



iStock.com: Maritims

صيف 2020

UnitedHealthcare®
Community Plan

اعرف إلى أين تذهب.

متى يتعين عليك الذهاب لغرفة الطوارئ (ER)؟ الأمر يتوقف على خطورة الأعراض لديك. بالنسبة إلى الأمور التي لا يمكنك التحكم بها — مثل صعوبة في التقاط أنفاسك أو فقدان الرؤية — اذهب إلى غرفة الطوارئ. إذا تعرضت للإصابة بطرق أخرى، فإن موفر الرعاية الأساسي (PCP) أو مركز الرعاية العاجلة هو أفضل مكان للحصول على الرعاية التي تحتاجها. تفضل بزيارة uhc.com/knowwheretogoforcure لمعرفة المزيد.

iStock.com: filio



زراعة الحديقة.

يمكن لأعمال الحديقة المساعدة في تقليل التوتر والقلق.

أظهر استبيان حديث أجرته مؤسسة غالوب أن ٥٥٪ من الأمريكيين يشعرون بالتوتر في لحظة ما من اليوم. إذا كنت تشعر بالتوتر، فكر في القيام بأعمال الحديقة. تُسمى أحياناً بـ "العلاج عن طريق البستنة"، يمكن لأعمال الحديقة تحقيق ما يلي:

- تقليل أعراض التوتر والقلق.
- مساعدتك في التركيز على أفكار إيجابية.
- تحسين قدرتك على الانتباه.

إذا كنت لا تمتلك مساحة لإنشاء حديقة خارجية، يمكنك استخدام أحواض النباتات المخصصة للأماكن الداخلية. جرب البدء بشيء صغير كزرع الأعشاب سهلة النمو، مثل الريحان، أو الثوم المعمر، أو النعناع. ثم استخدمهم في وجبتك التالية!



iStock.com: urfingus

تخلص من التوتر. لمعرفة المزيد حول فوائد الصحة السلوكية، اتصل برقم خدمات الأعضاء 1-866-270-5785، الهاتف النصي 711.



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

CSCA20MC4646308_002 AMC-057-CA-CAID-ARABIC

نزهة عائلية صحية.

خطوات للحصول على نزهة ممتعة وآمنة المرة القادمة.

تعد الأنشطة الخارجية طريقة رائعة لقضاء وقت ممتع والبقاء نشيطًا، ولكن في ظل انتشار فيروس كوفيد-19 في أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية، قد تحتاج إلى اتخاذ خطوات إضافية للحفاظ على سلامة عائلتك وصحتها عند قضاء الوقت خارج المنزل. إذا كنت تخطط لنزهة عائلية هذا الصيف، فحاول أن تجعل المجموعة قليلة العدد لتجنب انتشار الجراثيم. إليك بعض النصائح الإضافية:

طبق جانبي مثالي.

سواء أكنت تشوي، أو تحضر السندويشات، أو تتناول الوجبات الخفيفة والمقبلات، فإن السلطة الطازجة هي الإضافة المثالية إلى أي وجبة صيفية. تتميز وصفة السلطة الصيفية السهلة التي نقدمها بالخيار والطماطم الصغيرة بأنها مليئة بالعناصر الغذائية ومليئة بالنكهة. يمكنك العثور على الوصفة بالكامل على healthtalksiderecipe.myuhc.com

شرب الماء.

الماء أساسي لجسمك. يساعدك ترطيب جسمك جيدًا على مواصلة عملياتك الحيوية. يجد بعض الناس أنه من الأسهل شرب المزيد من الماء عن طريق إضافة الليمون أو التوت إلى الماء البارد أو الصودا. يُعد أيضًا تناول الفواكه والخضراوات الطازجة التي تحتوي على نسب عالية من الماء، كالبطيخ والخيار، خيارًا جيدًا. بالإضافة إلى شرب الماء، قلل من تناول المشروبات التي تحتوي على السكر، أو الكافيين، أو الكحول. فإنها لا ترطب جسمك كالماء.

التحرك.

تشير الإرشادات إلى أن الأطفال من عمر 6 أعوام فأكثر يحتاجون إلى ساعة واحدة على الأقل من النشاط البدني يوميًا. إليك بعض الأفكار لتشجيع أولادك على الحركة أثناء الخروج للتنزه.

- التنزه، أو ركوب الدراجة عند الذهاب في نزهة.
- ممارسة لعبة إمساك الكرة أو الصحن الطائر.
- قفز الحبل.





istock.com: monkeybusinessimages, tisz

التغيرات الخفية

كيف يمكن الكشف عن سرطان الجلد.

هل تعلم أن سرطان الجلد هو أكثر أنواع السرطان شيوعًا في الولايات المتحدة الأمريكية؟ يمكنه إصابة أي شخص بغض النظر عن لون بشرته. الخبر السار هو أنه يمكن علاج كل أنواع سرطان الجلد في حالة الكشف المبكر عنه.

إن معرفة ما يجب البحث عنه أمر مهم. إذا لاحظت تغيرًا في الشامه أو بقعة جديدة على بشرتك، فتذكر عوامل "ABCDE" الخاصة بك كما يلي:

A. Asymmetry (عدم التماثل): وهو أن نصفًا لا يطابق الآخر.

B. Border (الحافة): حواف غير مستوية، أو متعرجة، أو غير محددة بدقة.

C. Color (اللون): مجموعة متنوعة من الألوان - مثل البني، أو الأسمر، أو الأحمر، أو الأسود - في مناطق مختلفة.

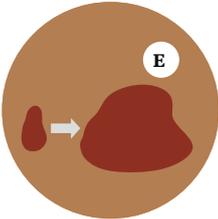
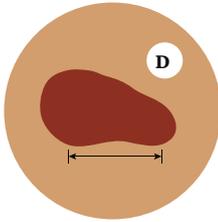
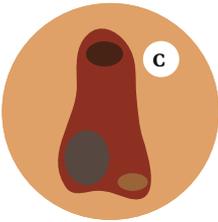
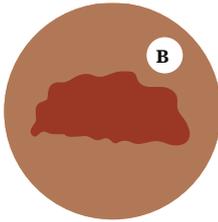
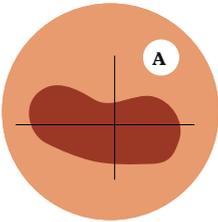
D. Diameter (القطر): نمو أكبر من 1/4 بوصة عرضًا.

E. Evolution (التطور): تتغير في الحجم، أو الشكل، أو اللون، أو الارتفاع، أو أي صفة أخرى.

يعد وضع واقي الشمس عند الخروج طريقة بسيطة لحماية بشرتك وتقليل خطر الإصابة بسرطان الجلد. يُرجى استخدام واقي واسع الطيف، ومقاوم للماء، ولديه عامل حماية من الشمس (SPF) بدرجة 30 أو أكثر. ضعه كل ساعتين على الأقل. يساعد ذلك على حماية بشرتك من أشعة الشمس فوق البنفسجية (UV) المسببة للسرطان.

تواصل مع اختصاصي. يجب عرضك على الطبيب، إذا لاحظت أيًا من تلك التغيرات الخفية في الجلد. يمكن لموفر الرعاية الأساسي (PCP) الخاص بك أداء اختبار للجلد وعينة من الجلد. أو قد يحيلك موفر الرعاية الأساسي (PCP) الخاص بك إلى أخصائي إذا لزم الأمر. لمعرفة المزيد عن مزايك، اطلب خدمات الأعضاء على الهاتف المجاني **1-866-270-5785**، **الهاتف النصي 711**. أو تفضل بزيارة موقعنا على

myuhc.com/CommunityPlan





iStock.com: Vesnaandjic



iStock.com: NikLitoV

الوقت اللازم لتلقي اللقاح؟

تأكد من أن طفلك قد تلقى جميع اللقاحات اللازمة.

اتصل بموفر الرعاية الأساسي (PCP) الخاص بطفلك لمعرفة ما إذا كان على علم بأحدث تطعيماته حتى تتمكن من البدء في التحقق منها في الرسم البياني أدناه. حدد موعدًا إذا كان طفلك يتناول أيا من الجرعات التالية. في ظل الأزمة الصحية المتعلقة بفيروس كوفيد-19، قد غير العديد من موفري الرعاية الأساسيين كيفية توفيرهم زيارات ولقاحات جيدة للأطفال. على سبيل المثال، يمكن توفير اللقاحات في السيارة، أو في موقع محدد، أو في يوم محدد.

ركن الموارد.

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

موقعنا الإلكتروني: ابحث عن موفر رعاية، أو اقرأ دليل الأعضاء، أو انظر إلى 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).
الهاتف النصي 711-1-866-270-5785

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

إدارة الحالة: 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).
الهاتف النصي 711-1-866-270-5785

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).
الهاتف النصي 711-1-866-270-5785

جميع الحقوق محفوظة لشركة يونايتد هيلث كير سرفيسيز (United Healthcare Services, Inc 2020 ©).

خدمات التحصين	اللقاحات للرضع (حديثي الولادة - 15 شهراً)	لقاحات معززة للأطفال الصغار (4-6 أعوام)
HepB: التهاب الكبد ب	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HepA: التهاب الكبد أ	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DTaP: الدفتيريا، التيتانوس، السعال الديكي	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hib: الإنفلونزا المستدمية من النوع ب	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IPV: شلل الأطفال	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PCV: المكورات الرئوية	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RV: فيروس الروتا	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MMR: الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الحماق: الجدرى	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الإنفلونزا (سنوياً)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

إنه أفضل جرعة لك. إذا حان موعد لقاح طفلك، فحدد موعدًا للزيارة مع موفر الرعاية الأساسي (PCP) الخاص به اليوم. إذا لم يكن موفر الرعاية الأساسي (PCP) الخاص بك يقدم اللقاحات خلال هذا الوقت، يُرجى الاتصال بنا على الهاتف المجاني **711-1-866-270-5785**. سنجري بعض الترتيبات مع مكتب آخر لضمان التزام طفلك بالموعد المحدد.

صحة

COVID-19



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

تحل 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 UHCCommunityPlan.com/covid-19.

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.
- 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.
- غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية أو استخدام معقم يدين يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل في حالة عدم توفر الماء والصابون.
- عدم لمس عينيك، وأنفك، وفمك بيديك إذا كانتا غير مغسولتين.
- محاولة الابتعاد عن المرضى.
- تجنب الاستخدام المشترك للأكواب أو أدوات الطعام مع المرضى.

كُن مُلمًا 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 سهلًا، 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 — بدءًا 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 صابونًا على يديك.
2. افرك يديك بالصابون حتى تكسوهما رغوته. نظف ظهر يديك وبين أصابعك يديك وتحت أطرافك برغوة الصابون.
3. افرك يديك لمدة 20 ثانية على الأقل. هل تحتاج إلى مؤقت؟ قم بـ"Happy Birthday" أغنية من بدايتها حتى نهايتها مرتين.
4. اشطف يديك جيدًا 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.



UnitedHealthcare Community Plan complies with Federal civil rights laws. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Provides free aids and services to people with disabilities to help you communicate with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters.
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats).
- Provides free language services to people whose first language is not English, such as:
 - Qualified interpreters.
 - Information written in other languages.

If you need these services, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has not given you these services or treated you differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with Civil Rights Coordinator by:

Mail: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130

Email: UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by:

Web: Office for Civil Rights Complaint Portal at
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Mail: U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201

Phone: Toll-free 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number on your health plan member ID card, TTY **711**, 7 a.m. – 7 p.m., Monday – Friday.

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 los servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY: 711**번으로 전화해 주십시오.

Traditional Chinese

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**1-866-270-5785, TTY: 711**

Simplified Chinese

请注意：如果您不会说英语，您可以免费获取语言帮助服务。请致电**1-866-270-5785（听障专线：711）**

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785, TTY: 711**

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-866-270-5785, TTY: 711**

Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **TTY: 711, 1-866-270-5785** تماس بگیرید.

Japanese

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-866-270-5785, TTY: 711** まで、お電話にてご連絡ください。

Mon-Khmer

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អូល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ
ទូរស័ព្ទ **1-866-270-5785, TTY: 711**។

Hmong

LUS QHIA: Yog tias koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau
1-866-270-5785, TTY: 711.

Punjabi

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

Arabic

ملحوظة: إذا كنت تتحدث، فاذكر اللغة، حيث إن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل بالرقم
1-866-270-5785 الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।
1-866-270-5785, TTY: 711 पर कॉल करें।

Thai

โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ มีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่ท่านโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Laotian

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ
☎ **1-866-270-5785, TTY: 711**