



CoverKids

من أجل صحة أفضل



ميزة الحفاضات من TennCare

لدى TennCare أخبار سارة للعائلات المشتركة في TennCare في جميع أنحاء الولاية. توفر TennCare ما يصل إلى 100 حفاضة شهرياً للأطفال دون سن الثانية المشتركين في TennCare أو CoverKids. وتتعاون TennCare مع الصيدليات في جميع أنحاء الولاية للتأكد من أن الأعضاء في جميع المقاطعات يمكنهم الحصول على هذه الميزة بسهولة. للحصول على الحفاضات:

- تفضل بزيارة صيدلية مشاركة. يمكنك العثور على موقع على TN.gov/TennCare/diapers.
- أظهر بطاقة هوية الصيدلية الخاصة بطفلك عند شبك الصيدلية. بالنسبة للمواليد الجدد، يمكنك استخدام بطاقة هوية الصيدلية الخاصة بالأم أو رقم الضمان الاجتماعي حتى يتلقى المولود بطاقة هويته الخاصة.

ستغطي TennCare العلامات التجارية الشهيرة للحفاضات وتتضمن أنواعاً مختلفة من الحفاضات لتلبية احتياجات عائلتك. قد لا تتوفر في صيدليتك جميع العلامات التجارية المدرجة أو لا تتوفر مخزونات من العلامة التجارية المفضلة لديك.

لمزيد من المعلومات حول ميزة الحفاضات، انتقل إلى [TennCare Diapers \(TN.gov/TennCare/diapers\)](https://TN.gov/TennCare/diapers).



متابعة حالتك الصحية أو حالة طفلك مع مزاي Wellpoint



خطوات مهمة لليوم قبل الغد

- اتصل بنا مجاناً على الهاتف رقم **833-731-2153 (TRS 711)**، من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة، من الساعة 7 صباحاً حتى الساعة 5:30 مساءً، بالتوقيت المركزي. عندما تتصل بنا، سنقوم بما يلي:
- تخصيص منسق رعاية لمتابعة حالتك.
- طرح بعض الأسئلة حول صحتك أو صحة طفلك.
- البدء في تصميم خطة الرعاية الخاصة بك أو بالطفل.
- إخراجك من البرنامج إذا كنت لا ترغب في البقاء فيه حالياً (إلغاء الاشتراك).
- نتطلع باهتمام بالغ إلى التعاون معك لتحظى أنت أو طفلك بالصحة المثالية.

نوفر من أجلك موارد لمعرفة المزيد حول حالتك الصحية أنت أو طفلك.

عندما تتصل بنا لبدء المشاركة في إحدى مزاي Wellpoint التي نوفرها، سيتعاون معك أو مع طفلك أحد منسقي الرعاية لتحديد الأهداف الصحية وتحقيقها. سيقوم منسق الرعاية بما يلي:

- التحدث معك حول احتياجات الرعاية الصحية.
- تنسيق الرعاية، مثل تحديد المواعيد للعرض على الأطباء المختلفين والعثور على رحلات المواصلات إلى تلك المواعيد والعودة منها.
- تقديم المعلومات حول خدمات الدعم المحلية لحالات صحية معينة.

تفضل بزيارة موقعنا على الويب

[wellpoint.com/tn/medicaid](https://www.wellpoint.com/tn/medicaid)

يمكنك الاطلاع على مواردنا الآتية:

- **صفحة إدارة حالتك الصحية** لمعرفة المزيد حول خدمات الدعم التي نوفرها.
- **صفحة الصحة والعافية** لمعرفة المزيد حول الحالات الصحية والعثور على الأدوات التفاعلية وتطبيقات العافية.

سرطان عنق الرحم

في يناير، تعمل المؤسسات والمناصرون على رفع مستوى الوعي بسرطان عنق الرحم وأسبابه وإستراتيجيات الوقاية منه من أجل شهر التوعية بسرطان عنق الرحم. وفيما يلي بعض النقاط الرئيسية:

• الوقاية والفحص:

- يمكن الوقاية من سرطان عنق الرحم في كثير من الأحيان وعلاجه بسهولة أكبر عند اكتشافه مبكرًا.
- يمكن لاختبارات بابانيكولاو المنتظمة اكتشاف المرض مبكرًا، مما يسمح بالعلاج الفعال.
- تحمي لقاحات فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) من الفيروس الذي يسبب معظم حالات سرطان عنق الرحم.

• الإحصائيات:

- من المتوقع تشخيص إصابة حوالي 13,820 امرأة في الولايات المتحدة بسرطان عنق الرحم في عام 2024، وسيموت حوالي 4,360 منهن بسبب هذا المرض.
- السكان السود، وذوو الأصول الإسبانية، وذوو الدخل المنخفض، وسكان المناطق الريفية هم الأكثر عرضة للإصابة بسرطان عنق الرحم.¹

لقاح HPV موصى به للجميع بين أعمار 9 إلى 12 عامًا. ويكون اللقاح أكثر فعالية إذا تم إعطاؤه قبل بدء النشاط الجنسي، ولكنه يظل موصى به حتى سن 26 عامًا. يوفر اللقاح حماية آمنة وفعالة وطويلة الأمد ضد السرطانات الناتجة عن عدوى HPV. يتكون اللقاح من جرعتين يتم إعطاؤهما بحيث تكون بينهما فترة من 6 إلى 12 شهرًا. وإذا كنت فوق سن 15 عامًا، فستحتاجين إلى جرعة ثالثة.²

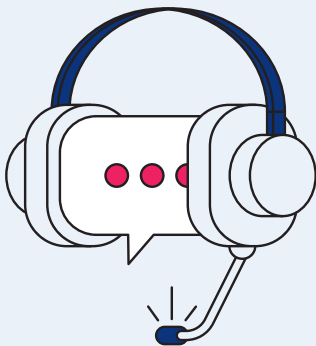
تذكر دائمًا: التطعيم هو الوقاية من السرطان.

<https://www.aacr.org/patients-caregivers/1-awareness-months/cervical-cancer-/awareness-month>

<https://www.cdc.gov/hpv/hcp/2-vaccination-considerations/index.html>

يتم التجديد سنويًا

يتم تجديد TennCare سنويًا. ستتلقى خطابًا وحزمة تجديد عبر البريد. ابحث عن تاريخ التجديد المعين لك في الخطاب وحدّث معلوماتك. إذا انتقلت مؤخرًا وصار لديك عنوان بريد جديد أو غيرت رقم هاتفك، فيرجى تحديث معلومات الاتصال الخاصة بك عن طريق تسجيل الدخول إلى بوابة TennCare Connect على tenncareconnect.tn.gov أو الاتصال بالرقم **855-259-0701 (TRS 711)**.



ميزة استشارة الرضاعة

تُعد الرضاعة الطبيعية الفترة المثالية للتواصل العاطفي مع طفلك الرضيع. ومع أن هذا نعمة تحقق السعادة، قد تراودك بعض الأسئلة أو تطرأ بعض المخاوف. ولهذا نخطرك بالميزة الجديدة والتي توفر خدمات استشارة الرضاعة. وهي مضمّنة في الخدمات دون تكلفة عليك. وتوفر لك ما يلي:

- مستشارة الرضاعة الشخصية المخصصة لك.
- المساعدة في أمور الرضاعة الطبيعية ومشكلاتها العامة.
- أماكن متغيرة. يمكنك مقابلة المستشارة في المكان الأكثر راحةً لك، مثل الزيارة عبر الوسائل الافتراضية أو في عيادة الطبيب.
- تحقق الرضاعة الطبيعية الكثير من الفوائد لك ولطفلك الرضيع أيضًا. يمكنها تحقيق ما يلي:
- حماية الأطفال الرضع من بعض الأسقام والأمراض.
- تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض، ومرض السكري النوع 2، وارتفاع ضغط الدم لدى الأمهات.
- إتاحة الفرصة لمنح الطفل مصدرًا عظيمًا للعناصر المغذية.

لبدء استخدام هذه الميزة، تفضل بزيارة

wellpoint.com/tn/medicaid، واستخدام [أداة العثور على الرعاية](#)

([Find Care Tool](#)) رابط إلى لاختيار مستشارة الرضاعة الأقرب لمكانك.

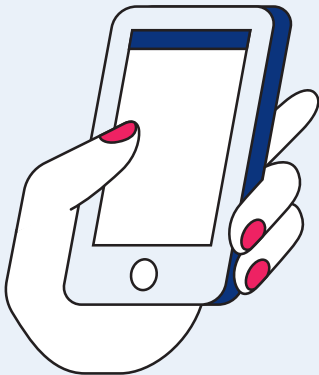


هل تعلم أنه يمكنك الوصول إلى دليل الأعضاء عبر الإنترنت؟

اتبع الخطوات التالية:

- تفضل بزيارة wellpoint.com/tn/medicaid.
- اختر خطتك الصحية.
- بعد ذلك، قم بالتمرير للأسفل للوصول إلى رابط ينقلك إلى كتيب الأعضاء.

إذا كنت تفضّل الحصول على نسخة مطبوعة، يمكنك دائمًا الاتصال علينا على الهاتف رقم 833-731-2153 (TRS 711). سنرسل إليك نسخة عبر البريد بكل سرور.





الصحة السلوكية لدى المراهقين والشباب

تتميز فترة المراهقة والشباب، بين أعمار 12 و20 عامًا، بتغيرات جسدية وعاطفية ونفسية. يمكن أن يساعد فهم الصحة السلوكية الشباب على التعامل مع هذه التغيرات ومعرفة ما إذا كانت طبيعية أو تحتاج إلى مساعدة مهنية.

- خلال فترة المراهقة، من الطبيعي أن يواجه المراهقون ما يلي:¹
 - تغيرات مزاجية: نتيجة التغيرات الهرمونية وضغوط النمو.
 - تغيرات في نمط النوم: قد يفضل المراهقون السهر والنوم في وقت متأخر
 - تحولات في السلوك الاجتماعي: البحث عن الاستقلالية وقضاء وقت أكبر مع الأصدقاء.
- على الرغم من أن هذه التغيرات في السلوك شائعة للمراهقين، إلا أن التغيرات الجذرية قد تكون مؤشرًا على مشكلة أخرى.
- هناك الكثير من عوامل الخطر المؤثرة على الصحة النفسية للشباب:²
 - العوامل البيولوجية، مثل الجينات وكيمياء الدماغ
 - العوامل البيئية، بما في ذلك ديناميكيات الأسرة، وبيئة المدرسة، والعلاقات مع الأقران.
 - الأحداث الحياتية، مثل الصدمات أو التغيرات الكبيرة، مثل الانتقال إلى مكان جديد أو طلاق الوالدين.
- وهي أيضًا عوامل وقائية تدعم صحتهم العقلية:²
 - العلاقات الداعمة: بناء علاقات قوية مع الأسرة والأصدقاء والموجهين
 - نمط حياة صحي: ممارسة النشاط البدني بانتظام، واتباع نظام غذائي متوازن، والحصول على قسط كافٍ من النوم
 - مهارات التأقلم الإيجابية: تعلم كيفية إدارة التوتر والمشاعر
 - فهم الصحة السلوكية لدى الشباب أمر ضروري لمساعدتهم على تجاوز فترة المراهقة والشباب. يمكننا دعم صحتهم العقلية من خلال التعرف على التغيرات السلوكية الشائعة، وتحديد عوامل الخطر، وتعزيز عوامل الحماية.
- لأي استفسارات حول الرعاية الصحية الجسدية و/أو السلوكية (الصحة العقلية، اضطرابات الكحول أو تعاطي المواد)، يمكنك الاتصال بخدمات أعضاء Wellpoint على الرقم **833-731-2153 (TRS 711)** من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحًا حتى 5:30 مساءً بالتوقيت المركزي.

1 Kids, Teens and Young Adults | NAMI.

<https://www.nami.org/Your-Journey/Kids-Teens-and-Young-Adults/>.

2 Mental Health By the Numbers | NAMI.

<https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-By-the-Numbers/>.



أداة الاحتياجات الاجتماعية

تسمح لك أداة الاحتياجات الاجتماعية التابعة لنا بالبحث عن الجمعيات القريبة التي يمكنها تقديم يد العون إليك عندما تضطرك الحياة إلى طلب مساعدة إضافية بسيطة. يمكنك الحصول على المساعدة التي تتعلق بما يأتي:

- الطعام:** توصيل الوجبات، وبرنامج المساعدات الغذائية التكميلية (SNAP) (قسائم الطعام)، والأدوات اللازمة للتعرف على كيفية تناول طعام صحي
- الإسكان:** المساعدة على العثور على مأوى أو سكن دائم، وإصلاحات المنازل، ودفع فواتير السكن والمرافق
- السلع:** الملابس، والسلع المنزلية، والمستلزمات الطبية، ومستلزمات الرضّع والأطفال
- النقل والمواصلات:** تصاريح ركوب الحافلات والمساعدة على دفع تكاليف السيارة والوقود
- الأموال:** الإعانات والقروض والضرائب والتأمينات والفصول التعليمية الحكومية للمساعدة على إدارة الأموال
- العمل:** المساعدة على العثور على وظيفة أو المساعدات في أثناء التوظيف، وإعانات البطالة
- التعليم:** المساعدة في العثور على المدارس ودفع تكاليف الدراسة لك أو لطفلك، واختبارات تطوير التعليم العام (GED)، والإعانات المالية، والمستلزمات المدرسية، وبرامج التدريب
- المساعدة القانونية:** المساعدة على العثور على محامٍ لشؤون التبني أو الرعاية البديلة، أو الجنسية والهجرة، أو المترجمين الفوريين، أو التمييز، أو سرقة الهوية
- للحصول على قائمة تتضمن الجمعيات المحلية المخصصة حسب احتياجاتك، يمكنك إكمال استبيان قصير نوفره عبر الإنترنت على الرابط <https://resource.findhelp.com/forms/resource-prapare-assessment-2025>

ممارسة الرياضة لتحسين

صحة طفلك

عندما يعاني طفلك من مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)، فإن النشاط والتمارين الرياضية يمكن أن تساعد على بناء القوة والقدرة على التحمل، فضلاً عن تقليل ضيق التنفس.¹

- **تعمل تمارين الجزء العلوي من الجسم** على زيادة قوة عضلات الذراع والكتف، والتي توفر الدعم للقفص الصدري ويمكن أن تساعد في تحسين التنفس.
- **تعمل تمارين الجزء السفلي من الجسم** على تطوير عضلات الجزء السفلي من الجسم وتساعد طفلك على التحرك بسهولة أكبر لفترات أطول من الوقت.
- **تعمل التمارين الهوائية** على إيصال المزيد من الأكسجين إلى عضلاته. وهذا يسمح لها بالعمل لفترة أطول.
- تمارين الانسداد الرئوي المزمن سريعة وبسيطة. إذا كنت لا تعرف من أين تبدأ، فإليك بعض النصائح لمساعدتك على البدء:²
- تحدث مع طبيب طفلك حول التمارين المحددة التي يمكن أن تساعدك وكيفية القيام بها.
- ابدأ ببطء وزد من حركته بمرور الوقت.
- لا تجهد طفلك كثيرًا قبل أن يكون مستعدًا لتجنب الإصابة.
- أخبر طفلك أن يعد أنفاسه أثناء ممارسة التمارين. تأكد من توقفه قبل أن يشعر بضيق في التنفس.

المصادر:

1 COPD: Using Exercise to Feel Better | Healthwise.
<https://myhealth.alberta.ca/Health/Pages/conditions.aspx?hwid=ug2684&lang=en-ca#:~:text=Stand%20on%20the%20floor%2C%20facing,steps%20with%20your%20left%20leg.>

2 Physical Activity and COPD | American Lung Association.
<https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/copd/living-with-copd/physical-activity#:~:text=Talk%20with%20your%20healthcare%20provider,to%20four%20days%20a%20week.>



تناول الأدوية حسب تعليمات الطبيب

يؤدي تناول الأدوية الموصوفة وفقًا لتوجيهات مقدمي الخدمات لطفلك إلى منحهم أفضل فرصة لإدارة حالاتهم المزمنة، ولكن ذلك ليس دائمًا بالأمر السهل. إليك بعض الأسباب الشائعة التي قد تجعل طفلك لا يتناول أدويته، بالإضافة إلى طرق تساعد على الالتزام بها:¹

الأسباب	الإستراتيجيات
نسوا تناولها.	- اضبط منبهات في الأوقات التي يحتاج فيها طفلك لتناول أدويته. - حدد روتينًا لوقت تناول طفلك لأدويته، مثل موعد تنظيف أسنانه كل يوم.
يبدو أن الأدوية لا تعمل كما هو متوقع.	- تحدث مع مقدم الخدمات الخاص بطفلك لفهم كيفية عمل الأدوية بشكل أفضل. بعض الأدوية قد تستغرق بضعة أسابيع قبل أن تظهر آثارها. - اسأل مقدم الخدمات الخاص بطفلك عما إذا كان يجب تعديل الجرعة أو نوع الدواء إذا لم تشعر بفعاليته بعد فترة من تناوله.
لا يرغب في التعرض للآثار الجانبية الناتجة عن الأدوية.	- اقرأ تعليمات الوصفة الطبية بعناية، بعض الأدوية تحتاج إلى تناولها مع الطعام، بينما يجب تناول البعض الآخر على معدة فارغة. - تحدث مع مقدم الخدمات الخاص بطفلك حول كيفية إدارة أو منع الآثار الجانبية المحتملة. قد يصف علاجات أخرى إذا لزم الأمر.
الأدوية باهظة للغاية.	- اسأل مقدم الخدمات الخاص بطفلك عن تناول الإصدار الجينيس من الأدوية. هذا الدواء يحتوي على نفس المادة الفعالة، لكنه أقل تكلفة من الدواء ذي العلامات التجارية.² - اصرف أدوية تكفي لمدة 90 يومًا لتقليل التكلفة الإجمالية وزيادة الراحة.

ستضمن مساعدة طفلك على الالتزام بتناول الأدوية الموصوفة له أن تعمل الأدوية كما هو مقصود وتساعد طفلك على إدارة حالته الصحية ليشعر بأفضل حال.

المصادر:

1 Medication Adherence: Taking Your Meds as Directed | American Heart Association.
<https://www.heart.org/en/health-topics/consumer-healthcare/medication-information/medication-adherence-taking-your-meds-as-directed>.

2 CDC Grand Rounds: Improving Medication Adherence for Chronic Disease Management — Innovations and Opportunities | Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/66/wr/mm6645a2.htm>.



حقك في إلغاء التسجيل في Wellpoint

بصفتك عضوًا مهمًا لدينا، نأمل دائمًا في تزويدك بالمزايا والخدمات، ووسائل الدعم التي تحتاج إليها لتتعم حياة مفعمة بالصحة والعافية. إننا نتفهم أنك ربما ترغب أحيانًا في مغادرة خطتنا الصحية أو إلغاء التسجيل فيها.

بوصفك عضوًا لدينا، يحق لك طلب إلغاء التسجيل في الحالات التالية:

- اختيار التسجيل لدى مؤسسة رعاية مُدارة (MCO) أخرى خلال 90 يومًا من تاريخ التسجيل لدينا.
- اختيار مؤسسة MCO أخرى خلال فترة الاختيار السنوية والتسجيل فيها.
- موافقة CoverKids على طلبك أو التماسك بشأن تغيير جمعية MCO بناءً على معايير الصعوبة، وتسجيلك لدى جمعية MCO أخرى.
- تسجيلك بشكل غير صحيح في خطتنا الصحية وأنت مسجل في MCO أخرى.
- انتقالك إلى خارج منطقة الخدمة والتسجيل في مؤسسة MCO أخرى.
- قررت CoverKids أن هذا الأمر في مصلحتك وفي مصلحة CoverKids في أثناء إجراءات الالتماس.
- لم تُعد مؤهلًا للبقاء في CoverKids.
- لم نُعد نقدم خدمات CoverKids أو انتهت صلاحية العقد الذي أبرمناه لتقديم خدمات CoverKids.
- منحتك CoverKids الحق في إنهاء التسجيل لدينا، والتسجيل في مؤسسة MCO أخرى.

يمكنك المساعدة على حماية هويتك من خلال منع الاحتيال، والتبديد، وإساءة الاستخدام



إبلاغ مكتب المفتش العام (OIG) عن نشاط مشبوه، يمكنك الاتصال على الهاتف رقم **800-433-3982** مجانًا. يمكنك كذلك الانتقال إلى موقع الويب tn.gov/TennCare وتحديد إبلاغ TennCare عن حالة احتيال (**Report TennCare Fraud**). للتقدم ببلاغ بخصوص حالة احتيال من طرف مقدم الخدمات أو سوء استخدام من طرف المريض إلى وحدة مكافحة الاحتيال في Medicaid (MFCU)، اتصل على الهاتف رقم **800-433-5454** مجانًا.

الجهة التي عليك الاتصال بها...	للاستفسارات بشأن...
خدمات أعضاء أعضاء CoverKids : 833-731-2153 (TRS 711)	المزايا، والبرامج الصحية الخاصة، والاستفسارات الأخرى المتعلقة بال خطة الصحية.
خط الاستشارات التمريضية (24-hour Nurse HelpLine): 866-864-2544 (TRS 711)	المرض، أو الإصابة، أو المشكلات الصحية الأخرى.
الخط الساخن TennCare Connect: 855-259-0701	طلب الانضمام إلى TennCare أو تجديد عضويتها.

Spanish: Español

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 833-731-2153 (TRS: 711).

Kurdish: كوردی

ئاگاداری: ئه‌گه‌ر به زمانی کوردی قهسه ده‌که‌یت، خزمه‌تگوزاریه‌کانی یارمه‌تی زمان، به‌خو‌را‌یی، بو‌ تو به‌رده‌سته. په‌یوه‌ندی به 833-731-2153 (TRS 711) بکه.

هل تحتاج إلى مساعدة فيما يتعلق برعايتك الصحية أو التحدث معنا أو قراءة ما نرسله لك؟ اتصل بنا مجانًا على: 833-731-2153 (TRS: 711).

نلتزم بالقوانين الفيدرالية وقوانين الحقوق المدنية بالولاية. ولا نعامل الناس معاملة مختلفة على أساس العرق أو لون البشرة أو مكان الولادة أو اللغة أو العمر أو الإعاقة أو الدين أو الجنس. هل تظن أننا لم نساعدك أو عاملناك معاملة مختلفة؟ بعد ذلك اتصل بنا على رقم 833-731-2153 (TRS 711) أو برنامج TennCare على الهاتف رقم 855-857-1673 (TRS 711) مجانًا.

منشور من أجل صحة أفضل (*Make Health Happen*) تنشره شركة Wellpoint لتوفير المعلومات الصحية. ولا يهدف هذا المنشور إلى إسداء مشورة طبية شخصية. للحصول على استشارة طبية شخصية، يُرجى التحدث إلى الطبيب. حقوق النشر لعام 2024. جميع الحقوق محفوظة. طبع في الولايات المتحدة الأمريكية.