

من أجل صحة أفضل

المساعدة في 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 الوطني الساخن لصحة الأم النفسية. ما عليك سوى الاتصال أو إرسال رسالة نصية إلى الرقم 833-943-5746. يمكنك التحدث إلى أحد الاستشاريين باللغة الإنجليزية أو الإسبانية، مع العلم أن المكالمة سرية.

يمكنك الحصول على الدعم بشأن الرضاعة الطبيعية

تشمل مزايانا برنامجي CoverKids وTennCare Select 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؟ يتكون 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



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 SDF يمكنه أن يحد من تعرض الأسنان للتسوس وذلك بنسبة تصل إلى 1.70% كما توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال باستخدامه للأطفال والبالغين².

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 الجمعية الأمريكية للأسنان أو الأكاديمية الأمريكية للأطفال للتعرف على المزيد من الحقائق حول سيلفر ديامين فلوريد.

مورد منتجات العناية بالأسنان

ابتداءً من 1 نوفمبر 2025، أصبحت Renaissance خطة طب الأسنان الجديدة لبرنامج 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 عن مزايا التأمين الصحي للأسنان، يمكنك زيارة:

<https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/dental-services.html> أو

الاتصال بشركة Renaissance على الرقم التالي 866-864-2526.



المصادر

1 Arresting Early Childhood Caries with Silver Diamine Fluoride Gel: .Cheng, A. Y., Chen, J., Zheng, F. M., Duangthip, D., & Chu, C. H. (2024) Among Preschool Children (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>

2 الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال: Silver Diamine Fluoride (SDF) FAQ for Families (الأسئلة الشائعة حول سيلفر ديامين فلوريد (SDF) للعائلات): .aap.org



الخدمات المدرسية: خدمات التمريض

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

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 قواعد مجلس التعليم التابع للولاية 0520-01-13-03(3)(b)، يجب أن تتضمن خطة الصحة الفردية IHP ما يلي:

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

* هذا خاص بالأدوية التي لا تُعطى أو تؤخذ عن (طريق الفم)، وهي: (A) الحساسية للوقت. على سبيل المثال، عندما يتعذر إعطاء الدواء أو تناوله في المنزل قبل الذهاب إلى المدرسة. (B) حسب الحاجة (PRN) - وهذا يعني حسب الاحتياج. على سبيل المثال، نوبات الربو الحادة أو التغيرات المفاجئة في مستويات السكر في الدم.

** الطلاب ذوو الحالات الطبية الحرجة هم أطفال لديهم احتياجات رعاية صحية خاصة، وقد قرر مقدم الرعاية الصحية المرخص أن لديهم مرضاً أو حالة خطيرة يمكن أن تصبح غير مستقرة أو تتغير بسرعة مما يؤدي إلى حالة تهدد الحياة. يحتاج هؤلاء الأطفال إلى الكثير من الرعاية أو العلاج المتخصص الذي يستغرق وقتاً طويلاً. قد يكون هذا مرتبطاً بمرض مزمن و/أو متفاقم أو حالة مرضية أكثر خطورة على المدى القصير.

الوقاية من الزكام وعلاجه

ما هو الزكام؟¹

- 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 منه¹⁴

- توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها باتباع استراتيجيات الوقاية الأساسية التالية لمساعدتك على حماية نفسك والآخرين من أمراض الجهاز التنفسي الشائعة:
- الحصول على أحدث اللقاحات.
- غسل اليدين بانتظام².
- تنظيف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر².
- 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 ولا يدوم طويلاً. يتسبب أكثر من 200 فيروس في الإصابة بنزلات البرد، هذا وقد ينتشر المرض من شخص لآخر عبر الهواء وعدم الحفاظ على مسافة آمنة. عادةً ما تبلغ أعراض نزلات البرد ذروتها خلال يومين إلى ثلاثة أيام، وقد تشمل ما يلي:

- العطس
- احتقان الأنف
- التهاب الحلق
- السعال
- الحمى (وهذا نادر الحدوث)

كيفية العلاج¹

لا يوجد "علاج" لنزلات البرد، ويمكن التعافي دون الحصول على مضادات حيوية وذلك في غضون بضعة أسابيع. وفيما يلي بعض النصائح التي تساعدك على الشعور بالتحسن بشكل أسرع:

- الحصول على قدر كافٍ من الراحة.
- الحفاظ على رطوبة الجسم.
- الجلوس بالقرب من جهاز ترطيب نظيف أو جهاز تبخير بالبرذاذ البارد.
- استخدام بخاخ أو قطرات الأنف الملحية. بالنسبة للأطفال الصغار، يتم استخدام شفاطة مطاطية لإزالة المخاط.

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

للإبلاغ عن احتيال أو إساءة الاستخدام من أحد الأعضاء، اتصل على الرقم 800-433-3982 أو إبلاغ مكتب المفتش العام (OIG). للإبلاغ عن احتيال أو إساءة الاستخدام من مقدم الخدمة، اتصل على الرقم 833-687-9611 أو أبلغ مكتب نزاهة البرامج (OPI) التابع لبرنامج TennCare 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 Fraud Control Division (MFCD) على الرقم 800-433-5454، أو من خلال البريد الإلكتروني TBI.MedicaidFraudTips@tbi.tn.gov.



1 مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها: 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 مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها: 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 تضطر 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 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 على

الرقم 888-816-1680.

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



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

1. قم 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، يمكنك دائمًا الاتصال علينا على الهاتف رقم **833-731-2153 (TRS 711)**. سنرسل إليك نسخة عبر البريد بكل سرور.

الجهة التي عليك الاتصال بها ...	للاستفسارات بشأن ...
أعضاء واضعاً لا تادمخ TennCare الأعضاء: 833-731-2153 (TRS 711) أعضاء CHOICES/ECF CHOICES: 866-840-4991 (TRS 711)	المزايا، والبرامج الصحية الخاصة، والاستفسارات الأخرى المتعلقة بالخطّة 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 Connect الساخن التابع لـ TennCare: 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، بەخۆراپی، بۆ تۆ بەردەستە. 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 **855-857-1673 (TRS 711)** مجاناً.

يتم نشر من أجل صحة أفضل عن طريق Wellpoint لأغراض المعلومات. لا يهدف هذا المنشور إلى إساءة مشورة طبية شخصية. للحصول على استشارة طبية شخصية، يُرجى التحدث إلى الطبيب. حقوق النشر لعام 2025. جميع الحقوق محفوظة. طبع في الولايات المتحدة الأمريكية.