



Health Talk



istock.com/skynesher

شتاء 2021

United
Healthcare®
Community Plan

ما رأيك؟

بداية من شهر مارس، قد يُطلب منك إكمال استطلاع عبر البريد أو الهاتف. نريد أن نعرف مدى رضاك عن UnitedHealthcare Community Plan. إذا حصلت على استطلاع، فقم بملئه وإرساله مجددًا بالبريد. يساعدنا رأيك على تحسين الخطة الصحية. ستكون إجاباتك سرية.

بداية صحية

خيارات زيارة موفر الرعاية الأساسية الخاص بك

أبدأ هذا العام بداية جيدة بتحديد موعد مع موفر الرعاية الأساسية. يجب على جميع أفراد عائلتك زيارة موفر الرعاية الأساسية مرة واحدة في العام من أجل زيارة الأطمئنان على الصحة.

إذا كنت لا تشعر بالراحة لزيارة موفر الرعاية الأساسية بشكل شخصي هذا العام، فقد تكون الرعاية الصحية عن بُعد أحد الخيارات. الرعاية الصحية عن بُعد هي زيارة باستخدام جهاز كمبيوتر، أو جهاز لوحي، أو هاتف بدلاً من الذهاب إلى عيادة موفر الرعاية. يمكنك الحصول على زيارة رعاية صحية عن بُعد باستخدام خدمة صوتية فقط. لكن استخدام الفيديو على جهازك قد يساعد في تحقيق زيارة أفضل.

اتصل بعيادة موفر الرعاية الأساسية الخاص بك واسأل إذا كانوا يقدمون خدمات الرعاية الصحية عن بُعد. حدد موعد زيارة الرعاية الصحية التالية سواء بشكل شخصي أو عن بُعد اليوم.



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

AMC-060-CA-CAID-ARABIC

CSCA21MC4887786_000

هون عليك

إن موسم البرد في ذروته. إذا لم تحصل على جرعة التطعيم ضد الإنفلونزا الخاصة بك لهذا الموسم بعد، فالوقت لم يتأخر للحصول عليها. إن جرعة التطعيم ضد الإنفلونزا هي أفضل حماية لك ضد المرض.

معظم الأشخاص الذين يصابون بالإنفلونزا لا يحتاجون إلى رعاية طبية. إذا أُصبت بالإنفلونزا، اتبع نصائح الرعاية الذاتية تلك للحصول على تعافي أكثر راحة:

- تناول خافض للحرارة/مسكن للألم
- خذ قسطاً وثيراً من الراحة
- اشرب الكثير من الماء
- امكث في المنزل حتى لا تصيب الآخرين بالمرض

البالغين الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً والنساء الحوامل والأطفال الصغار والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية معينة أكثر عرضة لخطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا. إذا كنت في مجموعة عالية الخطورة وظهرت عليك أعراض الإنفلونزا، فاتصل بموفر الرعاية على الفور.

إدارة القلق

من الطبيعي الشعور بالتوتر أثناء الجائحة. فالمخاوف حول كوفيد-19 والشعور بالشكوك حول المستقبل هي أفكار شائعة. هذه الأفكار قد تولد التوتر أو القلق لك أو لأطفالك. لكن تذكر أنت لست وحدك. فالدعم متاح ومغطى بنسبة 100% ضمن خطتك.

إذا كنت لا تشعر بالراحة إزاء زيارة شخص ما بشكل شخصي، فتفضل بزيارة myuhc.com/CommunityPlan للبحث عن موفري رعاية يقدمون خيارات الرعاية الصحية عن بُعد. إليك نصيحتين يمكن أن تساعدك أنت وعائلتك في التعامل مع التوتر والقلق:

- **خذ قسطاً من الراحة.** أغلق التلفاز. اذهب للتمشية دون هاتفك. اقرأ كتاباً أو قم بنشاط آخر تستمتع به. يمكن أن يؤدي الابتعاد عن كل شيء لبضع ساعات إلى تقليل مستويات التوتر لديك ومساعدتك على التركيز على الأفكار الإيجابية.
- **ركز على جسمك.** لا يؤثر التوتر على عقلك فقط. ولكن يضغط على جسمك أيضاً. يمكن لاتخاذ خيارات صحية مساعدتك في الشعور بتحسن. تناول وجبات متوازنة مع الكثير الحبوب الكاملة والخضروات. مارس التمارين الرياضية بانتظام. توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بممارسة النشاط معتدل الكثافة لمدة حوالي 20 دقيقة للبالغين و60 دقيقة للأطفال يومياً.



احصل على الدعم. اعثر على موارد للصحة العقلية والنفسية على LiveandWorkWell.com. للعثور على خيارات الرعاية الصحية عن بُعد، يُرجى زيارة myuhc.com/CommunityPlan





c3sign/Moment via Getty Images

التزم بالموعد

اللقاحات مهمة حتى أثناء كوفيد-19

منذ الولادة وحتى سن 18 عامًا، يوصى بأن يتلقى طفلك جرعات متعددة من اللقاحات من أجل:

- التهاب الكبد ب
- التهاب الكبد أ
- الفيروس العجلي
- الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية
- الدفتيريا، التيتانوس، السعال الديكي
- الإنفلونزا المُستَدْمِيَّة من النوع ب
- شلل الأطفال
- مرض المكورات الرئوية
- مرض التهاب السحايا
- الإنفلونزا

عندما تأخذ طفلك للحصول على جرعاته، تذكر أن تمارس نفس السلوكيات الآمنة التي قد تفعلها في أي مكان آخر:

- اتبع نصيحة موفر الرعاية الأساسية لدخول المبنى والخروج منه
- مارس عادات النظافة الصحية الجيدة قبل وأثناء وبعد زيارتك
- ارتدِ قناعاً

أحد الآثار الجانبية للبقاء في المنزل بسبب كوفيد-19 هو أن الأطفال لم يذهبوا لزيارة موفري الرعاية الأساسية للحصول على اللقاحات المجدولة. هذا يعني أن المزيد من الأطفال الآن معرضين لخطر الإصابة بالأمراض التي يمكن منعها بواسطة اللقاحات.

على الرغم من أنك قد تكون قلقًا، فمن الآمن تمامًا أن يذهب طفلك لزيارة موفر الرعاية الأساسية بشكل شخصي للحصول على الجرعات الخاصة به. وضع العديد من موفري الرعاية احتياطات إضافية للتأكد من أن زيارتك آمنة. اتصل بعيادة موفر الرعاية إذا كان لديك أي أسئلة أو استفسارات.

تحدث مع موفر الرعاية الخاص بطفلك حول أنواع اللقاحات التي يحتاجها طفلك. إذا تأخر طفلك عن الجدول الزمني لجرعاته، فلم يفت الأوان لتعويض تلك التي فاتته. الالتزام بجدول التطعيمات يحمي طفلك والآخرين من الإصابة بالمرض.

نحن جميعًا في هذا معًا. لمزيد من المعلومات حول الحصول على اللقاحات أثناء جائحة فيروس كورونا، تفضل بزيارة myuhc.com/CommunityPlan



منطقة النشاط

حان وقت الاسترخاء

إذا كنت تشعر بالتوتر بسبب كوفيد-19، فإن مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها توصي بأخذ استراحة من الأنشطة اليومية. الفنون والأعمال اليدوية هي خيار عظيم للتخلص من التوتر. في الواقع، لقد ثبت أن التلوين — لكل من الأطفال والكبار — يقلل من التوتر والقلق. احضر بعض أقلام التلوين الرصاص أو أقلام التلوين الشمعية أو أقلام التحديد، واجعل من هذه الصفحة عملاً فنيًا!



istock.com/katikay/artisteer

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 مجانًا (الرقم المجاني).

1-800-NO-BUTTS

nobutts.org

Live and Work Well: اعثر على موارد للصحة العقلية والنفسية وتعاطي المخدرات.

LiveandWorkWell.com

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

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.

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).

1-866-270-5785، الهاتف النصي **711**

أنشئ المزيد من الأعمال الفنية. قم بتحميل المزيد من صفحات التلوين من على **healthtalkcoloring.myuhc.com**



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 بندننة أغنية "Happy Birthday" 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**