

HealthTalk



رحلتك إلى صحة أفضل



زيارة فحص العافية



بداية صحية

اذهب إلى مقدم الرعاية المتابع لك في زيارة فحص عافية سنوية

ابدأ العام بداية صحية من خلال تحديد موعد مع مقدم الرعاية الأولية (PCP) المتابع لك.

يجب على جميع أفراد أسرتك زيارة مقدم الرعاية الأولية مرة واحدة في السنة لإجراء فحص العافية. تُعد هذه الزيارة ميزة مشمولة بالتغطية بموجب خطتك الصحية. خلال الزيارة، سوف تحصل على أي فحوصات أو لقاحات قد تحتاجها.

عندما تمرض أو تتعرض لإصابة، هل تعرف إلى أين تتوجه للحصول على العلاج؟

يُرجى الرجوع إلى صفحة 3 لمعرفة أفضل مكان للحصول على الرعاية التي تحتاجها.



هل تتأبك فترات من الكآبة في الشتاء؟

إليك بعض الطرق البسيطة للمساعدة في معالجة الاكتئاب الموسمي

أحياناً يشعر المرء بالحزن أو التعب عند تغيّر المواسم، خاصةً في الشتاء. وهذا ما يُسمّى بالاكتئاب الموسمي أو "كآبة الشتاء". قد تشعر بالإحباط، أو ترغب في النوم كثيراً، أو حتى يزداد وزنك. إذا انتابتك هذه المشاعر، فجرّب هذه النصائح السهلة:

- مارس نشاطاً حركياً: يمكن أن تساعدك التمارين الرياضية على تحسين شعورك بالسعادة. يمكنك تجربة المشي أو الرقص أو السباحة أو اليوجا - أي شيء يجعلك تتحرك.
- اخرج في الهواء الطلق: يمكن أن يساعدك الهواء النقي وضوء الشمس على الشعور بالتحسن. تنزه على القدمين، أو العب في الخارج، أو اجلس واستمتع بالهواء الطلق.
- احصل على نوم جيد: حاول الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم. الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يساعد في تحسين حالتك النفسية.
- تحقق من الفيتامينات لديك: أحياناً قد يرتبط الشعور بالحزن بعدم وجود ما يكفي من فيتامين "د". استشر طبيبك بشأن تناول الفيتامينات.
- إذا كنت لا تزال تشعر بالاكتئاب، فتحدث إلى مقدم رعاية طبية أو شخص تثق به.

إذا كنت تمر بحالة طارئة تتعلق بالصحة النفسية، اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى خط الحياة 988 للتعامل مع الأزمات والانتحار للحصول على الدعم من مستشار مُدرّب مختص بالأزمات، على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.



تفاصيل العضوية والمزايا والخطة

يتم تحديث دليل الأعضاء سنوياً. ويمكن

العثور عليه على myuhc.com/

و يشمل إشعار [communityplan](https://communityplan.com/).

ممارسات الخصوصية وإشعار عدم

التمييز. يمكن العثور عليه أيضاً عبر

الإنترنت على uhc.com/privacy

و uhc.com/legal.

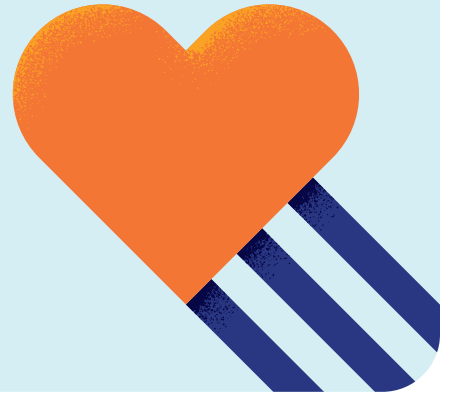
هل تريد نسخة مطبوعة؟

اتصل بقسم خدمات الأعضاء على الرقم

المجاني 1-800-690-1606،

الهاتف النصي 711 لطلب إرسال نسخة

من دليل الأعضاء لك عبر البريد.





معرفة إلى أين تتوجه للحصول على الرعاية

دليل خياراتك

عندما تشعر بتوعلك، قد يكون من المربك معرفة إلى أين يجب أن تتوجه للحصول على الرعاية. إذا أمكن، يجب أن تبدأ بزيارة مقدم الرعاية الأولية (PCP) المتابع لك. ولكن من المهم أيضًا معرفة الخيارات الأخرى المتاحة لك إذا لم يكن مقدم الرعاية الأولية المتابع لك متاحًا. استخدم هذا الدليل للمساعدة في العثور على الرعاية المناسبة في أسرع وقت ممكن.

الموقف	خيار الرعاية
تعاني من مشكلة صحية غير طارئة أو تحتاج إلى رعاية وقائية؟	مقدم الرعاية الأولية (PCP) قم بزيارة طبيبك. فهو يعرف تاريخك الصحي ويمكنه إحالتك إلى اختصاصي، إذا لزم الأمر.
تعاني من مشكلة صحية غير طارئة ومقدم الرعاية الأولية المتابع لك غير متاح؟	عيادة الرعاية من دون حجز مسبق توجه إلى إحدى عيادات الرعاية من دون حجز مسبق، المتوفرة في متاجر التجزئة الكبيرة، والصيدليات، ومتاجر البقالة. أو جرّب زيارة افتراضية على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع على uhcdoctorchat.com .
تحتاج إلى رعاية غير طارئة بسرعة؟	الرعاية العاجلة جرّب مرافق الرعاية العاجلة. ليست هناك حاجة إلى تحديد موعد، وتكون فترات الانتظار عمومًا أقصر بكثير من غرفة الطوارئ.
هل تعاني من حالة طوارئ تخص الصحة النفسية؟	مركز أزمات الصحة النفسية، أو اتصل بالرقم 988.
هل تعاني من حالة طبية طارئة؟	غرفة الطوارئ، أو اتصل بالرقم 911.

لست متأكدًا إلى أين يجب أن تتوجه؟

اتصل بخط التمريض على الرقم 1-800-690-1606، الهاتف النصي 711، للتحدث مع ممرضة لمساعدتك على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع.



هل تحتاج إلى مقدم خدمة جديد؟

يمكننا مساعدتك في العثور على واحد. يمكنك التحدث مع أحد موظفي الدعم من خلال myuhc.com/communityplan أو عبر تطبيق UnitedHealthcare على الهاتف المحمول.





اعرف جسمك



ما هي الغدة الدرقية، وماذا تفعل؟

الغدة الدرقية هي غدة صغيرة تقع في مقدمة رقبتك، وهي تنتج الهرمونات التي تساعد جسمك على استخدام الطاقة والنمو والبقاء بصحة جيدة. هذه الهرمونات تساعد الجسم في أشياء مثل:

- نبضات القلب
- الهضم
- نمو الدماغ والعظام
- حركة العضلات
- درجة حرارة الجسم
- الدورة الشهرية (لدى المرأة)

الاختبار والعلاج

تحدث إلى طبيبك إذا كان لديك أي مخاوف. يمكن فحص الغدة الدرقية لديك من خلال اختبار دم. إذا كانت هناك مشكلة، فقد يجرون المزيد من الاختبارات أو يعطونك دواءً لمساعدة الغدة الدرقية على العمل بشكل أفضل.

مشكلات الغدة الدرقية

في بعض الأحيان لا تعمل الغدة الدرقية بشكل صحيح. فيما يلي بعض المشكلات الشائعة:

- قصور الغدة الدرقية - تكون الغدة الدرقية بطيئة للغاية ولا تنتج ما يكفي من الهرمونات
- فرط نشاط الغدة الدرقية - تكون الغدة الدرقية سريعة للغاية وتنتج هرمونات بشكل زائد
- تضخم الغدة الدرقية - تصبح الغدة الدرقية أكبر من الطبيعي
- سرطان الغدة الدرقية - تنمو الخلايا الضارة في الغدة الدرقية



المحددات الاجتماعية للصحة

الصحة الجيدة تتطلب أكثر من مجرد إجراء الفحوصات والحصول على علاجات طبية. تُعد الأساسيات اليومية مثل الحصول على الغذاء الصحي، والسكن الآمن، والنقل، والأمن المالي أمراً بالغ الأهمية. إنَّ فقدان أي منها يمكن أن يكون له تأثير كبير على صحتك ورفاهيتك وجودة حياتك.

يمكن أن تساعدك **UnitedHealthcare Community Resources** في توصيلك بالبرامج والموارد التي تقدم الدعم مجاناً أو بتكلفة منخفضة، بما في ذلك:

- تحسينات لكفاءة المنازل
- المساعدة في توفير وسائل نقل للمدرسة أو العمل
- بطانيات ثقيلة وملابس شتوية

تفضّل زيارة uhc.care/HTCommResources

للعثور على الجهات التي تقدم المساعدة في منطقتك. أو تواصل

معنا من خلال تطبيق **UnitedHealthcare**.



معلومات الخطة



أكمل تقييم المخاطر الصحية (HRA) الخاص بك

شكراً لكونك عضواً في خطة UnitedHealthcare Community Plan. لمساعدتنا في تزويدك بالمزايا والخدمات المتاحة لك، من المهم إكمال استبيان قصير عندما تتلقى إخطاراً منا. يطرح الاستبيان أسئلة بسيطة عن صحتك. سيتم الحفاظ على خصوصية إجاباتك ولن تؤثر على المزايا التي تحصل عليها.



مساعدة الأطفال على الشعور بتحسّن

قبل استخدام دواء قوي

أحياناً تتأثر الأطفال والمراهقين مشاعر قوية أو يقومون بسلوكيات عنيفة. وقد يوصي الأطباء بتناول أدوية قوية يطلق عليها مضادات الذهان للمساعدة. ويمكن أن تكون هذه أدوية فعّالة، ولكنها قد تسبب أيضاً مشكلات مثل زيادة الوزن أو صعوبة النوم.

لهذا السبب من الجيد تجربة العلاج النفسي أولاً - أو البدء فيه على الأقل خلال 30 يوماً من تناول الدواء.

ما هو العلاج النفسي؟

يساعد العلاج النفسي الأطفال على الشعور بالتحسّن من دون استخدام الدواء على الفور. يمكن أن يكون:

- التحدث إلى مستشار
- العلاج النفسي الأسري أو الجماعي
- المساعدة من البرامج المدرسية أو المجتمعية
- يُعلّم العلاج النفسي الأطفال كيفية التعامل مع التوتر أو الحزن أو الغضب. ويمكن أن يؤدي إلى نتائج جيدة مثل -أو حتى أفضل من- الدواء. كما أنه يساعد الأطباء والأسر على فهم ما يحتاج إليه الطفل حقاً.
- حتى لو كانت هناك حاجة إلى الدواء، يظل العلاج النفسي قادراً على مساعدة الطفل على الشعور بمزيد من الدعم وتحسين نتائج الدواء.

إذا تم إعطاء طفلك دواءً مضاداً للذهان، فاسأل:

- هل يمكننا تجربة العلاج النفسي أولاً؟
- هل زار طفلي مستشاراً حتى الآن؟
- ما المساعدة الأخرى المتاحة؟

يمكنك التحدث إلى طبيب طفلك أو المستشار المدرسي أو اختصاصي برنامج الرعاية الصحية للعثور على الخدمات بالقرب منك.

يستحق كل طفل الرعاية التي تساعد على النمو والشعور بالأمان. إن العلاج النفسي أداة قوية يمكن أن تساعد الطفل قبل استخدام الدواء أو في أثناء استخدامه أو بعده.

هل تحتاج إلى مساعدة في العثور على الخدمات؟

يمكنك الاتصال بقسم خدمات الأعضاء على الرقم
1-800-690-1606، الهاتف النصي 711.





التعريف ببرنامج Mobile DSP من UnitedHealthcare

دعم مرن عند الحاجة إليه

تقدم خطة UnitedHealthcare Community Plan برنامج مهنيو الدعم المباشر المتنقلون Mobile Direct Support (Professional DSP) لمساعدة الأعضاء في خدمات الرعاية الشخصية من CHOICES أو ECF CHOICES. يوفر لك هذا البرنامج القدرة على التحكم في رعايتك من خلال السماح لك باختيار المهام التي تحتاجها ومتى تريد إنجازها.

ما هو برنامج Mobile DSP؟

مهنيو الدعم المباشر المتنقلون (Mobile DSPs) هم متخصصون مدربون يأتون إلى منزلك لإكمال المهام التي اخترتها، مثل الاستحمام، أو ارتداء الملابس، أو إعداد الوجبات، أو تنظيف الغرف.

لماذا تختار برنامج Mobile DSP؟

- أنت المتحكم: اختر المهام التي تحتاجها وعدد المرات التي تريدها
- جداول مرنة: تعتمد الزيارات على تفضيلاتك ومدى توافر أخصائي الدعم المباشر (DSP)
- الرعاية الفعالة: يركز أخصائيو الدعم المباشر على إكمال المهام، وليس البقاء لعدد محدد من الساعات
- لا توجد تكلفة إضافية: هذه الخدمة مشمولة في مزايا الخدمات ووسائل الدعم طويلة الأجل (LTSS)

من يمكنه استخدام هذا البرنامج؟

وضع برنامج Mobile DSP لمساعدة الأعضاء:

- المسجلون في CHOICES أو ECF CHOICES
- الذين يفضلون نمط حياة أكثر استقلالية
- لديهم احتياجات دعم مُحددة قائمة على المهام
- الذين يقبلون أوقات الزيارات المرنة

كيفية البدء



تحدث إلى منسق الرعاية أو الدعم في CHOICES أو ECF CHOICES لمعرفة المزيد من التفاصيل وما إذا كان برنامج Mobile DSP مناسباً لك.



تناول دوائك

قد لا يكون تناول الدواء مسألة سهلة. أحياناً ينسى الناس أو لا يعرفون كيفية استخدامه. وقد يعتقد البعض أنه لن يكون فعالاً أو يخافون من تناوله. ولكن من المهم تناول الدواء حسب التوجيهات.

لا بأس من طرح الأسئلة. يمكن لطبيبك أو الصيدلي تقديم الدعم والمساعدة. يمكنهم توضيح كيفية استخدام الدواء وشرح سبب أهميته. يمكن أن تساعدك علب تنظيم حبوب الدواء ومنبهات الهاتف في تذكر تناول أدويةك.

إنّ تناول دوائك حسب التوجيهات يساعدك في الحفاظ على صحة جيدة. هدفنا مساعدتك.

اتصل على **1-800-690-1606**، الهاتف النصي **711** للحصول على المزيد من المعلومات.



الوعي بظروف فصل الشتاء

كن مدركاً لأشهر الشتاء والظروف التي قد تحدث في ولاية تينيسي والتي قد تعرّض سلامتك ورفاهيتك للخطر.

يجب أن تتضمن مجموعة الأدوات المنزلية للاستعداد للطوارئ في الشتاء العناصر الواردة على موقع الوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ (FEMA) والذي يمكنك زيارته على www.ready.gov



شركة

Renaissance

أصبحت Renaissance

مقدم مزايا علاج الأسنان بدءاً 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

برنامج إدارة الجودة لدينا

تستهدف خطة United Healthcare Community Plan أن تحصل على أفضل مستوى من الرعاية والخدمة. ولهذا، لدينا برنامج إدارة الجودة (QM). يساعدنا برنامج إدارة الجودة على معرفة ما يمكننا القيام به بشكل أفضل. ثم نستخدمه لعمل التحسينات. ويتضمن برنامج إدارة الجودة لدينا العديد من برامج الرعاية الصحية للأعضاء.

هذه البرامج:

- تساعد الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مثل الربو والداء السكري وأمراض القلب والاكتئاب والاضطراب الثنائي القطب والفصام.
- تساعد النساء الحوامل على إنجاب أطفال أصحاء.
- تساعد الأشخاص على البقاء بصحة جيدة من خلال توفير اللقاحات والفحوصات والاختبارات.
- تعمل على تحسين سلامة المرضى.
- تعمل على التأكد من رضا الأعضاء عن برنامج الرعاية الصحية.
- تعمل على التأكد من أن الأطباء وغيرهم من اختصاصيي الرعاية الصحية يستوفون معاييرنا.

نحن نستخدم المعايير الوطنية لنعرف مستوى أداء برنامج إدارة الجودة لدينا. اللجنة الوطنية لضمان الجودة (NCQA) هي الجهة التي تضع المعايير. تُعد اللجنة الوطنية لضمان الجودة وكالة مستقلة. وهي تقارن بين برامج الجودة لخطط الرعاية الصحية. نقيس تقدمنا في تحقيق أهدافنا باستخدام العناصر التالية الخاصة باللجنة الوطنية لضمان الجودة: مجموعة بيانات ومعلومات فعالية الرعاية الصحية (HEDIS®) تقييم المستهلك لمقدمي الرعاية الصحية والنظم (CAHPS®) وتُقدّم نتائج HEDIS® و CAHPS® في بطاقة تقارير وطنية. ستجد أدناه أبرز نتائج HEDIS® و CAHPS® في برنامج TennCare لعام 2024. يقارن الجدول نتائجنا بالمتوسطات الوطنية:

أبرز نتائج CAHPS® في برنامج TennCare Medicaid للبالغين لعام 2024		
التدبير	خطة UnitedHealthcare Community Plan على مستوى ولاية تينيسي	الشرية السنوية الخمسون الوطنية لنتائج HEDIS® لعام 2024**
تصنيف خطة الرعاية الصحية*	59.00%	61.18%
تصنيف الطبيب الشخصي*	69.54%	70.89%
تصنيف جميع خدمات الرعاية الصحية*	51.52%	57.32%
تصنيف الاختصاصي*	64.22%	67.88%
مستوى جودة# تواصل الأطباء	94.68%	93.57%
أبرز نتائج CAHPS® في برنامج TennCare Medicaid للأطفال + لعام 2024 - السكان العموميون		
تصنيف خطة الرعاية الصحية*	77.42%	71.96%
تصنيف الطبيب الشخصي*	81.71%	78.10%
تصنيف جميع خدمات الرعاية الصحية*	73.60%	71.07%
تصنيف الاختصاصي*	لا ينطبق	72.62%
مستوى جودة# تواصل الأطباء	93.13%	94.04%

يُتبع في الصفحة التالية



التدابير حسب نتائج HEDIS® في برنامج TennCare Medicaid لعام 2024				
التدبير	خطة UnitedHealthcare Community Plan			الشريحة المئوية الخمسون الوطنية لنتائج HEDIS® لعام 2024**
	غرب تينيسي	شرق تينيسي	وسط تينيسي	
صحة المرأة:				
فحص سرطان الثدي (تدبير إرسال البيانات السريرية إلكترونياً (ECDS))***	%51.10	%55.50	%54.80	%55.87
التوقيت المناسب لرعاية ما قبل الولادة	%67.76	%77.18	%68.38	%86.37
رعاية ما بعد الولادة	%70.82	%77.18	%71.26	%82.48
رعاية مرض السكري:				
التحكم في متوسط مستويات السكر في الدم (A1C) >8%	%51.99	%52.68	%53.76	%60.58
تم إجراء فحص شبكية العين	%51.43	%55.76	%54.33	%56.39
التحكم في ضغط الدم لمرضى السكري >90/140	%62.12	%64.09	%60.40	%71.53
الرعاية الصحية للأطفال عن طريق الفحص المبكر والدوري والتشخيص والعلاج (EPSDT)				
ست زيارات أو أكثر من زيارات الرعاية الصحية في أول 15 شهرًا من العمر	%74.53	%76.05	%56.48	%63.38
زيارتان أو أكثر من زيارات الرعاية الصحية بين الشهر 15 والشهر 30 من العمر	%80.31	%80.03	%68.75	%72.32
زيارات الرعاية الصحية للأطفال والمراهقين في عمر 3 أعوام إلى 21 عامًا	%62.44	%58.99	%56.23	%55.41
تطعيمات الطفولة المكتملة الموصى بها في سن عامين (تدبير إرسال البيانات السريرية إلكترونياً (ECDS))***	%29.79	%25.29	%17.26	%23.89
تم إكمال تطعيم المراهقين الموصى به قبل سن 13 عامًا (تدبير إرسال البيانات السريرية إلكترونياً (ECDS))***	%36.88	%32.29	%31.03	%34.14
الصحة السلوكية				
إدارة الأدوية المضادة للاكتئاب - العلاج الفعال لمرحلة الاستمرار	%59.96	%62.87	%54.91	%46.55

† كان عمر الأعضاء المؤهلين من السكان 17 عامًا وأقل اعتبارًا من 2024/12/31.
 * توضح النسبة المئوية الأعضاء الذين قيموا خطة الرعاية الصحية/مقدم الرعاية الصحية بدرجات 9 أو 10 على مقياس من 0 إلى 10، حيث الدرجة 10 هي الأفضل.
 ** تستخدم عبارة "لا ينطبق" عندما يكون إجمالي عدد المستجيبين أقل من 100.
 † توضح النسبة المئوية المستجيبين الذين يشيرون إلى حالة "دائمًا" أو "عادةً".
 ** يعتمد المتوسط الوطني على الشريحة المئوية الخمسين للجنة الوطنية لضمان الجودة (NCQA) لتدابير HEDIS® لعام 2024.
 *** الاختصار ECDS: تدبير إرسال البيانات السريرية إلكترونياً
 HEDIS® هي علامة تجارية مسجلة للجنة الوطنية لضمان الجودة (NCQA).
 CAHPS® هي علامة تجارية مسجلة لوكالة أبحاث وجودة الرعاية الصحية (AHRQ).

اعرف المزيد



إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن برامج الجودة، فانقر فوق رابط التقارير وبرامج الجودة في قائمة الموارد على الموقع الإلكتروني: uhcprovider.com. تتوفر نسخة ورقية من وصف برنامج إدارة الجودة عند الطلب.
 يُرجى الاتصال بقسم خدمات العملاء على الرقم 1-800-690-1606، الهاتف النصي 711 للحصول على نسخة.

هدفنا مساعدتك

موارد UnitedHealthcare

تواصل مع خطتك على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
احصل على المعلومات والدعم متى وأينما احتجت إليهما.

تطبيق UnitedHealthcare:

بادر بتنزيل التطبيق من App Store® أو Google Play™
موقعنا الإلكتروني للأعضاء:

myuhc.com/communityplan

قسم خدمات الأعضاء:

الرقم المجاني 1-800-690-1606، الهاتف النصي 711
ابحث عن مقدم رعاية أو اطرح أسئلة عن المزايا أو اطلب المساعدة
في تحديد موعد، بأي لغة.

خط التمريض: 1-800-690-1606، الهاتف النصي 711

خط التمريض متاح مجاناً على مدار الساعة كل يوم. سنتصل
بممرضة يمكنها مساعدتك في المشكلات الصحية.

تطبيق الدردشة UHC Doctor Chat: اتصل بمقدمي الرعاية

الأولية (PCP) في ثوان عبر تطبيق UHC Doctor Chat.
يتوفر مقدمو الرعاية الأولية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
ويمكنهم الإجابة عن الأسئلة كبيرة كانت أو صغيرة. بادر بتنزيل
تطبيق UHC Doctor Chat أو تعرّف على المزيد على

UHCDoctorChat.com

النقل: 1-866-405-0238 بصفتك عضواً لدينا، يمكنك

الحصول على وسيلة نقل في غير حالات الطوارئ من وإلى زيارات
الرعاية الصحية الخاصة بك. يشمل ذلك زيارتك إلى الطبيب
والصيدلية والخدمات الأخرى التي يغطيها برنامج TennCare.

:Healthy First Steps®

1-800-599-5985، الهاتف النصي 711

uhchealthyfirststeps.com

احصلي على الدعم طوال فترة الحمل.

Self Care by AbleTo: ableto.com/begin

يمكنك تطبيق Self Care هذا أدوات صحية عاطفية مثل التأمل
وتمارين التنفس ومقاطع الفيديو والمزيد دون أي تكلفة.

الموارد المجتمعية:

uhc.care/HTCommResources

توفر الموارد المجتمعية في UnitedHealthcare
برامج يمكن أن تقدم المساعدة في مجال الأغذية والإسكان ودفع
الفواتير وغير ذلك الكثير، بتكاليف مخفضة أو بدون تكلفة عليك.
ابحث للعثور على المساعدة في منطقتك.

Expressable: expressable.com/united

تعاون مع اختصاصي معالجة نطق مرخص لإجراء جلسات
افتراضية فردية في المنزل، مع أنشطة ممارسة أسبوعية وتعليم
ودعم للوصول إلى أهدافك بشكل أسرع.

موارد برنامج TennCare

ستكون مؤسسة Renaissance مقدّم رعاية الأسنان الجديد
الخاص بك اعتباراً من 1 نوفمبر 2025.

1-866-864-2526

tenncare.renaissancebenefits.com

الامتثال للحقوق المدنية:

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

أبلغ عن حوادث التمييز المحتملة.

برنامج TennCare: 1-800-342-3145

الهاتف النصي 1-877-779-3103

اعرف المزيد عن برنامج TennCare.

برنامج TennCare Advocacy:

1-877-779-3103 TTY، 1-800-758-1638

الدعم المجاني لأعضاء برنامج TennCare
لمساعدتك على فهم برنامجك والحصول على العلاج.

الموارد المجتمعية

خط المساعدة في الإقلاع عن التدخين في ولاية تينيسي:

tnquitline.org

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

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

احصل على مساعدة مجانية في الإقلاع عن التدخين باللغة الإنجليزية أو الإسبانية. تتوفر مساعدة خاصة للسيدات الحوامل.

شبكة الوقاية من الانتحار في ولاية تينيسي:

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

تحدث إلى مستشار مخصص للمساعدة في الوقاية من الانتحار.

خط المساعدة في الأزمات على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع في

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

احصل على مساعدة فورية في حالات الصحة السلوكية الطارئة.

1-855-259-0701 :TennCare Connect

اطلب المساعدة بشأن برنامج TennCare أو أبلغ عن التغييرات.

الإبلاغ عن الاحتيال وإساءة الاستخدام:

للإبلاغ عن الاحتيال أو إساءة الاستخدام إلى مكتب المفتش العام

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

أبلغ مكتب نزاهة البرنامج (OPI) التابع لبرنامج TennCare

أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى **ProgramIntegrity**.

TennCare@tn.gov. يمكنك أيضًا الإبلاغ عن احتيال مقدم

لرعاية أو إساءة استخدام المرضى على الرقم

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

TBI Medicaid (MFCD) أو إرسال بريد إلكتروني إلى

TBI.MedicaidFraudTips@tbi.tn.gov.

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>**.