



من أجل صحة أفضل

المساعدة في الرضاعة الطبيعية

يمكنك الحصول على الدعم بشأن الرضاعة الطبيعية

تشمل مزايّا برنامجي TennCare Select وTennCare الاستشارة الخاصة بالرضاعة الطبيعية. وهذا يعني أنه يمكنك الحصول على المساعدة بشأن الرضاعة الطبيعية شخصياً أو عبر الهاتف أو حتى عبر الإنترنت بشكل مجاني.

هل تعرفين ما يلي؟ يتكوّن حليب الأم من مزيج مثالي يجمع بين العناصر الغذائية فضلاً عن كونه يحمي الطفل من التعرض للإصابة بالأمراض. كما أن الرضاعة الطبيعية تحد من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان والسكري وارتفاع معدل ضغط الدم.

يستطيع مقدمو خدمات الرضاعة الطبيعية مساعدتك إذا كانت

لديك أسئلة حول الرضاعة الطبيعية. بإمكان مقدمي خدمات الرضاعة الطبيعية تثقيفك بشأن ما يلي:

• كيفية إرضاع طفلك رضاعة طبيعية، وذلك أثناء فترة ما قبل الولادة

• كيفية مواجهة مشكلات الرضاعة الطبيعية الشائعة، مثل بكاء الرضيع، وضعف التقام الثدي، وآلام الحلمة أو الثدي، وقلة إفراز الحليب

• الرضاعة الطبيعية أثناء الذهاب إلى العمل أو المدرسة

• إرضاع طفلين في وقت واحد

• إرضاع طفل في مرحلة التسنين

• كيفية إدراج الأطعمة الصلبة أثناء الرضاعة الطبيعية

• كيفية إيقاف الرضاعة الطبيعية

كيف يمكنني العثور على مقدمي خدمات الرضاعة؟

- **الاتصال بطبيبك:** قد يقدم طبيبك خدمات الرضاعة الطبيعية في عيادته أو يمكنه إحالتك إلى مقدم خدمات تابع لشبكة التأمين في منطقتك المحلية.
- **التواصل مع خطتك الصحية:** يمكن أن توضح لك الخطة أخصائيي الرضاعة الطبيعية ممن تشملهم تغطية الخطة. أو يمكنك البحث في دليل مقدمي الخدمات الخاص بخطتك الصحية.

مضخة ثدي مجانية

يمكنك أيضاً الحصول على مضخة ثدي كهربائية مجانية موصوفة طبياً. يمكنك الاتصال بخطتك الصحية للتعرف على المزيد من المعلومات.

دعم الصحة النفسية

الشعور بالحزن أو الكآبة إذا كنتِ حاملاً أو أمّاً جديدة هو شيء طبيعي تماماً. ولكن إذا ما أصبحت هذه المشاعر عائقاً أمامك، فقد حان الوقت للحصول على المساعدة. يمكنك الحصول على مساعدة مجانية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع من خلال الخط الساخن لخدمة الصحة النفسية الوطنية للأم ما عليك سوى الاتصال أو إرسال رسالة نصية على الرقم 833-943-5746. يمكنك التحدث إلى أحد الاستشاريين باللغة الإنجليزية أو الإسبانية، مع العلم أن المكالمات سرية.



سيلفر ديامين فلوريد: معجزة في طب الأسنان

سيلفر ديامين فلوريد (SDF) هو سائل يساعد على منع حدوث التسوس. يستخدم من قبل أطباء الأسنان لتقوية الأسنان ومكافحة الجراثيم. عند وضع SDF على الأسنان، فإنه يشكل درعاً للحماية ضد التسوس.

ما هي آلية عمله؟

يعزز SDF من تواجد مادة الفلورايد على طبقة المينا، وهي الطبقة الخارجية الصلبة التي تتكون منها الأسنان. ويؤدي هذا الأمر إلى تقوية طبقة المينا مما يجعلها أقل عرضة للتسوس.

تشير الدراسات إلى أن سيلفر ديامين فلوريد (SDF) يمكنه أن يحد من تعرض الأسنان للتسوس وذلك بنسبة تصل إلى 1.70% كما توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال باستخدامه للأطفال والبالغين.²

يتسم سائل SDF بالسهولة مع عدم الإحساس بالألم. يقوم طبيب الأسنان بتنظيف أسنانك أو وضع السائل عليها باستخدام فرشاة في غضون دقائق معدودة.

هل تريد معرفة المزيد؟

يمكنك الرجوع إلى جمعية طب الأسنان الأمريكية أو الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال للتعرف على المزيد من الحقائق حول سيلفر ديامين فلوريد.

مورد منتجات العناية بالأسنان

بدءاً من 1 نوفمبر 2025، أصبحت Renaissance خطة طب الأسنان الجديدة لدى TennCare. لن يؤثر هذا التغيير في مزايا رعاية الأسنان الخاصة بك. ستظل تستخدم بطاقة الخطة الصحية الخاصة بك لحجز مواعيد طب الأسنان وستظل تحصل على رعاية أسنان عالية الجودة. لمعرفة المزيد حول مزايا الأسنان، يمكنك زيارة: TN.gov/TennCare/rs-applicants/dental-services أو الاتصال على Renaissance على الرقم 866-864-2526.



المصادر

Arresting Early Childhood Caries with Silver Diamine Fluoride Gel Among Preschool Children: Protocol for a Randomised Clinical Trial. Dentistry journal, 12(12), 419. Cheng, A. Y., Chen, J., Zheng, F. M., Duangthip, D., & Chu, C. H. (2024) 1
”وقف تسوس الأسنان المبكر لدى الأطفال باستخدام جل سيلفر ديامين فلوريد بين الأطفال خلال مرحلة ما قبل المدرسة: بروتوكول لتجربة سريرية عشوائية. مجلة طب الأسنان، 12(12)، 419. <https://doi.org/10.3390/dj12120419>.”
American Academy of Pediatrics: Silver Diamine Fluoride (SDF) FAQ for Families 2
سيلفر ديامين فلوريد (SDF) للعائلات: aap.org.

خدمات النقل المجتمعي

تساعد خدمات النقل المجتمعي الأعضاء على الوصول إلى العديد من الأماكن المختلفة، مع الالتزام بخطة الدعم لديهم التي تتمحور حول الأفراد. تحظى هذه الخدمة بأهمية كبيرة لدى هؤلاء الذين يواجهون صعوبات في استخدام وسائل النقل العام، سواء بسبب التكلفة أو غيرها من القيود. وفيما يلي نبذة حول كيفية استعانتك بالخطة الصحية للوصول إلى هذه الرحلات.

متى يمكنك استخدام خدمات النقل المجتمعية وكيفية ذلك

يمكن أن تساعدك خطتك الصحية على دفع تكاليف الانتقال إلى العمل والأنشطة الأخرى الهامة، شريطة أن تتوافق مع خطة الدعم لديك. هناك إرشادات محددة يجب اتباعها عند استخدام هذه الخدمة:

- تعاون مع المنسق لوضع ميزانية تقل عن \$225 شهرياً. خطط لرحلاتك بعناية لتحقيق أقصى استفادة من هذه الميزانية، وتجنب تكبد التكاليف غير الضرورية للخيارات المجانية، مثل الرحلات إلى المواعيد الطبية، المغطاة من قبل خطتك الصحية بشكل منفصل.

حقق أقصى استفادة من ميزانية النقل

- تأكد من استعانة خطة الدعم لديك بخيارات نقل فعالة من حيث التكلفة مع القدرة على توفير الميزانية للرحلات الأساسية غير المشمولة بالتغطية.
- ينبغي أن تتم تغطية تكاليف الرحلات المجانية للمواعيد الطبية من خلال خطتك الصحية، حتى تتمكن من توفير ميزانيتك لرحلات أخرى ضرورية.
- بمجرد استنفاد ميزانيتك، لن تتوفر أموال إضافية وصولاً إلى الشهر التالي. لن يتم ترحيل أي أموال غير مستخدمة.

من خلال إدارة ميزانية النقل الخاصة بك بعناية، يمكنك الوفاء بالتزاماتك الشخصية والمهنية. خدمة توجيه المستهلكين CHOICES غير متاحة بعد، ولكن من المتوقع إتاحتها في المستقبل.

- إذا كان تحمل تكلفة تذكرة الحافلة يمثل عبئاً بالنسبة لك، فيمكن لخطتك الصحية مساعدتك على شراء واحدة حتى تتمكن من استخدام وسائل النقل العام كلما أمكن ذلك.
- المشاركة في خدمات تقاسم الرحلات. إذا كان أحد زملائك في العمل متجهاً إلى نفس المكان، فيمكنكما تقاسم الرحلة والتكلفة.
- إذا كنت تشارك في خدمات توجيه المستهلك الأخرى، فيمكنك توظيف شخص ما لتوجيهك. ينبغي مناقشة هذا الأمر خلال المقابلات وإدراجه في الوصف الوظيفي. تأكد من حصوله على التراخيص والتأمينات اللازمة، وأن تكون خدمة القيادة متضمنة في عقد الخدمة.

دفع ثمن الرحلات من خلال خدمة توجيه المستهلك

- يتيح استخدام خدمة توجيه المستهلك المرونة في دفع ثمن الرحلات. فيما يلي كيفية إدارة هذه العملية:
- احتفظ بسجل لرحلاتك ونفقاتك. ستحتاج إلى تقديم سجل الرحلة مع الإيصالات لكي تتمكن من استرداد أموالك في الحالات التي يصعب فيها الدفع المسبق، يمكنك إبلاغ المنسق حتى تتمكن من طلب الحصول على أموال بشكل مسبق.
- إلى جانب تذاكر الحافلات، فكر في طرق أخرى مثل دفع المال لشخص ما مقابل توصيله (إذا لم يكن يعيش معك)، أو استخدام خدمات مثل سيارات الأجرة أو أوبر Uber أو ليفت Lyft.



نظرة مستقبلية: مستقبل LTSS في ولاية Tennessee

تساعد خدمات الدعم والرعاية طويلة الأجل (LTSS) الأشخاص في حياتهم اليومية - ويتمثل هذا الأمر في عدة أشياء مثل ارتداء الملابس أو إعداد الوجبات أو البقاء في المنزل بشكل آمن أو المشاركة في الأنشطة المجتمعية. في ولاية Tennessee، تندرج LTSS ضمن برامج خدمات الدعم والرعاية طويلة الأجل المُدارة التابعة لـ TennCare، بما في ذلك CHOICES و Employment and Community First (ECF) CHOICES.

في عام 2026، يستعد TennCare لإجراء تحديثات هامة من شأنها أن تشكل مستقبل LTSS للأعضاء وعائلاتهم. تهدف هذه التغييرات إلى إضفاء المزيد من السهولة على الاستعانة بهذه الخدمات وجعلها أكثر تركيزاً على مساعدة الأشخاص على العيش في المكان الذي يرغبون به، مع الحصول على الدعم الذي يحتاجونه.

أهميتها

تمثل هذه التحديثات أكثر من مجرد مزايا. إنها تتعلق بالكرامة والاختيار والاستقلالية. بفضل التنسيق الأفضل بين برنامجي Medicare و Medicaid والتركيز الأكبر على الدعم اليومي، والمساءلة أمام الأعضاء والعائلات، فإن LTSS في ولاية Tennessee تمضي قدماً وفق رؤية محددة: مساعدة الأشخاص على عيش أفضل حياة ممكنة في المنزل وفي المجتمع.

نظرة سريعة على عام 2026

- خيارات خطة D-SNP للأشخاص المشتركين في كل من Medicare و Medicaid
- معايير جودة جديدة تشمل خدمات دعم LTSS، وليس الرعاية الطبية فقط.
- تقرير التقييم الفيدرالي الرسمي الخاص بـ TennCare الذي من المتوقع إصداره في 31 ديسمبر 2026

ما الذي يعنيه هذا الأمر بالنسبة لك؟

تتجه Wellpoint Tennessee LTSS نحو الوصول إلى رعاية أكثر تنسيقاً، ودعم مجتمعي أقوى، وإمكانية وصول أبسط - حتى يتمكن الأشخاص من العيش حيثما يريدون، مع الحصول على المساعدة التي يحتاجونها.

ما هي التغييرات التي سيتم إجراؤها خلال عام 2026؟

- خطة واحدة، الحد من حدوث ارتباك. ستقوم ولاية Tennessee بتوسيع نطاق خطط الاحتياجات الخاصة للمؤهلين بشكل مزدوج (D-SNP). تجمع هذه الخطط بين برنامجي Medicare و Medicaid في حزمة واحدة، لذلك لا يتعين على الأعضاء المؤهلين اتباع برنامجين مختلفين (snpalliance.org).
- المزيد من التركيز بشأن الاستقلالية. ستنتظر معايير الجودة الجديدة في كيفية عمل LTSS على أرض الواقع - مثل إذا ما كان بإمكان الأشخاص البقاء في المنزل، أو المشاركة بنشاط في مجتمعهم، أو العثور على وظيفة والاستمرار فيها.
- مراجعة البرنامج وإخضاعه للمساءلة. بحلول 31 ديسمبر 2026، يجب على TennCare تقديم تقرير إلى الحكومة الفيدرالية حول مدى نجاح LTSS في تحقيق أهدافها. ستساعد هذه المراجعة في تحديد الخطوات التالية للبرنامج.

الخدمات المدرسية: خدمات التمريض

الخطة الصحية الفردية (IHP) هي خطة رعاية صحية يتم إعدادها من قبل ممرضة مسجلة للأطفال الذين يعانون من مشكلات صحية حادة أو مزمنة. يشارك الآباء وغيرهم من مقدمي الرعاية الصحية المعنيين بالطفل في وضع الخطة والموافقة عليها. ينبغي إعداد الخطة الصحية الفردية باستخدام الخطوات الخمس لعملية التمريض: التقييم، والتشخيص، والتخطيط، والتنفيذ، والتقييم.

وفقاً لقواعد مجلس التعليم الحكومي (b)(3)-03-01-520، يجب أن تتضمن الخطة الصحية الفردية ما يلي:

- إجراءات الرعاية الطارئة
- تقييم التمريض
- أوامر الطبيب
- تفويض الوالدين

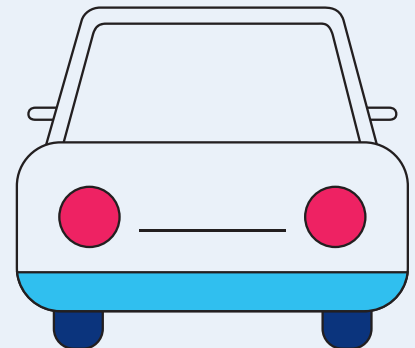
الخدمة	قابلة للفوترة (نعم) / غير قابلة للفوترة (لا)
تقييم وعلاج الأمراض الحادة والمزمنة	نعم
مراقبة واختبار جلوكوز الدم	نعم
تركيب القسطرات	نعم
رعاية فغر القولون	نعم
التغذية عبر أنبوب المعدة	نعم
العلاج بالبخاخات	نعم
مراقبة تشبع الأكسجين (أمراض الرئة و/أو القلب)	نعم
رعاية فغر القصبة الهوائية والشفط	نعم
العناية بالجروح	نعم
إعطاء الأدوية غير الفموية* للطلاب ذوي الحالات الصحية المعرضة للمخاطر** كما هو محدد في خطة التعليم الفردية (IEP) أو خطة الخدمة الفردية (ISP) أو خطة الخدمات الفردية للأسرة (IFSP) أو الخطة الصحية الفردية (IHP)	نعم

* يقتصر على الدواء الذي لم يتم إعطاؤه عن طريق الفم والذي يكون إما (a) حساس من حيث التوقيت حيث لا يمكن إعطاء الدواء في المنزل قبل الوصول إلى المدرسة، أو (b) سبب الاقتضاء (PRN) يث يكون الدواء مطلوباً بسبب أنه طرأت الظروف للوصول عليه، مثل الدوث المفاجئ لنوبات الربو، أو التعامل مع تغيرات في مستويات السكر في الدم، إلى غير ذلك من الأمور.

** يُعرّف TennCare الطلاب "ذوي الحالات الصحية المعرضة للمخاطر" بأنهم أطفال لديهم احتياجات رعاية صحية خاصة ويعانون من مرض أو حالة خطيرة موثقة من قبل مقدم رعاية صحية مرخص له، حيث قد تصبح الحالة غير مستقرة وتتغير فجأة، مما يجعلها مهددة للحياة. يحتاج الطفل من ذوي الحالات الصحية المعرضة للمخاطر إلى تقديم رعاية أو علاج متخصص بشكل متكرر ومطول، وهو أمر ضروري طبيًا. قد تكون احتياجات الرعاية مرتبطة بمرض مزمن و/أو متفاقم أو بحالة أكثر حدة ومحدودة المدة. قد يعاني بعض الأطفال/الشباب ذوي الحالات الصحية المعرضة للمخاطر أيضاً من اضطرابات سلوكية و/أو مشكلات في الصحة النفسية.

مزايا النقل لسنة 2026

توفر Tennessee Carriers خدمات النقل الطبي في غير حالات الطوارئ لأعضاء TennCare. يجب جدولة الرحلات للمواعيد الطبية قبل يومي عمل على الأقل. لحجز موعد رحلتك، يرجى الاتصال على Tennessee Carriers على الرقم 866-680-0633. اعتباراً من 7/1/2025، لا يمكن اصطحابك أو إعادتك إلا إلى عنوان المنزل المسجل لدينا.



الوقاية من الزكام وعلاجه

ما هو الزكام؟¹

- الحفاظ على رطوبة الجسم.
- الجلوس بالقرب من جهاز ترطيب نظيف أو جهاز تبخير بالريذاذ البارد.
- استخدام بخاخ أو قطرات الأنف الملحية. بالنسبة للأطفال الصغار، يتم استخدام شفاطة مطاطية لإزالة المخاط.
- تناول أقراص استحلاب الحلق أو أقراص السعال. يمنع تعاطي الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 4 سنوات من استخدام أقراص الاستحلاب.
- يستخدم العسل لتخفيف السعال لدى البالغين والأطفال ممن لا تقل أعمارهم عن سنة واحدة أو أكثر.

كيفية الوقاية منه¹

- توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها باتتباع استراتيجيات الوقاية الأساسية التالية لمساعدتك على حماية نفسك والآخرين من أمراض الجهاز التنفسي الشائعة:
- الحصول على أحدث اللقاحات.
- غسل اليدين بانتظام.²
- تنظيف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر.²
- ضمان نقاء الهواء في أماكن العيش والعمل (على سبيل المثال، باستخدام جهاز تنقية هواء محمول عالي الكفاءة مزود بفلتر جسيمات (HEPA)).²
- البقاء في المنزل إذا كنت مريضاً لمنع حدوث العدوى.

الزكام هو مرض خفيف يصيب الجهاز التنفسي العلوي ويتعافى منه الفرد في غضون فترة قصيرة من الوقت. يتسبب أكثر من 200 فيروس في الإصابة بنزلات البرد، هذا وقد ينتشر المرض من شخص لآخر عبر الهواء وعدم الحفاظ على مسافة آمنة. تبلغ أعراض نزلات البرد ذروتها عادةً خلال 2-3 أيام، وقد تشمل ما يلي:

- العطس
- احتقان الأنف
- التهاب الحلق
- السعال
- الحمى (مع الرغم أن هذا ليس شائعاً)

إذا كنت عضواً في خطة TennCare تحت سن 21 عاماً، أو كنت أحد الوالدين ممن لم يخضع ابنهما للفحص في أثناء العام المنصرم، فإننا نوصيك بالاتصال بعيادة مقدم الرعاية الأولية (PCP) اليوم لتحديد موعد فحص ضمن برنامج TennCare Kids.

كيفية العلاج¹

- لا يوجد "علاج" لنزلات البرد، ويمكن التعافي دون الحصول على مضادات حيوية وذلك في غضون أسبوعين. وفيما يلي بعض الاستراتيجيات التي تساعدك على الشعور بالتحسن بشكل أسرع:
- الحصول على قدر كافٍ من الراحة.

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. يمكنك أيضاً الإبلاغ عن التعرض للاحتيال أو إساءة معاملة المريض من قبل مقدم الخدمة إلى TBI Medicaid (MFCD) بدل لايتحالا قحفاكم مسق على الرقم 800-433-5454، أو من خلال البريد الإلكتروني TBI.MedicaidFraudTips@tbi.tn.gov.



1 The Centers for Disease Control and Prevention: Preventing and Managing Common Cold. الوقاية من نزلات البرد وعلاجها. https://www.cdc.gov/common-cold/media/pdfs/2024/04/CommonCold_fact_sheet_508.pdf.

2 The Centers for Disease Control and Prevention: Preventing Respiratory Illnesses. الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي. [cdc.gov](https://www.cdc.gov).



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 الرضع 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 محام لشؤون التبني أو الرعاية البديلة، أو الجنسية والهجرة، أو المترجمين الفوريين، أو التمييز، أو سرقة الهوية

للحصول على قائمة مخصصة تتضمن الجمعيات المحلية حسب احتياجاتك، يمكنك إكمال استبيان قصير نوفره عبر الإنترنت على الرابط resource.findhelp.com/forms/resource-prapare-assessment-2025

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 لا يمكنك دفع مبلغ المشاركة في السداد عند صرف وصفة طبية، فلا يمكن لمقدمي الخدمات ومتاجر 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 على الرقم 888-816-1680.

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



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

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

الجهة التي عليك الاتصال بها ...	للاستفسارات بشأن ...
خدمات الأعضاء لأعضاء TennCare (TRS 711): 833-731-2153 أعضاء برنامج CHOICES/ECF CHOICES: 866-840-4991 (TRS 711)	المزايا، والبرامج الصحية الخاصة، والاستفسارات الأخرى المتعلقة بال خطة الصحية.
خط خط المساعدة التمرضية على مدار 24 ساعة للمساعدة التمرضية 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 دهکهمیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمهتی زمان، بهخوڕایی، بۆ تو بهردهسته. پهيوهندی به
(TRS: 711) 833-731-2153 بکه.

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

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 (TRS 711) 833-731-2153 أو برنامج TennCare على الهاتف رقم (TRS 711) 855-857-1673 مجاناً.

منشور "من أجل صحة أفضل" تنشره شبكة Wellpoint لتوفير المعلومات الصحية. لا يهدف هذا المنشور إلى إبداء مشورة طبية شخصية للحصول على استشارة طبية شخصية، يُرجى التحدث إلى الطبيب. حقوق النشر لعام 2025. جميع الحقوق محفوظة. طبع في الولايات المتحدة الأمريكية.