

COVID-19



رسالة مهمة من UnitedHealthcare حول فيروس كورونا (كوفيد-19)

تحلّ صحتك ورفاهيتك أولويتنا الأولى. لهذا السبب نحرص على إطلاعك بأخر المستجدات حول فيروس كورونا (كوفيد-19). نحن نتعامل مع أحدث المعلومات الصادرة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) ونتابعها. نحن أيضًا على اتصال مع إدارات الصحة العامة المحلية وتلك الموجودة بالولاية. للحصول على أحدث المعلومات والموارد حول الوقاية والتغطية والرعاية والدعم، يُرجى زيارة UHCCP.com.

استجابةً لفيروس كورونا (كوفيد-19)، تقوم UnitedHealthcare بتوفير خدمات صحية عن بُعد مجانًا لك. تتيح لك زيارات الخدمات الصحية عن بُعد التحدث مع مقدم رعاية صحية محلي لتلبية الاحتياجات العاجلة أو الأخرى غير العاجلة باستخدام جهازك المحمول أو الكمبيوتر. اتصل بمقدم الرعاية الأولية (PCP) الخاص بك لمعرفة ما إذا كان يقدم زيارات عبر الإنترنت أو عبر الهاتف. إذا لم يكن لديك طبيب تراه بانتظام، فيُرجى زيارة myuhc.com/CommunityPlan للعثور على موفر شبكة قد يكون قادرًا على تقديم زيارة صحية عن بُعد.

تمت كتابة المقالات الموجودة في الرسالة الإخبارية Spring HealthTalk وطباعتها قبل تفشي فيروس كورونا (كوفيد-19). تهدف هذه المقالات القصيرة والمثيرة للاهتمام إلى مساعدتك أنت وأسرتك على التمتع بصحة جيدة طوال العام. لضمان سلامتك أنت ومن حولك، ن

كيف يمكنني حماية نفسي من فيروس كورونا (كوفيد-19)؟

إن أفضل طريقة للوقاية من المرض هي تجنب التعرض لهذا الفيروس. كما هو الحال مع أي مرض محتمل، مثل الإنفلونزا، من المهم اتباع ممارسات الوقاية السليمة، بما في ذلك:

- تنظيف الأسطح كثيرة اللمس وتطهيرها.
- تغطية أنفك وفمك بمنديل عند السعال أو العطس، ثم رمي المنديل في سلة النفايات.
- غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية أو استخدام معقم يدين يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل في حالة عدم توفر الماء والصابون.
- تجنب لمس عينيك، وأنفك، وفمك بيديك إذا كانتا غير مغسولتين.
- محاولة الابتعاد عن المرضى.
- تجنب الاستخدام المشترك للأكواب أو أدوات الطعام مع المرضى.
- في حين أن حقنة الإنفلونزا لا تقي من الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19)، إلا أنها لا تزال مفيدة في حمايتك من الإنفلونزا.
- اتصل بمقدم الرعاية الأولية وحدد موعدًا لتلقي حقنة الإنفلونزا.

كُن مُلَمًّا بأحدث النصائح:

- للحصول على أحدث المعلومات حول فيروس كورونا (كوفيد-19)، يُرجى زيارة صفحة فيروس كورونا (كوفيد-19) الخاصة بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)



خمس خطوات يجب اتباعها لغسل يديك بالطريقة الصحيحة

يُعد غسل اليدين أحد أفضل الطرق لحماية نفسك وأسرتك من الإصابة بالمرض. أثناء جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19)، من المهم الحفاظ على نظافة اليدين بشكل خاص للمساعدة في منع انتشار الفيروس.

يُعد غسل يديك أمرًا سهلاً، وهو إحدى أكثر الطرق فعالية لمنع انتشار الجراثيم. يمكن أن تحول نظافة اليدين دون انتشار الجراثيم من شخص إلى آخر وفي جميع أنحاء المجتمع بأسره — بدءاً من منزلك ومكان عملك إلى مرافق رعاية الأطفال والمستشفيات.

اتبع هذه الخطوات الخمس في كل مرة

1. بلل يديك بماء نظيف من الصنبور (دافئ أو بارد)، ثم أغلق الصنبور، وضع صابوناً على يديك.
2. افرك يديك بالصابون حتى تكسوهما رغوته. نظف ظهر يديك وبين أصابعك يديك وتحت أظافرك برغوة الصابون.
3. افرك يديك لمدة 20 ثانية على الأقل. هل تحتاج إلى مؤقت؟ قم بدندننة أغنية "Happy Birthday" من بدايتها حتى نهايتها مرتين.
4. اشطف يديك جيداً تحت ماء نظيف من الصنبور.
5. جفف يديك باستخدام منشفة نظيفة أو جففهما في الهواء.

تعرف على المزيد من المعلومات بشأن غسل اليدين بانتظام على www.cdc.gov/handwashing.



HealthTALK

ربيع 2020

 **UnitedHealthcare®**
Community Plan

نحن نتحدث بلغتك.



نقدم خدمات مجانية لمساعدتك في التواصل معنا. يمكننا إرسال معلومات لك بلغات غير اللغة الإنجليزية أو بخط طباعي كبير. يمكنك طلب مترجم فوري. لطلب المساعدة، يُرجى الاتصال بالهاتف المجاني لخدمات الأعضاء على **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.

الذهاب للمنزل.

هل كنت في المستشفى أو في غرفة الطوارئ؟ إذا كان الجواب نعم، فمن المهم أن تتسلم تعليمات المتابعة قبل الذهاب إلى المنزل. تأكد من فهمك لما يُطلب منك. اطرح الأسئلة إذا كنت لا تفهم. يمكنك اصطحاب شخص تثق به يستمع للتعليمات لكي يفهم أيضًا ما الذي يفترض عليك القيام به.

حدد موعدًا مع طبيبك بمجرد عودتك من المستشفى إلى المنزل. أحضر معك تعليمات المتابعة والوصفات الطبية الخاصة بك وشاركها مع طبيبك. قد تمنع المتابعة المناسبة زيارتك للمستشفى أو غرفة الطوارئ مرة أخرى.



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

AMC-056-CA-CAID-ARABIC

CSCA20MC4646308_001

شريكك في الصحة.

كيف تختار موفر الرعاية الأساسي الصحيح.

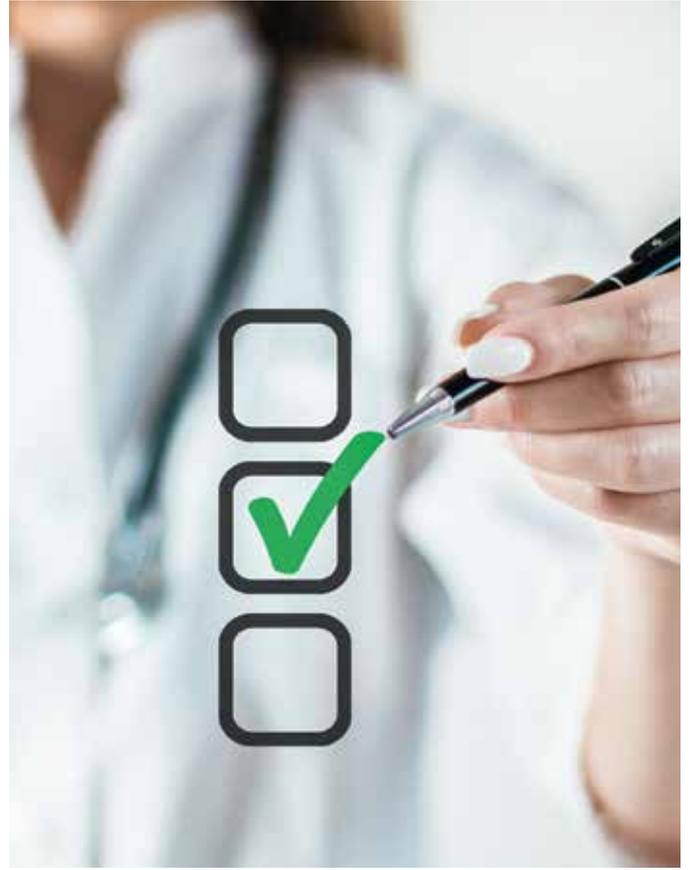
يقدم موفر الرعاية الأساسي (PCP) الرعاية الصحية الخاصة بك أو ينسقها. ينبغي عليك زيارة موفر الرعاية الأساسي (PCP) الخاص بك للاطمئنان على صحتك، وتلقي التطعيمات، وإجراء الفحوصات الهامة. يمكن لموفر الرعاية الأساسي (PCP) الخاص بك مساعدتك في التمتع بأسلوب حياة صحي أكثر عبر توفير الأدوات اللازمة لك لتخسر الوزن أو تفلح عن التدخين.

إذا كنت ترغب في الشعور بالراحة أثناء الحديث مع موفر الرعاية الأساسي (PCP) الخاص بك، فأنت تحتاج إلى أن يكون موقع مكتب موفر الرعاية الأساسي (PCP) الخاص بك وساعات عمله مناسبين لك. قد تحتاج إلى أن يتحدث موفر الرعاية الأساسي (PCP) الخاص بك نفس لغتك أو أن يفهم ثقافتك. قد تفضل أن يكون موفر الرعاية الأساسي (PCP) ذكراً أو أنثى.

لدى المراهقين احتياجات للرعاية الصحية مختلفة عن الأطفال. قد يكون الوقت قد حان لمراهقك للانتقال إلى طبيب يعالج البالغين. قد تحتاج ابنتك إلى موفر الرعاية الصحية للمرأة، مثل طبيب النساء والتوليد.

إذا كان موفر الرعاية الأساسي (PCP) الخاص بك غير مناسب لك، يمكنك تغييره في أي وقت. يمكنك تعلم المزيد عن موفري الخطط عبر الإنترنت أو الهاتف. تتضمن المعلومات المتوفرة:

- العنوان ورقم الهاتف.
- المؤهلات.
- التخصص.
- شهادة مجلس الإدارة.
- اللغات التي يتحدثون بها.
- كلية الطب أو محل الإقامة (عبر الهاتف فقط).



istock.com: Ivan Antic

هل تحتاج إلى طبيب جديد؟ للعثور على موفر رعاية أساسي جديد (PCP)، يرجى زيارة myuhc.com/CommunityPlan، أو اتصل بنا على الهاتف المجاني 1-866-270-5785، الهاتف النصي 711.



عن طريق الكتاب.



هل قرأت دليل الأعضاء؟ فهو يعتبر مصدرًا هامًا للمعلومات. يخبرك الكتاب بكيفية استخدام خطتك. كما يشرح:

- حقوق أعضائك ومسؤولياتهم.
- المزايا والخدمات التي تمتلكها.
- المزايا والخدمات التي لا تمتلكها (استثناءات).
- ما هي التكاليف التي قد تكون لديك للرعاية الصحية؟
- كيف تتعرف على موفري الشبكات؟
- كيف تفيدك مزايا وصفتك الطبية؟
- ماذا تفعل إذا احتجت للرعاية أثناء تواجدك خارج المدينة؟
- متى وكيف يمكنك تلقي الرعاية من موفر خارج الشبكة؟
- أين ومتى وكيف تتلقى رعاية أساسية، ورعاية تقدم بعد ساعات العمل، ورعاية الصحة السلوكية، ورعاية متخصصة، ورعاية المستشفى؟
- سياسة الخصوصية الخاصة بنا.
- ماذا تفعل إذا تلقيت فاتورة؟
- كيف تسجل شكوى أو طعنًا بشأن قرار تغطية؟
- كيف تطلب مترجمًا فوراً أو تحصل على مساعدة فيما يخص اللغة والترجمة.
- كيف تقرر الخطة ما إذا كانت العلاجات أو التقنيات الجديدة مغطاة أم لا.
- كيف تبلغ عن الاحتيال والاعتداء؟

احصل على كل شيء. يمكنك قراءة دليل الأعضاء إلكترونياً

على myuhc.com/CommunityPlan، أو اتصل على

خدمات الأعضاء على الهاتف المجاني 1-866-270-5785،

الهاتف النصي 711، لطلب نسخة مجانية من الدليل.



تعرف على مزايا أدويةك.

تفضل بزيارة موقعنا على myuhc.com/CommunityPlan للتعرف على مزايا الأدوية الموصوفة. يتضمن معلومات عن:

1. ما الأدوية المغطاة. هناك قائمة من الأدوية المغطاة. قد تحتاج إلى استخدام دواء عام بدلاً من دواء يحمل علامة تجارية.
2. أين يمكنك صرف الوصفات الطبية. يمكنك إيجاد صيدلية بالقرب منك تقبل خطتك. قد تكون قادرًا أيضًا على الحصول على بعض الأدوية عن طريق البريد.
3. القواعد التي قد تنطبق. قد تتم تغطية بعض الأدوية فقط في حالات معينة. على سبيل المثال، قد تحتاج إلى تجربة دواء مختلف أولاً. (يسمى ذلك العلاج خطوة). أو قد تحتاج إلى موافقة من يونايتد هيلث كير لاستخدام الدواء. (وهذا ما يسمى إنذارًا مسبقًا). قد تكون هناك أيضًا حدود للمبلغ الذي يمكنك إنفاقه للحصول على بعض الأدوية.
4. أي تكاليف تكبدها. ليست لديك مدفوعات مشتركة للوصفات الطبية.

ابحث عنها. يمكنك العثور على معلومات حول مزايا الأدوية الخاصة بك على myuhc.com/CommunityPlan، أو اتصل على خدمات الأعضاء على الهاتف المجاني **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.



iStock.com: Rldofranz

الرعاية الصحية.

كيف تقرر أي الخدمات مغطاة؟

تقدم خطة يونايتد هيلث كير المجتمعية إدارة الاستخدام. تفي جميع خطط الرعاية الصحية بالغرض. وهكذا نتأكد من حصول أعضائنا على الرعاية المناسبة في الوقت والمكان المناسبين.

يقوم الطبيب بمراجعة الطلبات عندما لا تفي الرعاية بالمبادئ التوجيهية. تعتمد القرارات على الرعاية والخدمة، وكذلك المزايا الخاصة بك. نحن لا نكافئ الأطباء أو الموظفين لرفضهم الخدمات. نحن لا ندفع لأي شخص ليقدم رعاية أقل.

لدى الأعضاء والأطباء الحق في الطعن في حالات الرفض. سوف يخبرك خطاب الرفض بكيفية الطعن.

هل لديك أسئلة؟ يمكنك التحدث مع طاقم العمل

الخاص بك. إنهم متاحون لمدة 8 ساعات خلال ساعات العمل العادية. إذا كنت تحتاج إلى ترك رسالة، فسيعاود شخص ما الاتصال بك. تتوفر خدمات الهاتف النصي/ جهاز الاتصال للصم والمساعدة اللغوية إذا كنت في حاجة إليها. اتصل فقط على **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**، رقم مجاني.



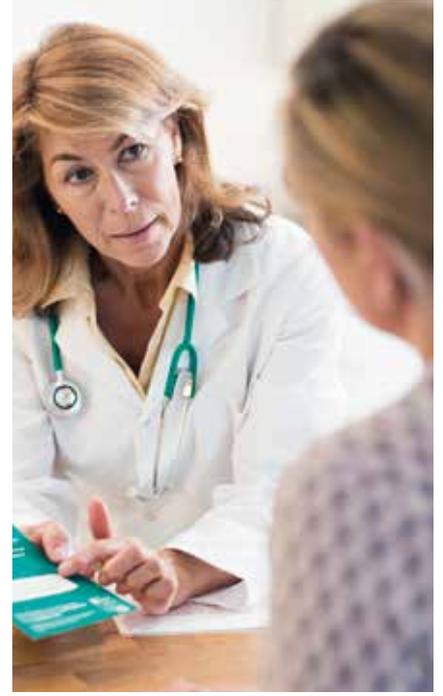
iStock.com: FatCamera

نهتم بك.

برامج تطوعية لمساعدتك على إدارة صحتك.

توفر خطة يونايتد هيلث كير المجتمعية برامج وخدمات لمساعدتك على البقاء سالمًا. لدينا أيضًا خدمات للمساعدة في إدارة الأمراض واحتياجات الرعاية الأخرى بشكل أفضل. هذه جزء من برنامج Population Health الخاص بنا. يمكن أن تشمل ما يلي:

- التوعية الصحية والتنبيهات.
 - دعم الأمومة والتعليم.
 - دعم الاضطرابات الناجمة عن تعاطي المخدرات.
 - برامج لمساعدتك في تلبية الاحتياجات الصحية المعقدة (يعمل مدير الرعاية مع طبيبك ووكالات خارجية أخرى).
- هذه البرامج طوعية. يتم تقديمها لك دون أي تكلفة. يمكنك اختيار إيقاف أي برنامج في أي وقت.



iStock.com: Daisy-Daisy

توَّع الحذر. قم بزيارة myuhc.com/CommunityPlan لمعرفة المزيد من المعلومات حول أطباء الشبكة. يمكنك أيضًا معرفة المزيد حول الفوائد والبرامج والخدمات المقدمة لك. إذا كنت ترغب في إجراء إحالة إلى برنامج إدارة الحالات الخاص بنا، فاتصل بخدمة الأعضاء المجانية على **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.



تحمل المسؤولية.

استعد لزيارة الموفر الخاص بك.

يمكن أن يساعدك الاستعداد لزيارة الموفر في الحصول على أقصى استفادة من هذه الزيارة. من المهم أيضًا التأكد من أن الموفر يعلم كل الرعاية التي تتلقاها. إليك كيف يمكنك تولي مسؤولية الرعاية الصحية الخاصة بك:

- فكر فيما تريد تحقيقه من الزيارة قبل أن تذهب. حاول التركيز على أهم 3 أشياء تحتاج إلى الحصول على المساعدة بشأنها.
- أخبر الموفر الخاص بك عن أي أدوية أو فيتامينات تتناولها بانتظام. أحضر قائمة مكتوبة. أو أحضر الدواء نفسه معك.
- أخبر الموفر عن الموفرين الآخرين الذي قد تتعامل معهم. قم بتضمين موفري الصحة السلوكية. اذكر أي وصفات طبية أو علاج قاموا بوصفه لك. أحضر أيضًا نسخًا من نتائج أي اختبارات خضعت لها.

أتريد أن أفك؟ إذا احتجت إلى وسائل نقل، فاتصل على خدمات الأعضاء على الهاتف المجاني **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**. يمكنك جدولة رحلتك فور تحديد موعدك أو قبل 3 أيام عمل على الأقل من موعدك.



آمن ومحمي.

نحن نأخذ خصوصيتك على محمل الجد. نحن حريصون للغاية مع المعلومات الصحية المحمية لعائلتك (PHI)، كما نحمي معلوماتك المالية (FI). نحن نستخدم المعلومات الصحية المحمية والمعلومات المالية لإدارة أعمالنا. إنها تساعدنا على توفير المنتجات والخدمات والمعلومات لك.

نحن نحمي المعلومات الصحية المحمية والمعلومات المالية الشفهية والمكتوبة والإلكترونية. لدينا قواعد تخبرك بكيفية حماية المعلومات الصحية المحمية والمعلومات المالية لا نريد ضياع أو تلف المعلومات الصحية المحمية والمعلومات المالية. نحن بحاجة إلى التأكد من عدم إساءة استخدام أحدهم لها. نحن نستخدمها بعناية. لدينا سياسات توضح:

- كيف يمكننا استخدام المعلومات الصحية المحمية والمعلومات المالية؟
- متى يمكننا مشاركة المعلومات الصحية المحمية والمعلومات المالية مع الآخرين؟
- ما هي حقوقك تجاه المعلومات الصحية المحمية والمعلومات المالية الخاصة بعائلتك؟

ليس هذا بسر. يمكنك قراءة سياسة الخصوصية

الخاصة بنا في دليل الأعضاء. متاحة على الإنترنت



على myuhc.com/CommunityPlan.

يمكنك أيضًا الاتصال بخدمة الأعضاء على الرقم المجاني **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**، لتطلب منا أن نرسل إليك نسخة بالبريد. إذا قمنا بإجراء تغييرات على السياسة، فسنرسل إليك إخطارًا بالبريد.



iStock.com: apichon_tee

الربيع هنا!

التعامل مع أنواع الحساسية الموسمية والربو.

عندما تنمو أوراق الشجر، وتنمو الأعشاب وتزدهر الأزهار، فإنها تنشر حبوب اللقاح في الهواء. بالنسبة إلى كثير من الناس، هذا يعني أن أعراض الحساسية والربو تزداد سوءاً. قد تجد صعوبة في التنفس. قد تعاني من حكة في العينين أو سيلان في الأنف. هناك أمور عديدة يمكنك فعلها لتشعر بتحسن هذا الربيع.

- تحقق من جودة الهواء. يتم الإبلاغ عنه غالباً من الطقس. يمكنك إخبارك بمستويات الأنواع المختلفة من حبوب اللقاح والتلوث.
- إذا كنت تلعب أو تزرع أو تمارس التمارين الرياضية في الهواء الطلق، يمكنك الاستمتاع بهذه الأنشطة في الصباح أو في وقت مبكر من الظهيرة. مقدار شجرة الربيع وحبوب اللقاح العشبية أقل في تلك الأوقات من اليوم.
- بعد قضاء وقت في الهواء الطلق، قم بالاستحمام وتغيير ملابسك. هذا يُبعد حبوب اللقاح عن الأثاث والفرش.
- أغلق النوافذ في منزلك وسيارتك عند الإمكان.
- تناول دواءك. إذا كنت تعاني من الربو، فتناول وصفاتك الطبية الخاضعة للرقابة حسبما وصف لك الطبيب. احمل معك جهاز الاستنشاق للإنقاذ السريع الخاص بك.

اتبع أوامر الموفر الخاص بك لمعالجة أعراض الحساسية الأخرى.

يمكننا المساعدة. إذا كنت تعاني من الربو أو أي حالة مرضية مزمنة أخرى، يمكننا المساعدة. فنحن نوفر برامج إدارة المرض. بحيث تساعدك على إدارة حالتك بالإضافة إلى تنبيهات حول رعايتك ونصيحة من ممرض/ممرضة. لمعرفة المزيد، اتصل على خدمات الأعضاء على الهاتف المجاني **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.



تفاوت الرعاية الصحية.

نتلقى بيانات ثقافية عنك. يمكن أن يتضمن هذا العرق، والأصل، واللغة التي تتحدث بها. نستخدم هذه المعلومات لمساعدتنا على الإيفاء باحتياجات الرعاية الصحية الخاصة بك. ويجوز لنا استخدام هذه المعلومات لتحسين الخدمات التي نقدمها من خلال:

- إيجاد الفجوات الموجودة في الرعاية.
- مساعدتك باللغات الأخرى.
- إنشاء برامج تفي باحتياجاتك.
- إخطار موفري الرعاية الصحية الخاصين بك باللغة التي تتحدث بها.

لا نستخدم هذه البيانات لمنع التغطية أو تقييد المزايا. فنحن نحمي هذه البيانات. ونقيد من يمكنه الاطلاع على البيانات الثقافية. حيث نحافظ على بيانات العرق، والأصل، واللغة الخاصة بك آمنة ومحمية. فلا يستطيع الولوج إليها إلا من يحق له استخدامها. فنحميها باستخدام وسائل مادية وتقنية وإدارية.

iStock.com: AV/Icons



أعلى جودة.

نتائج تحسين الجودة الخاصة بنا.

تحتوي خطة يونايتد هيلث كير المجتمعية على برنامج تحسين الجودة؛ حيث يعمل على منح الأعضاء أفضل رعاية وأفضل خدمات.

فكل عام نخطر بمدى نجاحنا. العام الماضي، تمثل أحد أهدافنا في الحصول على خضاب الدم السكري (الهيموغلوبين السكري) وفحوصات مسح شبكية العين من أكثر أعضائنا من البالغين ممن يعانون من مرض السكري. أرسلنا معلومات الأعضاء وتنبهات عن مدى أهمية زيارة طبيههم بانتظام لمساعدتهم على التحكم في مرض السكري. وتبين لنا بصفة عامة أن أكثر الأعضاء في عام 2019 قد أجروا خضاب الدم السكري (الهيموغلوبين السكري) وفحوصات العين.

العام الماضي، كان من بين أهدافنا أيضًا زيادة عدد الأطفال الذين يجرون الفحوصات السنوية. فنرغب في التطور أكثر هذا العام وزيادة عدد الأطفال ممن يجرون فحوصات مبكرة ولقاحات وفحوصات سنوية، كما نرغب في زيادة نسبة الأعضاء ممن يجرون فحوصات سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم في العام القادم. لذا سنتصل بالأعضاء لتنبههم.

وسنجري استطلاعات عن أعضائنا كل عام، كما نرغب في معرفة مدى نجاحنا في الإبقاء باحتياجاتهم؛ حيث أظهرت الاستطلاعات التي أجريناها في عام 2019 درجات عليا في معظمها في كيفية تقييم الأعضاء لأطبائهم. في العام القادم، سنستمر في العمل على تحسين تقييمات أعضائنا لأطبائهم وعن الرعاية الصحية الخاصة بهم بصورة عامة، كما نريد التأكد من حصول عملائنا على الرعاية عند احتياجهم إليها. فنحن نمنح أطباءنا أوراق نصائح عمًا يحبه أعضاؤنا ليتمكن الأطباء من خدمة أعضائنا بصورة أفضل.

ركن الموارد.

خدمات الأعضاء: ابحث عن طبيب، أو اطلب وسيلة للتنقل، أو اطرح الأسئلة عن المزاي، أو قدم شكوى صوتية، بأي لغة (الرقم المجاني).
1-866-270-5785، الهاتف النصي 711

موقعنا الإلكتروني: اعثر على موفر رعاية، اقرأ دليل الأعضاء أو اطالع على بطاقة الهوية الخاصة بك، أينما كنت.
myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine: احصل على المشورة الصحية من ممرض/ممرضة 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع (الهاتف المجاني).
1-866-270-5785، الهاتف النصي 711

California Smokers' Helpline: احصل على مساعدة مجانية للإقلاع عن التدخين (الهاتف المجاني).
1-800-NO-BUTTS (1-800-987-2908)، الهاتف النصي 711

Healthy First Steps®: احصلي على الدعم طوال فترة حملك (هاتف مجاني).
1-800-599-5985، الهاتف النصي 711

KidsHealth®: احصلي على معلومات موثوقة حول مواضيع صحة الأطفال وحول الأطفال.
KidsHealth.org

إدارة حالة: يمكن للأعضاء ذوي الاحتياجات المعقدة استقبال مكالمات هاتفية وزيارات منزلية، ورعاية صحية، وإحالات لموارد المجتمع، وتنبهات للمواعيد، ومساعدة في التنقل، بالإضافة إلى مزيد من الخدمات الأخرى (هاتف مجاني).
1-866-270-5785، الهاتف النصي 711

Health Education Materials Resource Library
(مكتبة موارد مواد التثقيف الصحي): تمكّن من الوصول إلى مواد التثقيف الصحي عن مجموعة متنوعة من مواضيع العناية بالصحة وتنزيلها من خلال **UHCCommunityPlan.com/CA**. تتوفر المواد بخط طباعي كبير أو بلغة برايل أو بلغات أخرى، عند الطلب.

هل ترغبين في الحصول على المعلومات إلكترونياً؟ اتصل بخدمات الأعضاء وقدم لنا عنوان بريدك الإلكتروني (الهاتف المجاني).
1-866-270-5785، الهاتف النصي 711



أمور الجودة. هل تريد الحصول على المزيد من المعلومات حول برنامج تحسين الجودة؟ اتصل على خدمات الأعضاء على الهاتف المجاني
1-866-270-5785، الهاتف النصي 711.



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: الرقم 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.

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**.

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.**