



# Health Talk



خريف 2021

United  
Healthcare®  
Community Plan

## ساعدنا على التحسن

نريد أن نعرف عن تجربتك مع UnitedHealthcare Community Plan. قد يُطلب منك ملء استطلاع رأي للأعضاء عن طريق الهاتف أو البريد أو البريد الإلكتروني. إذا حصلت على استطلاع رأي، فقم بملئه وإخبارنا برأيك. ستبقى ردودك سرية.

## نهتم بك



نقدم لموفرينا الأدوات التي تمكنهم من تقديم رعاية أفضل لأعضائنا. تسمى هذه الأدوات "المبادئ التوجيهية للممارسات السريرية"، وتساعد الموفرين على معرفة كيفية التعامل مع الأمراض والارتقاء بالعافية. وتشمل هذه المبادئ التوجيهية الرعاية المقدمة لمن يعانون من مختلف الأمراض والحالات، مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم والاكتهاب. كما تتيج معلومات حول كيفية الحفاظ على السلامة من خلال اتباع الأنظمة الغذائية السليمة وممارسة التمارين الرياضية وتلقي اللقاحات الموصى بها.

تعرفي على المزيد. للحصول على المزيد من المعلومات، تفضل بزيارة

[.uhcprovider.com/cpg](https://www.uhcprovider.com/cpg)



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

AMC-063-CA-CAID-ARABIC

CSCA21MC488778\_003

# تفاوت الرعاية الصحية

## كيف نستخدم البيانات الثقافية ونحميها

نتلقى بيانات ثقافية عنك. يمكن أن تتضمن هذه البيانات العرق والأصل واللغة التي تتحدثها. لا نستخدم هذه البيانات لمنع التغطية أو تقييد المزايا. ونستخدم هذه المعلومات لتحسين الخدمات التي نقدمها. يتيح لنا الوصول إلى هذه البيانات ما يلي:

- مساعدتك بلغات أخرى بخلاف الإنجليزية
- إيجاد الفجوات الموجودة في الرعاية
- إنشاء برامج تلبي احتياجاتك
- إخطار موفري الرعاية الصحية الخاصين بك باللغة التي تتحدثها

تلتزم UnitedHealthcare بحماية بياناتك الثقافية، وتقتصر الوصول إليها على أولئك الموظفين الذين يحتاجون إلى استخدامها. كما أن منشأتنا وأجهزة الكمبيوتر الخاصة بنا مؤمنة تمامًا. وتعمل كلمات مرور أجهزة الكمبيوتر وغيرها من أدوات حماية الأنظمة على الحفاظ على أمن بياناتك. للتعرف على المزيد حول الأساليب التي نتبعها لحماية بياناتك الثقافية، تفضل بزيارة [.uhc.com/about-us/rel-collection-and-use](https://www.uhc.com/about-us/rel-collection-and-use)



العقل السليم في  
الجسم السليم

## العنصرية والصحة النفسية

نشرت وسائل الإعلام خلال العام الماضي قصصًا تدور حول وحشية الشرطة والجرائم المرتكبة بدافع الكراهية وغيرها من أشكال التمييز العنصري. وعلى الرغم من أن مناقشة آثار العنصرية ليست دائمًا بالأمر السهل، فإن علينا أن نبدأ في ذلك. إذا أثرت العنصرية في صحتك النفسية تأثيرًا سلبيًا، فأنت لست وحدك، ويمكننا مساعدتك.

إذا كنت تعتقد أنك تعاني من صدمة أو ضغط نفسي نتيجة التعرض للعنصرية، يمكنك الحصول على المساعدة من أحد المعالجين متعددي الثقافات أو المتخصصين في الصدمات الناجمة عن التعرض للعنصرية. فإن هؤلاء المعالجين يعملون على إتاحة فرصة ملائمة ومدعمة ثقافيًا تساعدك على التعافي.

من الضروري أن تختار موفر رعاية نفسية تشعر بالراحة عند التحدث إليه وتثق به. وهذا ضروري للرعاية الوقائية كذلك. ويجب عليك زيارة موفر الرعاية الأساسي الخاص بك كل عام للخضوع لمتابعة سنوية. وهذا يمنح موفر الرعاية الخاصة بك فرصة لاكتشاف المشاكل مبكرًا، حيث تكون معالجتها أسهل.

اعثر على موفر رعاية. يمكننا مساعدتك على إيجاد موفر رعاية نفسية أو موفر رعاية أساسي يناسبك. تفضل بزيارة [.myuhc.com/communityplan](https://www.myuhc.com/communityplan)



# ابق بصحة جيدة

## تابع زيارات الاطمئنان على صحة المراهقين وتلقي اللقاحات

بسبب فيروس كوفيد-19، يتخلف العديد من الأطفال عن مواعيد زيارات الاطمئنان على الصحة وتلقي اللقاحات. فإذا لم يتمكن طفلك من الخضوع لفحص العودة إلى المدرسة لهذا العام، فلا يزال بالإمكان تعويضه.

تمثل زيارات الاطمئنان على الصحة أهمية كبيرة طوال مرحلة الطفولة، منذ الميلاد وحتى المراهقة. وربما تشمل هذه الزيارات ما يلي:

- الفحص البدني
- تلقي اللقاحات
- اختبارات السمع والبصر
- مناقشة النشاط البدني والتغذية
- الفحوصات التنموية لمتابعة الكلام، والتغذية، والنشاط البدني
- أسئلة حول صحة طفلك وسجله المرضي
- الاختبارات المعملية، كاختبارات البول والدم

خلال زيارة الاطمئنان على الصحة، أسأل موفر طفلك عما إذا كان طفلك قد تلقى آخر اللقاحات أم لا. فإن الالتزام بجدول التطعيمات يحمي طفلك والأخرين من الإصابة بالأمراض. وفي حالة عدم تلقي طفلك أيًا من لقاحاته لهذا العام، لا يزال بالإمكان تعويضه.

**حدد موعدًا.** اتصل بموفر طفلك لتحديد موعد زيارة الاطمئنان على الصحة. لاختيار موفر جديد، تفضل بزيارة [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan). أو اتصل بالرقم

المجاني لخدمات الأعضاء على رقم الهاتف الوارد في ركن الموارد في الصفحة 4 من هذه النشرة.



## انتقالاتك أصبحت أفضل

تشمل تغطية خطة الرعاية الصحية الخاصة بك الانتقال بلا حدود من مكتب الموفر الخاص بك والصيدلية وإليهما. والآن يمكن للأعضاء أيضًا الحصول على انتقال مجاني ذهابًا وإيابًا شهريًا لمواقع أخرى معتمدة مسبقًا.

حافظ على صحتك واحصل على انتقالات لما يلي، على سبيل المثال للحصر:

- الطعام
- التمارين الرياضية/اللياقة البدنية
- مجموعات الدعم

تشمل الانتقالات أيضًا الاحتياجات اليومية لما يلي:

- رعاية الأطفال
- التعليم
- العمل
- دور العبادة
- مكاتب الولايات/المقاطعات
- شركات المرافق العامة

يمكنك تحديد مواعيد انتقالاتك بمنتهى السهولة. ليس عليك إلا الاتصال بالرقم **1-844-772-6623**



الهاتف النصي **1-844-488-9724**، من الاثنين إلى الجمعة، من 5 صباحًا وحتى 5 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ. أو تفضل بزيارة [modivcare.com](https://modivcare.com) لتحديد مواعيد انتقالاتك أو التعرف على المزيد.



# تعرفي على المخاطر التي تهددك

نداء لجميع السيدات

إن سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم اثنان من أكثر أنواع السرطان انتشاراً لدى السيدات. وفيما يلي بعض العوامل التي قد تجعلك أكثر عرضة للإصابة بهما.

عوامل خطر الإصابة بسرطان الثدي	عوامل خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم
إذا كنتِ تبغين من العمر 50 عاماً أو أكثر	إذا كنتِ مصابة بفيروس الورم الحليمي البشري
إذا كانت دورتك الشهرية قد بدأت قبل سن 12 عاماً أو كان انقطاع الطمث قد بدأ بعد سن 55 عاماً	إذا كنتِ مصابة بأمراض أخرى تنتقل جنسياً
إذا كانت والدتك أو شقيقتك أو ابنتك مصابة بسرطان الثدي	إذا كانت والدتك أو شقيقتك أو ابنتك مصابة بسرطان عنق الرحم
إذا كنتِ غير نشيطة بدنياً	إذا كنتِ قد أقميتِ علاقات جنسية مع عدة رجال
إذا كنتِ تتناولين المشروبات الكحولية أو تدخينين	إذا كنتِ تدخينين،

## ركن الموارد

خدمات الأعضاء: اعثر على موفر رعاية، أو اطرح الأسئلة عن المزايا، أو احصل على مساعدة في تحديد موعد، بأي لغة (الرقم المجاني).  
1-866-270-5785، الهاتف النصي 711

موقعنا الإلكتروني: اعثر على موفر رعاية، واطلع على المزايا الخاصة بك أو 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 المساعدة للإقلاع عن التدخين مجاناً (الرقم المجاني).  
1-800-NO-BUTTS  
nobutts.org

Live and Work Well: اعثر على المقالات، وأدوات الرعاية الذاتية، وموفري الرعاية، وموارد الصحة العقلية وتعاطي المخدرات.  
liveandworkwell.com

Health Education Materials Resource Library (مكتبة موارد مواد التثقيف الصحي):  
تمكنني 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.

النقل: للحصول على وسائل النقل لأي خطة صحية أو خدمات Medi-Cal المغطاة، اتصل بنا قبل 3 أيام عمل على الأقل من موعدك. أو اتصل بنا بمجرد استطاعتك عندما يكون لديك موعد طارئ.  
1-866-270-5785، الهاتف النصي 711  
1-844-772-6623

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 (الرقم المجاني).  
1-866-270-5785، الهاتف النصي 711

## فضعي خطة للفحص.

تحديثي إلى موفر الرعاية الخاص بك حول الخضوع للفحص للكشف عن سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم. ويمكننا مساعدتك إذا كنت بحاجة إلى إيجاد موفر رعاية. كما يمكنك الاتصال بالرقم المجاني لخدمات الأعضاء على رقم الهاتف الوارد في ركن الموارد إلى اليسار. أو تفضلي بزيارة  
myuhc.com/  
communityplan





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](mailto: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/cp/complaint\\_confirmation.jsf](https://ocrportal.hhs.gov/ocr/cp/complaint_confirmation.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. PST, 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**