

HealthTalk



رحلتك إلى صحة أفضل



الرعاية المشمولة بالتغطية

وفر المال في الصيدلية

إعانات الأدوية بدون وصفة طبية (OTC)

هل تشتري أدوية بدون وصفة طبية (OTC)؟ هذه هي العناصر التي يمكنك شراؤها بدون وصفة طبية. وهي تشمل أدوية الجيوب الأنفية والحساسية، ومسكنات الألم مثل تايلينول أو أدفيل، والفيتامينات، وأدوية السعال أو حرقة المعدة، وكريم الإسعافات الأولية، ووسائل منع الحمل، والمنتجات التي تساعدك على الإقلاع عن التدخين.

قد تحصل على إعانات تقلل من تكلفة الأدوية التي تُباع بدون وصفة طبية. اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني على رقم الهاتف الموجود في الصفحة 8 لمعرفة المزيد.



ماذا بالداخل

انتقل إلى الصفحة 4 وتعرف متى يكون اليوم الصعب أكثر من مجرد يوم صعب.



الصحة + الرفاهية

كباين التسمير الاصطناعي

التسمير الاصطناعي هي تعرض طويل المدى لمصادر الأشعة فوق البنفسجية الاصطناعية مثل أحواض التسمير. وهو يزيد من فرصة الإصابة بسرطان الجلد لدى الرجال والنساء. قد يكون سرطان الجلد مميتاً.

من هم المعرضون للخطر؟

أي شخص يعرض نفسه بانتظام للأشعة الاصطناعية في سرير التسمير يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

في ما يلي الأشخاص الآخرون الأكثر عرضة للخطر:

- أولئك الذين لديهم بشرة نظيفة
- أولئك الذين لديهم شعر خفيف أو أحمر أو أشقر
- أصحاب العيون الزرقاء أو الخضراء أو الرمادية

هل يمكن الوقاية من سرطان الجلد؟

يمكنك تقليل المخاطر باستخدام مستحضرات التسمير بدون التعرض للشمس والبخاخات بدون التعرض للشمس للحصول على تلك السمرة ذات المظهر الطبيعي. إذاً، ما هي المحصلة النهائية؟

- تجنب أسرة التسمير الاصطناعي.
- افحص بشرتك شهرياً لمعرفة التغييرات في حجم الشاممة أو شكلها أو لونها.
- حدد موعداً مع مقدم الرعاية الأولية لإجراء فحص TennCare Kids إذا وجدت أي تغييرات تتعلق ببشرتك.

من المهم إجراء فحص TennCare Kids كل عام. تذكر، إذا كنت عضواً في خطة UnitedHealthcare Community Plan دون سن 21 عاماً، فإن هذه الفحوص مجانية لك.

كتيب الأعضاء

تفاصيل العضوية والمزايا والخطة

يمكنك الاطلاع على دليل الأعضاء وتنزيله في أي وقت ومن أي مكان عن طريق زيارة myuhc.com/communityplan. هل تريد نسخة مطبوعة؟ اتصل بخدمات الأعضاء على 1-800-690-1606، الهاتف النصي 711 لطلب إرسال دليل الأعضاء إليك عبر البريد.

رعاية ما بعد الولادة

الرعاية الذاتية بعد الولادة

- يحتاج جسمك إلى التعافي بعد الولادة. لا بأس من إبطاء الأمر. إليك 4 طرق للاعتناء بنفسك.
 - احصلي على أكبر قدر ممكن من الراحة. احرصي على النوم عندما ينام طفلك.
 - حاولي أن تأكلي بشكل صحيح. يمكن أن يساعد النظام الغذائي الصحي والمتوازن جسمك على التعافي.
 - تحركي قليلاً. استشيري مقدم الرعاية الصحية أولاً. حاولي المشي وممارسة تمارين ما بعد الولادة لبضع دقائق كل يوم إذا سمح مقدم الرعاية الصحية المتابع لك بذلك.
 - كوني صادقة. اطلبي المساعدة من الأصدقاء والأسرة ومقدم الرعاية عندما تحتاج إليها.
- إذا كنت تعانين من ارتفاع ضغط الدم أو داء السكري أو زيادة الوزن، فقد تكوني أكثر عرضة للخطر للمضاعفات. وقد يكون بعضها مهدداً للحياة. تعرّفي على المزيد حول العلامات التحذيرية على cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs.

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





الصحة + الرفاهية

الصحة النفسية والأطفال

ما بعد الأيام الصعبة:

كل طفل لديه أيام لا يشعر فيها بالعظمة ولا يتصرف بالطريقة التي يريدها والداه أو مقدمو الرعاية. إذا بدأ أن هذه اللحظات الصعبة تحدث في كثير من الأحيان، فقد تكون علامة على حالة صحية نفسية. في حين أن التشخيص يتطلب رحلة إلى الطبيب، إليك بعض الأشياء التي يجب البحث عنها.

الضغط العصبي - عند مواجهة الكثير من الضغط العصبي، قد يصبح الأطفال في سن ما قبل المدرسة متشبثين. وقد يشكون أيضًا من آلام المعدة أو الصداع، وقد يبدأ بعض الأطفال في التعرض لحوادث في الحمام. قد يبكي الأطفال في سن المرحلة الابتدائية بسهولة، أو يصبحون سريع الانفعال أو غاضبين، أو يتعرضون لنوبات غضب.

القلق - إذا كان طفلك خائفًا جدًا من الابتعاد عن الوالدين أو قلقًا جدًا بشأن المستقبل أو المواقف الاجتماعية أو شيء معين، فتحدثي إلى طبيبه. يمكن أن تشمل علامات القلق الشديد البكاء، والتعب، وآلام المعدة، والتهيج، والغضب.

الاكتئاب - يشعر جميع الأطفال بالحزن أحيانًا. ولكن إذا شعر بالحزن أو اليأس أو الانفعال كثيرًا، فقد يكون ذلك علامة على الاكتئاب. يجب الانتباه لما إذا كان طفلك يواجه صعوبة في الانتباه؛ أو يعاني من تغيرات في الأكل أو النوم أو الطاقة؛ أو لم يعد يستمتع بأشياء ممتعة.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الاتصال بالموارد، فتواصل مع قسم خدمات الأعضاء على رقم الهاتف في الصفحة 8. اتصلي أو أرسلني رسالة نصية إلى 988 إذا كنت بحاجة إلى دعم الأزمات.



التعامل مع الآثار الجانبية لدواء اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD)

سيعاني معظم الأطفال الذين يتناولون دواءً لاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة من آثار جانبية قليلة على الأقل. في بعض الأحيان، تزول الآثار الجانبية بعد الأسابيع القليلة الأولى من تناول الدواء. إذا كان طفلك لا يزال يعاني من آثار جانبية بعد محاولة العناية به، فتحدثي إلى طبيبك. قد يغير طبيبك الكمية أو يجرب دواءً مختلفاً.

يتحسن أداء العديد من الأشخاص عند تناول دواء ADHD طويل المفعول أو ممتد المفعول. تتراكم هذه الأدوية في مجرى الدم بمرور الوقت. وتتلاشى ببطء. وهذا يساعد في الحد من الارتفاع والانخفاض الناتج عن تغيير مستويات الدواء في الدم. يؤدي ذلك إلى تقليل تأثير الارتداد. يحدث ذلك عندما تعود الأعراض، أسوأ غالباً من ذي قبل، مع زوال مفعول العقار.

إذا كنتِ تريدين المزيد من المساعدة لطفلك بشأن دواء ADHD، فإليكِ بعض النصائح:

- زيارة طبيب طفلكِ مرة واحدة على الأقل خلال أول 30 يوماً من بدء تلقي الدواء الجديد.
- زيارة طبيب طفلكِ بانتظام. يجب زيارة الطبيب مرتين على الأقل خلال التسعة أشهر التالية لزيارته الأولى.





تحويل 125 دولارًا إلى 625 دولارًا مع برنامج TIPS!

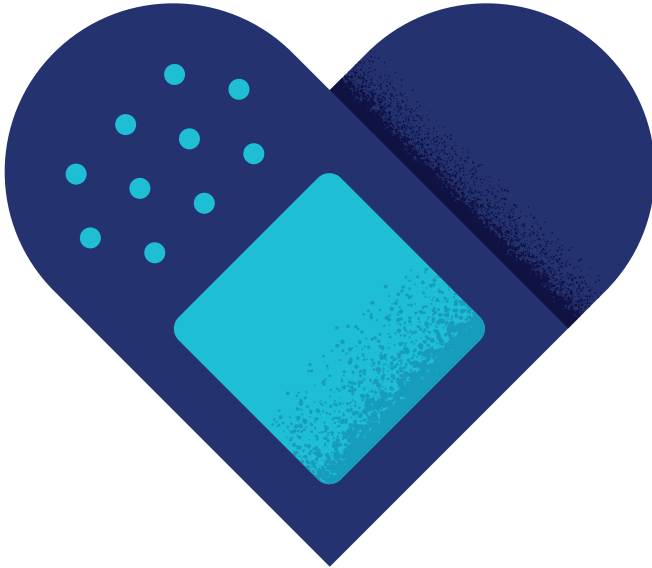
فتح حساب ادخار للكلية

عزّزي مستقبل طفلك الآن من خلال الاستفادة من مطابقة -4 إلى 1- يقدمها برنامج Tennessee Investments Prepare Scholars (TIPS)! إن TIPS هو برنامج منح مطابق مصمم لوضع مدخرات الكلية في متناول المزيد من سكان ولاية تينيسي. ستقدم الولاية مساهمة مطابقة -4 إلى 1- في حساب TNStars الخاص بالمستفيد. يجب على الأسرة المؤهلة فتح حساب ادخارات كلية TNStars، بدءًا من أقل من 25 دولارًا أمريكيًا، وتسجيل المستفيد البالغ من العمر 14 عامًا أو أقل في برنامج TIPS. أي 100 دولار أمريكي لكل 25 دولارًا أمريكيًا يساهم بها صاحب الحساب، حتى 500 دولار أمريكي سنويًا لكل طفل، بحد أقصى للتطابق مدى الحياة يبلغ 1500 دولار أمريكي لكل طفل. تتراكم كميات صغيرة. الطفل الذي لديه مدخرات مدرسية قبل الوصول إلى سن الكلية أكثر عرضة بمعدل ثلاثة أضعاف للتسجيل في الكلية وأربعة أضعاف أكثر عرضة للتخرج من الكلية من الطفل الذي ليس لديه حساب ادخار. لمعرفة ما إذا كنت أنت أو شخص تعرفه مؤهلاً للحصول على نصائح، 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.

لا يجب الانتظار لتلقي اللقاح

يحتاج الأطفال والمراهقون إلى زيارة طبيبيهم كل عام لإجراء فحص. إنه مهم لصحتهم، وقد تتطلب مدرستهم ذلك. في هذه الزيارة، سيعطي الطبيب الطفل أي لقاحات يحتاج إليها. إذا كان الطفل يفوت أيًا من الحقن التي تطلبها الولاية، فقد لا يُسمح له ببدء الدراسة في الخريف. حتى إذا كان الطفل قد حصل على جميع تطعيمات الأطفال، فإن الأطفال في سن المدرسة يحتاجون إلى المزيد، مثل:

- كوفيد-19 والأنفلونزا - موصى به كل عام
- التيتانوس والدفتيريا والسعال الديكي - من عمر 11 إلى 12 عامًا
- فيروس الورم الحليمي البشري - من عمر 11 إلى 12 عامًا
- المكورات السحائية - من عمر 11 إلى 12 عامًا و16 عامًا



يسرنا تقديم المساعدة

موارد TennCare

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

الامتثال للحقوق المدنية:

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

الإبلاغ عن التمييز المحتمل.

1-800-342-3145 :TennCare

الهاتف النصي 1-877-779-3103

معرفة المزيد حول برنامج TennCare.

برنامج TennCare Advocacy

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

دعم مجاني لأعضاء TennCare للمساعدة على فهم الخطة والحصول على العلاج.

1-855-259-0701 :TennCare Connect

الحصول على مساعدة في برنامج TennCare أو الإبلاغ عن التغييرات.

الإبلاغ عن الاحتيال وإساءة الاستخدام:

للإبلاغ عن الاحتيال أو إساءة الاستخدام إلى مكتب المفتش العام (OIG)، يُرجى الاتصال على الرقم المجاني

1-800-433-3982. أو يُرجى زيارة tn.gov/tenncare والنقر

فوق "Stop TennCare Fraud". للإبلاغ عن احتيال مقدم

الخدمة أو إساءة استخدام المرضى إلى قسم مكافحة الاحتيال

في Medicaid (MFCD)، يُرجى الاتصال على الرقم المجاني

1-800-433-5454.

موارد UnitedHealthcare

خدمات الأعضاء: 1-866-600-4985، الهاتف النصي 711
البحث عن مقدم خدمة أو طرح أسئلة حول المزايا أو الحصول
على المساعدة في تحديد موعد، بأي لغة (رقم مجاني).

خط التمريض: 1-866-600-4985، الهاتف النصي 711
خط التمريض متاح مجاناً على مدار 24 ساعة يومياً. ستصل إلى
ممرضة يمكنها المساعدة في المشكلات الصحية.

1-800-599-5985 :Healthy First Steps®

الهاتف النصي 711

الحصول على الدعم طوال فترة الحمل (رقم مجاني).

ableto.com/begin :Self Care by AbleTo

يمكن تخفيف التوتر وتعزيز الحالة المزاجية باستخدام تطبيق العناية
الذاتية هذا الذي يوفر أدوات صحية عاطفية مثل التأمل وتمارين
التنفس ومقاطع الفيديو وغير ذلك الكثير. سيتوفر محتوى مخصص
وبدون تكلفة.

:Community Connector

uhc.care/HTCommConnector

لدى UnitedHealthcare Community Resources برامج يمكنها
تقديم المساعدة في الطعام والإسكان وخدمات الدفع والمزيد، بتكاليف
مخفضة أو بدون تكلفة. البحث للعثور على المساعدة في المنطقة.

expressable.com/united :Expressable

المشاركة مع اختصاصي تخاطب مرخص وذو خبرة في الجلسات
الافتراضية الفردية من راحة المنزل - مع أنشطة التدريب
الأسبوعية، والتعليم، والدعم لتحقيق الأهداف المرجوة بشكل أسرع.

الموارد المجتمعية

خط الأزمات على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع على مستوى

ولاية تينيسي: (1-855-274-7471) 1-855-CRISIS-1

الحصول على مساعدة فورية

لحالات الطوارئ الصحية السلوكية.

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 1-866-600-4985 (TTY:711).

Kurdish: كوردی

ئاگاداری: ئه گه ر به زمانی کوردی قه سه ده که بیت خزمه تگوزاریه کانی یارمه تی زمان به خورایی بو تو به رده سته په یوه ندى به بکه.. 1-866-600-4985 (TTY:711).

Arabic: العربية

ملحوظة: إذا تتكلم اللغة العربية، خدمات المساعدة اللغوية متوفرة لك مجانًا. اتصل برقم 1-866-600-4985 رقم الهاتف الصم والبكم (TTY:711).

Chinese: 繁體中文

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-866-600-4985 (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 1-866-600-4985 (TTY:711).

Korean: 한국어

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-866-600-4985 (TTY:711) 번으로 전화해 주십시오.

French: Français

ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-866-600-4985 (TTY:711).

Amharic: አማርኛ

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያገኙዎት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 1-866-600-4985 (መስማት ለተሳናቸው-ITY:711)።

Gujarati: ગુજરાતી

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન ૬ 1-866-600-4985 (TTY:711).

Laotian: ພາສາລາວ

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີ ພ້ອມໃຫ້ທ່ານ.
ໂທ 1-866-600-4985 (TTY:711).

German: Deutsch

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-866-600-4985 (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 1-866-600-4985 (TTY:711).

Hindi: हिंदी

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-866-600-4985 (TTY:711). पर कॉल करें।

Serbo-Croatian: Srpsko-hrvatski

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Nazovite 1-866-600-4985 (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 1-866-600-4985 (Teneračn: TTY: 711).

Nepali: नेपाली

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् 1-866-600-4985 (टिटिवाइ: TTY: 711).

Persian: فارسی

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو میکنید تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم میباشد. با
1-866-600-4985 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 1-866-600-4985. 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: (711 TRS) 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، شكاوى وتظلمات الحقوق المدنية بشركة UnitedHealthcare

ص. ب. 30608

Salt Lake City, UT 84130

البريد الإلكتروني: UHC_CivilRights@uhc.com

الهاتف: 1-866-600-4985

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 للصم وضعاف السمع: 1-800-537-7697)

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