

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 أداتنا عبر الإنترنت لمساعدتك في تحديد موعد. تفضل بزيارة الموقع التالي
myuhc.com/findflushot



المزايا الإضافية

احصل على رحلات مجانية إلى الزيارات الطبية وغير ذلك الكثير

إذا كنت عضوًا مؤهلاً في خطة UnitedHealthcare® Community Plan، قد تشمل مزاياك النقل في غير حالات الطوارئ. ولا يتم تحميلك أي تكلفة.

هذا يعني أنه يمكنك الحصول على رحلات إلى:

- المواعيد الطبية المشمولة بالتغطية - مثل زيارات مقدم الرعاية الأولية (PCP)، والأمومة، والرؤية، والأسنان، والصحة النفسية، وتعاطي المخدرات
- صيدليتك

للتخطيط لرحلتك، أو لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً،

استخدم تطبيق UnitedHealthcare®

أو تفضل بزيارة myuhc.com/transportation

يتم تحديث كتيب الأعضاء سنوياً. 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

فحص سرطان الثدي

يُقصد بفحص سرطان الثدي فحص ثدي المرأة للتأكد من عدم وجود سرطان قبل ظهور أي علامات للمرض، مثل الكتل. لا يمكن أن يمنع فحص سرطان الثدي الإصابة بسرطان الثدي، ولكن يمكنه المساعدة في الاكتشاف المبكر له عندما يكون من الأسهل علاجه. يُوصى بإجراء الفحص للنساء بين سن 40 و74 عامًا¹. تحدثي إلى مقدم الرعاية الأولية المتابع لك عن اختبارات فحص سرطان الثدي المناسبة لك، ومتى يجب أن تخضعي لها.

الإقلاع عن التدخين يستحق العناء

يدرك معظم الناس أن التدخين خطر. ولكن هل تعلم أن تدخين السجائر يتسبب في وفاة شخص من بين كل 5 أشخاص سنوياً في الولايات المتحدة؟²

الخبر السار هو أن الإقلاع عن التدخين يُحسن الصحة، ويقلل من خطر الإصابة بـ 12 نوعاً من السرطان، ويمكن أن يضيف ما يصل إلى 10 سنوات إلى حياتك.³

وعلى الرغم من صعوبة الإقلاع عن التدخين، يمكنك الاستعانة بالأدوات والدعم لمساعدتك على القيام بذلك.

نصائح لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين:

- ضع قائمة بأسباب الإقلاع عن التدخين
- حدّد تاريخاً للإقلاع عن التدخين وأخبر جميع أصدقائك وأفراد عائلتك
- تخلص من السجائر والقذّاحات الموجودة لديك
- اطلب من الأشخاص عدم التدخين حولك
- استخدم بدائل النيكوتين مثل اللصقات أو العلكة

دعم خطتك في الإقلاع عن التدخين

يمكنك الدردشة مع أحد موظفي الدعم عبر myuhc.com/

أو تطبيق UHC للهاتف المحمول.

أو تواصل مع National Quit Connect على الرقم المجاني

1-800-784-8669



¹ cdc.gov/breast-cancer/screening/

² cdc.gov/tobacco/about/

³ cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting/

الوقاية خير من العلاج

ما هي الرعاية الوقائية؟

تشمل الرعاية الصحية الوقائية خدمات مهمة مثل الكشف عن الفحوصات 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 بشأن الرعاية الوقائية المناسبة لك ولعائلتك. يُعد متابعة المستجدات والتحلي بالمبادرة أحد أفضل الطرق للبقاء بصحة جيدة.

التحكم في ضغط الدم

ضغط الدم هو مقدار القوة التي يضغط بها الدم على جدران الشرايين. وهو يرتفع ويهبط على مدار اليوم. ولكن إذا ظل في أغلب الأوقات عند 80/130 أو أعلى، فقد يعني ذلك أنك تعاني من ارتفاع ضغط الدم.

وهو أمر يجب أخذه على محمل الجد - لأنه يمكن أن يؤدي إلى مشكلات مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية ومشكلات الكلى وحتى فقدان البصر. من المهم معرفة أرقام ضغط الدم والمواظبة على الزيارات المنتظمة لطبيب الرعاية الأولية. يمكننا معًا مساعدتك في وضع خطة للحفاظ على ضغط دمك في النطاق الصحيح.





الحياة اليومية

السلامة المنزلية أصبحت بسيطة

منزل آمن يساعد الجميع على الاستمتاع براحة أكبر

في بعض الأحيان، يمكن لأشياء صغيرة حول المنزل، مثل السجاد السائب أو الأشياء المبعثرة في الممرات، أن تؤدي إلى التعثر أو السقوط. هناك تغييرات بسيطة يمكنك إجراؤها للمساعدة في منع الحوادث وجعل مساحتك أكثر أمانًا وسهولة في التنقل.

- إزالة الأشياء المبعثرة من الممرات والأرضيات للحفاظ على الطرق خالية من العوائق
- أزل السجادات الصغيرة أو المشايات التي يمكن أن تتحرك وتتسبب في السقوط
- إذا كنت تضع سجاءً، فتأكد من ثباتها من خلال وجود ظهر مضاد للانزلاق أو شريط لاصق
- انقل الأسلاك والكابلات بعيدًا عن مسارات المشي لتجنب التعثر
- لا تضع سلال الغسيل على الأرضية حتى لا تشكل خطرًا
- قلل الأثاث الزائد لتوفير مساحة أكبر للتنقل بأمان
- ثبت مداسات أو سجاد السلالم حتى لا تنزلق تحت قدميك
- استخدم الكراسي المزودة بمساند للذراعين لمساعدتك على الجلوس والوقوف بسهولة أكبر
- افتح الستائر خلال النهار للسماح بدخول الضوء الطبيعي
- شغل الأضواء قبل دخول الغرف المظلمة
- استخدم الإضاءة الليلية لإنارة طريقك ليلاً
- احتفظ بمصباح يدوي بالقرب من سريرك في حالة انقطاع التيار الكهربائي

هذه التغييرات الصغيرة يمكنها أن تحدث فرقًا كبيرًا في جعل منزلك آمنًا والعيش فيه مريحًا.

اكتسب عند القيادة

يمكن الآن لأعضاء TennCare Medicaid الحصول على 0.70 دولارًا للميل الواحد كتعويض عن الأميال المقطوعة في رحلات السفر الطبي غير الطارئة.

- حدّد موعدًا لرحلتك في أي وقت قبل موعدك
- اربح 0,70 دولار لكل ميل — تتم إضافتها مباشرةً إلى بطاقة الدفع الخاصة بك
- يجب أن يكون لدى السائق رخصة قيادة وتأمين ساريين
- يجب أن يوقع طبيبك على نموذج الأميال الذي يؤكد ذهابك إلى الموعد

حدّد موعدًا لتعويضك على portal.tenn carriers.com اليوم. يمكنك أيضًا تحديد موعد التعويض من خلال مركز الاتصال الخاص بنا، 1-866-405-0238 Tennessee Carriers, Inc.

كتيّب الأعضاء

تفاصيل العضوية والمزايا والخطّة

يمكنك الاطلاع على كتيّب 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 كتيّب الأعضاء إليك على عنوانك البريدي.

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.



موارد الأعضاء

يسرنا تقديم المساعدة

موارد UnitedHealthcare

الوصول إلى خطتك على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع يمكنك العثور على المعلومات والدعم الذي تحتاجه عندما وأينما تحتاج إليه.

تطبيق UnitedHealthcare:

تفضل بتنزيل التطبيق من على App Store®

أو Google Play™

موقعنا الإلكتروني للأعضاء:

myuhc.com/communityplan

خدمات الأعضاء:

الرقم المجاني 1-800-690-1606، الهاتف النصي 711

يمكنك العثور على مقدم رعاية أو طرح أسئلة حول المزايا أو

الحصول على المساعدة في تحديد موعد بأي لغة.

خط الاتصال بقسم التمريض: 1-800-690-1606،

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

تطبيق UHC Doctor Chat: يمكنك الاتصال بمقدمي الرعاية

الأولية (PCP) في ثوانٍ مع تطبيق UHC Doctor Chat.

ويتوفر مقدمو الرعاية الأولية على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، حيث يمكنهم الإجابة عن الأسئلة، الكبيرة منها أو الصغيرة.

تفضل بتنزيل تطبيق UHC Doctor Chat أو

تعرف على المزيد من خلال UHCDoctorChat.com

وسائل النقل: 1-866-405-0238

بصفتك عضوًا لدينا، يمكنك الحصول على وسيلة نقل في غير حالات الطوارئ من زيارتك للرعاية الصحية وإليها. ويشمل ذلك الزيارات إلى طبيبك والصيدلية والخدمات الأخرى التي يغطيها برنامج TennCare.

برنامج Healthy First Steps®:

711 1-800-599-5985، الهاتف النصي

uhchealthyfirststeps.com

احصلي على الدعم طوال فترة الحمل.

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/HTCommResources

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 مرخص عبر جلسات افتراضية فردية وأنت موجود في منزلك - مع أنشطة التدريب الأسبوعية، والتعليم، والدعم لتحقيق أهدافك بشكل أسرع.

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.

TennCare: 1-800-342-3145

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.

TennCare Connect: 1-855-259-0701

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 بريدًا إلكترونيًا إلى

ProgramIntegrity.TennCare@tn.gov.

يمكنك أيضًا 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.

الموارد المجتمعية

خط الإقلاع عن تعاطي التبغ في تينيسي: tnquitline.org

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

أو **1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)**

احصل على مساعدة مجانية للإقلاع عن التبغ باللغة الإنجليزية أو

الإسبانية. تتوفر مساعدة خاصة للنساء الحوامل.

شبكة الوقاية من الانتحار في ولاية تينيسي:

1-800-273-TALK (1-800-273-8255) tspn.org

تحدث إلى مستشار الوقاية من الانتحار.

الخط الساخن للأزمات على مستوى ولاية تينيسي

على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع

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

احصل على مساعدة فورية لحالات الطوارئ المتعلقة

بالصحة السلوكية.

Notice of availability of language assistance services and alternate formats

Do you need free language or an auxiliary aid or service?

If you speak a language other than English, help in your language is available for free. We have free interpretation and translation services to help you. We have free auxiliary aids and services, like large print, to communicate effectively with you. Call us at 1-800-690-1606 (TennCare) or 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS: 711).

Spanish: Español

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-690-1606 (TennCare) o al 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264).

Arabic: ربيةعلا

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، فتتوفر خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم 1-800-690-1606 (TennCare) أو 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264).

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。請致電 1-800-690-1606 (TennCare) 或 1-866-600-4985 (CoverKids) (電訊轉接服務/聽障專線 (TRS/TTY:866-503-0264)).

Vietnamese: Tiếng Việt

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi 1-800-690-1606 (TennCare) hoặc 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264).

Korean: 한국어

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-690-1606 (TennCare) 또는 1-866-600-4985(CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264)로 전화주세요.

French: Français

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le +1-800-690-1606 (TennCare) ou le +1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY: 866-503-0264).

Amharic: አማርኛ

ማሳሰቢያ፡- አማርኛ የሚናገሩ ከሆነ፣ የነጻ ቋንቋ እርዳታ አገልግሎቶች አሉ። በ1-800-690-1606 (TennCare) ወይም 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264) ላይ ይደውሉ።

Gujarati: ગુજરાતી

ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિઃશુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. 1-800-690-1606 (TennCare) અથવા 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264) પર કૉલ કરો.

Laotian: ພາສາລາວ

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-690-1606 (TennCare) ຫຼື 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264).

German: Deutsch

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufen Sie 1-800-690-1606 (TennCare) oder 1-866-600-4985 (CoverKids) an (TRS/TTY:866-503-0264).

Tagalog: Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-690-1606 (TennCare) o sa 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264).

Hindi: हिंदी

ध्यान दें: अगर आप हिंदी बोलते हैं, तो निःशुल्क भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-690-1606 (TennCare) या 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY: 866-503-0264) पर कॉल करें।

Russian: Русский

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода.
Звоните по номеру 1-800-690-1606 (TennCare) или 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY: 866-503-0264).

Japanese: 日本語

注意：日本語を話されるお客様へ。無料の言語支援サービスをご利用いただけます。
TennCareに関するご相談があれば1-800-690-1606まで、CoverKidsに関するご相談があれば1-866-600-4985までお電話ください（TRS/TTY: 866-503-0264）。

Persian: فارسی

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با
1-800-690-1606 (TennCare) یا 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264) تماس بگیرید.

Notice of nondiscrimination

Protections

Discrimination is against the law. TennCare obeys federal and state civil rights laws. We don't discriminate on the basis of race, color, national origin including limited English proficiency and primary language, age, disability, or sex. TennCare doesn't exclude people or treat them less favorably (differently) because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Help you can get

Disability related help

TennCare provides people with disabilities reasonable modifications. Reasonable modifications are reasonable requests for changes to a rule, policy, practice, or service to help a person with a disability related need. TennCare has free auxiliary aids and services to communicate effectively with you. Auxiliary aids and services are types of help like:

- Qualified sign language interpreters, and
- Written information in large print, audio, accessible electronic formats, letter reading, Braille, or other formats.

Language help

TennCare offers free language help to people whose primary language is not English like:

- Qualified interpreters, and
- Translations – Information written in other languages.

Who to contact

TennCare Connect

Do you need help like applying or renewing your TennCare, need auxiliary aids and services, or language help to talk with TennCare? Call TennCare Connect for free at 855-259-0701.

TennCare's Office of Civil Rights Compliance

- Reasonable modifications:
If you need reasonable modifications, contact TennCare's Office of Civil Rights Compliance ("OCRC").
- Grievance/complaint:
If you believe that TennCare failed to provide these services, or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance/complaint with TennCare's OCRC by email at **HCFA.fairtreatment@tn.gov**, mail at 310 Great Circle Road Floor 3W, Nashville, TN 37243, OCRC's website at **<https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html>**, or calling 615-507-6474 (TRS 711). If you need help filing a grievance call TennCare Connect for free at 855-259-0701.

More information

You can find forms, policies and more information about civil rights and help like for food or other things on OCRC's website: **<https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html>**.

You can file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.