

HealthTalk



رحلتك نحو صحة أفضل



تجديد برنامج Medicaid

لا تفقد التغطية

يحتاج أعضاء برنامج Medicaid إلى تجديد تغطيتهم كل عام. تُسمى هذه العملية "إعادة التحديد". ستتواصل معك الولاية التي تتبعها وتخبرك بموعد التجديد.

تأكد من أن بإمكان الولاية الوصول إليك. تأكد من أن لديهم عنوانك، وبريدك الإلكتروني، ورقم هاتفك الحالي. من المهم الرد عندما تتواصل معك الولاية. في حالة عدم الرد، قد تفقد خطتك الصحية.

نحن هنا لمساعدتك

تعرف على المزيد على

uhc.com/staycovered



موضوعات النشرة

حان وقت تلقي لقاح الإنفلونزا السنوي. تعرّف على المكان الذي يمكنك الحصول منه على اللقاح باستخدام أداة البحث عن موقع لقاح الأنفلونزا. تعرّف على المزيد في الصفحة 2.

مكافحة الإنفلونزا

حان وقت تلقي لقاح الإنفلونزا السنوي

من المهم تلقي لقاح الإنفلونزا كل عام. اللقاح موصى به لكل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر فما فوق. إليك 3 أسباب لذلك:

1. يحميك من الإصابة بالإنفلونزا.
2. إذا أصبت بالإنفلونزا، ستكون أعراضك أقل شدة.
3. يحمي أيضًا عائلتك من الإصابة بالإنفلونزا. عندما يتلقى الجميع لقاح الإنفلونزا، يصبح من الصعب انتشار الإنفلونزا.

تلقى لقاح الإنفلونزا اليوم. لا يتم تحميلك بأي تكلفة. استخدم أدواتنا عبر الإنترنت لمساعدتك في تحديد موعد. تفضل بزيارة الموقع التالي myuhc.com/findflushot



المزايا الإضافية

العثور على العلاج المناسب لاضطراب نقص الانتباه مع فرط الحركة (ADHD)

إذا كان طفلك يعاني من اضطراب نقص الانتباه مع فرط الحركة (ADHD)، فقد يقترح مقدم الرعاية تناول دواء. هناك عدة أنواع من الأدوية التي تعالج اضطراب نقص الانتباه مع فرط الحركة.

وقد يحتاج طفلك إلى تغيير الأدوية أو الجرعات عدة مرات. قد لا تفيده بعض الأدوية، أما البعض الآخر فقد يسبب آثارًا جانبية. ويمكن أن تكون الجرعة صغيرة جدًا أو كبيرة جدًا. لهذا من المهم بالنسبة للأطفال الذين يتناولون دواء لاضطراب نقص الانتباه مع فرط الحركة زيارة أطبائهم بشكل متكرر.

احرص على الالتزام بجدولة مواعيد منتظمة مع مقدم الرعاية. يمكن أن يساعد العلاج السلوكي والاستشارة أيضًا.

هل لديك أي أسئلة؟ يمكنك الدردشة مع أحد موظفي الدعم على myuhc.com/communityplan أو تطبيق UHC للهاتف المحمول.

يتم تحديث كتيب الأعضاء سنويًا. يمكنك الحصول عليه من myuhc.com/communityplan. يتضمن الكتيب إشعار ممارسات الخصوصية وإشعار عدم التمييز الخاص بنا. ويمكنك قراءة الإشعارين كذلك عبر الإنترنت على uhc.com/privacy و uhc.com/legal.

الرعاية اللاحقة مهمة

هل تشعر بالارتباك بعد دخول طفلك المستشفى أو غرفة الطوارئ؟ فيما يلي 3 خطوات للمساعدة:

1. **تعرف على خطة خروج طفلك من المستشفى.** قبل المغادرة، اطلب من الممرضة أو مقدم الرعاية الأولية شرح التعليمات. اطرح أسئلة حول أي شيء لا تفهمه.
2. **اصرف أي وصفات طبية جديدة.** اطلب من الصيدلي مراجعة قائمة الأدوية لمعرفة أي تفاعلات قد تحدث بين الأدوية.
3. **تابع في غضون 7 أيام من الخروج من المستشفى.** حدّد موعدًا لزيارة مُقدّم الرعاية الأولية أو مقدم الرعاية الصحية النفسية المتابع للحالة. أحضر أوراق الخروج من المستشفى وقائمة الأدوية الجديدة.

هل تحتاج إلى مساعدة؟ يمكنك طلب الدعم. يمكن أن يكون لقليل من المساعدة أثر كبير في تعافي طفلك. يمكنك الدردشة مع أحد موظفي الدعم عبر myuhc.com/communityplan أو تطبيق UHC للهاتف المحمول.



السجائر الإلكترونية غير آمنة

قد تتفاجأ عندما تعلم أن لها آثارًا صحية خطيرة - خاصة بالنسبة للأطفال والمراهقين والشباب والنساء الحوامل.

تحتوي السجائر الإلكترونية على النيكوتين، وهو نفس المادة المسببة للإدمان الموجود في السجائر. يغيّر النيكوتين الطريقة التي يعمل بها دماغك، حيث يؤثر على أجزاء الدماغ التي تساعد في الانتباه والتعلّم وتذكر الأشياء. الخبر السار هو توافر الدعم لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين.

ضع خطة:

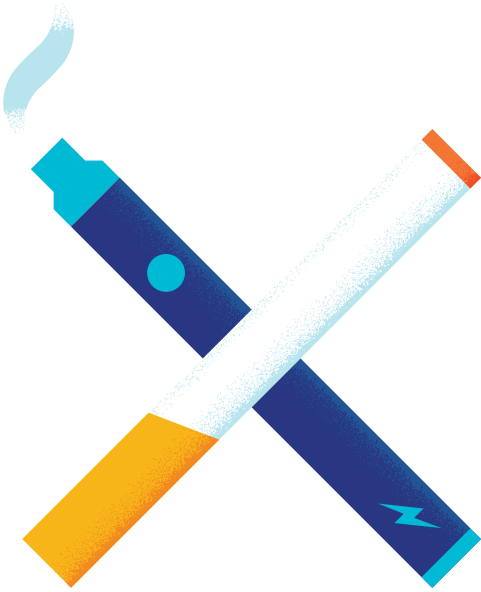
- ضع قائمة بأسباب الإقلاع عن التدخين
- حدّد تاريخًا للإقلاع عن التدخين وأخبر جميع أصدقائك وأفراد عائلتك
- تخلص من أجهزة التدخين الإلكتروني والسجائر الإلكترونية
- اطلب من الأشخاص عدم استخدام السجائر الإلكترونية حولك
- استخدم بدائل النيكوتين مثل اللصقات أو العلكة

للحصول على الدعم في تنفيذ خطتك للإقلاع عن التدخين، يمكنك الدردشة

مع أحد موظفي الدعم عبر myuhc.com/communityplan أو

تطبيق UHC للهاتف المحمول. أو تواصل مع National Quit Connect

على الرقم المجاني 1-800-784-8669.





الرعاية الوقائية

الوقاية خير من العلاج

ما هي الرعاية الوقائية؟

تشمل الرعاية الصحية الوقائية خدمات مهمة مثل الكشف عن الأمراض والفحوصات الطبية. وقد تشمل أيضًا اللقاحات، والفحوصات المعملية، والفحوصات البدنية، والوصفات الطبية. تهدف هذه الخدمات إلى المساعدة في الوقاية من الأمراض، والمشكلات الصحية الأخرى قبل أن تبدأ. ومن خلال الحرص على الرعاية الوقائية، يمكنك أنت وأطفالك التمتع بصحة أفضل طوال حياتكم.

يمكن للفحص الروتيني مع مقدم الرعاية الأولية المتابع لك اكتشاف المشكلات الصحية المحتملة في وقت مبكر — غالبًا قبل الإصابة بالمرض. ويُعد الحصول على الخدمات الوقائية المقترحة واتخاذ خيارات نمط حياة صحي من الخطوات الرئيسية للتمتع بالصحة والعافية. تحدث إلى مقدم الرعاية الأولية المتابع لك حول الرعاية الوقائية المناسبة لك ولعائلتك. يُعد متابعة المستجدات والتحلي بالمبادرة أحد أفضل الطرق للبقاء بصحة جيدة.

ما أهمية تنظيف الأسنان بالخيط

المفتاح لابتسامة أكثر صحة

يُعد تنظيف أسنانك بالفرشاة أمرًا مهمًا، ولكن قد تبقى بقايا طعام بين أسنانك حتى بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة. لهذا السبب يُعد تنظيف الأسنان بالخيط ضروريًا.

يزيل خيط الأسنان أيضًا طبقة البلاك التي تتكون على الأسنان. البلاك عبارة عن طبقة من البكتيريا تلتصق بأسنانك. وإذا لم تقم بإزالتها، فقد تسبب تسوس الأسنان، ونخر الأسنان، ومشاكل اللثة. قد تلاحظ أنه إذا لم تنظف أسنانك بالخيط لفترة من الوقت، فقد تنزف لثتك. هذا لا يدعو للقلق ولكن إذا لم يتوقف بعد بضعة أيام، اتصل بطبيب الأسنان المتابع لك. لم يفت الأوان مطلقًا لبدء استخدام خيط الأسنان، لذا ابدأ من اليوم.



ستكون **Renaissance** مقدم مزاي طب الأسنان الخاص بك بدءًا من 1 نوفمبر 2025. إذا كانت لديك أسئلة بخصوص مزايا أو مقدمي رعاية طب الأسنان، فاتصل بخدمة عملاء Renaissance على الرقم 1-866-864-2526 أو تفضل بزيارة tenncare.renaissancebenefits.com.



كتيب الأعضاء

تفاصيل العضوية والمزايا والخطة

يمكنك الاطلاع على كتيب الأعضاء وتنزيله في أي وقت، ومن أي مكان، عبر زيارة الموقع التالي: myuhc.com/communityplan. هل ترغب في الحصول على نسخة مطبوعة؟ اتصل بقسم خدمات الأعضاء على الرقم 1-800-690-1606، الهاتف النصي 711، لطلب إرسال نسخة من كتيب الأعضاء إليك على عنوانك البريدي.



يسرنا تقديم المساعدة

موارد UnitedHealthcare

خدمات الأعضاء:

الرقم المجاني 1-866-600-4985، الهاتف النصي 711
يمكنك العثور على مقدم رعاية أو طرح أسئلة حول المزايا أو
الحصول على المساعدة على تحديد موعد بأي لغة.

خط الاتصال بقسم التمريض: 1-866-600-4985،

الهاتف النصي 711 خط الاتصال بقسم التمريض متاح مجانًا على
مدار الساعة، يوميًا. بإمكانك الاتصال بممرضة للمساعدة على
معالجة المشكلات الصحية.

برنامج Healthy First Steps®:

1-800-599-5985، الهاتف النصي 711

uhchealthyfirststeps.com

احصلي على الدعم طوال فترة الحمل (الرقم مجاني).

الرعاية الذاتية من AbleTo: ableto.com/begin

يمكنك تطبيق الرعاية الذاتية هذا أدوات للعناية بصحتك النفسية مثل
التأمل، وتمارين التنفس، ومقاطع الفيديو، وغير ذلك الكثير مجانًا.

الموارد المجتمعية:

uhc.care/HTCommConnector

لدى قسم الموارد المجتمعية في شركة UnitedHealthcare
برامج يمكنها تقديم المساعدة فيما يخص شؤون الطعام، والسكن،
ودفع فواتير المرافق، وغيرها الكثير، بتكلفة مخفضة أو من دون
تكلفة عليك. ابحث للعثور على المساعدة في منطقتك.

Expressable: expressable.com/united

احصل على مساعدة معالج أمراض تخاطب مخصص عبر جلسات
افتراضية فردية وأنت موجود في منزلك - مع أنشطة التدريب
الأسبوعية، والتعليم، والدعم لتحقيق أهدافك بشكل أسرع.

الموارد المجتمعية

خط الأزمات المتاح على مدار الساعة

وطوال أيام الأسبوع على مستوى ولاية تينيسي:

1-855-274-7471 (1-855-CRISIS-1)

الحصول على مساعدة فورية لحالات الصحة السلوكية الطارئة.

موارد TennCare

1-855-418-1622 :DentaQuest

dentaquest.com

ملاحظة: اعتبارًا من 1 نوفمبر 2025،

ستكون Renaissance مقدم رعاية طب الأسنان الجديد

الخاص بك. 1-866-864-2526

tenncare.renaissancebenefits.com

الامتثال للحقوق المدنية:

tn.gov/tenncare/members-applicants/

civil-rights-compliance.html

الإبلاغ عن احتمال حدوث تمييز.

1-800-342-3145 :TennCare

الهاتف النصي 1-877-779-3103

تعرف على المزيد حول برنامج TennCare.

برنامج TennCare Advocacy:

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

دعم مجاني لأعضاء TennCare لمساعدتك على فهم خطتك

والحصول على العلاج.

1-855-259-0701 :TennCare Connect

الحصول على مساعدة بخصوص برنامج TennCare

أو الإبلاغ عن التغييرات.

الإبلاغ عن الاحتيال وإساءة المعاملة:

للإبلاغ عن الاحتيال أو إساءة المعاملة إلى مكتب المفتش العام

(OIG)، اتصل على الرقم المجاني 1-800-433-3982

أو أبلغ مكتب نزاهة البرنامج (OPI) لدى TennCare،

أو أرسل بريداً إلكترونياً إلى

ProgramIntegrity.TennCare@tn.gov.

يمكنك أيضاً الإبلاغ عن احتيال مقدمي الرعاية أو إساءة

معاملة المرضى على الرقم 1-800-433-5454،

قسم مكافحة الاحتيال في برنامج Medicaid التابع لمكتب

التحقيق في ولاية تينيسي أو إرسال بريد إلكتروني إلى

TBI.MedicaidFraudTips@tbi.tn.gov.

Do you need free help with this letter?

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: کوردی

ئاگاداری: ئه‌گهر به زمانی کوردی قهسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمهتی زمان، بهخوڤایی، بۆ تو به‌دهسته. په‌پوهندی به
1-866-600-4985 (TTY:711) بکه.

Arabic: ربيعة

وظةملد: اذا متتكل ةللغا ربيعةا اتمددة عالمسا ويةللغا رةفومت كل انجام. اتصل مقبر: 1-866-600-4985
مقر فتاه صملا و ملبكا (TTY: 711)

Chinese: 繁體中文

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

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 ሊያግዝዎት ተዘጋጅተዋል፡ ወደ ሚከተለው
ቁጥር ይደውሉ 1-866-600-4985 (መስማት ለተሳናቸው: TTY:711).

Gujarati: ગુજરાતી

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન
કરો 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। 1-800-690-1606 (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 (телетайп: ТТТ: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 می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-866-600-4985 تماس بگیرید. (TTY:711)

- **Do you need help talking with us or reading what we send you?**
- **Do you have a disability and need help getting care or taking part in one of our programs or services?**
- **Or do you have more questions about your health care?**

Call us for free at 1-866-600-4985. We can connect you with the free help or service you need. (For TTY call 711.)

We obey federal and state civil rights laws. We do not treat people in a different way because of their race, color, birthplace, language, age, disability, religion, or sex.

Do you think we did not help you or you were treated differently because of your race, color, birthplace, language, age, disability, religion, or sex?

You can file a complaint by mail, by email, or by phone. Here are three places where you can file a complaint:

TennCare, Office of Civil Rights Compliance

310 Great Circle Road, 3W
Nashville, TN 37243

Email: **HCFA.Fairtreatment@tn.gov**

Phone: 1-855-857-1673 (TRS 711)

You can get a complaint form online at:

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

Civil Rights Coordinator, UnitedHealthcare Civil Rights Grievance

P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130

Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Phone: 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

Phone: 1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)

Online: **<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>**