

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 نفسك خلال موسم الإنفلونزا

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

الإنفلونزا أكثر خطورة من البرد. كل عام، يصاب العديد من الناس بالمرض. وقد يحتاج بعض الأشخاص إلى زيارة طبيب أو الذهاب إلى المستشفى.

الحصول على لقاح الإنفلونزا هو أفضل طريقة للمساعدة في حمايتك وحماية الأشخاص المحيطين بك. يمكن أن يساعد ذلك في حمايتك 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 حمايتك في كل موسم.

احم نفسك هذا الموسم راجع طبيبك أو توجه إلى صيدلية قريبة للحصول على لقاح الإنفلونزا اليوم.



تعلم مهارات رقمية جديدة في مكتبك

قد توفر مكتبك المحلية فصولًا مجانية لمساعدتك على استخدام التكنولوجيا والعثور على معلومات صحية موثوق بها عبر الإنترنت.

تساعد برامج مثل Digital Pathways التابعة لجمعية المكتبات الأمريكية البالغين على اكتساب الثقة في استخدام الإنترنت، والبريد الإلكتروني، ومكالمات الفيديو، والخدمات عبر الإنترنت. هذه المهارات يمكن أن تدعم صحتك وعملك وحياتك اليومية.

تعد المكتبات أماكن آمنة ومرحبة بالجميع، وتوفر دعمًا مجانيًا وفرصًا للتعلم.

جرب شيئًا جديدًا. اتصل بالمكتبة المحلية أو تفضل بزيارتها للتعرف على الفصول التي يمكن أن تساعدك في بناء مهارتك.



يختلف مفهوم الصحة من شخص لآخر

بالنسبة لبعض الأشخاص، قد يعني ذلك تناول وجبات متوازنة أو المحافظة على النشاط البدني. وبالنسبة لآخرين، قد يعني الحصول على قسط كافٍ من الراحة، أو التحكم في التوتر، أو العناية بالاحتياجات الصحية المستمرة. يمكن للخطوات الصغيرة أن تدعم صحتك بطرق تناسبك.





فحوصات الكشف عن السرطان قد تنقذ الأرواح

الاهتمام بصحتك أمر بالغ الأهمية. فحوصات الكشف عن السرطان هي فحوصات بسيطة تساعد على اكتشاف السرطان في مراحله المبكرة. وعند اكتشاف السرطان مبكراً، يكون علاجه أسهل.

فحوصات للرجال	فحوصات للنساء	الفحوصات المخصصة للرجال والنساء
• فحص سرطان البروستاتا	• فحص الكشف عن سرطان الثدي (تصوير الثدي بالأشعة الماموجرام) • فحص الكشف عن سرطان عنق الرحم (مسحة عنق الرحم أو اختبار فيروس الورم الحليمي البشري (HPV))	• فحوصات الكشف عن سرطان القولون • فحص الكشف عن سرطان الرئة (للأشخاص الذين يدخنون حالياً أو سبق لهم التدخين بكثرة)

لا يحتاج الجميع إلى إجراء نفس الفحوصات. قد يحدد عمرك، وتاريخك العائلي، وحالتك الصحية الفحوصات التي تحتاج إليها. تحدث إلى طبيبك لمعرفة الفحوصات المناسبة لك.



Healthy First Steps®



دعم إضافي من أجل حمل صحي

إذا كنتِ حاملاً أو تخططين لذلك، فقد تقدم خطتك الصحية دعماً إضافياً.

Healthy First Steps هو برنامج يدعمك أثناء الحمل وبعد ولادة طفلك. يربطك هذا البرنامج بمدير رعاية يساعدك على متابعة حالتك والحصول على الرعاية التي تحتاجين إليها.

وسيعمل مدير الرعاية معك على وضع خطة، ومساعدتك على الالتزام بالرعاية الصحية قبل ولادة طفلك وبعدها.

قد يساعدك البرنامج على:

- تحديد مواعيد زيارات الأطباء والعثور على وسيلة نقل
- إدارة رعايتك أثناء الحمل
- الحصول على المساعدة بعد ولادة طفلك
- البحث عن البرامج والخدمات المحلية

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة إضافية، يمكن لمدير رعايتك التواصل معك والمساعدة في تنسيق رعايتك الصحية.

هل ترغبين في معرفة المزيد؟ اتصلي بخدمات الأعضاء لمعرفة ما إذا كنت مؤهلة لهذا البرنامج أم لا.





احتفِ بمقدم رعاية متميز

هل تعرف أحد اختصاصيي الدعم المباشر (Direct Support Professional, DSP) أو مقدم رعاية مدفوع الأجر أحدث فرقًا كبيرًا في حياة الأشخاص ذوي الإعاقة أو كبار السن خلال عام 2025؟ هذه فرصتك لتكريمه.

ما هو DSP؟

اختصاصي الدعم المباشر (DSP) هو مقدم رعاية يساعد الأشخاص كل يوم. وقد يعملون كمقدمي رعاية مباشرة، أو أخصائيي دعم منزلي، أو مساعدين شخصيين، أو مرافقين. يساعد اختصاصيو الدعم المباشر (DSP) كبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة على العيش باستقلالية أكبر والمشاركة بفاعلية في مجتمعاتهم.

ترشيح مقدم رعاية

يقبل كل من TennCare ومنظمات الرعاية المُدارة التابعة له ترشيحات لتكريم اختصاصيي الدعم المباشر (DSP) ومقدمي الرعاية المتميزين العاملين في برنامجي CHOICES و Employment and Community First CHOICES (ECF CHOICES). استخدم الرابط أدناه:

ترشيحات جائزة اختصاصيي الدعم المباشر في ولاية تينيسي لعام 2026

فترة الترشيح

18 مايو 2026 إلى 31 يوليو 2026

تفاصيل الجائزة

سيحصل فائز واحد من كل برنامج في كل منطقة كبرى في الولاية على ما يلي:

- شهادة
- درع تكريمي
- جائزة بقيمة \$500

التكريم

سيُكرم الفائزون خلال المنتديات المجتمعية الإقليمية التي تُعقد في شهر سبتمبر.





مزايا الخطّة

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 خطتك
- اطلع على الخدمات الخاضعة للتغطية
- تحقق مما دفعته خطتك الصحية وما قد يكون عليك سداه

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.





لماذا يجب عليك الالتزام بمواعيد طب الأسنان المحددة لك

زيارة طبيب أسنان ليست مهمة للأطفال فقط. مع تقدمك في العمر، قد يؤدي إهمال الفحوصات الدورية إلى مشكلات خطيرة في صحة الفم. تساعد زيارات أخصائي الأسنان المنتظمة في الوقاية من المشكلات — أو اكتشافها مبكرًا — حينها يكون العلاج أسهل وأقل كلفة. وفي الواقع، فإن استثمار الوقت والمال في الرعاية الوقائية — بما في ذلك تنظيف الأسنان والعادات اليومية الجيدة — يقلل الحاجة إلى العلاجات الترميمية المكلفة والإجراءات الطارئة.

نظرًا لأن رعاية الأسنان أمر شخصي، فاختر طبيب أسنان تشعر بالراحة معه، ويكون موقع عيادته ومواعيدها مناسبين لك. وحافظ على صحة أسنانك بين الزيارات من خلال غسلها بالفرشاة مرتين يوميًا لمدة دقيقتين، واستخدام الخيط يوميًا، والحد من المشروبات السكرية، وتجنب التبغ، واستبدال فرشاة الأسنان كل ثلاثة إلى أربعة أشهر (وبعد التعافي من المرض).

الذكاء الاصطناعي



استخدام الذكاء الاصطناعي لتحسين تجربة رعايتك

بدأت UnitedHealthcare (UHC) في استخدام الذكاء الاصطناعي (AI) خلال التقييمات السنوية. صُمم هذا النهج الجديد لجعل تجربتك أفضل وأسرع وأكثر دقة.

ما يعنيه هذا لك

- سيقضي منسق رعايتك وقتًا أقل في الأعمال الورقية، ويخصص وقتًا أكبر للتركيز عليك
- ستُسجل إجاباتك بشكل أكثر وضوحًا ودقة
- ستصبح زيارتك إلى منسق رعايتك أسهل وأسرع

آلية العمل

أثناء زيارتك، قد يستخدم منسق رعايتك أداة تستمع إلى الحديث وتدوّن الملاحظات كما يمكن لهذه الأداة أن تساعد في تعبئة بعض الإجابات استنادًا إلى ما تشاركه خلال المحادثة.

أهمية ذلك

تساعد هذه التقنية على التأكد من تسجيل معلوماتك بدقة، وتقليل مدة الزيارة، وتحسين تجربتك بشكل عام.

نواصل التحسين

يجري تحديث هذه الأداة بانتظام لفهم احتياجاتك بصورة أفضل، والتأكد من أن خطة رعايتك تعكس ما يهكم أكثر.

تفاصيل العضوية والمزايا والخطوة

يُحدِّثُ كُتَيْبُ الْأَعْضَاءِ الْخَاصُّ بِكَ سَنَوِيًّا. يُمْكِنُكَ الْعَثُورُ عَلَيْهِ عَلَى myuhc.com/communityplan. وَيَتَضَمَّنُ إِشْعَارَنَا بِمَمَارَسَاتِ الْخُصُوصِيَّةِ وَإِشْعَارَ عَدَمِ التَّمْيِيزِ. كَمَا يُمْكِنُ الْعَثُورُ عَلَيْهِمَا عِبْرَ الْإِنْتَرْنَتِ عَلَى uhc.com/privacy وَ uhc.com/legal.

هَلْ تَرْغَبُ فِي الْحَصُولِ عَلَى نَسْخَةٍ مَطْبُوعَةٍ؟
اتَّصِلْ بِخِدْمَاتِ الْأَعْضَاءِ عَلَى الرَّقْمِ الْمَجَانِيِّ 1-800-690-1606، 711 TTY لَطَلْبِ إِرسَالِ كُتَيْبِ الْأَعْضَاءِ إِلَيْكَ عِبْرَ الْبَرِيدِ.



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

1-800-690-1606، 711 TTY للعثور على مقدم رعاية، أو
طرح أسئلة حول المزايا أو الحصول على مساعدة في تحديد موعد،
بأي لغة.

:NurseLine

1-800-690-1606، 711 TTY

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

:UHC Doctor Chat

يمكنك التواصل مع مقدمي الرعاية الأولية (PCPs) خلال ثوانٍ
عبر تطبيق UHC Doctor Chat. يتوفر PCPs على مدار
الساعة طوال أيام الأسبوع ويمكنهم الإجابة عن أسئلتك، سواء كانت
كبيرة أم صغيرة. يرجى تنزيل تطبيق **UHC Doctor Chat** أو
معرفة المزيد من الرابط UHCDoctorChat.com.

النقل: 1-866-405-0238

بصفتك عضوًا لدينا، يحق لك الاستفادة من خدمات النقل غير
الطارئة من وإلى زيارتك للرعاية الصحية. يتضمن ذلك
زيارات إلى طبيبك والصيدلية والخدمات الأخرى التي يغطيها
TennCare.

:TennCare Advocacy برنامج

TTY 1-877-779-3103، 1-800-758-1638

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.

أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني tn.gov/tenncare

وانقر فوق "Stop TennCare Fraud" (وقف الاحتيال في

TennCare). 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.

موارد المجتمع**:Tennessee Tobacco QuitLine**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.

:Tennessee Suicide Prevention Network1-800-273-TALK (1-800-273-8255) tspn.org

تواصل مع مستشار متخصص في الوقاية من الانتحار.

خط الأزمات متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع بولاية

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

للحصول على مساعدة فورية لحالات الطوارئ المتعلقة بالصحة

السلوكية.

:Healthy First Steps®

TTY 711، 1-800-599-5985

uhchealthyfirststeps.com

احصلي على الدعم طوال فترة الحمل.

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، وتنقيف، ودعم لتحقيق أهدافك بشكل أسرع.

TennCare موارد**:Renaissance**

TTY 711، 1-866-864-2526، من الساعة 7 صباحًا حتى

5 مساءً، بالتوقيت المركزي

tenncare.renaissancebenefits.com

تدير Renaissance مزاي طب الأسنان لجميع أعضاء

TennCare. يمكنهم مساعدتك إذا كانت لديك أسئلة حول رعاية

الأسنان.

الامتثال للحقوق المدنية:[tn.gov/tenncare/members-applicants/](http://tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html)

civil-rights-compliance.html

أبلغ عن أي حالة تمييز محتملة.

:TennCare 1-800-342-3145،

TTY 1-877-779-3103

تعرف على المزيد عن TennCare.

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務。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 ስዞች፣ 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>**.