



من أجل صحة أفضل

معرفة الحقائق حول الهربس النطاقي

يحدث الهربس النطاقي بسبب إعادة تنشيط فيروس الجدري المائي النطاقي (VZV)، وهو نفس الفيروس الذي يسبب الجدري. فيعد إصابة الشخص بالجدري يظل الفيروس في جسد الإنسان. يمكن أن ينشط VZV مجددًا في فترة لاحقة في الحياة ويسبب الهربس النطاقي. تتضمن الأعراض الطفح الجلدي الذي ينمو في مجموعات من التواءات الممتلئة بالماء على الجلد. ويمكن أن يكون الطفح الجلدي مؤلمًا أو مثيرًا للحكة أو للإحساس بالوخز.

مضاعفات الهربس النطاقي:

- يتمثل أحد مضاعفات الهربس النطاقي الأكثر شيوعًا في ألم عصبي على المدى الطويل يُسمى الألم العصبي التالي للهربس، أو PHN. يحدث PHN في مكان وجود الطفح الجلدي الناجم عن الهربس النطاقي، ولو بعد تلاشي الطفح الجلدي. ويمكن ان يستمر لشهور أو سنوات بعد تلاشي الطفح الجلدي.
- يمكن للهربس النطاقي الذي يصيب الوجه أن يؤثر على العين ويسبب فقدان البصر.
- يمكن أن يؤدي الهربس النطاقي في حالات نادرة للغاية إلى ما يلي:
 - عدوى الرئتين (التهاب رئوي)
 - مشكلات في السمع
 - التهاب الدماغ
- يمكن أن يُصاب الطفح الجلدي الناجم عن الهربس النطاقي بالبكتيريا.



كيف تحمي نفسك

يمكن أن يساعد لقاح الهربس النطاقي على الوقاية من الإصابة به ومن مضاعفاته من الأمراض. توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بالحصول على جرعتين من لقاح الهربس النطاقي للبالغين 50 عامًا فأكثر. احجز موعدك للحصول على اللقاح اليوم.

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، ولو 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.



تجديد مزايا Wellpoint

هل غيرت محل إقامتك خلال السنوات الثلاث الماضية؟ إذا كانت الإجابة نعم، فهل قمت

بتحديث بيانات عنوانك لدى TennCare؟

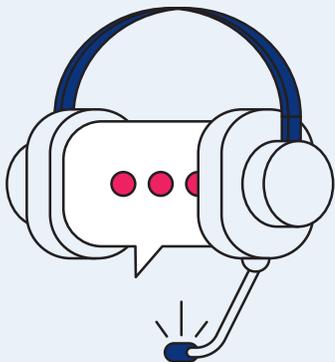
إذا كانت الإجابة لا، فمن المهم أن تقوم بتحديث معلوماتك. إذا لم تُحدِّث بيانات عنوانك، فقد لا تتمكن TennCare من التواصل معك لمساعدتك على الاحتفاظ بمزاياك.

لتحديث معلوماتك، يمكنك:

• التواصل مع TennCare Connect بالاتصال على الرقم **855-259-0701**.

• تنزيل تطبيق TennCare Connect.

• زيارة موقع ويب TennCare Connect على الرابط tenncareconnect.tn.gov.





الحماية القوية للقاح HPV

توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بالحصول على جرعتين من لقاح HPV. وينبغي الحصول على الجرعة الأولى بشكل مثالي في عمر 11 أو 12 عامًا، وتتبعها الجرعة الثانية بعد 6 حتى 12 شهرًا.

ولو كان الطفل أكبر في السن قليلاً، فلا يُعد الوقت قد فات. وتشير مراكز CDC أن الأفراد يمكنهم الحصول على اللقاح حتى سن 26 عامًا إذا فاتهم الحصول عليه في سنوات ما قبل المراهقة.

يُعد لقاح HPV خطوة بسيطة الآن يمكن أن تُحدث فرقًا ضخمًا فيما بعد. ينبغي التحدث إلى طبيبك حول الإجراء المناسب لطفلك.

يُعد لقاح فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) أحد الطرق عالية الفاعلية لحماية الأطفال في فترة المراهقة وما قبلها من المخاطر الصحية المحتملة في المستقبل. يقاوم هذا اللقاح القوي HPV، وهو مجموعة من الفيروسات التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بأنواع معينة من السرطان في وقت لاحق من الحياة.

يُعد HPV منتشرًا إلى حدٍ ما، ومع أنه أحيانًا قد لا يسبب أي ضرر، في بعض الأحيان يمكن أن يؤدي إلى أمراض خطيرة. ولحسن الحظ يتصدى لقاح HPV للأنواع الأشد خطورة من هذا الفيروس، مما يقلل بشكل كبير الخطر المرتبط بأنواع السرطان.



نصائح لرعاية الطفل المصاب بمرض السكري النوع 1

يمكن أن تبدو إدارة حالة الطفل المصاب بمرض السكري النوع 1 ابتلاءً مثيرًا للقلق البالغ، ولكن مع الصبر والتفاني، يمكن مساعدة طفلك على التمتع بحياة صحية ومفعمة بالنشاط.

الغذاء ودوره المهم

من الأهمية تعليم الطفل كيف أن الأطعمة المتنوعة، لا سيما الوجبات الخفيفة الغنية بالكربوهيدرات والسكر، يمكن أن تؤثر سلبيًا على مستويات السكر في الدم. يمكن جعل الأمر شأناً عائلياً. وذلك بتشجيع كل فرد على تناول نظام غذائي متوازن مليء بالخضراوات وقليل الدهون والكربوهيدرات ليصبح الأمر أسهل على الطفل.

منح الطفل زمام الأمور

وكما زاد نمو الطفل، يمكن تشجيعه على تولي إدارة المزيد من شؤون علاجه بنفسه. ويمكن السماح له بأداء المهام تدريجياً، مثل حقن الأنسولين تحت إشرافك وتوجيهك. كما يمكن البحث عن المعسكرات الصيفية أو المناسبات الأخرى المصممة خصوصاً للأطفال المصابين بداء السكري. إذ إنها أماكن متميزة تسمح للطفل بمعرفة المعلومات حول إدارة حالته المرضية وهذا مع مقابلة أطفال آخرين يواجهون نفس التحديات.

إشراك المدرسة في الرعاية

ينبغي أن يكون للعاملين في المدرسة المستلزمات الضرورية والأنسولين في المتناول، وينبغي لمدرسي صالة الألعاب الرياضية الحذر من أثر التمرين على سكر الدم لدى الطفل. ويمكنك تشجيع الطفل أيضاً. إذ يمكنه شرح مرض السكري لزملائه وتوضيح كيفية عمل معدات الرعاية الخاصة به.

يجب تذكُّر أن كل طفل وكل حالة من حالات مرض السكري مختلف عن غيره. ولكن تذكُّر أنك لست وحدك في هذه الرحلة الشاقة. تواصل مع طبيب الطفل حول أي أسئلة لديك بشأن إدارة حالة طفلك المرضية. ومع مرور الوقت والخبرة، ستتعلم أنت وطفلك الأمور الأفضل لكما.

ميزة استشارة الرضاعة

تُعد الرضاعة الطبيعية الفترة المثالية للتواصل العاطفي مع طفلك الرضيع. ومع أن هذا نعمة تحقق السعادة، قد تراودك بعض الأسئلة أو تطراً بعض المخاوف. ولهذا نخطرك بالميزة الجديدة والتي توفر خدمات استشارة الرضاعة. وهي مضمّنة في الخدمات دون تكلفة عليك. وتوفّر 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 أيضاً. يمكنها تحقيق ما يلي:
 - حماية الأطفال الرُّضع من بعض الأسقام والأمراض.
 - تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض، ومرض السكري النوع 2، وارتفاع ضغط الدم لدى الأمهات.
 - إتاحة الفرصة لمنح الطفل مصدراً عظيماً للعناصر المغذية.
- لبدء استخدام هذه الميزة، يمكن زيارة [wellpoint.com/tn/medicaid](https://www.wellpoint.com/tn/medicaid) واستخدام أداة العثور على الرعاية (Find Care) لاختيار مستشارة الرضاعة الأقرب لمكانك.



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**.

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





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 الاثنين إلى الجمعة، من الـ 7 صباحاً حتى 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).
- تتطلع 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 للانضمام إلى إحدى مزايا Wellpoint التي نوفرها، سيتعاون معك أو مع طفلك منسق رعاية 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 (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 السلامة الصحية.



استكشاف قوة صورة الجسد الإيجابية

تُعد صورة الجسد الطريقة التي تفكّر وتنظر بها إلى أجسامنا. يحكم الناس في الآونة الحالية على أنفسهم بناءً على الصورة التي يظهرون عليها أو يقارنون أجسادهم بأولئك الذين يشاهدون في وسائل الإعلام. وهذا قد يضر أحياناً بتقدير الذات أو الثقة بالنفس.

- ممارسة التمارين بانتظام: الأمر لا يتعلق بالمظهر الجسدي فحسب، ولكن بالشعور الطيب الذي يمنحك إياه أيضاً. فقد يجعلك تشعر بسعادة أكثر ومزيد من الطاقة والحماس.
- وتذكّر أن التمارين لا تهدف إلى الاتصاف بحجم أو شكل جسد معين. ولكن الأكثر أهمية هو التمتع بالصحة، على المستوى النفسي والبدني على السواء. لذلك، احرص على أن تكون فريداً في ذاتك. يمكن أن تتعامل مع جسدك بطريقة صحيحة، وهذا سيساعدك على تبني طريقة تفكير إيجابية والشعور بالرضا عن نفسك.
- وقد تكون مشكلات صورة الجسد أو التقدير الذاتي كثيرة أحياناً بدرجة يعجز الشخص عن التعامل معها بمفرده. وهذا فضلاً عن أن المشكلات الصحية أو الاكتئاب أو الصدمة يمكن أن تؤثر على كيفية شعورك تجاه نفسك.
- ولذلك، ينبغي أن تخبر الوالدين أو الطبيب أو المعالج بما تعانيه. وأما صورة الجسد والتقدير الذاتي فيمكن أن يتحسنا بالحصول على المساعدة والرعاية. لمزيد من المعلومات حول صورة الجسد وتأثيرها على التقدير الذاتي، يمكن الانتقال إلى kidshealth.org/en/teens/body-image.html
- وكثيراً ما يقع الأفراد تحت وطأة الضغط للظهور بصورة معينة ليصبحوا في عيون الآخرين "ذوي مظهر حسن". ولكن هذه الأفكار ليست حقيقة ويمكن أن تؤدي إلى مشاعر سلبية تجاه أجسادنا. قد تتطور هذه المشاعر سريعاً وتصبح مشكلات خطيرة، مثل الاكتئاب أو اضطرابات الأكل، إذا تركت دون اهتمام بالتعامل معها.
- الشعور بالرضا عن الجسد واستمرار التحلي بالثقة القوية بالنفس أمر مهم لصحتنا العاطفية. فيما يلي بعض النصائح حول تحسين الشعور تجاه الجسد:
- تبني التغيير: يتغير جسم الإنسان في كل مرحلة من مراحل العمر. وينبغي مراعاة كل ما يسمح للإنسان بممارسته. لذلك، تذكّر أنك فريد في ذاتك وجميل على حالتك الراهنة.
- وضع أهداف واقعية: ينبغي التأكد من أهدافك للياقة البدنية أو الصحية ترتبط بك ولكن ليس لكي تبدو بمظهر محدد ما. كل جسد مصمم بطريقة مختلفة، لذلك اجعل أهدافك مخصصة بحالتك.
- تناول الأطعمة الصحية: يمكن لتناول نظام غذائي متوازن أن يجعلك تشعر بمزيد من الطاقة الإيجابية الرضا الذاتي.

أفضل الطرق لتخزين الأدوية

من الأهمية أن تُخزَّن الأدوية بطريقة صحيحة حتى تظل فعَّالة وآمنة بحالة تسمح باستخدامها. تتطلب الأدوية أن تُخزَّن في مكان بارد وجاف بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة. وتُعد خزائن المطبخ أو أدراج خزانات الملابس أماكن تخزين جيدة. وينبغي اجتناب الأماكن القريبة من الحرارة، مثل المواقد أو المناطق الرطبة، مثل خزائن الحمام.

ويُستحسن حفظ الأدوية في العبوات الأصلية دون أي كرات قطنية والتي قد تسحب الرطوبة. وفي حال عدم التأكد من مواصفات التخزين، يمكن للصيدلي مساعدتك على ذلك.

الاعتناء بالدواء يعني أيضًا الانتباه إلى علامات تلفه. إذا تغير الدواء من حيث لونه أو ملمسه أو رائحته أو مظهره، فلا يجوز استخدامه بقطع النظر عن تاريخ صلاحيته.

لمزيد من المعلومات حول تخزين الأدوية بأمان، ولمعرفة أفضل طريقة للتخلُّص من الأدوية القديمة، يمكن زيارة [medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000534.htm](https://www.mediclineplus.gov/ency/patientinstructions/000534.htm)



تذكَّر أنه من الأهمية حفظ الأدوية بعيدًا عن متناول الأطفال. تُعد الخزانة المزودة بقلب فكرة جيدة لهذا الإجراء.

المصدر: MedlinePlus: تخزين الأدوية الخاصة بك
(Storing your medicines) (أبريل 2024):
.medlineplus.gov

كيفية تغيير PCP

في بعض الأحيان، قد تحتاج إلى تغيير مقدم الرعاية الأولية (PCP). إليك الطريقة:

1. تفضل بزيارة [wellpoint.com/tn/medicaid](https://www.wellpoint.com/tn/medicaid).
2. قم بتسجيل الدخول أو تسجيل حسابك على الإنترنت.
3. بمجرد تسجيل الدخول، يمكنك عرض PCP الخاص بك أو تغييره في قسم مقدم الرعاية الأولية (PCP) (Primary Care Provider [PCP]).

إذا كنت تفضل التحدث مع شخص ما لتغيير PCP الخاص بك، فاتصل برقم خدمات الأعضاء الموجود على بطاقة ID العضو الخاصة بك.





تسيق دعم ECF CHOICES وتسيق رعاية CHOICES

في برنامج CHOICES للتوظيف والمجتمع أولاً (EFC)، و CHOICES يوجد منسق مخصص لك. ينبغي أن تتعرف على المنسق المخصص لك وكيفية التواصل معه. فهو سيساعدك في الحصول على خدمات الدعم والصحة السلوكية والصحة البدنية التي تحتاج إليها بصورة أكبر للعيش في المجتمع وسيساعدك في الوصول إلى أهدافك.

إذا كنت لا تعلم مَنْ يكون المنسق المخصص لك، يمكنك الاتصال على الرقم (TRS 711) 866-840-4991 لمعرفة الاسم ومعلومات الاتصال للمنسق المخصص لك. ويمكن إرسال رسالة أيضًا إلى المنسق ليتصل ردًا عليك.

يمكنك الاتصال بالمنسق في أي وقت يكون لديك سؤال أو مشكلة حول الخدمات ووسائل الدعم الخاصة بك. لست بحاجة للانتظار حتى يزورك أو يتصل بك. يجب عليك التواصل مع المنسق المخصص لك في أي وقت يكون هناك خلاله تغيير في حالتك الصحية أو الأشياء الأخرى التي قد تؤثر على نوع أو قدر الدعم الذي تحتاج إليه.

قد تتضمن الأسباب الأخرى للتواصل مع المنسق ما يلي:

- تغيير خطة الدعم المتمركز على الشخص.
- لتغيير أهدافك.
- لمناقشة الخدمات أو تغيير الخدمات الخاصة بك.
- كنت في المستشفى أو ذهبت إلى غرفة الطوارئ.

يتضمن تسيق الرعاية تنظيم المزايا والخدمات استباقيًا للأفراد في برامج الخدمات والدعم طويل الأجل. يتولى المنسقون، الذين يحترمون التنوع الثقافي، تقييم احتياجات الأفراد، ويصممون خطط دعم فردية، ويعدلون التدخلات. يساعدون في التواصل مع الآخرين لتلبية احتياجات الأفراد وأهدافهم. تتضمن الخدمات تسيق وسائل الدعم الطبية والسلوكية والاجتماعية والمالية والتثقيفية. يدعم المنسقون الأعضاء في مواقع متنوعة، مثل ما يلي:

- منازلهم.
- مرافق الرعاية الدائمة.
- الإسكان ذو المعيشة المجتمعية المدعومة.
- مرافق التمريض.

يُرجى عدم التردد في التواصل مع منسق الدعم أو الرعاية أو فريق إدارة ECF CHOICES أو CHOICES بشأن أي أسئلة أو مشكلات. يسعى فريق التسيق في Wellpoint لضمان توفير أفضل وسائل الدعم الممكنة من أجل راحتك.



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:

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 [wellpoint.findhelp.com/forms/social_needs_tool](https://www.wellpoint.findhelp.com/forms/social_needs_tool).

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 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.

التكنولوجيا التمكينية: تحويل المحن إلى منح.

توفر التكنولوجيا التمكينية فرصًا فريدة ومثيرة للذين يستخدمون فوائدها. إذ إنها سهلة الاستخدام ومصممة بطريقة تهدف إلى مساعدتك على أن تكون أكثر اكتفاءً ذاتيًا واستقلالاً في حياتك اليومية.



تتضمن الأمثلة على التكنولوجيا التمكينية ما يلي:

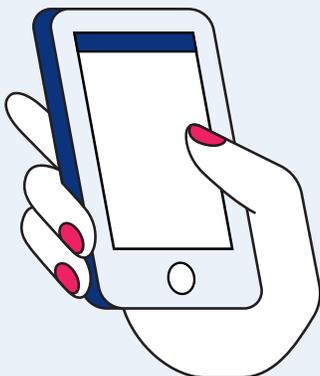
- مستشعرات الأبواب خارج الأبواب لتتبع الدخول والخروج.
- مستشعرات الحركة في مكان المعيشة لمراقبة حالات توقف النشاط أو السقوط.
- دلاية ذات صوت تنبيهي أو جهاز تنبيه للاتصال طلبًا للمساعدة.
- موزّع جرعات الأدوية للالتزام بمواعيد الأدوية.
- مستشعر موقد لتنبيه مقدمي الرعاية في حالة ترك الموقد لفترة طويلة.

يمكن أن تساعد هذه الأدوات على التعامل مع المشكلات المحتملة، مثل السلامة في حالة التنقل أو السقوط أو الطهي. وتساعدك أيضًا على تمكينك بدعم معيشتك بطريقة أكثر استقلالاً في المنزل والمجتمع ومكان العمل أيضًا.

تستخدم التكنولوجيا التمكينية أسلوبًا يتمركز حول الشخص، بما يعني أنه موجّهة صوب مساعدة الأفراد بناء على احتياجاتهم ومواقفهم المختلفة عن غيرهم. كما أن مرونتها تسمح لك بموافقة التكنولوجيا مع احتياجاتك. وبعبارة أخرى، التكنولوجيا التمكينية مثل الصديق الداعم القريب المنال للذين يحتاجون مساعدة إضافية ليصبحوا أكثر استقلالاً وتمكيناً في حياتهم اليومية.

هل أنت مهتم بمعرفة المزيد أو تريد إضافة هذه الخدمات لدعم خطتك؟ إذا كنت عضوًا في ECF CHOICES أو CHOICES، فاتصل على منسق الرعاية الخاص بك أو تواصل معه عبر البريد الإلكتروني DIDD.Enabling.Technology@tn.gov.

المصادر: SimplyHome: simply-home.com.
Tennessee Department of Intellectual & Developmental Disabilities: tn.gov



هل تعلم أنه يمكنك الوصول إلى 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 يمكن دائمًا الاتصال علينا على الرقم **833-731-2153 (TRS 711)**. سنرسل إليك نسخة عبر البريد بكل سرور.



حان الآن الوقت المثالي للاستفادة من زيارات المحافظة على صحة الأطفال

تُعد زيارات المحافظة على صحة الأطفال مهمة للحفاظ على الطفل قويًا وبصحة سليمة. تسمح زيارة المحافظة على الصحة هذه للأطباء بمتابعة حالة نمو الطفل وإعطائه الحقن التي تساعد على مقاومة الإصابة بالأمراض.

ماذا تتوقع من زيارة المحافظة على صحة الأطفال

الأعمار من 0 حتى 2

في أول عامين، ينبغي للأطفال زيارة الأطباء كل 1 حتى 3 أشهر. تسمح هذه الزيارات المنتظمة للأطباء ما إذا كان الطفل ينمو بالطريقة التي ينبغي له النمو بها. يبدأ الأطفال التدحرج والتمتمة والجلوس في أوقات مختلفة، وهذه كلها أمور سيفحصها الأطباء. وسيحصل الطفل أيضًا على اللقاحات لحمايته من الأمراض، مثل الجدري المائي والتهاب الكبد الوبائي.

الأعمار 3 حتى 6

بين 3 حتى 6 سنوات، ينبغي للأطفال زيارة الأطباء مرة واحدة كل عام. وسيتحدث الطبيب حول أمور مثل ما يلي:

- مقدار الوقت الذي يقضيه الطفل أمام الشاشات.
- ما يأكله.
- أي أنواع حساسية قد تكون لديه.

وسيحصل الطفل أيضًا على حقن اللقاحات لحمايته من الأمراض، مثل الحصبة والنكاف والإنفلوانزا.

الأعمار 7 حتى 13

من 7 حتى 13 سنة، يحتاج الأطفال لزيارة الأطباء مرة واحدة كل عام. وسيحصلون على حقن اللقاحات، ويتعرّفون على النظافة الشخصية والعادات الصحية، وقد يخضعون للفحص أيضًا للتأكد من سلامتهم العقلية أسوأً بسلامتهم الجسدية. وسيحصلون على حقن اللقاحات للأمراض، مثل HPV والإنفلوانزا والتهاب السحايا.

الأعمار 14 حتى 18

ينبغي للمراهقين من عُمر 14 حتى 18 عامًا مواصلة الزيارات السنوية للأطباء للحصول على حقن اللقاحات ولمعرفة المعلومات حول النمو بطريقة صحية، ولطرح أي أسئلة تكون لديهم.

لمعرفة الخدمات واللقاحات المتوقعة في كل زيارة، انتقل إلى childhood-wellness.com/wpt/tn



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 الآتية:

- لم تُعد مؤهلًا للانضمام إلى TennCare.
- 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 نُعد نقدم خدمات TennCare أو انتهت مدة سريان العقد الذي أبرمناه لتقديم خدمات TennCare.
- منحتك TennCare الحق في إنهاء التسجيل لدينا والتسجيل في MCO أخرى.
- 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 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.



خدمات النقل المجانية

نحن نغطي تكاليف الانتقالات من وإلى الصيدليات ومواعيد الرعاية الصحية غير الطارئة. يمكنك الاتصال على الرقم **866-680-0633** لتحديد موعد رحلة التوصيل مسبقًا تذكّر أن عليك الاتصال بالهاتف رقم **911** عند الحاجة إلى رحلة توصيل في حالة الطوارئ الطبية.



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

للإبلاغ عن النشاط المثير للشكوك بإخبار مكتب المفتش العام (OIG)، يمكنك الاتصال على الرقم **800-433-3982** مجاناً. كما يمكنك أيضاً الانتقال عبر الإنترنت إلى tn.gov/tenncare وتحديد إبلاغ **TennCare** بشأن احتيال (**Report TennCare**) (**Fraud**). للإبلاغ عن مقدم الخدمات أو إساءة المستخدم للاستخدام بإخبار وحدة مراقبة الاحتيال لدى Medicaid (MFCU)، اتصل على الرقم **800-433-5454** مجاناً.

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 بالخطة 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: ئەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاریهکانی یارمەتی زمان، بەخۆرای، بۆ تۆ بەر دەستە. پەیوەندی بە 833-731-2153 (TRS 711) بکە.

هل تحتاج إلى مساعدة فيما يتعلق برعايتك الصحية أو التحدث معنا أو قراءة ما نرسله لك؟ اتصل بنا مجاناً 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 (TRS 711) 855-857-1673 مجاناً.

من أجل صحة أفضل (Make Health Happen) نشره 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. طُبِعَ في الولايات المتحدة الأمريكية.