

حول الصحة



رحلتك نحو صحة أفضل



الرعاية المشمولة بالتغطية

توفير المال عند شراء الأدوية

مزايا الأدوية التي تُباع بدون وصفة طبية

هل تشتري منتجات بدون وصفة طبية؟ وهي العناصر التي يمكنك شراؤها دون أن يمنحك الطبيب وصفة طبية لها. وتشمل أدوية البرد والحساسية، ومسكنات الألم، والفيتامينات، وكريم الإسعافات الأولية، وغيرها من المنتجات.

وقد تقلل المزايا التي تتمتع بها من تكلفة العناصر التي تُباع بدون وصفة طبية. اتصل بخدمات الأعضاء على رقم الهاتف المجاني في الصفحة 8 لمعرفة المزيد.



موضوعات النشرة

انتقل إلى الصفحة 2 وتعرف على
3 أرقام يمكن أن تنقذ حياة.

3 أرقام يمكن أن تنقذ حياة

تذكر خط الحياة 988 للتعامل مع محاولات الانتحار والأزمات

يمكن أن يتعرض أي شخص لفكرة الانتحار. وهو ثاني الأسباب الرئيسية لوفاة الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 10 و14 عامًا وبين 25 و34 عامًا¹ وترتفع مُعدّلات الانتحار بين المحاربين القدامى، والأشخاص من مجتمع الميم (LGBTQ+)، والأشخاص الذين يعيشون في المناطق الريفية، والأشخاص الذين يعملون في وظائف مثل التعدين والبناء.

وفيما يلي بعض العلامات التي يجب الانتباه لها:

- التحدّث عن الرغبة في الموت أو الإثقال على الآخرين
- تعاطي المخدرات
- التقلبات المزاجية الشديدة
- نوبات الغضب أو السلوك المستهتر
- النوم أكثر أو أقل من المعتاد
- الانطواء أو الانعزال

ولكن الجانب الإيجابي هو أن المساعدة متاحة على مدار الساعة. اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى خط الحياة 988 للتعامل مع محاولات الانتحار والأزمات للحصول على الدعم من مستشار أزمات مدرب.

المصدر: مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)





صحة المرأة

تعرف على المخاطر التي تتعرض لها واتخذ الإجراءات اللازمة

تفيد مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها أن سرطانات الثدي وعنق الرحم هما نوعان من أكثر أنواع السرطان شيوعًا لدى النساء. وفيما يلي بعض العوامل التي قد تزيد من المخاطر.

عوامل مخاطر الإصابة بسرطان الثدي

- أن يكون عمر السيدة 50 عامًا أو أكثر
- أن يكون للسيدة أم أو أخت أو ابنة (قريب من الدرجة الأولى) مصابة بسرطان الثدي
- وراثية تغيرات في جينات مُعَيَّنة، مثل BRCA1 وBRCA2
- عدم ممارسة النشاطات البدنية
- شرب الكحول أو التدخين
- بداية الدورة الشهرية قبل سن 12 عامًا
- أو بدء انقطاع الطمث بعد سن 55 عامًا

عوامل مخاطر الإصابة بسرطان عنق الرحم

- الإصابة بفيروس الورم الحليمي البشري (HPV)
- التدخين
- الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (الفيروس الذي يسبب الإيدز)
- امتلاك العديد من الشركاء الجنسيين

ساعدني في الوقاية من سرطان عنق الرحم عن طريق تلقي التطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري

تحدثني إلى مقدم الرعاية المتابع لك حول فحص سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم. وإذا احتجت إلى مقدم رعاية جديد، يمكننا مساعدتك في العثور على واحد. اتصلني بخدمات الأعضاء على رقم الهاتف المجاني في الصفحة 8 لمعرفة المزيد.

أو تفضلي بزيارة myuhc.com/communityplan





فهم حالاتك الصحية

إذا كنت تعاني من تحدٍ صحي، فقد تكون لديك أسئلة مثل:

- ما هذا المرض؟
- ما العلاجات المتاحة؟
- كيف تؤثر هذه الحالة على صحتي العامة؟
- ماذا قد يحدث إذا لم أُجري تغييرات على نمط حياتي؟

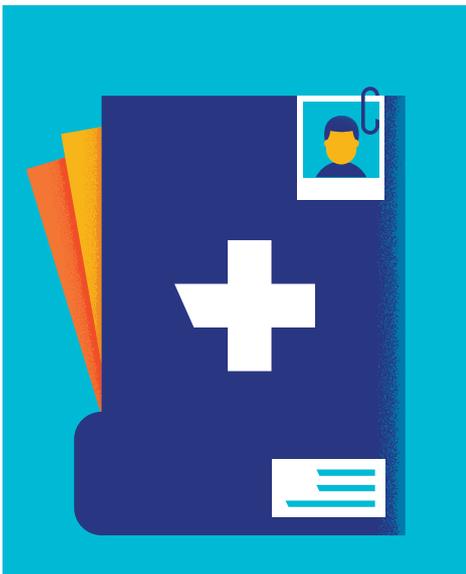
يمكن أن يساعدك برنامجنا لإدارة الأمراض على تولى مسؤولية صحتك.

تفضل بزيارة myuhc.com/communityplan/healthwellness لمعرفة المزيد عن:

- الربو
- اضطرابات نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD)
- مرض الشريان التاجي (CAD)
- التهاب الكبد الوبائي ج
- فرط ضغط الدم
- السمنة
- الخلايا المنجلية
- الداء الرئوي المُسبب المزمن (COPD)
- الاكتئاب
- داء السُّكري
- فشل القلب

تفاصيل العضوية والمزايا والخطة

يمكنك الاطلاع على دليل الأعضاء وتنزيله في أي وقت ومن أي مكان عن طريق زيارة 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 إليك بالبريد العادي.



الرعاية الذاتية بعد الولادة

يحتاج جسمك إلى التعافي بعد الولادة. ولا بأس من أن تأخذي الأمور بروية أثناء استعادتك لعافيتك. وإليك 4 طرق للاعتناء بنفسك.

- احصلي على أكبر قدر ممكن من الراحة. احصلي على قدر من النوم عندما ينام طفلك.
- حاولي تناول الطعام الصحي. ويمكن أن يساعد النظام الغذائي الصحي والمتوازن جسمك على التعافي.
- تحركي قليلاً. استشيرِي مقدم الرعاية الصحية أولاً. وإذا لم يعترض، فحاولي المشي وممارسة تمارين ما بعد الولادة لبضع دقائق كل يوم.
- كوني صريحة. اطلبي المساعدة من الأصدقاء والعائلة ومقدم الرعاية المتابع لك عندما تحتاجين إليها. وإذا كنتِ تعانين من ارتفاع ضغط الدم، أو السكري، أو زيادة الوزن، فقد تكونين أكثر عُرضة للإصابة بمضاعفات. والتي يكون بعضها مُهدداً للحياة. تعرفي على المزيد حول العلامات التحذيرية عبر زيارة

cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs

إذا كنتِ بحاجة إلى مساعدة في تحديد موعد لفحص ما بعد الولادة (7-84 يوماً بعد الولادة)، فيُرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء على رقم الهاتف الوارد في الصفحة 8.



صحة الأسنان

مرض السكري وصحة أسنانك

يمكن أن يجعل ارتفاع سكر الدم الحفاظ على صحة فمك مهمة صعبة. ويمكن أن يجنبك تنظيف أسنانك بالفرشاة وخط الأسنان يومياً ألم الأسنان والعدوى. وكذلك زيارة طبيب الأسنان بانتظام؟ يمكن لطبيب الأسنان المتابع لك العثور على مشكلات تسوس الأسنان واللثة والمساعدة في علاجها قبل أن تصبح خطيرة.

وإذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على طبيب أسنان أو تحديد موعد، فيمكننا المساعدة. اتصل بخدمات الأعضاء على رقم الهاتف المجاني في الصفحة 8 لمعرفة المزيد.





حوّل 125 دولارًا إلى 625 دولارًا مع برنامج TIPS

افتح حساب ادخار للكلية

عزّز مستقبل طفلك الآن بالاستفادة من ميزة المطابقة بنسبة 4 إلى 1 التي يقدمها برنامج Tennessee Investments Preparing Scholars (TIPS)!

TIPS برنامج منح مطابقة مصمّم لتمكين المزيد من سكان ولاية تينيسي من فتح حسابات ادخار للكلية. فعندما تفتح عائلة مؤهلة حساب ادخارات كلّيّة TNStars، وتبدأ بمبلغ أقل من 25 دولارًا أمريكيًا، وتسجل مستفيدًا يبلغ من العمر 14 عامًا أو أقل في برنامج TIPS، ستقدم الولاية مساهمة مطابقة بنسبة 4 إلى 1 في حساب TNStars الخاص بالمستفيد. أي ستساهم بمبلغ 100 دولار أمريكي لكل 25 دولارًا أمريكيًا يساهم بها صاحب الحساب، حتى 500 دولار أمريكي سنويًا لكل طفل، بحد أقصى للمساهمات المطابقة مدى الحياة يبلغ 1,500 دولار أمريكي لكل طفل.

تتراكم المبالغ الصغيرة. ويتمتع الطفل الذي تم توفير مدخرات لدراسته قبل وصوله إلى سن الكلية باحتمالية أكبر بثلاثة أضعاف للدراسة في الكلية، وهو أكثر احتمالاً بنسبة أربعة أضعاف للتخرج من الكلية من الطفل الذي ليس لديه حساب ادخار.

لمعرفة ما إذا كنت أنت أو شخص تعرفه مؤهلاً للمشاركة في برنامج TIPS، تفضل بزيارة Treasury.TN.gov/TIPS ابدأ اليوم، واستثمر من أجل مستقبل طفلك، وشارك هذا المقال مع الأسر الأخرى التي قد تستفيد من هذا البرنامج.

أعضاء ECF CHOICES و CHOICES

هل تريد المزيد من الخيارات والتحكم في من يمنحك خدماتك ودعمك على المدى الطويل وكيف يتم تقديمه؟ وهذا ما يُسمى ببرنامج Consumer Direction (توجيه العميل).

ويعتبرك برنامج Consumer Direction صاحب العمل للأشخاص الذين يقدمون لك خدمات الرعاية المنزلية. ويتيح لك ذلك تعيين العمال وتدريبهم واختيار الجدول الزمني لعملهم بنفسك. ويجوز أن تقوم بتعيين شخص تعرفه مثل أحد أفراد الأسرة أو صديق أو جار مؤهل ليكون عاملاً لديك.

وللحصول على خدمات برنامج Consumer Direction، يجب كتابتها في خطة الدعم التي تركز على الفرد (أو PCSP). ويعتمد نوع ومقدار الخدمات التي ستحصل عليها على ما تحتاجه لدعمك ومساعدتك في تحقيق أهدافك. إذا كنت تريد معرفة المزيد عن برنامج Consumer Direction، فتحدث إلى منسق رعاية CHOICES أو منسق دعم ECF CHOICES. أو اتصل بنا على 1-800-690-1606.

موارد الأعضاء

يسرنا تقديم المساعدة

للإبلاغ عن احتيال مقدم الرعاية أو إساءة معاملة المرضى إلى قسم مكافحة الاحتيال في برنامج Medicaid (MFCO)، اتصل على الرقم المجاني 1-800-433-5454.

الموارد المجتمعية

خط الإقلاع عن التدخين في ولاية تينيسي:

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) tnquitline.org

أو 1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)

احصل على مساعدة مجانية باللغة الإنجليزية أو الإسبانية للإقلاع عن التبغ. 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 الحماية من الانتحار.

خط الأزمات على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع على

مستوى ولاية تينيسي:

1-855-CRISIS-1 (1-855-274-7471)

الحصول على مساعدة فورية لحالات الصحة السلوكية الطارئة.

موارد TennCare

DentaQuest: 1-855-418-1622 | dentaquest.com

الامتثال للحقوق المدنية:

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

الإبلاغ عن احتمال حدوث تمييز.

TennCare: 1-800-342-3145

الهاتف النصي 1-877-779-3103

تعرف على المزيد حول برنامج TennCare.

برنامج TennCare Advocacy:

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

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

TennCare Connect: 1-855-259-0701

الحصول على مساعدة بخصوص برنامج TennCare

أو الإبلاغ عن التغييرات.

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).

شركة Expressable: expressable.com/united

احصل على مساعدة معالج نطق مرخص ومتمرس عبر جلسات افتراضية شخصية وأنت موجود في منزلك - مع أنشطة التدريب الأسبوعية، والتعليم، والدعم للوصول إلى أهدافك بشكل أسرع
UHC Doctor Chat

تطبيق UHC Doctor Chat: قم بتنزيل تطبيق

UHC Doctor Chat أو تعرف على المزيد من خلال **UHCDoctorChat.com**

تفادي 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.

الرعاية الذاتية من AbleTo: ableto.com/begin

يمكنك تخفيف التوتر وتعزيز حالتك المزاجية باستخدام تطبيق العناية الذاتية هذا الذي يمنحك أدوات لمساعدتك صحتك النفسية مثل التأمل وتمارين التنفس ومقاطع الفيديو وغير ذلك الكثير. وستحصل على محتوى مخصص بدون أي تكلفة.

موارد UnitedHealthcare

خدمات الأعضاء: 1-800-690-1606، الهاتف النصي **711**
ابحث عن مقدم رعاية أو اطرح أسئلة حول المزايا أو احصل على المساعدة في تحديد موعد بأي لغة.

موقعنا الإلكتروني: myuhc.com/communityplan

استخدم دليل مقدمي الخدمات عبر الإنترنت. بادر بتنزيل نسخة من دليل الأعضاء. اقرأ نشرة العضو الإخبارية هذه على الإنترنت باللغة الإنجليزية أو الإسبانية. احصل على نموذج شكوى بشأن التمييز.

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 مجاناً على مدار 24 ساعة ويومياً. بإمكانك الاتصال بمرمضة للمساعدة في المشكلات الصحية.

وسائل النقل: 1-866-405-0238

بصفتك عضواً لدينا، يمكنك الحصول على وسيلة نقل غير طارئة 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** احصلي على الدعم طوال فترة الحمل.

حلقات الوصل المجتمعية:**uhc.care/HTCommConnector**

لدى UnitedHealthcare Community Resources هي برامج يمكنها تقديم المساعدة في شؤون الطعام والإسكان وخدمات الدفع والمزيد، بتكلفة مخفضة أو بدون تكلفة عليك. اعثر على المساعدة في منطقتك.

هل تحتاج إلى مساعدة مجانية بشأن هذا الخطاب؟

If you speak a language other than English, help in your language is available for free. This page tells you how to get help in a language other than English. It also tells you about other help that's available.

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

ئاگاداری: ئە گەر بە زمانی کوردی قەسە دە که یت خزمە تگوزاریه کانی یارمه تی زمان به خورایی بو تو به رده سته په یوه ندى به بکه.. 1-800-690-1606 (TTY:711).

Arabic: العربية

ملحوظة: إذا تتكلم اللغة العربية، خدمات المساعدة اللغوية متوفرة لك مجاناً. اتصل برقم 1-800-690-1606 (TTY:711).

Chinese: 繁體中文

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

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 નં 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 (Teneračn: 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 میکنید تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم میباشد. با
1-800-690-1606 تماس بگیرید. (TTY:711)

- هل تحتاج إلى مساعدة بشأن 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. (لمستخدمي للهاتف النصي: 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 تم معاملتك بطريقة مختلفة بسبب العرق أو اللون أو مكان الميلاد أو اللغة أو العمر أو الإعاقة أو الدين أو الجنس؟

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

TennCare, Office of Civil Rights Compliance

310 Great Circle Road, 3W

Nashville, TN 37243

البريد الإلكتروني: HCFA.Fairtreatment@tn.gov

الهاتف: 1-855-857-1673 (TRS 711)

يمكنك الحصول على نموذج شكوى عبر الإنترنت من خلال:

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

UnitedHealthcare منسق الحقوق المدنية، شكاوى وتظلمات الحقوق المدنية بشركة

ص. ب. 30608

Salt Lake City, UT 84130

البريد الإلكتروني: [UHC_Civil Rights@uhc.com](mailto:UHC_CivilRights@uhc.com)

الهاتف: 1-800-690-1606

U.S. Department of Health & Human Services, Office for Civil Rights

200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building

Washington, DC 20201

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

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