



من أجل صحة أفضل

لقاح علاج الحساسية للأطفال

يمكن للقاح علاج الحساسية أن يساعد في علاج الأطفال المصابين بالحساسية الحادة.

موسم الإصابة بالأنفلونزا أصبح قريبًا. للأطفال المصابين بالحساسية الخطيرة، يمكن للقاح الحساسية أن يساعدهم على الشعور بالتحسن خلال هذا الموسم.

كيفية عمل لقاح علاج الحساسية

سيقوم الطبيب أو اختصاصي علاج الحساسية بحقن كميات قليلة من مسبب الحساسية (الشيء الذي لدى الطفل حساسية تجاهه) تحت جلده. يساعد هذا جسم الطفل على "التعود" على مسبب الحساسية هذا. هذا يساعد على تعليم الجسم عد إصدار رد فعل لمسبب الحساسية.

يمكن للقاح الحساسية أن تساعد الأطفال على أن يظهر عليهم عدد أقل من الأعراض أو عدم ظهورها مطلقًا. قد يمضي حتى عام كامل من وقت الحصول على اللقاح قبل أن ترى تغييرًا في أعراض الأطفال.

الحصول على اللقاح

في أول الأمر، قد يحتاج الطفل لجرعة لقاح واحدة كل أسبوع. وبعد ذلك، قد يحتاج فقط للحصول على جرعة لقاح واحدة كل شهر.

قد يتعرّض الطفل عقب الحصول على اللقاح لبعض أعراض الطفيفة، مثل:

- ألم التهابي أو احمرار أو ارتفاع درجة حرارة الجلد أو تورمه في الذراع الذي حصل فيه على اللقاح.
- الحكّة.
- الشرى.
- طفح ينتشر على أجزاء أخرى من الجسم.



من الأهمية حجز كل المواعيد والالتزام بها والاتصال بالطبيب إذا أصاب الطفل أي مشكلات. كما أنه من المستحسن الاحتفاظ بقائمة تضم كل الأدوية التي يتناولها الطفل ومعرفة نتائج تعاطيها.



الحفاظ على سلامة الطفل في المنزل

يوجد الكثير من الأمور التي يمكنك فعلها في المنزل للمساعدة على تقليل أعراض الحساسية التي تصيب الطفل:

- حفظ الطفل بعيدًا عن الدخان ومنع الآخرين من التدخين في المنزل أو بالقرب من الطفل.
- استخدام مرشح هواء وأغلق النوافذ عند وجود الكثير من التلوث أو الملوثات أو الغبار في الخارج.

• إذا كان الطفل لديه حساسية تجاه الغبار أو عث الغبار:

- يمكن غسل الملاءات وأغطية الوسادات وغيرها من المفروشات في ماء ساخن أسبوعيًا.
- استخدم أغطية مقاومة للغبار للوسادات والألحفة والمراتب.
- يمكن تجنب الأغطية البلاستيكية حيث تتمزق بسهولة وتصبح ساخنة بسبب "عدم وجود مسام لمرور الهواء خلالها".
- استخدم البطاطين القابلة للغسل.
- لا تستخدم الوسادات أو البطاطين غير الضرورية.
- يمكن التفكير في إزالة الأكسية أو السجاجيد (التي يمكن أن تجذب التراب وتحبسها) من منطقة نوم الطفل.

• إذا كانت الحساسية لدى الطفل يثيرها العفن:

- ينبغي التخلص من الأثاث أو الأكسية أو السجاجيد العفنة.

- تحقق من عدم وجود العفن أسفل الأحواض في الحمام. وتحقق أيضًا من عدم وجوده في الغرف أعلى المنزل والدور الأرضي.
- استخدم مزيل الرطوبة لتقليل العفن في المناطق الرطبة أو المصابة بالعفن.

• إذا كانت الحساسية لدى الطفل يثيرها وبر الحيوانات الأليفة:

- اجعل الحيوانات الأليفة بعيدًا عن غرفة نوم الطفل أو احفظ الحيوانات الأليفة خارج المنزل.
- فكّر في استبدال السجاد القديم والأثاث القماشي. فهذه الأقمشة يمكن أن تمسك الكثير من وبر الحيوانات.

• إذا كانت الحساسية لدى الطفل يثيرها الهواء البارد:

- اجعل طفلك يرتدي وشاحًا حول وجهه والتنفس من أنفه.

• تقليل الأمراض الأخرى:

- ساعد الطفل على تجنب الإصابة بالإنفلونزا وكوفيد 19 ونزلات البرد. اطلب منه غسل يديه بشكل متكرر.
- ينبغي حصول الطفل على لقاح الإنفلونزا السنوية وتأكد من حصوله على الجرعات الإضافية من لقاح كوفيد 19.

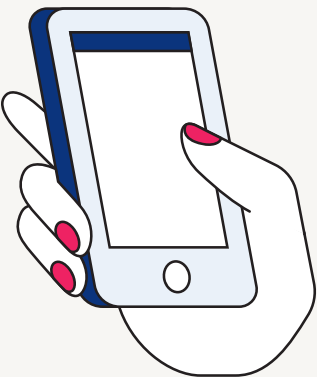
متى يمكن الاتصال لطلب المساعدة

اتصل على **911** إذا كنت تعتقد أن الطفل بحاجة إلى رعاية طارئة. هناك بعض الأمثلة على ردود الفعل التحسسية **الحادة**. اتصل على **911** إذا ظهرت الأعراض التالية على طفلك:

- ظهور مناطق مرتفعة حمراء (الشرى) في كل الجسم.
- تورم الحلق أو الفم أو الشفتين أو اللسان.
- مشاكل في التنفس.
- الإغماء (فقدان الوعي) أو الشعور بالدواء أو الضعف أو الارتباك أو الانزعاج.
- ألم شديد في المعدة أو الغثيان أو القيء، أو الإسهال.

اتصل على **طبيب الطفل** أو اطلب الرعاية الطبية فورًا إذا ظهر على الطفل رد فعل تحسسي:

- مناطق مرتفعة حمراء على الجلد (طفح جلدي أو الشرى).
- الحكّة.
- التورم.
- ألم خفيف بالمعدة أو الغثيان.



مرض الزهري الخلقي

يحدث مرض الزهري الخلقي (CS) عندما ينتقل مرض الزهري من شخص إلى الجنين في أثناء الحمل. ويُولد الطفل بعد ذلك مصابًا بمرض الزهري، وهو عدوى منقولة جنسيًا (STI) يمكن أن تسبب مشكلات صحية خطيرة إذا لم تخضع للعلاج بشكل صحيح.

يمكن أن يُصاب الأطفال المولودون بمرض CS بما يلي:

- تشوه العظام.
- فقر الدم الحاد (انخفاض تعداد الدم).
- تضخم الكبد والطحال.
- اليرقان (اصفرار الجلد والعين).
- مشكلات بالدماغ والأعصاب، مثل العمى أو الصمم.
- التهاب السحايا.
- حالات الطفح الجلدي.

ولحسن الحظ، يمكن علاج مرض الزهري بسهولة. إذا كانت المرأة حاملًا، يمكن أن تخضع لاختبار مرض الزهري خلال أول زيارة لمقدم الرعاية الصحية. إذا كانت نتيجة اختبار مرض الزهري إيجابية، فإن علاج عدوى مرض الزهري ستحافظ على سلامة الطفل وحمايتهم من الإصابة بمرض CS.

من الممكن أن يُصاب الشخص بمرض الزهري دون معرفة أنه مصاب به. وأحيانًا لا يسبب مرض الزهري أعراضًا أو يسبب أعراضًا خفيفة فقط. ويُعد الخضوع للاختبار أفضل طريقة لاكتشاف ما إذا كنت مصابًا بمرض الزهري ومعرفة الخطوات التي يمكن اتخاذها لعلاجها.

كيفية تأثير مرض CS على الطفل

يمكن أن يكون لمرض CS تبعات سلبية على الصحة لدى الأطفال، بما يشمل الوفاة.

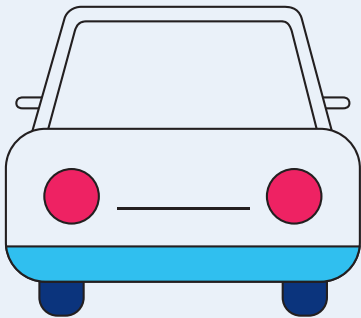
يمكن لمرض CS أن يسبب ما يلي:

- الإجهاض (وفاة الطفل خلال الحمل).
- ولادة طفل ميت (يُولد الطفل ميتًا).
- الولادة المبكرة (ولادة الطفل قبل اكتمال فترة الحمل).
- انخفاض وزن المولود.
- وفاة الطفل عقب الولادة بقليل.

المصدر:

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها: About Congenital Syphilis (حول مرض الزهري الخلقي) (5 نوفمبر 2024):
cdc.gov/about-congenital-syphilis.html

خدمات النقل المجانية



تتوفر رحلات التوصيل من وإلى الصيدليات ومواعيد الرعاية الصحية غير الطارئة. يمكنك الاتصال على الهاتف رقم **866-680-0633** لتحديد موعد رحلة التوصيل مقدمًا. تذكر أن عليك الاتصال بالهاتف رقم **911** عند الحاجة إلى رحلة توصيل في حالة الطوارئ الطبية.





ميزة الحفاضات من TennCare

لدى TennCare أخبار سارة لعائلات TennCare في جميع أنحاء الولاية. توفر TennCare ما يصل إلى 100 حفاضة شهرياً للأطفال دون عمر عامين ممن لديهم TennCare أو CoverKids.

تتعاون TennCare مع الصيدليات في جميع أنحاء الولاية للتأكد من أن الأعضاء في جميع المقاطعات يمكنهم الحصول على هذه الميزة بسهولة.

للحصول على الحفاضات:

1. تفضل بزيارة صيدلية مشاركة. يمكنك العثور على موقع على tn.gov/tenncare/diapers.
2. أظهر بطاقة ID هوية الصيدلية الخاصة بطفلك عند شبك الصيدلية. بالنسبة للمواليد الجدد، يمكنك استخدام بطاقة ID هوية الصيدلية الخاصة بالأمر أو رقم الضمان الاجتماعي حتى يتلقى المولود بطاقة ID هويته الخاصة.

ستغطي TennCare العلامات التجارية الشهيرة للحفاضات، وسوف تُدرج أنواعاً مختلفة من الحفاضات لتلبية احتياجات العائلة. 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 حفاضات [\(Diapers\)](https://tn.gov/tenncare/diapers).



دور منسق الدعم لدى ECF CHOICES

كل عضو مسجل في ECF CHOICES لديه منسق دعم مخصص له. يساعد منسق الدعم على ضمان أنك تحصل على دعم وخدمات الصحة البدنية والصحة السلوكية والدعم والخدمات طويلة الأجل مما تحتاج إليه حتى يتسنى لك العيش في المجتمع في حالة أكثر استقلالية قدر المستطاع. سيتواصل معك منسق الدعم المخصص لك بشكل منتظم.

من الأهمية أن تعرف مَنْ يكون منسق الدعم الخاص بك.

ما تتوقعه عند مقابلة منسق الدعم:

توجد طرق متعددة لمعرفة مَنْ يكون منسق الدعم المخصص لك وهي:

- سيتحدث منسق الدعم معك ومع الآخرين الذين يدعمونك في تحديد احتياجاتك وتصمم خطة PCSP تتضمن أهدافك واحتياجات الدعم الخاصة بك.
- وفي كل تواصل، سناقش منسق الدعم مدى تقدمك في تحقيق الأهداف علاوةً على أي تعديلات قد تكون مطلوبة لتحقيق أهدافك أو خطة PCSP.
- مراجعة احتياجاتك ووسائل الدعم الموجودة حاليًا لضمان أنها تستوفي احتياجاتك.
- التأكد من أنك سعيد بوسائل الدعم التي تحصل عليها والأفراد الذين يقدمونها لك.
- إذا كانت لديك احتياجات إضافية، سيرسل منسق الدعم لإحالات أو يقدم الموارد لك للمساعدة على استيفاء تلك الاحتياجات.

- مراجعة خطة خطة الدعم التي تركز على الشخص (PCSP) الخاصة بك. يوجد اسم منسق الدعم وبيانات الاتصال به في PCSP.
- تواصل مع Wellpoint بالاتصال على الرقم 866-840-4991 (TRS 711) واطلب التواصل مع منسق الدعم الخاص بك. يمكن إرسال رسالة إلى منسق الدعم تطلب منه الاتصال بك.
- يمكنك التواصل مباشرةً مع فريق مدير منسق الدعم:

– Raven Oliver، مدير غرب ووسط

TN: Raven.Oliver@Wellpoint.com

– Chasity Larmoyeux، مدير شرق ووسط

TN: Chasity.Larmoyeux@Wellpoint.com

– Julie Vest، مدير البرنامج في عموم الولاية:

Julie.Vest@Wellpoint.com

الأسباب التي تسمح لك بالتواصل مع منسق الدعم خارج مواعيد الاتصال المعتادة، تتضمن ما يلي:

- مناقشة الخدمات الخاصة بك وإذا ما كانت أي تغييرات مطلوبة لتلبية احتياجاتك.
- لمناقشة أهدافك أو التقدم المتحقق صوب بلوغ الأهداف أو التعديلات التي قد تكون مطلوبة لتكميل الأهداف الحالية.
- مشاركة المستجدات التي قد تكون مطلوبة في PCSP.
- لأي أسئلة أو اقتراحات أخرى ترتبط باحتياجات الدعم.



يُرجى التواصل مع منسق الدعم أو فريق إدارة ECF لأي أسئلة أو مشكلات تكون لديك. يسعى فريق تنسيق الدعم في Wellpoint لضمان توفير أفضل وسائل الدعم الممكنة من أجل راحتك.



الخدمات المقدمة بالمدارس

دعم الطلاب من خلال خطة تعليم فردي (IEP) أو خطة صحية فردية (IHP).

خطط التعليم الفردية (IEP) مصممة لدعم أهداف التعلم والخطط الصحية الفردية (IHP) مخصصة للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة المعينة. تُعد IHP خطة رعاية للطلاب الذين لديهم، أو معرضين لخطر أن يصبح لديهم، احتياجات صحية بدنية أو عقلية تتطلب خدمات تمييز مدرسي أكثر تعقيداً. يتم إعداد هذه الخطط لتناسب مع احتياجات كل عضو على وجه التحديد، بناءً على التقييم. تُعد الخدمات المدرسية (SBS) مورداً أساسياً يدعم خطة IEP أو خطة IHP. تتطلب TennCare خطة IEP أو خطة IHP لأي خدمات طبية ضرورية يتم تقديمها للطلاب في البيئة المدرسية.

يمكن تقديم خدمات الصحة السلوكية المغطاة المطلوبة من الناحية الطبية، مثل خدمات التحليل السلوكي التطبيقي (ABA) في المدرسة.

ما الخدمات التي يغطيها Medicaid كجزء من الخدمات المقدمة بالمدارس؟

- تقييم وعلاج الأمراض الحادة والمزمنة
- مراقبة واختبار جلوكوز الدم
- مراقبة العلامات الحيوية
- رعاية فغر القصب الهوائية والشفط
- رعاية فغر القولون
- تركيب القسطرات
- إعطاء دواء فموي عبر أنبوب
- مراقبة التشبّع بالأكسجين (مرض رئوي و/أو قلبي)
- التغذية عبر أنبوب فغر المعدة
- العناية بالجروح
- العلاج بالبخاخات
- النزح الوضعي
- إعطاء الدواء للطلاب ذوي المشكلات الصحية، كما هو محدد في IEP أو IHP
- تصميم وتنفيذ خطة صحية فردية (IHP)
- تقييم الخدمات التمريضية في خطة IEP

كيفية الحصول على الخدمات الضرورية من الناحية الطبية المغطاة المقدمة بالمدارس:

يتم طلب الخدمات الطبية الضرورية والمشمولة في خطة IEP أو خطة IHP من قبل مقدم خدمة الرعاية الأولية (PCP) أو مقدم علاج آخر في شبكة Medicaid Tennessee.

ما الخدمات غير المشمولة بالتغطية في نطاق المدارس؟

الخدمات التجريبية أو البحثية تعتبر ليست ضرورية من الناحية الطبية.

للتعرف على المزيد من المعلومات حول الخدمات المغطاة المقدمة بالمدارس، يُرجى التواصل مع خدمة أعضاء Wellpoint على الرقم (TRS 711) 833-731-2153 أو التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية أو مشرفي المدرسة.





ما الذي تحتاج إلى معرفته حول الوقاية من الشمس

- يُعد سرطان الجلد نوع السرطان الأكثر شيوعًا في الولايات المتحدة، ويحدث بسبب التعرّض المفرط للشمس.
- فيما يلي ما تحتاج إلى معرفته للحفاظ على سلامتك خلال التعرّض للشمس:
- ارتداء قبعة ذات حواف عريضة للتظليل على الوجه والرأس والأذن والعنق.
- ارتداء نظارات شمسية تحجب أشعة UVA وUVB.
- ارتداء ملابس تغطي الذراعين والساقين.
- وضع كريمات الوقاية من أشعة الشمس وارتداء قبعة ولو كان الوجود في الخارج لفترة زمنية قصيرة. قد يتلف الجلد غير المحمي بأشعة الشمس فوق البنفسجية (UV) خلال وقت قصير يبلغ 15 دقيقة.
- ينبغي وضع كريمات الوقاية من أشعة الشمس وارتداء القبعة ولو في الأيام ذات الغيوم. فمع أن الشمس لا تسطع مباشرةً، توجد أشعة UV ويمكن أن تنعكس من الماء والرمال والثلوج.
- البقاء في مكان غير مكشوف أو مظلل لا سيما في وقت منتصف النهار.
- وضع كريم الوقاية من أشعة الشمس من درجة الوقاية SPF 15 أو أعلى والتي توفر حماية من UVA وUVB (واسع المجال) كل ساعتين.
- وضع كريم الوقاية من أشعة الشمس مجددًا بعد السباحة والتعرّق أو استخدام المنشفة لتجفيف البشرة.
- لمعرفة المزيد عن الوقاية من أشعة الشمس، يمكنك زيارة [cdc.gov/cancer/skin](https://www.cdc.gov/cancer/skin)



في بعض الأحيان، نحتاج كلنا للتشجيع - المكافآت الصحية

يساعد برنامج المكافآت الصحية (Healthy Rewards) على تحفيزك على تصميم أسلوب حياة صحي من خلال بطاقات الهدايا للمتاجر المشهورة. فهو برنامج مجاني اختياري للأعضاء المؤهلين المسجلين في خطتنا الصحية.

يمكن أن تكون مؤهلاً للحصول على مكافآت نظير إكمال ما يلي:

- منذ الولادة إلى عام واحد (يتوقف عند بلوغ عامين): لقاحات الإنفلونزا \$25 - مرة لكل عضو
 - من الولادة إلى 7 أشهر (يتوقف عند بلوغ 8 أشهر): مجموعة لقاح الفيروس العجلي \$25 - مرة لكل عضو (يجب إكمال كل الجرعات ليصبح مؤهلاً)
 - من عمر 2 إلى 9 أعوام: زيارة رعاية الطفولة والمراهقين، \$50 - مرة واحدة في العام
 - من عمر 3 حتى 17 عامًا: إكمال النسبة المئوية لمؤشر كتلة الجسم \$25 (BMI)، مرة واحدة في العام
 - من عمر 9 إلى 12 عامًا (يتوقف عند بلوغ العام الثالث عشر): مجموعة لقاح HPV، \$75، مرة لكل عضو (يجب الحصول على جرعتين بينهما 6 أشهر من سن 9 حتى 13 عامًا)
 - من عمر 10 إلى 20 عامًا: زيارة رعاية الطفولة والمراهقين، \$100 - مرة واحدة في العام
- توجد مكافآت أخرى حسب السن والحالات الصحية. سجّل الدخول لقائمة مخصصة من المكافآت التي تناسبك. يجب أن تكون مسجلاً قبل تاريخ الخدمة أو خلال 30 يومًا منه للحصول على المكافأة.



الإجراء سهل للغاية

1. سجّل في برنامج المكافآت الصحية من خلال تسجيل الدخول إلى مركز مكافآت المزايا على wellpoint.com/tn/ أو اتصل بالرقم المجاني لبرنامج المكافآت الصحية على **888-990-8681 (TRS 711)** من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى 9 مساءً، بالتوقيت المركزي.
2. أكمل المواعيد والفحوصات المستحقة. بعد إكمال الموعد وتقديم مقدم الخدمة لفواتير المطالبة، سيظهر مبلغ المكافأة بالدولار في حساب المكافآت الصحية الخاص بك.
3. سجّل الدخول إلى المكافآت الصحية، واختر بطاقة هدية واستمتع بها.





لماذا ينبغي للمراهقين الحصول على لقاح فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)

دعونا نتحدث عن شيء مهم للغاية لصحتك ومستقبلك، وهو لقاح HPV. ربما تكون قد سمعت به، ولكن هل تعلم لماذا يحظى بأهمية بالغة؟ لتتعرف على الموضوع بشكل أوسع.

ما هو فيروس HPV؟

يشير الاختصار HPV إلى فيروس الورم الحليمي البشري. إنه فيروس شائع الانتشار يمكنه الانتقال من شخص إلى آخر عبر الملامسة الحميمة عن طريق الجلد. هناك أنواع عديدة لفيروس HPV، وبالرغم من أن بعضها قد يكون غير ضار، فإن البعض الآخر منها قد يتسبب في حدوث مشكلات صحية خطيرة، مثل الزوائد الجلدية التناسلية وحتى السرطان¹.

لماذا ينبغي الحصول على لقاح HPV؟

1. **الوقاية من السرطان:** يمكن للقاح HPV الوقاية من أنواع HPV التي تسبب سرطان عنق الرحم علاوةً على أنواع السرطان الأخرى.^{2,1}
2. **يقلل فرص حدوث تآليل الأعضاء التناسلية:** إلى جانب الوقاية من السرطان، يقي لقاح HPV أيضًا من الإصابة بأنواع فيروس HPV التي تسبب الإصابة بالزوائد الجنسية التناسلية.² وهذا يعني تقليل عدد زيارات الطبيب وحدوث انزعاجات أقل للشخص.

3. الوقاية المبكرة هي الخيار المثالي: يعمل اللقاح بشكل أفضل

عند الحصول عليه في عمر 9 حتى 12 عامًا، قبل التعرّض للفيروس.^{2,1} وهذا سبب التوصية بحصول الأطفال عليه قبل مرحلة المراهقة، ولكن لا يفوت الأوان مطلقًا وقت الحصول على اللقاح إذا لم تكن قد حصلت عليه بالفعل.

4. وقاية دائمة مستمرة: تدوم الوقاية التي يوفرها لقاح HPV بفترة

طويلة مستمرة. وقد أظهرت الدراسات أن فاعلية اللقاح تستمر قوية للعديد من السنوات.³

5. آمن وفعال: يحظى لقاح HPV، والذي حصل المواطنون على

135 مليون جرعة منه في الولايات المتحدة، بسجل أمان قوي مدعومًا بأكثر من 15 سنة من المراقبة والبحث.¹





كيف يؤدي اللقاح وظيفته؟

يساعد لقاح HPV الجسم على بناء المناعة ضد الفيروس. يمثل الأمر محاكاة لجهازك المناعي على التعرف على الفيروس ومحاربته قبل التسبب في حدوث أي ضرر.² يحتاج معظم المراهقين إلى جرعتين من اللقاح، يتم إعطاؤهما بفاصل 6 إلى 12 شهرًا.¹

استفسارات شائعة

- هل سيتسبب في الشعور بالألم؟ قد تسبب اللقاحات شعورًا بالوخز، ولكنه سرعان ما ينتهي. ولل فوائد قيمة أكبر بكثير من هذا الألم البسيط المحدود.
- هل هو آمن؟ نعم، لقد تم اختبار لقاح HPV بالكامل وهو يخضع للمراقبة المستمرة للتأكد من سلامته.¹
- هل يشجع على ممارسة النشاط الجنسي مبكرًا؟ لا، لقد أظهرت الدراسات أن الحصول على لقاح HPV لا يؤدي إلى الممارسة المبكرة للنشاط الجنسي.²

اتخاذ إجراء

تحدث إلى والديك وطبيبك حول تلقي لقاح HPV. إنها مجرد خطوة بسيطة يمكنها توفير الحماية اللازمة لك من الإصابة بالمشاكل الصحية الخطيرة في المستقبل. وتذكر أن الوقاية من السرطان خير من العلاج منه دائمًا.¹

حافظ على صحتك وتولى مسؤولية مستقبلك.

المصادر:

1. U.S. Centers for Disease Control and Prevention (مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها): Reasons to Get Vaccinated (أسباب الحصول على اللقاح) (3 يوليو 2024): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).
2. Mayo Clinic: HPV Vaccine (لقاح HPV): Who needs it, how it works (مَن يحتاجه وكيفيته عمله) (25 أغسطس 2023): [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org).
3. U.S. Centers for Disease Control and Prevention (مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها): HPV Vaccination (لقاح HPV) (20 أغسطس 2024): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).
4. U.S. Centers for Disease Control and Prevention (مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها): HPV Vaccine for Preteens and Teens (لقاح HPV للشباب قبل المراهقة والمراهقين) (يوليو 2021): <https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/hpv-basics-color.pdf>.
5. American Cancer Society: Vaccination and Cancer Prevention: [cancer.org](https://www.cancer.org).



Money Follows the Person

Money Follows the Person هو برنامج يساعد الأفراد المؤهلين لبرنامج Medicaid الذين يعانون من إعاقة ويقيمون في منشآت الرعاية المتوسطة على الانتقال مرة أخرى إلى مجتمعاتهم والاندماج فيها. يمول هذا البرنامج الخدمات ووسائل الدعم حتى تتمكن من القيام بالآتي:

- العثور على مسكن.
- الحصول على الرعاية التي تحتاج إليها في مجتمعك.
- قد تكون من المؤهلين للاستفادة من برنامج Money Follows the Person إذا كنت:
- مؤهلاً للحصول على مزايا برنامج Medicaid.
- مقيماً في أحد منشآت الرعاية المتوسطة لمدة 60 يومًا على الأقل.
- تخطط إلى التحويل إلى أحد مجتمعات البرامج التي تقدمها CHOICES؛ مثل برنامج Employee and Community First (ECF) CHOICES أو أي من البرامج الأخرى الخاصة بخدمات الرعاية المنزلية والمجتمعية (HCBS).

تعتمد خطة الرعاية الخاصة بك والتمويل الذي ستحصل عليه على احتياجاتك. سيتواصل معك فريق إدارة الرعاية لتحديد مستوى الرعاية التي تحتاج إليها للانتقال إلى المجتمع. سيساعدك كذلك منسق الانتقال على إيجاد مكان لكي تعيش فيه، وإيجاد الأطباء أو الممرضات أو اختصاصيي العلاج الطبيعي أو غيرهم من مقدمي الرعاية الصحية الذين قد تحتاج إليهم.

يمكنك الاطلاع على [هذه النشرة](#) لمعرفة المزيد من المعلومات حول برنامج Money Follows the Person. إذا كان لديك أي تساؤلات، يمكنك التواصل مع فريق الانتقال أو الاتصال على رقم الهاتف 877-224-0219.



الصيدلية: إدارة حالات الحساسية الموسمية: غير الدوائية والدوائية

الحلول الدوائية

إذا لم تتلاشى أعراض الحساسية بعد تجربة الحلول غير الدوائية، فقد يلزم التفكير في تناول قرص أو استخدام بخاخ أنفي. يعتمد أفضل دواء للحساسية يناسبك على عمرك ومدى حدة الأعراض وتفضيلاتك وأي حالات طبية قد تكون مصاباً بها.

إذا كنت تتناول دواءً يتوفر دون وصفة طبية لعلاج الحساسية، فمن الأهمية قراءة ورقة المعلومات بوضوح. إذ إن بعض الأدوية قد لا تكون مناسبة للأطفال، أو البالغين الكبار أو المرضى المصابين بالأمراض المزمنة أو غيرها من الحالات الطبية.

فيما يلي بعض أكثر الأنواع انتشاراً من أدوية علاج الحساسية:

- مضادات الهيستامين: تُعد مضادات الهيستامين أفضل علاج للمصابين بالأعراض الخفيفة إلى المتوسطة، مثل الحكة أو العطس. ويمكن أن تساعد بخاخات الأنف المضادة للهيستامين في علاج الذين لديهم احتقان أنفي بسبب الحساسية. قد تتضمن الآثار الجانبية الإصابة بالدوار، وبذلك يمكن أن تقلل مضادات الهيستامين من القدرة على قيادة السيارة أو تشغيل الآلات الثقيلة. متوفرة دون وصفة طبية وبوصفة طبية.
- الكورتيكوستيرويدات الأنفية: هذه العقاقير هي الاختيار الأمثل للذين يعانون من الأعراض المتوسطة أو الحادة أو المستمرة، مثل احتقان الأنف أو الحكة أو التهيج أو سيلان دموع العين. هذه الأدوية توجد كبخاخ للأنف. تتضمن الآثار الجانبية الشعور بالخز في الأنف أو نزيف الأنف. متوفرة دون وصفة طبية وبوصفة طبية.
- عقاقير إزالة احتقان: عقاقير إزالة احتقان هي الخيار الأمثل للذين يعانون من أعراض الحساسية من حين لآخر، مثل انسداد الأنف. يمكن الجمع بين عقاقير إزالة الاحتقان ومضادات الهيستامين الفموية للمساعدة في السيطرة على الأعراض. متوفرة دون وصفة طبية وبوصفة طبية.

للمزيد من المعلومات حول أدوية علاج الحساسية، يمكن زيارة

موقع الويب لإدارة الغذاء والدواء (FDA) عبر

[fda.gov/consumers/consumer-updates/](https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/)

[know-which-medication-right-your-seasonal-allergies](https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/know-which-medication-right-your-seasonal-allergies)

في ظل اقتراب موسم الإصابة بالحساسية، من الأهمية أن تعرف أفضل طريقة للسيطرة على الأعراض. تتضمن الأعراض الشائعة للحساسية: العطاس، وسيلان الأنف وحكة العين.

يمكنك تقليل أعراض الحساسية من خلال الحلول الدوائية (بالعقاقير) والحلول غير الدوائية (دون عقاقير).

تتضمن الحلول الدوائية لعلاج الحساسية تناول العقاقير، مثل الأقراص أو بخاخ الأنف. وأما الحلول غير الدوائية، فهي أمور يمكنك فعلها في المنزل لتقليل أعراض الحساسية.

الحلول غير الدوائية

فيما يلي بعض الطرق البسيطة التي من خلالها يمكنك تقليل تعرّضك لمسببات الحساسية الشائعة (الأشياء التي تسبب الحساسية)، مثل حبوب اللقاح والعفن:

- أغلق النوافذ في المنزل وفي السيارة. هذا يمنع حبوب اللقاح من الدخول.
- إذا كان يلزم ترك النوافذ مفتوحة، فاستخدم حواجز مزودة بمرشح النوافذ أو حاول إغلاق النوافذ في الصباح الباكر أو قبل الخلود إلى النوم. غالباً ما تزيد أعداد حبوب اللقاح فجراً. ينبغي الحفاظ على النوافذ مغلقة وقت هبوب الرياح في الخارج؛ إذ إن ذلك يمنع حبوب اللقاح من الدخول إلى المنزل أو السيارة.
- استخدم مكيف الهواء بدلاً من فتح النوافذ للمساعدة على ترك حبوب اللقاح في الخارج.
- يمكن الاستحمام قبل النوم لإزالة مسببات الحساسية من الشعر والبشرة.
- إذا كانت لديك أعراض حادة، فالزم عدم الخروج.

قد لا يكون ممكناً دائماً بالبقاء بالداخل إذا كانت لديك أعراض حساسية حادة. يمكن أن يساعد قرص أو بخاخ الأنف في تقليل الأعراض.





متابعة حالتك الصحية أو حالة طفلك باستخدام مزايا 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 للبدء في المشاركة في إحدى مزايا Wellpoint، سيتعاون معك مدير الحالة أو مع طفلك لتحديد الأهداف الصحية والوصول إليها. سيقوم مدير الحالة بما يلي:

- التحدث معك حول احتياجات الرعاية الصحية.
- تنسيق الرعاية، مثل تحديد المواعيد لدى مختلف الأطباء.
- 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 (Manage Your Condition) لمعرفة المزيد حول خدمات الدعم التي نوفرها.
- صفحة الصحة والعافية (Health & Wellness) لمعرفة المزيد حول الحالات الصحية والعثور على الأدوات التفاعلية وتطبيقات العافية.



الأعضاء من الآباء والأمهات والبالغين في برنامج TennCare Kids: الفحوصات الجسدية السنوية للأطفال والشباب تحت سن 21 عامًا

يحتاج الأطفال والمراهقون والشباب إلى فحوصات صحية سنوية، حتى لو كانوا يشعرون أنهم بخير. تساعد هذه الزيارات مقدم الرعاية الأولية (PCP) على رصد المشكلات ومعالجتها مبكرًا.

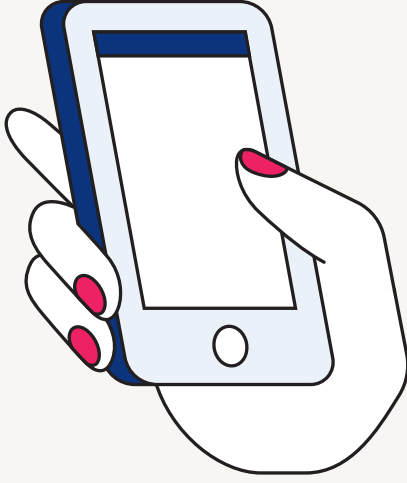
يغطي برنامج TennCare Kids الفحوصات السنوية إلى حين الوصول إلى سن 21. تتضمن هذه الزيارات ما يلي:

- مناقشة السجل الصحي
- الفحص الجسدي الكامل
- الفحوصات المختبرية، عند الضرورة
- اللقاحات أو "الحقن"
- فحص البصر والسمع
- فحص صحة الفم
- فحوصات النمو والفحوصات السلوكية، حسب الحاجة
- نصائح حول كيفية استعادة العافية والبقاء بصحة جيدة

إذا كنت عضوًا في خطة TennCare تحت سن 21 عامًا، أو كنت أحد الوالدين ممن لم يخضع ابنهما للفحص في أثناء العام المنصرم، فإننا نوصيك بالاتصال بعيادة PCP اليوم لتحديد موعد لفحص ضمن برنامج TennCare Kids.



عملية التجديد - تجديد المزايا كل عام



تتحقق TennCare سنوياً مما إذا كنت لا تزال مؤهلاً للتغطية أم لا. إذا احتاجت TennCare لمعلومات منك للتجديد، فقد يصلك طرد عبر البريد أو إشعار إلكتروني يتضمن تعليمات بشأن ما ينبغي لك فعله والموعد النهائي لإرسال طلب التجديد.

للاستعداد لعملية التجديد، يُرجى معرفة تاريخ التجديد الخاص بك والتأكد من أن TennCare لديها أحدث معلومات للاتصال بك. يمكن تنفيذ هذا الإجراء عبر الإنترنت من خلال TennCareConnect.TN.gov أو عبر الهاتف بالاتصال على الرقم **855-259-0701** لمزيد من المعلومات حول إكمال إجراء التجديد، يمكن زيارة tn.gov/tcrenew.

دفعات المشاركة في السداد للصيدلية

إذا كنت من المستفيدين بمزايا الصيدلية من خلال TennCare، يحق لك الحصول على الوصفات الطبية التي تحتاج إليها. إذا كان يتعذر عليك دفع مبلغ المشاركة في السداد عند صرف وصفة طبية، فلا يمكن لمقدمي الخدمات ومُتاجر بيع الأدوية رفض تقديم الخدمات.* وإذا كنت تواجه مشكلات بشأن الحصول على أدوية الوصفات الطبية، يمكنك أنت أو الطبيب الاتصال على مكتب المساعدة لدى صيدلية TennCare على الرقم **888-816-1680**.

*قاعدة TennCare رقم (11)-08-13-13-1200 و (11)-08-14-13-1200.





أداة الاحتياجات الاجتماعية

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 في العثور على وظيفة أو المساعدات في أثناء التوظيف، والتقاعد، 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 في العثور على محامٍ لشؤون التبني أو الرعاية البديلة، أو الجنسية والهجرة، أو المترجمين الفوريين، أو التمييز، أو سرقة الهوية.

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 في العثور على مأوى أو سكن دائم، وإصلاحات المنازل، ودفع فواتير السكن والمرافق.

السلع: الملابس والسلع المنزلية والمستلزمات الطبية ومستلزمات الرضّع والأطفال.

للحصول على قائمة تتضمن الجمعيات المحلية المخصصة حسب احتياجاتك، يمكنك إكمال استبيان قصير نوفره عبر الإنترنت على الرابط

resource.findhelp.com/forms/resource-prepare-assessment-2025





حقك في إلغاء التسجيل في Wellpoint

بصفتك عضواً مهماً لدينا، نأمل دائماً في تزويدك بالمزايا والخدمات، ووسائل الدعم التي تحتاج إليها لتتعمّر حياة مفعمة بالصحة والعافية. إننا نتفهم أنك ربما ترغب أحياناً في مغادرة خطتنا الصحية أو إلغاء التسجيل فيها.

بوصفك عضواً لدينا، يحق لك طلب إلغاء التسجيل في الحالات الآتية:

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

هل تعلم أنه يمكنك الوصول إلى دليل الأعضاء عبر الإنترنت؟ اتبع الخطوات التالية:

1. تفضل بزيارة www.wellpoint.com/tn/medicaid.
 2. اختر خطتك الصحية.
 3. بعد ذلك، قم بالتمرير للأسفل للوصول إلى رابط ينقلك إلى كتيب الأعضاء.
- إذا كنت تفضّل الحصول على نُسخة مطبوعة، يمكنك دائماً الاتصال بنا على الهاتف رقم (833-731-2153 (TRS 711) سنرسل إليك نسخة عبر البريد بكل سرور.



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

للإبلاغ عن التعرض لحالات الاحتيال أو إساءة الاستخدام، يمكنك الاتصال على **800-433-3982** أو إبلاغ مكتب المفتش العام (OIG). للإبلاغ عن التعرض للاحتيال أو إساءة المعاملة من قبل مقدم الخدمة، يمكنك الاتصال على الرقم **833-687-9611** أو إبلاغ مكتب TennCare لنزاهة البرامج (OPI) أو عبر البريد الإلكتروني ProgramIntegrity.TennCare@tn.gov. يمكن أيضًا الإبلاغ عن التعرض للاحتيال أو إساءة معاملة المريض من قبل مقدم الخدمة على الرقم **800-433-5454** أو قسم مكافحة الاحتيال في برنامج TBI Medicaid (MFCD) أو عبر البريد الإلكتروني TBI.MedicaidFraudTips@tbi.tn.gov.



الجهة التي عليك الاتصال بها...	للاستفسارات بشأن...
خدمات الأعضاء لأعضاء TennCare: 833-731-2153 (TRS 711) أعضاء برنامج CHOICES/ECF CHOICES: 866-840-4991 (TRS 711)	المزايا، والبرامج الصحية الخاصة، والاستفسارات الأخرى المتعلقة بالخطوة الصحية.
خط المساعدة التمريضية (24-hour Nurse HelpLine) المتاح على مدار الساعة: 866-864-2544 (TRS 711)	المرض، أو الإصابة، أو المشكلات الصحية الأخرى.
الخط الساخن لـ 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، بو‌تو 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؟ 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 نشره (Make Health Happen) شبكة 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. طُبِعَ في الولايات المتحدة الأمريكية.

