

HealthTalk



رحلتك إلى صحة أفضل



مزايا الخطة



استمرار التغطية

تابع المستجدات المهمة

قد تتغير قواعد استمرار الاستمتاع بتغطية Medicaid. من المهم أن تظل على اطلاع حتى تتمكن من الاحتفاظ بمزاياك. قد تحتاج إلى اتخاذ بعض الإجراءات للحفاظ على استمرار تغطيتك. قد يشمل ذلك تحديث بياناتك أو استيفاء بعض المتطلبات. احرص على متابعة الرسائل الواردة من وكالة Medicaid في ولايتك. ستوضح لك هذه الرسائل ما الذي يتعين عليك القيام به ومتى ينبغي القيام به.

متابعة هذه المستجدات قد يساعدك على تجنب حدوث أي توقف لتغطيتك.



خدمات الدعم المقدمة من الخطة الصحية في متناول يديك

يرجى تنزيل تطبيق UnitedHealthcare للوصول إلى مزايا خطتك والتغطية. متوفر على App Store® أو Google Play™.

احم طفلك خلال موسم الإنفلونزا

موسم الإنفلونزا قد بدأ. يمكن أن تنتقل الإنفلونزا بسهولة من شخص إلى آخر.

ويعتبر الحصول على لقاح الإنفلونزا هو أفضل طريقة للمساعدة في حماية طفلك وعائلتك. يمكن أن يساعد ذلك في حماية طفلك من الإصابة بالإنفلونزا، وقد يسهم أيضًا في الوقاية من المضاعفات الخطيرة.

يخضع لقاح الإنفلونزا للتغطية دون أي تكلفة عليك. الحصول على لقاح الإنفلونزا سريع وسهل.

الحصول على لقاح الإنفلونزا كل عام أمر مهم. قد يتغير فيروس الإنفلونزا، لذا يساعد اللقاح على حماية طفلك في كل موسم.

احم طفلك هذا الموسم

راجع طبيب طفلك أو توجه إلى صيدلية قريبة للحصول على لقاح الإنفلونزا اليوم.



مخاطر التدخين الإلكتروني

قد لا يدرك الكثير من الأطفال والمراهقين مدى الضرر الذي قد يسببه التدخين الإلكتروني. التدخين الإلكتروني يعني استخدام السجارة الإلكترونية. تُنتج هذه الأجهزة بخارًا يُستنشق ويصل إلى داخل الرئتين.

قد يحتوي هذا البخار على مواد كيميائية ضارة، كما أن العديد من منتجات التدخين الإلكتروني تحتوي على النيكوتين. النيكوتين مادة تسبب الإدمان، وقد تجعل الإقلاع عن استخدام التدخين الإلكتروني صعبًا، كما يمكن أنها تضر برئتي طفلك ودماغه.

قد يسبب التدخين الإلكتروني السعال وألم الصدر وصعوبة في التنفس. ويمكن أن يؤدي ذلك أيضًا إلى مشاكل خطيرة في الرئة.

بصفتك أحد الوالدين، يمكنك المساعدة في الحفاظ على سلامة طفلك. تحدث مع طفلك عن مخاطر التدخين الإلكتروني وكيف يمكن أن يؤثر في صحته.

إذا كان طفلك يحتاج إلى المساعدة للإقلاع عن التدخين الإلكتروني، فالدعم متاح. تحدث مع طبيب طفلك بشأن الخيارات المتاحة لمساعدته على الإقلاع عن التدخين الإلكتروني.





ساعد طفلك على البقاء بصحة جيدة

من المهم اصطحاب طفلك إلى الطبيب لإجراء الفحص السنوي. تُعرف هذه الزيارات باسم الفحوصات الدورية للطفل. تساعد هذه الفحوصات طفلك على النمو بصحة جيدة وبقوة.

في الفحص الدوري للطفل، سيقوم الطبيب بما يلي:

- قياس طول طفلك ووزنه
- التأكد من أن طفلك ينمو بالشكل السليم
- التحقق من وجود أي مشكلات صحية
- الإجابة عن أسئلتك

يمكن أن تساعد هذه الزيارات في اكتشاف المشكلات الصحية مبكرًا، قبل أن تتفاقم. كما تساعدك أيضًا على التأكد من أن نمو طفلك يسير على المسار الصحيح.

احجز عبر الإنترنت اليوم. سجّل الدخول إلى حساب عضويتك لتحديد موعد للفحص الدوري للطفل أو للعثور على طبيب بالقرب منك.



معلومات الخطة



استخدم حسابك لمعرفة المزيد عن خطتك

هل تعلم أنه يمكنك الحصول على معلومات الخطة عبر هاتفك أو عبر الإنترنت؟

عند تسجيل الدخول، يمكنك الاطلاع على تفاصيل خطتك الصحية. يمكنك:

- التحقق من المزايا المتاحة لك
- الاطلاع على مطالباتك
- العثور على أدوات تساعدك على البقاء بصحة جيدة

يسهل عليك حسابك إدارة رعايتك في مكان واحد، وفي أي وقت.

ابدأ اليوم. سجل الدخول إلى حسابك باستخدام هاتفك أو جهاز الكمبيوتر للاطلاع على خطتك والأدوات المتاحة لك.



احرص على متابعة أدوية طفلك

إذا كان طفلك يتناول أدوية، فمن المهم المحافظة على توفرها باستمرار. فهذا يساعد على الحفاظ على سلامة طفلك وتمتعته بأفضل حالة صحية.

يحتاج بعض الأطفال إلى تناول الأدوية يوميًا أو لاستخدامها في حالات الطوارئ. وقد يتضمن ذلك:

- بخاخ الربو
 - قلم EpiPen لعلاج الحساسية
 - أدوية أخرى وفقًا لاحتياجاتهم الصحية
- اتخذ بعض الخطوات البسيطة لتكون مستعدًا دائمًا:
- تأكد من أن الأدوية لم تنتهِ صلاحيتها
 - أعد صرف الأدوية قبل نفاذها
 - احتفظ بالأدوية في مكان يسهل العثور عليها
- إن التخطيط المسبق يساعدك على أن تكون مستعدًا في أي وقت يحتاج فيه طفلك إلى الرعاية.

ابقَ مستعدًا دائمًا. سجل الدخول إلى حسابك أو التطبيق لإعادة صرف الوصفات الطبية لطفلك أو للاطلاع على مزايا الصيدلية المتاحة لك.



محفزات الربو والحساسية

إذا كان طفلك مصابًا بالربو، فقد تؤدي بعض الأشياء إلى تفاقم حالته. هذه تسمى المحفزات. قد تتسبب المحفزات في السعال أو الأزيز أو صعوبة التنفس.

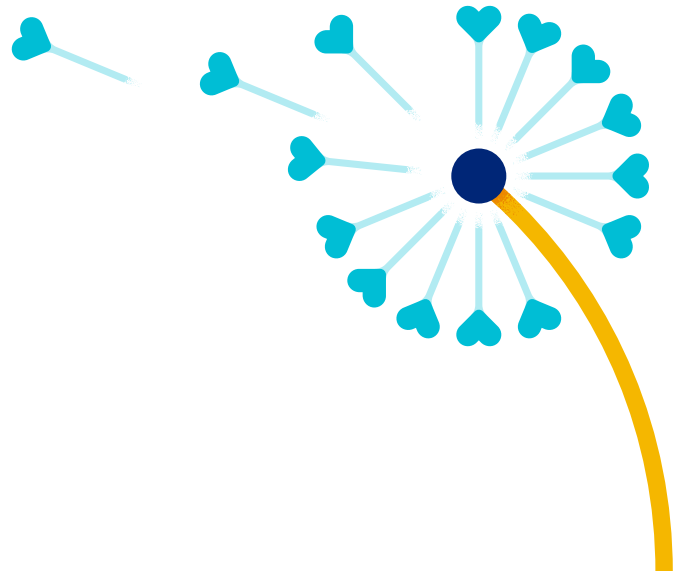
وتشمل المحفزات الشائعة حبوب اللقاح والغبار والعفن ووبر الحيوانات الأليفة والدخان. وهذه أيضًا من مسببات الحساسية. ولهذا السبب غالبًا ما يرتبط الربو بالحساسية.

في أوقات معينة من السنة، مثل الربيع أو الخريف، قد تزداد كمية حبوب اللقاح في الهواء. وقد يؤدي ذلك إلى تفاقم الربو. ويُعرف ذلك بالربو الموسمي.

يمكنك المساعدة في حماية طفلك من خلال معرفة المحفزات التي تؤدي إلى حدوث نوبات الربو له. حافظ على نظافة منزلك، وقلل من الغبار، وحاول البقاء داخل المنزل عندما ترتفع مستويات حبوب اللقاح. إذا كان طفلك يعاني من الحساسية، فإن التحكم بها قد يساعد أيضًا في السيطرة على الربو.

من المهم أن يتناول طفلك أدويته وفقًا للتعليمات وأن يلتزم بخطة علاج الربو المقررة له.

ساعد طفلك على التنفس بشكل أسهل. تحدث مع طبيب طفلك حول طرق التحكم في محفزات الربو والحساسية.





تحقق من مزاياك — فقد تكون لديك مزايا أكثر مما تتوقع

هل تعرف ما الذي تغطيه خطتك الصحية؟

كثير من الأشخاص لا يستفيدون من جميع المزايا المتاحة لهم. يمكن أن يساعدك الاطلاع على خطتك في معرفة المزايا المتاحة لك.

يمكنك استخدام تطبيق UnitedHealthcare للاطلاع على مزاياك. عند تسجيل الدخول:

- انتقل إلى القسم "Benefits" (المزايا)
- اختر خطة طفلك
- اطلع على الخدمات الخاضعة للتغطية
- تحقق مما دفعته خطتك الصحية وما قد يكون عليك سداؤه
- إن معرفة مزاياك تساعدك على اتخاذ قرارات أفضل وتجنب التكاليف غير المتوقعة.

خصص بضع دقائق لتسجيل الدخول اليوم. سجل الدخول إلى تطبيق UnitedHealthcare للاطلاع على مزاياك.



الفحوصات المخبرية الصحية السنوية مهمة

إذا كنت أنت أو طفلك تتناولان دواءً لحالة متعلقة بالصحة العقلية، فمن المهم إجراء فحصين للدم كل عام:

- فحص سكر الدم (الجلوكوز أو السكر التراكمي HbA1c) للتحقق من الإصابة بمرض السكري أو ارتفاع مستوى السكر في الدم.
- فحص الكوليسترول (تحليل الدهون في الدم) للاطمئنان على صحة القلب.

تساعد هذه الفحوصات مقدم الرعاية على مراقبة الآثار الجانبية للأدوية واكتشاف المشكلات الصحية مبكرًا. قد يساعد إجراء هذين الفحصين سنويًا في الحفاظ على سلامة العلاج وفعاليتة.

إذا حان موعد الفحوصات المخبرية السنوية، فتواصل مع مقدم الرعاية لتحديد موعد لإجرائها. تُعد رعاية صحتك البدنية جزءًا مهمًا من الرعاية بصحتك العقلية.





يمكن للعلاج النفسي أن يساعد طفلك

إذا بدأ طفلك في تناول أحد مضادات الذهان، فقد يكون العلاج النفسي جزءًا مهمًا من خطة الرعاية. يمكن أن يساعد العلاج النفسي الأطفال على تعلم طرق للتعامل مع مشاعرهم، وتحسين سلوكهم، وإدارة تحديات الحياة اليومية.

يجب أن يحصل الأطفال الذين يبدأون تناول أحد مضادات الذهان على جلسة استشارة أو علاج نفسي واحدة على الأقل خلال 90 يومًا من بدء تناول الدواء. وقد يحتاج بعض الأطفال إلى زيارة في وقت أقرب، مثل خلال أول 30 يومًا من بدء العلاج.

قد تشمل أنواع العلاج النفسي ما يلي:

- العلاج النفسي الفردي
- العلاج النفسي الجماعي
- العلاج السلوكي
- التدريب على المهارات

إذا كان طفلك قد بدأ مؤخرًا في تناول أحد مضادات الذهان ولم يحصل بعد على جلسة استشارة أو علاج نفسي، فتواصل مع مقدم الرعاية لطفلك. إن الحصول على الدعم في وقت مبكر يمكن أن يساعد طفلك على اكتساب المهارات وتحقيق أقصى استفادة من العلاج.



تفاصيل العضوية والمزايا والخطوة

يُحدّث كتيب الأعضاء الخاص بك سنويًا. يمكنك العثور عليه على myuhc.com/communityplan. ويتضمن إشعارنا بممارسات الخصوصية وإشعار عدم التمييز. كما يمكن العثور عليهما عبر الإنترنت على uhc.com/privacy و uhc.com/legal.

هل ترغب في الحصول على نسخة مطبوعة؟
اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني 1-800-690-1606، TTY 711 لطلب إرسال كتيب الأعضاء إليك عبر البريد.



نحن هنا للمساعدة

موارد UnitedHealthcare

الوصول إلى خطتك على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
اعثر على المعلومات والدعم الذي تحتاجه في الوقت والمكان المناسبين لك.

تطبيق UnitedHealthcare

يرجى تنزيل التطبيق من App Store® أو Google Play™ موقعنا الإلكتروني المخصص للأعضاء:
myuhc.com/communityplan

خدمات الأعضاء:

يمكنك الاتصال مجانًا على الرقم 1-866-600-4985، TTY 711
للعثور على مقدم رعاية، أو طرح أسئلة حول المزايا أو الحصول على مساعدة في تحديد موعد، بأي لغة.

NurseLine: 1-866-600-4985، TTY 711

يتوفر خط NurseLine مجانًا على مدار 24 ساعة يوميًا.
ستتواصل مع ممرضة تستطيع مساعدتك بشأن أي مشكلات صحية تواجهها.

:Healthy First Steps®

TTY 711، 1-800-599-5985

uhchealthyfirststeps.com

احصلي على الدعم طوال فترة الحمل (علمًا بأن هذه المكالمات مجانية).

موارد المجتمع:

uhc.care/HTCommResources

تقدم موارد المجتمع في UnitedHealthcare برامج يمكنها توفير المساعدة فيما يتعلق بالطعام والسكن ودفع فواتير المرافق وغيرها، بتكلفة مخفضة أو مجانًا. ابحث للعثور على مساعدة في منطقتك.

:Expressable

expressable.com/united

تعاون مع أخصائي تخاطب مرخص للحصول على جلسات عبر الإنترنت افتراضية فردية وأنت في منزلك — مع أنشطة تدريبية أسبوعية، وتثقيف، ودعم لتحقيق أهدافك بشكل أسرع.

موارد المجتمع

خط الأزمات على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع بولاية Tennessee:

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

احصل على مساعدة فورية لحالات الطوارئ المتعلقة بالصحة السلوكية.

TennCare موارد

:Renaissance

1-866-864-2526، TTY 711، من الساعة

7 صباحًا حتى 5 مساءً بالتوقيت المركزي

tenncare.renaissancebenefits.com

تدير Renaissance مزايا طب الأسنان لجميع أعضاء TennCare. يمكنهم مساعدتك إذا كانت لديك أسئلة حول رعاية الأسنان.

الامتثال للحقوق المدنية:

tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

أبلغ عن أي حالة تمييز محتملة.

TennCare: 1-800-342-3145،

TTY 1-877-779-3103

تعرّف على المزيد عن TennCare.

برنامج TennCare Advocacy:

1-800-758-1638، TTY 1-877-779-3103

دعم مجاني لأعضاء TennCare لمساعدتك على فهم خطتك الصحية والحصول على العلاج.

TennCare Connect: 1-855-259-0701

احصل على المساعدة بشأن TennCare أو أبلغ عن أي تغييرات.

الإبلاغ عن الاحتيال والإساءة:

للإبلاغ عن الاحتيال أو الإساءة إلى مكتب المفتش العام (OIG)،

يُرجى الاتصال على الرقم المجاني 1-800-433-3982.

للإبلاغ عن احتيال موفر الرعاية أو إساءة معاملة المريض

إلى قسم مكافحة الاحتيال (Medicaid Function Control)

(Division, MFCD) في Medicaid، اتصل على الرقم

المجاني 1-800-433-5454.

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 નિ:શુલ્ક 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 नि:शुल्क 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>**.