



# HealthTalk

رحلتك إلى صحة أفضل



## مزاي الخطة

### الموصل المجتمعي

أين تذهب للحصول على المساعدة.

تتيح لك موارد المجتمع في UnitedHealthcare الوصول إلى برامج في جميع أنحاء البلاد التي تقدم الدعم بتكلفة منخفضة أو بدون تكلفة.

ابحث عن المساعدة في منطقتك، بما في ذلك:

- ملابس ومستلزمات العودة إلى المدرسة
- المساعدة على النقل للمدرسة أو العمل
- مراكز توزيع المواد الغذائية والحدائق المجتمعية

للبدا: افتح تطبيق جوال UHC وانقر على موارد المجتمع ضمن قسم المزايا.



## خدمات الدعم المقدمة من الخطة الصحية في متناول يديك

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



## حماية بشرة طفلك من الشمس

يُعد اللعب في الهواء الطلق مفيدًا للأطفال، إلا أن كثرة التعرض لأشعة الشمس قد تؤدي بشرتهم. ضرر أشعة الشمس يمكن أن يبدأ في وقت مبكر، لذلك حماية الجلد الآن مهمة.

### كيف يمكنك المساعدة

- استخدم واقي الشمس قبل خروج طفلك إلى الخارج
- إعادة استخدام واقي الشمس خلال اليوم
- ارتداء الأطفال القبعات والنظارات الشمسية والملابس ذات الأكمام الطويلة
- احرص على عدم استخدام الأطفال والمراهقين لأجهزة التسمير

**فحص جلد طفلك.** افحص جلد طفلك مرة واحدة كل شهر. راقب البقع الجديدة أو التغيرات في الشامات. اتصل بطبيب طفلك إذا كان هناك شيء مختلف. تساعد حماية جلد طفلك اليوم في الحفاظ على صحته في المستقبل.



## الأدوية وضغط الدم ودرجة الحرارة

قد يكون الطقس الحار أكثر صعوبة على الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم، خاصة إذا كانوا يتناولون أدوية. بعض أدوية ضغط الدم قد تؤدي إلى فقدان الجسم لكمية أكبر من السوائل. عندما يكون الطقس حارًا وتزداد كمية التعرق، فقد يؤدي ذلك إلى الجفاف.

قد تعيق أدوية أخرى قدرة جسمك على خفض حرارته أو التكيف مع درجات الحرارة المرتفعة. يمكن أن تؤدي الحرارة إلى خفض ضغط الدم من خلال التسبب في استرخاء الأوعية الدموية. قد يتسبب تأثير الحرارة والأدوية معًا أحيانًا في شعور الأشخاص بالدوار أو الضعف.

يمكن أن يساعد شرب الماء، والمحافظة على البرودة، والانتباه إلى شعورك الجسدي في حماية قلبك خلال الطقس الحار.

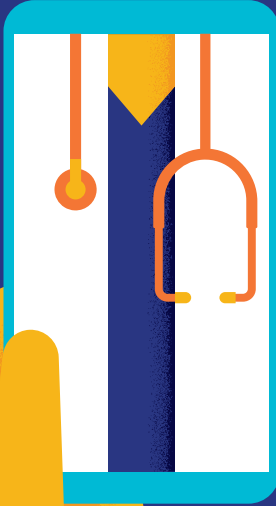


## Calm Health

## العقل. الجسد. أنت.

إننا نقدم لكم تطبيق Calm Health مجاناً، والذي يمكن أن يساعد أعضاء UnitedHealthcare Community Plan على تعزيز صحتهم العقلية.

يُتيح تطبيق "Calm Health" للمستخدمين الوصول إلى مكتبة من وسائل الدعم — بما في ذلك تمارين التأمل، وبرامج الصحة العقلية، وتدريبات لتحسين التركيز، ومحتوى خاص بالتعامل مع التوتر، والمزيد. ابدأ بتنزيل تطبيق **UnitedHealthcare** والعثور على Calm Health في صفحة التغطية والمزايا أو يرجى تنزيل تطبيق Calm Health.



## دعم إدارة المشكلات الصحية طويلة الأمد

## تعرف على حالتك الصحية واحصل على الدعم لتكون في أفضل حالاتك

قد يكون التعايش مع مشكلة صحية طويلة الأمد أمراً صعباً. قد تشعر بالقلق أو غير متأكد. أنت لست وحدك. إن التعرف على حالتك الصحية هو الخطوة الأولى نحو الشعور بتحسن أكبر والسيطرة على صحتك.

## قد تكون لديك استفسارات مثل:

- ما هي حالتي الصحية؟
- كيف تؤثر على جسدي؟
- ما العلاجات التي يمكن أن تساعدني؟
- ماذا قد يحدث إذا لم أجِر تغييرات صحية في نمط حياتي؟

برنامج إدارة الأمراض لدينا هنا لمساعدتك. فهو يزودك بالمعلومات والدعم حتى تتمكن من اتخاذ قرارات جيدة بشأن صحتك.

## نقدم المساعدة في التعامل مع العديد من الحالات الصحية، بما في ذلك:

- الربو
- اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD)
- مرض القلب
- داء الانسداد الرئوي المزمن (COPD)
- الاكتئاب
- مرض السكري
- قصور القلب
- التهاب الكبد سي
- ارتفاع ضغط الدم
- السمّة
- مرض فقر الدم المنجلي

يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني [myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness) والدعم. هذه الموارد مخصصة لمساعدتك على العناية بصحتك بكل ثقة.





## تمكين التكنولوجيا منزل أكثر أماناً

تساعد الإضاءة الجيدة في الحفاظ على سلامة الأشخاص في المنزل. يمكن أن تساعد على منع السقوط. عندما تكون الغرف أكثر إضاءة، يصبح من الأسهل رؤية المكان الذي تتجه إليه. يمكن للأدوات البسيطة، مثل المصابيح الذكية، أن تجعل الإضاءة أسهل في الاستخدام يوميًا.

### الإضاءة الذكية للسلامة اليومية

- **يمكن للمصابيح التي تعمل بالأوامر الصوتية** تشغيل الإضاءة أو إطفائها عندما يتحدث الشخص. وهذا يجعل من السهل إضاءة المناطق المظلمة. كما يمكن أن يساعد ذلك الشخص على إنجاز المزيد من الأمور بنفسه دون الحاجة إلى طلب المساعدة.
- **المؤقتات والجداول الزمنية** تضيء وتطفئ في أوقات محددة. يمكن أن تضاء الأضواء قبل استيقاظ الشخص أو عندما يحل الظلام في الخارج. إذ يساعد ذلك في الحفاظ على إضاءة الممرات والغرف أثناء الأنشطة الروتينية اليومية.
- **تعمل المصابيح المزودة بمستشعرات الحركة** تلقائيًا عند دخول شخص إلى الغرفة. لا حاجة لاستخدام مفتاح التشغيل. فهي تعمل بشكل جيد في أماكن مثل الحمامات والمطابخ والمداخل.

### أدوات سلامة أخرى مفيدة

- **تتيح أجهزة الطوارئ المزودة بزر ضغط** للشخص طلب المساعدة بمجرد الضغط على زر. يمكن أن يساعد ذلك في وصول المساعدة بشكل أسرع ويوفر راحة البال.

يمكن للتكنولوجيا المساعدة أن تجعل المنزل أكثر أماناً. تساعد الإضاءة الأفضل الأشخاص على الرؤية بوضوح ويمكن أن تقلل من خطر السقوط. تساعد الأدوات سهلة الاستخدام أيضًا الأشخاص على الحفاظ على استقلاليتهم. منزل أكثر إضاءة يمكن أن يكون منزل أكثر أماناً.





## التطعيمات



# لا تنتظر — واحرص على إبقاء تطعيمات طفلك محدثة.

تساعد الفحوصات السنوية على الحفاظ على صحة الأطفال والمراهقين وضمان حصولهم على جميع التطعيمات المطلوبة في الوقت المناسب. في كل زيارة، يراجع طبيب طفلك سجل التطعيمات ويعطي أي جرعات لازمة. قد يؤدي عدم الحصول على التطعيمات المطلوبة إلى تأخير الالتحاق بالمدرسة. وحتى إذا كان طفلك قد تلقى جميع تطعيماته في مرحلة الرضاعة، فإن الأطفال الأكبر سنًا والمراهقين يحتاجون إلى تطعيمات إضافية مع نموهم.

**تشمل التطعيمات الموصى بها عادةً ما يلي:**

- **الإنفلونزا:** كل عام
- **كوفيد 19:** تتوفر خيارات محدثة
- **MMR (الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية)**  
جرعتان بحلول سن 6 سنوات
- **Tdap (الكزاز، والدفتيريا، والسعال الديكي):** جرعة واحدة في عمر 11 إلى 12 سنة
- **HPV (فيروس الورم الحليمي البشري):** يُوصى به في عمر 11 إلى 12 سنة
- **لقاح المكورات السحائية:** الجرعة الأولى في عمر 11 إلى 12 سنة، وجرعة معززة في عمر 16 سنة

قد يحتاج بعض الأطفال إلى تطعيمات إضافية أو تطعيمات استدراكية وفقًا للعمر أو الحالة الصحية أو السفر أو متطلبات المدرسة. **حدّد موعدًا لفحص سنوي لحماية صحة طفلك واستيفاء متطلبات المدرسة.**



# المساعدة في الحفاظ على سلامة طفلك أثناء تناول الأدوية المضادة للذهان

يتناول بعض الأطفال والمراهقين أدوية مضادة للذهان للمساعدة في التعامل مع المشكلات السلوكية أو احتياجات الصحة العقلية. قد تكون هذه الأدوية مفيدة، لكنها تتطلب رعاية إضافية للحفاظ على صحة طفلك. بصفتك أحد الوالدين أو الوصي، فإنك تؤدي دورًا مهمًا في رعاية طفلك.

## تساعد الفحوصات الصحية على حماية طفلك

يجب على الأطفال الذين يتناولون أدوية مضادة للذهان إجراء فحوصات دم بسيطة. تتحقق هذه الفحوصات من مستوى سكر الدم (الجلوكوز) والكوليسترول. تساعد هذه الفحوصات الأطباء على اكتشاف الآثار الجانبية مبكرًا، مما يتيح معالجة المشكلات على الفور. إذا كان طفلك يتناول هذا الدواء، فاسأل الطبيب عن موعد إجراء هذه الفحوصات.

## غالبًا ما يكون العلاج أول خطوة

قبل البدء في تناول الأدوية المضادة للذهان، يجرب العديد من الأطفال العلاج النفسي أو الإرشاد النفسي. يمكن أن يساعد العلاج النفسي في تحسين السلوك والمشاعر، وقد يقلل الحاجة إلى الدواء. اسأل طبيب طفلك عما إذا كان العلاج النفسي خطوة أولى مناسبة لطفلك.

## كيف يمكنك مساعدة طفلك

يمكنك دعم طفلك من خلال:

- التأكد من أن طفلك يجري فحوصات الدم ويحضر زيارات المتابعة
- التحدث مع الطبيب بشأن العلاج النفسي والالتزام بجميع المواعيد
- إبلاغ الطبيب بأي تغييرات تلاحظها في سلوك طفلك أو حالته الصحية.

أنت جزء مهم من فريق رعاية طفلك. من خلال العمل معًا، تساعد في الحفاظ على صحة طفلك وسلامته وحصوله على الدعم.

## تفاصيل العضوية والمزايا والخطة

يُحدّث كتيب الأعضاء الخاص بك سنويًا. يمكنك العثور عليه على [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) ويتضمن إشعارنا بممارسات الخصوصية وإشعار عدم التمييز. كما يمكن العثور عليها عبر الإنترنت على [uhc.com/legal](https://uhc.com/legal) و [uhc.com/privacy](https://uhc.com/privacy).

هل ترغب في الحصول على نسخة مطبوعة؟  
اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني 711 TTY، 1-800-690-1606 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](https://myuhc.com/communityplan)

خدمات الأعضاء:

يمكنك الاتصال مجانًا على الرقم

1-800-690-1606, TTY 711

للعثور على مقدم رعاية، أو طرح أسئلة حول المزايا أو الحصول على مساعدة في تحديد موعد، بأي لغة.

NurseLine:

1-800-690-1606, TTY 711

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 تعرف على المزيد على [UHCDoctorChat.com](https://UHCDoctorChat.com).

النقل:

1-866-405-0238

بصفتك عضوًا لدينا، يحق لك الاستفادة من خدمات النقل غير الطارئة من وإلى زياراتك للرعاية الصحية. يتضمن ذلك زيارات إلى طبيبك والصيدلية والخدمات الأخرى التي يغطيها 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 أو أرسل بلاغا إلى مكتب نزاهة

البرنامج (OPI) التابع لـ TennCare أو عبر البريد

الإلكتروني [ProgramIntegrity.TennCare@tn.gov](mailto:ProgramIntegrity.TennCare@tn.gov).

يمكنك أيضًا الإبلاغ عن حالات احتيال

مقدم الرعاية أو إساءة معاملة المريض على الرقم

1-800-433-5454، قسم مكافحة الاحتيال في

برنامج Medicaid التابع لمكتب التحقيقات في

تينيسي (TBI) أو عبر البريد الإلكتروني إلى

[TBI.MedicaidFraudTips@tbi.tn.gov](mailto:TBI.MedicaidFraudTips@tbi.tn.gov).

### موارد المجتمع

#### خط الإقلاع عن التبغ في تينيسي

(Tennessee Tobacco QuitLine):

[tnquitline.org](http://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 تينيسي

(Tennessee Suicide Prevention Network):

1-800-273-TALK (1-800-273-8255) [tspn.org](http://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®:

1-800-599-5985, TTY 711

[uhhealthyfirststeps.com](http://uhhealthyfirststeps.com)

احصلي على الدعم طوال فترة الحمل.

### موارد المجتمع

[uhc.care/HTCommResources](http://uhc.care/HTCommResources)

تقدم موارد المجتمع في UnitedHealthcare برامج

يمكنها توفير المساعدة فيما يتعلق بالطعام، والإسكان،

ودفع فواتير الخدمات العامة، والمزيد، بتكلفة مخفضة

أو بدون تكلفة عليك. ابحث للعثور على مساعدة في

منطقتك.

### Expressable: [expressable.com/united](http://expressable.com/united)

تعاون مع أخصائي تخاطب مرخص لجلسات افتراضية

فردية وأنت في منزلك — مع أنشطة تدريبية أسبوعية،

وتثقيف، ودعم لتحقيق أهدافك بشكل أسرع.

### موارد TennCare

#### Renaissance:

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

حتى 5 مساءً، بالتوقيت المركزي

[tenncare.renaissancebenefits.com](http://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/](http://tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html)

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

أبلغ عن أي حالة يُشتبه في أنها تنطوي على تمييز.

### TennCare:

1-800-342-3145, TTY 1-877-779-3103

تعرف على المزيد عن TennCare.

## إشعار بتوفر خدمات المساعدة اللغوية والتنسيقات البديلة

### هل تحتاج إلى لغة مجانية أو مساعدة أو خدمة إضافية؟

إذا كنت تتحدث لغة أخرى غير الإنجليزية، فإن المساعدة في لغتك متاحة مجاناً. نقدم لك خدمات الترجمة الفورية والترجمة المجانية. لدينا مساعدات إضافية وخدمات مجانية، مثل الطباعة بأحرف كبيرة، للتواصل معك بشكل فعال. اتصل بنا على الرقم (TennCare) 1-800-690-1606 أو (TRS: 711) (CoverKids) 1-866-600-4985.

#### 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 مجاناً. 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.

## 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>**.