

HealthTalk



رحلتك نحو حياة صحية أفضل



الرعاية المشمولة بالتغطية

بداية صحيّة

لا تفوت زيارتك السنوية لمقدم الرعاية الصحية المتابع
لحالتك لفحص صحتك العامة

ابدأ بدايةً صحيحة هذا العام وحدّد موعدًا للزيارة السنوية لفحص
صحتك العامة مع مقدّم الرعاية الأولية المتابع لحالتك. احرص
على زيارة مقدّم الرعاية الأولية المتابع لحالتك مرة واحدة في
السنة، حيث ستخضع لأي فحوص أو تحصل على أي لقاءات قد
تحتاج إليها. واحرص على الاستفسار عن جدوى حصولك على
لقاح كوفيد-19 ولقاح الإنفلونزا. تدرج هذه الزيارة ضمن المزايا
المشمولة بالتغطية بموجب خطتك الصحية.

هل تحتاج إلى مقدم خدمة رعاية صحية جديد؟
يمكننا مساعدتك على العثور على مقدم خدمة رعاية صحية.
يمكنك التحدث إلى أحد المنصرين من خلال
myuhc.com/communityplan
أو تطبيق UHC للهاتف المحمول.



موضوعات النشرة

عندما تمرض أو تتعرض لإصابة، هل تعلم أين تلتمس
العلاج؟
انظر الصفحة 2 لمعرفة أفضل مكان يمكنك الحصول
فيه على الرعاية التي تحتاج إليها.

استمع إلى قلبك

تختلف بعض أعراض النوبة القلبية بين الرجال والنساء

تعدّ أمراض القلب السبب الرئيس لوفاة كلّ من الرجال والنساء في الولايات المتحدة. وغالبًا ما تكون النوبة القلبية السبب في هذه الوفيات. لذا من المهم معرفة علامات النوبة القلبية وأعراضها.

قد تشمل الأعراض التي تصيب كلاً من الرجال والنساء ما يلي:

- ألم يمتد إلى الرقبة
- ألم يمتد إلى الكتف
- ضيق التنفس
- ألم يمتد إلى الذراعين
- التعرق كثيرًا

قد تعاني النساء أيضًا من:

- قلق غير مبرر، ضعف
- دوام، غثيان
- ألم في الفك أو الأسنان
- ألم في المعدة
- ألم في الظهر

قد يصاب الأشخاص بالنوبة القلبية في أي عمر. ولكن عادةً ما تصاب النساء بأول نوبة قلبية في سنٍ متأخرة عن الرجال، إذ يبلغ متوسط عمر الإصابة بالنوبة القلبية عند النساء 72 عامًا. أما بالنسبة إلى الرجال، فيبلغ متوسط عمر الإصابة بها 65.6 عامًا.*

قلب قوي. قد يساعد اتباع نمط حياة صحي على السيطرة على أمراض القلب. تحدّث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتك حول التغييرات التي يمكنك إجراؤها للحد من خطر الإصابة بنوبة قلبية.



اعرف وجهتك المثلّي

عندما تستدعي حالتك الحصول على رعاية، فإنّ اختيار المكان المناسب قد يوفر لك وقتًا كبيرًا. وفيما يأتي بعض الأمور التي تلزم مراعاتها عند اختيارك المكان الذي تلتمس فيه العلاج.

1. مقدم الرعاية الأولية

في معظم الحالات المرضية والإصابات، يجب أن تكون عيادة مقدم الرعاية الأولية الوجهة الأولى التي تتصل بها، إذ يمكنه تزويدك بنصائح تتعلق بالرعاية المنزلية. ويمكنه أيضًا الاتصال بالصيدلية التي تتعامل معها لتزويدها بتفاصيل وصفة طبية لك.

2. الرعاية العاجلة

إذا لم تتمكّن من مقابلة مقدم الرعاية المتابع لك، فيمكنك التوجه إلى مركز الرعاية العاجلة. تستقبل مراكز الرعاية العاجلة المرضى من دون حجز مسبق لعلاج الحالات المرضية والإصابات البسيطة.

3. غرفة الطوارئ (ER)

اذهب إلى غرفة الطوارئ أو اتصل على الرقم 911 في حال التعرض لحالات مهددة للحياة مثل إصابات الرأس، أو ردود الفعل التحسسية الشديدة، أو صعوبة التنفس، أو الحروق الشديدة، أو النزيف الذي لا يمكن السيطرة عليه.

تغلب على السرطان

فحوصات للاكتشاف المبكر للسرطان

من المهم للغاية إجراء فحص اكتشاف السرطان إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة به. فلا شك أن الاكتشاف المبكر للسرطان يجعل من السهل علاجه. اسأل مقدم الرعاية المتابع لحالتك عن هذه الفحوصات أثناء زيارتك التالية.

1. فحص سرطان القولون والمستقيم

يوصى بإجراء فحص سرطان القولون والمستقيم للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و75 عامًا. وتحدث إلى مقدم الرعاية المتابع لحالتك حول خيار الفحص الأنسب لك.

2. فحص سرطان عنق الرحم

يجب أن تخضع النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 21 و29 عامًا لمسحة بابانيكولاو (لكشف سرطان عنق الرحم) كل 3 سنوات. ويجب أن تخضع النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 30 و65 عامًا لاختبارات بابانيكولاو وفيروس الورم الحليمي البشري كل 5 سنوات. ويمكن التوقف عن إجراء هذا الفحص عند بلوغ سن 65 للنساء اللاتي لديهن تاريخ من النتائج الطبيعية لمسحة بابانيكولاو.

3. فحص سرطان البروستاتا

يجب على الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 55 و69 عامًا اتخاذ قرار فردي بشأن الخضوع للفحص. فإذا كنت تتدرج ضمن هذه الفئة العمرية، فتحدث إلى مقدم الرعاية المتابع لحالتك بخصوص إجراء الفحص.

4. فحص سرطان الرئة

يجب على البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و80 عامًا سؤال مقدم الرعاية المتابع لحالتهم بشأن فحص سرطان الرئة إذا كان لديهم تاريخ من التدخين الشره ويدخنون حاليًا (أو أفلعوا عن التدخين خلال آخر 15 سنة).

الحياة اليومية

هل أنت مصاب بالاضطراب العاطفي الموسمي؟

نصائح للتغلب على الاكتئاب الموسمي

الاضطراب العاطفي الموسمي (SAD) هو أحد أشكال الاكتئاب. ويحدث خلال أشهر الشتاء الباردة المظلمة. وتشمل الأعراض الشعور بالحزن، والحالة المزاجية السيئة، والنوم المفرط، وزيادة الوزن. إذا كنت تعتقد أنك مصاب بالاضطراب الموسمي العاطفي، فجرب نصائح الرعاية الذاتية التالية:

ممارسة التمرينات الرياضية. من المعروف أن النشاط البدني يساعد الأشخاص على الشعور بتحسن ويخفف من الشعور بالتوتر. وقد يعمل المشي، أو ممارسة اليوجا، أو السباحة في حمام سباحة داخلي على تحريك جسمك.

قضاء وقت في الهواء الطلق. على الرغم من أن السماء قد تكون غائمة خلال فصل الشتاء، قد يساعدك الضوء الخارجي على الشعور بالتحسن. ارتد ملابس دافئة واذهب في نزهة خلال استراحة الغداء. وحاول الجلوس بجانب النافذة إذا كنت مضطراً إلى البقاء داخل المنزل.

تناول الفيتامينات. تبين وجود ارتباط بين الاضطراب العاطفي الموسمي ونقص فيتامين D. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتك حول تناول فيتامين D أو مكملات غذائية أخرى.

تمكين الأفراد

كيف تعزز التكنولوجيا حسن الاستقلالية

لا شك بأن التكنولوجيا مفيدة جداً للأشخاص. فهي تزودنا بالأدوات التي تساعدنا على القيام بالأنشطة بمفردنا وتجعل حياتنا أفضل. فلنلق نظرة على بعض الأمثلة:

أدوات مساعدة تعمل بآلية التحكم الصوتي

ماذا لو كان بإمكانك التحكم في الأشياء في منزلك بصوتك فقط. يمكن لأدوات مثل Amazon Alexa و Google Assistant تحقيق ذلك. فيمكنك تشغيل الأضواء وإيقاف تشغيلها، وتغيير الترموستات، أو حتى إجراء مكالمات هاتفية - كل ذلك دون استخدام اليدين. وقد يكون هذا مفيداً للأشخاص الذين لا يستطيعون السير أو التحرك بشكل جيد.

أجهزة توزيع الأدوية الذكية

قد يكون من الصعب تتبع موعد تناول الدواء. ويمكن لأجهزة توزيع الأدوية الذكية أن تساعد على ذلك، إذ يمكن لهذه الأجهزة تذكير الأشخاص عندما يحين وقت تناول أدويتهم. وهذا يساعد على البقاء بصحة جيدة والشعور بمزيد من الاستقلالية.

المنزل الذكي

تساعد التقنيات المنزلية الذكية، مثل أقفال الأبواب الآلية وأجراس الأبواب المزودة بكاميرات فيديو، الأشخاص على الشعور بالأمان. وتتيح هذه الأجهزة للأشخاص مراقبة من يدخل منزلهم والتحكم في ذلك عندما يتعذر عليهم الوصول إلى الباب. يمكن لأجهزة استشعار الموجودة بالموقد تنبيهك أو تنبيه شخص آخر عند ترك الموقد قيد التشغيل. وبهذا قد تساعد هذه الأدوات الأشخاص على البقاء آمنين ومستقلين.

ذوو الإعاقة السمعية/البصرية

يمكن استخدام الأضواء الوامضة أو الاهتزاز لتنبيه الأشخاص حول أمور مختلفة، مثلاً عندما يكون شخص ما عند الباب أو عندما ينطلق إنذار الحريق.

تساعد التقنية التمكينية الأشخاص على أداء المهام اليومية بأمان. وهذا يكفل لأحبائهم الشعور بحال أفضل. وباستخدام هذه الأدوات، يمكن للأشخاص التغلب على التحديات وتحسين حياتهم. يجب على أعضاء CHOICES و ECF CHOICES التحدث إلى منسقهم حول سبل مساعدة التكنولوجيا لهم.

كتيب الأعضاء

تفاصيل العضوية، والمزايا، والخطة

يمكنك الاطلاع على كتيب الأعضاء وتنزيله في أي وقت، ومن أي مكان، عبر زيارة الموقع التالي: myuhc.com/communityplan. هل ترغب في الحصول على نسخة مطبوعة؟ اتصل بقسم خدمات الأعضاء على الرقم 1-800-690-1606، الهاتف النصي 711، لطلب إرسال نسخة من كتيب الأعضاء إليك بالبريد العادي.



معرفة ما يجب القيام به بعد زيارة المستشفى

من المهم الحصول على تعليمات المتابعة قبل العودة إلى المنزل من المستشفى أو غرفة الطوارئ (ER). وتأكد من فهمك لما يُطلب منك. واطرح أسئلة إذا كنت لا تفهم. يمكنك أن تطلب من شخص ما تثق به الاستماع إلى التعليمات، حتى يفهم أيضًا ما يُفترض أن تفعله عند العودة إلى المنزل.

حدد موعدًا مع مقدم الرعاية الصحية النفسية المتابع لحالتك أو مقدم الرعاية الأولية بمجرد عودتك من المستشفى إلى المنزل. أحضر معك تعليمات المتابعة والأدوية وشاركها مع مقدم الرعاية. وبالحرص على المتابعة المناسبة، قد لا يكون هناك داعٍ لزيارة أخرى إلى المستشفى أو غرفة الطوارئ.

تحمل المسؤولية

كن مستعدًا لزيارة المتابعة حتى تتمكن من تحقيق أقصى استفادة منها. واحرص على أن يكون مقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتك على علم بكل أشكال الرعاية التي تلقيتها في المستشفى. وفيما يأتي 4 طرق يمكنك من خلالها تولي مسؤولية رعايتك الصحية:

1. فكّر فيما تريد تحقيقه من الزيارة قبل أن تذهب. ركّز على أهم 3 أمور تحتاج إلى المساعدة فيها.
2. أخبر مقدم الرعاية بأي أدوية تتناولها. أحضر قائمة مكتوبة بالأدوية. أو أحضر الأدوية نفسها التي تتناولها. اذكر من وصفها لك.
3. أخبر مقدم الرعاية المتابع لحالتك بمقدمي الخدمات الآخرين الذين تزورهم. وأدرج مقدمي الرعاية الصحية الطبية والسلوكية.
4. ضع خطة مع مقدم الرعاية المتابع لحالتك لتجنب زيارات المستشفى وغرفة الطوارئ التي لا داعي لها.

موارد الأعضاء

يسرنا تقديم المساعدة

موارد TennCare

1-855-418-1622 :DentaQuest

dentaquest.com

الامتثال للحقوق المدنية:

tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

الإبلاغ عن احتمال حدوث تمييز.

1-800-342-3145 :TennCare

الهاتف النصي 1-877-779-3103

تعرف على المزيد حول برنامج TennCare.

1-855-259-0701 :TennCare Connect

الحصول على مساعدة بخصوص برنامج TennCare أو الإبلاغ عن التغييرات.

برنامج TennCare Advocacy:

1-800-758-1638، الهاتف النصي 1-877-779-3103

دعم مجاني لأعضاء TennCare لمساعدتك على فهم خطتك والحصول على العلاج.

الإبلاغ عن الاحتيال وإساءة المعاملة:

للإبلاغ عن الاحتيال أو إساءة المعاملة إلى مكتب المفتش العام

(OIG)، اتصل على الرقم المجاني 1-800-433-3982. أو

تفضل بزيارة الموقع tn.gov/tenncare وانقر فوق "Stop

TennCare Fraud" (منع عملية احتيال ببرنامج TennCare).

للإبلاغ عن احتيال مقدم الرعاية أو إساءة معاملة المرضى

إلى قسم مكافحة الاحتيال في برنامج Medicaid (MFCD)،

اتصل على الرقم المجاني 1-800-433-5454.

موارد UnitedHealthcare

خدمات الأعضاء: 1-800-690-1606، الهاتف النصي 711

ابحث عن مقدم رعاية أو اطرح أسئلة حول المزايا أو احصل على المساعدة على تحديد موعد بأي لغة.

موقعنا الإلكتروني: myuhc.com/communityplan

يحتفظ موقعنا الإلكتروني بجميع معلوماتك الصحية في مكان واحد. يمكنك العثور على مقدم رعاية صحية، أو عرض المزايا التي تحصل عليها، أو الاطلاع على بطاقة عضويتك، أينما كنت.

تطبيق UnitedHealthcare:

التنزيل من متجر App Store أو Google Play

الوصول إلى معلومات خطتك الصحية أثناء التنقل.

خط الاتصال بقسم التمريض: 1-800-690-1606

الهاتف النصي 711

خط التمريض متاح مجانًا على مدار الساعة يوميًا. بإمكانك الاتصال بممرضة للمساعدة على معالجة المشكلات الصحية.

تطبيق UHC Doctor Chat: تفادى ملل غرفة الانتظار

واتصل بمقدمي الرعاية الأولية (PCP) في ثوانٍ مع تطبيق UHC Doctor Chat. ويتوفر مقدمو الرعاية الأولية على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، ويمكنهم الإجابة عن الأسئلة، الكبيرة أو الصغيرة. قم بتنزيل **تطبيق UHC Doctor Chat** أو تعرف على المزيد من خلال **UHCDoctorChat.com**.

وسائل النقل: 1-866-405-0238

بصفتك عضوًا لدينا، يمكنك الحصول على وسيلة نقل في غير حالات الطوارئ من زيارتك للرعاية الصحية وإليها. ويشمل ذلك الزيارات إلى طبيبك والصيدلية والخدمات الأخرى التي يغطيها برنامج TennCare.

برنامج Healthy First Steps®: 1-800-599-5985

الهاتف النصي 711

uhchealthyfirststeps.com

احصلي على الدعم طوال فترة الحمل.

الرعاية الذاتية من AbleTo: ableto.com/begin

يمكنك تخفيف التوتر وتعزيز حالتك المزاجية باستخدام هذا التطبيق للرعاية الذاتية الذي يمنحك أدوات للعناية بصحتك النفسية مثل التأمل، وتمارين التنفس، ومقاطع الفيديو، وغير ذلك الكثير. وستحصل على محتوى مخصص من دون أي تكلفة.

حلقات الوصل المجتمعية:

uhc.care/HTCommConnector

لدى قسم الموارد المجتمعية في شركة UnitedHealthcare برامج يمكنها تقديم المساعدة على شؤون الطعام، والسكن، ودفع فواتير المرافق، وغيرها الكثير، بتكلفة مخفضة أو من دون تكلفة عليك. ابحث للعثور على المساعدة في منطقتك.

الموارد المجتمعية

خط الإقلاع عن تعاطي التبغ في تينيسي: tnquitline.org

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

أو 1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)

احصل على مساعدة مجانية للإقلاع عن التبغ باللغة الإنجليزية أو الإسبانية. تتوفر مساعدة خاصة للنساء الحوامل.

شبكة الوقاية من الانتحار في ولاية تينيسي:

1-800-273-TALK (1-800-273-8255) tspn.org

تحدث إلى مستشار الوقاية من الانتحار.

الخط الساخن للأزمات على مستوى ولاية تينيسي على مدار الساعة

طوال أيام الأسبوع (1-855-274-7471) 1-855-CRISIS-1

احصل على مساعدة فورية لحالات الطوارئ المتعلقة بالصحة السلوكية.

هل تحتاج إلى مساعدة مجانية بشأن هذا الخطاب؟

إذا كنت تتحدث لغة أخرى غير الإنجليزية، فتتوفر المساعدة بلغتك مجانًا. توضح لك هذه الصفحة كيفية الحصول على المساعدة بلغة أخرى غير الإنجليزية. كما نخبرك أيضًا بالمساعدات الأخرى المتوفرة.

Spanish: Español

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-690-1606 (TTY:711).

Kurdish: كوردی

ناگاداری: ئەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاریەکانی یارمەتی زمان، بەخۆرای، بۆ تۆ بەردەستە. پەیوەندی بە بکە.. 1-800-690-1606 (TTY:711).

Arabic: ربيعةعلا

وظةحلّم: اذا ملكتتةغللا ربيعةعلا اتمدخدةعاسملا ويةغللا رةفوتم لك انجام. اتصل مقبر: 1-800-690-1606 (TTY: 711) مقرر فتاه صملا و مكبلا

Chinese: 繁體中文

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-690-1606 (TTY:711)。

Vietnamese: Tiếng Việt

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-690-1606 (TTY:711).

Korean: 한국어

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-690-1606 (TTY:711) 번으로 전화해 주십시오.

French: Français

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-690-1606 (TTY:711).

Amharic: አማርኛ

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያገዝዎት ተዘጋጅተዋል፡ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 1-800-690-1606 (መስማት ለተሳናቸው:TTY:711)፡

Gujarati: ગુજરાતી

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-800-690-1606 (TTY:711).

Laotian: ພາສາລາວ

ໂບດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີ ພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-690-1606 (TTY:711).

German: Deutsch

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-690-1606 (TTY:711).

Tagalog: Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-690-1606 (TTY:711).

Hindi: हिंदी

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-690-1606 (TTY:711). पर कॉल करें।

Serbo-Croatian: Srpsko-hrvatski

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Nazovite 1-800-690-1606 (TTY- Telefon za osobe sa oštećenim govorom ili sluhom: 711).

Russian: Русский

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода.
Звоните 1-800-690-1606 (телетайп: TTY:711).

Nepali: नेपाली

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् 1-800-690-1606 (टिटिवाइ: TTY:711).

Persian: فارسی

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-800-690-1606 تماس بگیرید. (TTY:711)

- هل تحتاج إلى مساعدة في التحدث معنا أو قراءة ما نرسله لك؟
- هل لديك إعاقة وتحتاج إلى مساعدة بشأن الحصول على الرعاية أو المشاركة في أحد برامجنا أو خدماتنا؟
- أو هل لديك المزيد من الأسئلة حول الرعاية الصحية الخاصة بك؟

يُرجى الاتصال على الرقم المجاني 1-800-690-1606. يمكننا توصيلك بالمساعدة أو الخدمة المجانية التي تحتاجها. (الهاتف النصي، يُرجى الاتصال على 711).

نحن نخضع لقوانين الحقوق المدنية الفيدرالية والحكومية. ولا نفرق في المعاملة بين الأشخاص على أساس العرق أو اللون أو مكان الميلاد أو اللغة أو العمر أو الإعاقة أو الدين أو الجنس.

هل تعتقد أننا لم نساعدك أو تمت معاملتك بطريقة مختلفة بسبب العرق أو اللون أو مكان الميلاد أو اللغة أو العمر أو الإعاقة أو الدين أو نوع الجنس؟

يمكنك تقديم شكوى عن طريق البريد العادي أو البريد الإلكتروني أو عبر الهاتف. فيما يلي ثلاثة أماكن يمكنك من خلالها تقديم شكوى:

TennCare، مكتب الامتثال للحقوق المدنية

310 Great Circle Road, 3W
Nashville, TN 37243

البريد الإلكتروني: **HCFA.Fairtreatment@tn.gov**

الهاتف: (TRS 711) 1-855-857-1673

يمكنك الحصول على نموذج شكوى عبر الإنترنت من خلال:

<https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html>

منسق الحقوق المدنية بقسم تظلمات الحقوق المدنية في UnitedHealthcare

P.O. Box 30608

Salt Lake City, UT 84130

البريد الإلكتروني: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

الهاتف: 1-800-690-1606

مكتب الحقوق المدنية بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية

200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building

Washington, DC 20201

الهاتف: 1-800-368-1019 (خط الاتصال المُخصَّص للصم وضعاف السمع 1-800-537-7697)

الإنترنت: **<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>**