



HealthTALK

شتاء 2019

 **UnitedHealthcare®**
Community Plan

ما رأيك؟

يمكن أن تتلقى استبيانات عبر البريد الإلكتروني خلال بضعة أسابيع. يهدف الاستبيان إلى تحديد مدى رضاك عن UnitedHealthcare Community Plan. إذا تلقيت هذا الاستبيان، فيُرجى تعبئته وإرساله مرة أخرى. تتمتع إجاباتك بالخصوصية. تساعدنا آراؤك على تحسين الخطة الصحية. كما تستضيف الخطة الصحية أيضًا اجتماعات اللجنة. للمزيد من المعلومات حول لجنة السياسة العامة أو اللجنة الاستشارية المجتمعية، يرجى الاتصال على خدمات الأعضاء على الهاتف المجاني **1-866-270-5785**. هاتف الصم والبكم رقم **711**.

توقع مكافآت.

انضم إلى Baby Blocks™.

هل تنتظرين مولودًا؟ انضم إلى Baby Blocks™. يساعد البرنامج في الحفاظ على صحتك وطفلك خلال شهور الحمل وأيضًا خلال الخمسة عشر أشهر الأولى من حياة طفلك. سوف تتلقين بريدًا إلكترونيًا ورسائل تذكير نصية بشأن زيارات الرعاية الصحية المقبلة. وستحصلين أيضًا على معلومات صحية مفيدة في كل مرحلة من مراحل الحمل والأمومة الجديدة.

عند انضمامك لـ Baby Blocks، تحصلين أيضًا على مكافآت. يمكن الحصول على ثماني هدايا عند القيام بالزيارات الهامة قبل الولادة وزيارات التأكد من سلامة الطفل والزيارات التي تتم بعد الولادة. تتراوح المكافآت ما بين المواد الصحية ولعاب الأطفال والكتب وبطاقات الهدايا.

انضم اليوم. تفضلي بزيارة

UHCBabyBlocks.com

للتسجيل في برنامج المكافآت
Baby Blocks



UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30449
Salt Lake City, UT 84131-0449

AMC-049-CA-CAID-AR

تحت السيطرة.

اختبارات مرضى السكري.

إذا كنت تعاني من داء السكري، فيجب أن تهتم بصحتك وتجعلها أولوية. ويستلزم ذلك المتابعة الدقيقة والمستمرة للسيطرة على السكري. فإجراء الفحوصات الدورية يساعدك في معرفة حالتك الصحية. هل خضعت لهذه الاختبارات مؤخرًا؟

- **اختبار الدم A1c.** يكشف هذا الاختبار العملي عن مدى جودة التحكم في نسبة السكر في الدم لديك على مدار الشهور القليلة الماضية. احرص على إجراء هذا الاختبار من 2 إلى 4 مرات سنويًا.
- **أمراض القلب.** قد تسهم متابعتك لمعدلات الكوليسترول وضغط الدم والسيطرة عليهما في حماية قلبك. يمكنك فحص معدلات الكوليسترول لديك مرة سنويًا أو عندما يطلب منك الطبيب إجراء هذا الفحص. من المهم الحفاظ على ضغط الدم أقل من 130/80. كما يمكنك قياس الضغط في كل زيارة للطبيب.
- **وظائف الكلى.** قد يدمر السكري كليتيك. إلا أنه يمكن التأكد من سلامتهما من خلال اختبار بول ودم للتحقق من عملهما بشكل جيد. احرص على إجراء هذا الاختبار مرة واحدة سنويًا.
- **اختبار العين المتوسعة.** يمكن أن يتسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم في فقد البصر. في هذا الاختبار، يجري استخدام قطرات للعين تعمل على اتساع الحدقتين بحيث يمكن فحص الشبكية. ويساعد ذلك في اكتشاف المشاكل قبل أن تلاحظها. احرص على إجراء هذا الاختبار مرة واحدة سنويًا.
- **فحص القدم.** احرص على الخضوع لفحص للقدم مرة واحدة سنويًا للتحقق من عدم وجود أي جروح أو تلف بالأعصاب.



معنا يكون ذلك أمرًا يسيرًا. تقع هذه الاختبارات ضمن الإعانات الخاضعة للتغطية. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في حجز موعد أو في الوصول إلى الطبيب، يُرجى الاتصال على خدمات الأعضاء على الرقم **1-866-270-5785**، هاتف الصم والبكم **711**، أو استخدم تطبيق **Health4Me**.



مكافحة الأنفلونزا.

موسم الأنفلونزا في أوجه الآن. حيث ينتشر فيروس الأنفلونزا بسهولة خلال الأشهر الأكثر برودة.

وعادةً ما يُصاب الشخص بالأنفلونزا فجأة، ويصاحبها على الأرجح حمى وشعور بالألم وتعب. وغالبًا ما تسبب الأنفلونزا الإصابة بالسعال والالتهاب الحلقى والانسداد الأنفي. ويُصاب بعض الأشخاص بصداق أو ألم في البطن.

لا يوجد علاج محدد للأنفلونزا. لكن قد تساعدك الرعاية الذاتية في الشعور بقليل من التحسن حتى تنتهي الأنفلونزا. يمكنك تناول بعض الأدوية لتخفيف الحمى/الألم. ويجب أن تحصل على قسط كبير من الراحة. ومن الضروري أيضًا أن تشرب كميات كبيرة من المياه. ويجب عليك عدم مغادرة المنزل حتى لا تنتقل عدوى الأنفلونزا إلى الآخرين.

تعتبر أفضل طريقة لمكافحة الأنفلونزا هي حقنة الأنفلونزا السنوية. والوقت ليس متأخرًا للحصول على هذا اللقاح الموسمي. ونوصي به كل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر أو أكثر. يمكنك أن تسأل مقدم الرعاية الأولية عن حقنة الأنفلونزا.

تعرف على مقدم الرعاية الأولية. يرجى زيارة مقدم الرعاية الأولية لإجراء الفحص الطبي العام قبل أن تُصاب بالمرض. هل أنت في حاجة إلى مقدم رعاية أولية جديد؟ تفضل بزيارة myuhc.com/CommunityPlan أو يرجى الاتصال هاتفياً على رقم خدمات الأعضاء **1-866-270-5785**، هاتف الصم والبكم **711**.



وقت الاختبار.

عادةً لا تظهر أي أعراض لسرطان عنق الرحم. لذا فطريقة الاكتشاف تكون من خلال اختبار بابانيكولاو (باب). إنه اختبار سريع وبسيط يبحث عن العلامات المبكرة لسرطان. يستخدم الطبيب فرشاة أو ماسحة لجمع بعض الخلايا من سرطان عنق الرحم. يفحص المختبر الخلايا تحت المجهر.

توصي جمعية السرطان الأمريكية بإجراء اختبار (باب) للسيدات كل 3 سنوات للأعمار بين 21 و29 عامًا. وإجراء اختبار (باب) واختبار فيروسات الورم الحليمي البشري كل 5 سنوات للأعمار بين 30 و65 عامًا. يمكن التوقف عن إجراء الاختبارات للسيدات عند عمر 65 في حالة إذا كان سجل نتائجهم لاختبار باب طبيعية.

الخضوع للفحص. هل حان

وقت حجز موعد للفحص؟ خذت إلى طبيبك. حيث يمكنك معًا

خديدي أفضل موعد للخضوع لفحص سرطان عنق الرحم بالنسبة لك. في حاجة للعثور على طبيب جديد؟ يمكنك الاتصال على خدمات الأعضاء على 1-866-270-5785. هاتف الصم والبكم رقم 711. أو زيارة الموقع الإلكتروني للأعضاء على myuhc.com/CommunityPlan أو استخدام تطبيق UnitedHealthcare Health4Me®



حمل المسؤولية.

راجع مقدم الرعاية الأولية للزيارة السنوية لفحص أوضاعك الصحية.

لا تقتصر الفحوصات الطبية العامة على الأطفال فحسب. إنها تساعد البالغين أيضًا على البقاء بصحة جيدة. احرص على زيارة مقدم الرعاية الأولية مرة واحدة سنويًا لفحص أوضاعك الصحية. سوف تخضع لأي اختبارات أو تتلقى أي جرعات تلزمك. يمكن لمقدم الرعاية الأولية البحث عن المشكلات التي لا ترتبط بأي أعراض.

استعد لبداية جيدة هذا العام بتحديد موعد مع مقدم الرعاية الأولية. إن التجهيز لزيارة مقدم الرعاية الأولية يساعدك على تحقيق أقصى استفادة من الزيارة. وإليك بعض الإرشادات التي يمكن أن تساعدك على حمل المسؤولية عن رعايتك الصحية:

1. فكّر في النتائج التي تريد أن تحصل عليها من الزيارة قبل الذهاب. وحاول كذلك التركيز على ثلاث نقاط رئيسية تريد المساعدة فيها.
2. أخبر مقدم الرعاية بأي أدوية أو فيتامينات تتناولها بصفة منتظمة. واحرص على أن تحضر بها قائمة مكتوبة. أو أحضر الدواء معك.
3. أخبر مقدم الرعاية عما إذا كنت تقوم بزيارة مقدمي رعاية آخرين. واذكر أية أدوية أو علاجات قاموا بوصفها لك. أحضر نسخًا من أي تقارير أو نتائج اختبارات لديك.
4. دوّن الأعراض التي تعاني منها. أخبر طبيبك عن شعورك. أخبره بأي أعراض جديدة فضلًا عن موعد بداية ظهورها.
5. اصطحب معك شخصًا ما لتقديم الدعم. يمكن لهذا الشخص مساعدتك على التذكر وتدوين المعلومات.

هل أنت في حاجة إلى طبيب؟ نستطيع مساعدتك. يرجى الاتصال هاتفياً على رقم خدمات الأعضاء 1-866-270-5785. هاتف الصم والبكم 711. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني للأعضاء على myuhc.com/CommunityPlan أو استخدم التطبيق Health4Me



أفضل اللقاحات.

هل تلقيت جرعة تنشيطية من لقاح السعال الديكي؟

بحسب مراكز مكافحة الأمراض واتقائها، هناك تزايداً في معدلات الإصابة بالسعال الديكي (الشاهوق) لدى البالغين. يبدأ السعال الديكي عادةً مثل أي نزلة برد عادية، إلا أنه عقب ذلك يزداد السعال سوءاً وقد يستمر لأسابيع أو ربما أشهر.

هذا ويمكن أن تنتقل عدوى السعال الديكي من البالغين إلى الرضع، وترتفع معدلات خطورة تعرض الرضع لمضاعفات خطيرة إثر هذه العدوى. حيث ينتهي الحال بقرابة نصف الأطفال الذين يصابون بهذه العدوى بالدخول إلى المستشفيات.

لذا، فإنه من المهم أن يتلقى البالغين الذين تبلغ أعمارهم 19 عاماً فما فوق جرعة تنشيطية من لقاح السعال الديكي مرة واحدة. تتكون الجرعة التنشيطية من لقاح السعال الديكي، يُدعى Tdap، من مزيجاً من لقاح التيتانوس والدفتريا، إن تلقي اللقاح يساعد في حماية الآخرين، بما في ذلك الرضع، من الإصابة بالمرض.

ركن المصادر.

Member Services: للعثور على طبيب، أو طرح أسئلة تتعلق بالزايبا أو التعبير عن مشكلة ما، بأي لغة (الهاتف المجاني).
1-866-270-5785، هاتف الصم والبكم 711

Our website and app: اتصل للعثور على تحديثات على الإنترنت واستلامها.
myuhc.com/CommunityPlan Health4Me®

أعط خدمات الأعضاء عنوان بريدك الإلكتروني عن طريق الاتصال على 1-866-270-5785، هاتف الصم والبكم 711

NurseLineSM: احصل على مشورة صحية من ممرضة (على مدار 24 ساعة في اليوم في الأسبوع، الاتصال مجاناً).
1-866-270-5785، هاتف الصم والبكم 711

Text4baby: احصلي على رسائل نصية مجانية على هاتفك الجوال كل أسبوع تتناسب مع مرحلة الحمل. سجلي من خلال إرسال رسالة نصية بكلمة **BABY** أو **BEBE** إلى **511411** ثم أدخل رمز برنامج الخدمات الصحية الأولى الخاص بالمشارك.

Healthy First Steps[®]: احصلي على الدعم طوال فترة الحمل.
1-800-599-5985، هاتف الصم والبكم 711

Baby BlocksTM: يمكنك الحصول على مكافآت لرعاية ما قبل الولادة ورعاية الطفل في الوقت المناسب.
UHCBabyBlocks.com

KidsHealth[®]: احصل مجاناً على المساعدة في الإقلاع عن التدخين (الرقم المجاني).
KidsHealth.org

Language Assistance: اتصل على خدمات الأعضاء لطلب معلومات لغة أخرى أو خدمات الترجمة الفورية لزياراتك الطبية (مجانياً).
1-866-270-5785، هاتف الصم والبكم 711

تلقي اللقاح. خذ معك
مقدم الرعاية الأولية بشأن تلقي
الجرعة التنشيطية من لقاح
السعال الديكي. هل تحتاج إلى المساعدة
في العثور على مقدم رعاية؟ يرجى الاتصال
هاتفياً على رقم خدمات الأعضاء
1-866-270-5785، هاتف الصم والبكم 711
أو تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني
myuhc.com/CommunityPlan
أو استخدام تطبيق **Health4Me**.



مرضات تحت الطلب.

في حالة تعرضت أو طفلك للمرض أو الإصابة بجروح، ربما يصعب عليك اتخاذ قرارات بشأن الرعاية الصحية. يمكنك طرح هذه الأسئلة؟

- هل ينبغي الذهاب إلى مركز الطوارئ؟
- هل يجب أن اصطحب طفلي إلى مركز رعاية الحالات الطارئة؟
- هل يمكنني الانتظار وحجز موعد مع مقدم الرعاية الأولية؟
- هل يمكنني الاعتناء بحالة الحمى التي يعاني منها طفلي بنفسني؟

بصفتك عضواً في **UnitedHealthcare Community Plan**، يحق لك الوصول إلى ممرضة ذات خبرة من **NurseLineSM**، والتي يمكنها أن تقدم لك معلومات للمساعدة في اتخاذ قرار بشأن هذه المواقف العصبية. تتوفر الممرضات 24 ساعة يوميًا و7 أيام في الأسبوع.

أهلاً، أيتها الممرضة! اتصل على خط **NurseLine** المجاني والمتوفر على مدار 24 ساعة يوميًا و7 أيام في الأسبوع على رقم **1-866-270-5785، وهاتف الصم والبكم رقم 711**. للاطلاع على قائمة كاملة بمميزات الرعاية الصحية، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني **UHCCommunityPlan.com/CA**



تمتثل خطة UnitedHealthcare Community Plan لقوانين الحقوق المدنية الفدرالية. لا تستثني خطة UnitedHealthcare Community Plan الأشخاص أو تعاملهم بشكل مختلف بسبب العرق، أو اللون، أو الأصل القومي، أو العمر، أو الإعاقة، أو الجنس.

خطة UnitedHealthcare Community Plan:

- تقدم مساعدات وخدمات مجانية للأشخاص المصابين بإعاقات لمساعدتك على التواصل معهم، مثلاً:
 - مترجمون فوريون مؤهلون متخصصون في لغة الإشارات
 - معلومات مكتوبة في تنسيقات أخرى (طباعة بخط كبير، تسجيلات صوتية، تنسيقات إلكترونية لذوي الإعاقات، تنسيقات أخرى)
 - تقدم خدمات لغوية مجانية للأشخاص الذين تكون لغتهم الأم غير الإنجليزية، مثلاً:
 - مترجمون فوريون مؤهلون
 - معلومات مكتوبة بلغاتٍ أخرى
- إذا كنت في حاجة إلى هذه الخدمات، يُرجى الاتصال على رقم الهاتف المجاني الخاص بالأعضاء والوارد على بطاقة هوية العضو. إذا كنت تظن أن خطة UnitedHealthcare Community Plan لم تقدم لك هذه الخدمات أو عاملتك بشكل مختلف بسبب عرقك، أو لونك، أو أصلك القومي، أو عمرك، أو إعاقتك، أو جنسك، فبإمكانك التقدم بتظلم إلى منسق الحقوق المدنية عبر إحدى الوسائل التالية:

• البريد: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
• البريد الإلكتروني: UHC_Civil_Rights@uhc.com

كما يمكنك التقدم بشكوى إلى مكتب الحقوق المدنية في وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية عبر إحدى الوسائل التالية:

الموقع الإلكتروني: بوابة مكتب شكاوى الحقوق المدنية على العنوان التالي:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

البريد: U.S. Dept. of Health and Human Services

200 Independence Avenue SW

Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201

الهاتف: الرقمان المجانيان 1-800-868-1019 و 1-800-537-7697 (الهاتف الكتابي للصم والبكم).

نحن نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا؛ مثل توفير الخطابات بلغات أخرى أو حروف كبيرة. أو يمكنك أن تطلب الاستعانة بمترجم فوري. لطلب المساعدة، الرجاء الاتصال على رقم الهاتف المجاني الخاص بالأعضاء والوارد على بطاقة هوية العضو في خطتك الصحية، الهاتف النصي 1 711، من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 7:00 صباحاً حتى الساعة 7:00 مساءً.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं।
कॉल करें **1-866-270-5785, TTY 711.**

Thai

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**

Laotian

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ ໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າບໍລິການໃດໆ.
ໂທຫາ **1-866-270-5785, TTY: 711.**

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY 711**.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-270-5785, TTY 711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY 711** 로 전화하십시오.

Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-270-5785**，或聽障專線 **TTY 711**。

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե հայերեն եք խոսում, Ձեզ տրամադրվում են անվճար թարգմանչական ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785** հեռախոսահամարով, **TTY: 711**.

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел. **1-866-270-5785, TTY 711**.

Farsi

توجه: اگر به فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با **1-866-270-5785 (TTY 711)** تماس بگیرید.

Japanese

ご注意：日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-866-270-5785**、または **TTY 711**（聴覚障害者・難聴者の方用）までご連絡ください。

Mon-Khmer

បំរុងប្រយ័ត្ន៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ លោកអ្នកអាចរកបានសេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃបាន។ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ **1-866-270-5785, TTY: 711**។

Hmong

CEEB TOOM: Yog koj hais Lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Thov hu rau **1-866-270-5785, TTY 711**.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-866-270-5785, TTY: 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.