



من أجل صحة أفضل



التدخين التقليدي والإلكتروني لدى المراهقين

يمكن أن تمتلئ حياة المراهق بحمل ثقيل من الضغط النفسي والعواطف القوية، ولكن لا يُعدّ الالتجاء إلى التبغ الحل الصحيح. يستطيع المراهق من أبنائك التوقف عن التدخين من خلال ما يلي:

تخفيف الضغط النفسي

هناك العديد من الأمور التي قد تصيب المراهق بالضغط النفسي، وتشمل الأعمال المدرسية أو والأنشطة الخارجة عن المنهج الدراسي أو العلاقات الاجتماعية أو عدم اليقين المتعلق بحياته بعد المدرسة الثانوية أو الجامعة. اكتشف طرق تخفيف الضغط النفسي دون اللجوء إلى التبغ.

السيطرة على المشاعر السلبية

يتعرض الكثير من المراهقين لعواصف جامحة من التجارب العاطفية والتقلبات المزاجية كجزء طبيعي من النمو والنضج. تعلّم كيفية السيطرة على المشاعر السلبية بطرق صحية.

طلب المساعدة

إذا كان المراهق من أبنائك يشعر بالاكئاب أو تراوده أفكار تسول له إيذاء نفسه أو الانتحار، فمن الأهمية التحدث مع الطبيب أو الاختصاصي الطبي. ثقّف نفسك أنت والمراهق لديك بمعلومات حول الاكتئاب.

الدعم في الأزمات على مدار 24 ساعة و7 أيام في الأسبوع

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة الفورية المباشرة، فاتصل على مركز الأزمات المتاح على مدار 24 ساعة على الرقم 988 أو 800-SUICIDE (800-784-2433) مجاناً، للحصول على دعم سري، أو اتصل على رقم الطوارئ 911. إذا كانت تراودك أنت أو شخص تعرفه أفكار حول الانتحار، فاطلب المساعدة على الفور. للحصول على المساعدة باللغة الإسبانية على مدار 7 ساعة و7 أيام في الأسبوع، اتصل على الرقم 888-628-9454.

21 Handling Hard Times: Smokefree.gov (آخر وصول)
teen.smokefree.gov/tobacco-triggers/ (فبراير 2025):
handling-hard-times



CHOICES: الحصول على وسائل النقل المجتمعية في توجيه المستهلكين

ما المقصود بوسائل النقل المجتمعية؟

قد تساعدك خطة الرعاية الصحية على دفع تكاليف وسائل الانتقال. ومن خلال وسائل الانتقال هذه، يمكنك التوجه إلى العمل والأماكن الأخرى التي ترغب في الذهاب إليها. يجب أن تكون وسائل الانتقال جزءًا من تنفيذ خطة الدعم التي تتمحور حول الشخص (أو "خطة الدعم" اختصارًا). لا تستخدم هذه الخدمة إلا في الحالات التالية:

- إذا كنت غير قادر على استقلال الحافلات أو وسائل النقل العام الأخرى. (قد يرجع السبب في ذلك إلى عدم قدرتك على الدفع).
- بالإضافة إلى ذلك، إذا لم تتوفر لديك طريقة أخرى للوصول إلى هناك.

ويمكنك أيضًا استخدام هذه الخدمة لدفع تكاليف وقوف السيارات إذا كنت بحاجة إلى ذلك.

استخدام توجيه المستهلكين لدفع تكاليف وسائل الانتقال

كيف يسير الأمر عندما تستخدم توجيه المستهلكين لدفع تكاليف وسائل الانتقال؟ ستدفع ثمن الرحلة. وسيتعين عليك الاحتفاظ بالإيصالات لبعض الأمور المحددة. أو يمكنك الاحتفاظ بسجل لانتقالاتك التي تقوم بها والمبلغ الذي تدفعه مقابل ذلك. يمكنك إرسال نموذج المطالبة مع إيصالاتك أو سجل رحلاتك. بعد ذلك، سيمكنك استرداد أموالك. (إذا لم تكن لديك القدرة على الدفع مقدمًا، يمكنك طلب مبلغ مقدم لمساعدتك على البدء).

يمكنك دفع ثمن انتقالاتك عبر عدة طرق مختلفة. وهذه بعض الطرق:

- يمكن أن تشتري تذكرة حافلة إذا لم يكن باستطاعتك تحمل تكلفتها بنفسك.
- يمكن أن تطلب من شخص ذاهب إلى ذات الوجهة أن يصحبك إليها، مثل أحد زملاءك في العمل.
- يمكن أن تدفع التكلفة لشخص تعرفه (لا يعيش معك) ليقودك إلى وجهتك.
- يمكن أن تدفع أيضًا لسيارة أجرة، أو Uber، أو Lyft.



هل تحصل على خدمات أخرى في توجيه المستهلكين؟ إذا كان الأمر كذلك، فيمكنك أن تدفع لأحد موظفيك ليقودك إلى وجهتك إذا أراد ذلك. إذا كنت ترغب في الحصول على المساعدة في التوصيل من جانب موظفك، فاجعل ذلك جزءًا من التوصيف الوظيفي. واسأل الأشخاص الذين تجري معهم المقابلات قبل توظيفهم لديك. يجب أن يكون لدى الموظف رخصة قيادة سارية وإثبات للتأمين. إضافة إلى ذلك، يجب أن تكون تأدية الموظف لهذه المهمة منصوصًا عليه في اتفاقية الخدمة المبرمة بينكما.

حاول العثور على أفضل طريقة للدفع حتى تتمكن من شراء المزيد من الرحلات. بغض النظر عن طريقة الدفع، احتفظ بإيصالاتك أو سجل رحلاتك لأنك سوف تحتاج إليها لتسترد أموالك مرة أخرى.

كم هو المبلغ الذي يمكنك إنفاقه على الرحلات في كل شهر؟

سوف تحصل على ميزانية شهرية محددة لدفع ثمن انتقالاتك. وستعتمد ميزانيتك على خطة الدعم. ستتعاون مع منسق الرعاية لديك لإعداد خطة الدعم. وستقوم أيضًا بإعداد ميزانية رحلاتك. لن تتخطى \$225 كل شهر.



تناول الطعام الصحي للأطفال

ما المقصود بتناول الطعام الصحي؟

يشير تناول الطعام الصحي إلى تناول مختلف الأطعمة التي تمد الطفل بالعناصر الغذائية التي يحتاجها/تحتاجها للنمو بشكل طبيعي. وتتضمن هذه العناصر الغذائية البروتين والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن. الطفل الذي يتناول الأنواع المختلفة من أطعمة كل المجموعات الغذائية سيُمد جسمه بالعناصر الغذائية بشكل جيد.

ما مقدار الطعام المناسب للطفل؟

يقلق الكثير من الآباء من أن أطفالهم يأكلون كثيرًا أو قليلًا جدًا. ينبغي مراعاة أن احتياجات السعرات الحرارية تختلف بين كل طفل وآخر. يتناول الأطفال نفس عدد السعرات غالبًا كل يوم أو يومين. ومن الأفضل عادةً تقديم الأطعمة الصحية ومنح الطفل الاختيار في تحديد المقدار الذي يتناوله.

لماذا ينبغي الانتباه لما يتناوله الطفل؟

إن الأطفال الذين يتبعون عادات أكل سيئة لا يحصلون على العناصر الغذائية اللازمة التي تسمح لهم بالنمو بشكل صحي. هذا قد يؤدي إلى نقص أو زيادة وزنه عن المعتاد. وقد يُصابون غالبًا بأجهزة مناعية ضعيفة مما يزيد فرص إصابتهم بالأمراض. وقد يكونون معرضين بدرجة كبيرة للإصابة بمرض القلب وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري النوع 2 وارتفاع الكوليسترول في فترة لاحقة في حياتهم.

كيف يمكن أن تساعد في تثقيف الطفل بشأن الأطعمة الصحية؟

احرص على مساعدة الطفل على فهم المقصود بالأطعمة الصحية من خلال تزويدهم بالمعلومات حول الطعام ومصدره وما المغذيات التي يحتوي عليها. وربما يمكنك زراعة بعض الأطعمة في الفناء أو في أصيص. يمكن للأطفال كبار السن المساعدة في طهي الطعام أو المساعدة في التسوق.

كيف يمكن مساعدة الطفل على البدء في تناول الأطعمة الصحية؟

فيما يلي بعض الأفكار لتشجيع الطفل على البدء في تناول الأطعمة الصحية. إذا كان لديك أفكار أخرى تناسب عائلتك، فاحرص على إضافتها للقائمة.

- حدد موعدًا منتظمًا لتناول الوجبات الخفيفة والوجبات الرئيسية.
 - الكثير من الأطفال يناسبهم النظام المكوّن من ثلاث وجبات رئيسية مع وجبتين أو ثلاث وجبات خفيفة يوميًا. عندما يعتاد جسم الطفل على موعد محدد، يكون الشعور بالجوع والشهية منتظمين بشكل أفضل.
- حدد طعامًا واحدًا على الأقل من كل مجموعة طعام مما يحبه الطفل.
 - تأكد من توفر هذا الطعام في أغلب الوقت. لا داعي للقلق إذا كان الطفل يحب نوعًا واحدًا فقط من الخضراوات أو نوع أو نوعين من اللحوم أو الفواكه. يقبل الأطفال الأطعمة الجديدة تدريجيًا غالبًا، وتتسع تفضيلاتهم مع مرور الوقت.
- ينبغي تقديم إفطار صحي.
 - قد يتضمن الإفطار الصحي السريع حبوب الإفطار الغنية بالألياف مع اللبن والفواكه، أو الزبادي الخالي من الدسم أو قليل الدسم أو الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة.
- ومن الأفضل تناول الطعام بشكلٍ جماعي كأسرة كثيرًا قدر المستطاع.
 - احرص على أن يكون اجتماع العائلة على الطعام مبهجًا وإيجابيًا.
- ينبغي تقليل الوجبات الجاهزة السريعة.
 - احرص على توفير الوجبات الخفيفة الصحية التي يحبها الطفل، على أن يكون الوصول إليها سهلًا.

مساعدة الطفل على الأكل جيدًا

الطفولة هي الفترة العمرية المثالية لتعلّم العادات الصحية والتي يمكن أن تدوم مدى الحياة. فيما يلي بعض الطرق لمساعدة الأطفال على اكتساب عادات تناول الأطعمة الصحية.

- تناول الطعام بشكلٍ جماعي كأسرة كثيرًا قدر الإمكان.
 - احرص على أن يكون اجتماع العائلة على الطعام مبهجًا وإيجابيًا.
- ابدأ بعمل التغييرات الصغيرة التي يسهل تحقيقها.
 - جرّب إضافة المزيد من الفواكه والخضراوات إلى الوجبات الرئيسية والخفيفة. على سبيل المثال، ضع بعض الفواكه على حبوب الإفطار في الصباح، وأضف عيدان الجزر في غداء الطفل.
- احرص على تقديم أطعمة جديدة.
 - عند تجربة طعام جديد في وجبة ما، ينبغي التأكد من إضافة طعام آخر يروق للطفل بالفعل.
 - لا تتوقف عن تقديم الأطعمة الجديدة. قد يحتاج الأطفال للعديد من المحاولات قبل قبولهم للطعام الجديد.
- اهتم بإتاحة الخيارات الصحية.
 - احرص على توفير الوجبات الخفيفة الصحية التي يحبها الطفل، على أن يكون الوصول إليها سهلًا.
 - قلل المشروبات السكرية. شجّع الطفل على شرب الماء عند الشعور بالعطش.
 - اجعل تناول الوجبات السريعة حدثًا عارضًا. ربّب تقديم الحصص المتاحة من الأصغر فصاعدًا.
- امنح الطفل خيار تحديد المقدار الذي يأكله.
 - الأطفال قادرون على تحديد شعورهم بالشبع. عند محاولة التحكم في المقدار الذي يأكله الطفل، فإننا بذلك نتدخل تدخلًا يتعارض مع قدرتهم الطبيعية.
 - أنت من تحدد وقت تناول العائلة للطعام ومكانه ونوعه. وأما الطفل فيختار النوع والمقدار الذي يتناوله من الخيارات التي تتيحها له.
- تجنّب استخدام اطعام كمكافأة.
 - اعثر على طرق أخرى للمكافأة على النجاح في المدرسة أو الرياضة. ولا تتعامل مع سلوك تناول الطعام المرغوب باعتباره مكافأة (مثل تجربة طعام جديد). إذا قدمت الحلوى، فاجعلها جزءًا من الوجبة، وليست مكافأة تعقب الوجبة الرئيسية.
- كن قدوة حسنة.
 - اختياراتك في الأكل وأسلوب الحياة تُعدّ أداة تعليم قوية. فالطفل يرى الاختيارات التي تختارها ويقتدي بك كمثال له.

احتياجات الأطفال من الفيتامينات والمعادن

يحتاج الأطفال لمغذيات مختلفة (مثل البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن) للنمو الطبيعي. ولكن في بعض المراحل يكون للأطفال احتياجات خاصة من الفيتامين والمعادن.

الرُّضْع

يحتاج الأطفال الرُّضْع لمصدر للحديد.

- تنصح الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بالمكملات الغذائية التي تحتوي على الحديد للأطفال الذين يرضعون طبيعيًا. وينبغي أن تبدأ المكملات الغذائية في الشهر 4 من عمرهم للأطفال المواليد بعد فترة حمل كاملة وبعد مرور شهر 1 من العمر للمواليد الخُدَّج.
- ينبغي استخدام الحليب الاصطناعي المعزز بالحديد للأطفال الذين يرضعون حليبًا اصطناعيًا.
- عند بدء إعطاء الطفل الطعام الصلب، أضف حبوب الأطفال عالية الحديد و/أو اللحوم المناسبة للأطفال.
- وقد يحتاج الرُّضْع أيضًا لمكمل غذائي من فيتامين D يوميًا. ينبغي التحدث مع الطبيب بشأن مقدار ومصدر فيتامين D المناسب للطفل.

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و16 عامًا

قد يحتاج بعض الأطفال في هذا العمر للفلورايد الإضافي. إذا كان طفلك يحتاج للفلورايد الإضافي، فقد ينصح طبيب الأسنان بالمكملات الغذائية.

- استخدم هذه المكملات الغذائية حسب توجيهات طبيب الأسنان الخاص بك.
- يجب حفظ المكملات الغذائية التي تحتوي على الفلورايد بعيدًا عن متناول الأطفال. كما أن الكثير جدًا من الفلورايد قد يكون سامًا وقد يؤدي إلى تصبُّع أسنان الطفل.

الفتيات في الأعمار ما بين 9 إلى 18 عامًا

- تحتاج الفتيات في الأعمار ما بين 9 إلى 18 عامًا إلى الكالسيوم الإضافي وقد لا يحصلن على الكالسيوم الكافي من الطعام الذي يأكلن.
- احرص على تشجيع الطفلة على تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم، مثل اللبن والزبادي والجبن والسلمون المعلَّب مع العظام. كما يُضاف الكالسيوم أيضًا للأطعمة مثل عصير البرتقال المعزز بالكالسيوم وبعض أنواع حبوب الإفطار ومشروبات الصويا والتوفو.
- إذا كانت الطفلة لا تحصل على الكالسيوم بالقدر الكافي من الطعام، فقد تحتاج إلى مكمل غذائي يحتوي على الكالسيوم. اطلب من طبيبك التوصية بمنتج ما. ينبغي التأكد من اختيار مكمل غذائي يتضمن فيتامين D، لأن الجسم يحتاج إليه ليتمتص الكالسيوم.

Children's Hospital at Montefiore Einstein
Healthy Eating for Children (24 أكتوبر 2024)
cham.org



ميزة الحفاضات من TennCare

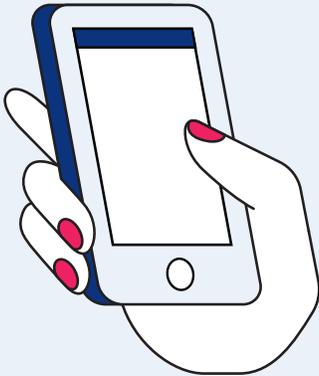
توفر TennCare ما يصل إلى 100 حفاضة شهريًا للأطفال دون عمر عامين ممن لديهم TennCare أو CoverKids. تتعاون TennCare مع الصيدليات في جميع أنحاء الولاية للتأكد من أن الأعضاء في جميع المقاطعات يمكنهم الحصول على هذه الميزة بسهولة. للحصول على الحفاضات:

- قم بزيارة إحدى الصيدليات المشاركة. ابحث عن المواقع في tn.gov/tenncare/diapers.

- أظهر بطاقة هوية طفلك ID الخاصة بالصيدلية 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 أنواعًا 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 tn.gov/tenncare/diapers.



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



هل تريد العمل، ولكنك قلق بشأن فقدك للمزايا؟

اتصل بالهاتف رقم **888-639-7811** للحصول على موعد مع استشاري للمزايا في منطقتك. أو تفضل بزيارة tndisability.org/workabletn لمزيد من المعلومات.

WorkAble TN* هو برنامج يمكن أن يساعدك على فهم كيف أن الحصول على وظيفة يُمكن أن يؤثر على المزايا الخاصة بك. لدى WorkAble TN مستشارون يمكنهم مساعدتك في:

- التعرف على كيفية تغير مزاياك مع زيادة معدلات أجرك.
- معرفة المعلومات حول حوافز عمل الضمان الاجتماعي.
- اتخاذ خيارات جيدة بشأن المكان الذي تريد العمل فيه.
- التعرف على كيفية كسب المزيد من المال لتصبح مستقلاً.

يمكنك الحصول على خدمات WorkAble TN في الحالات التالية:

- إذا كان عمرك يتراوح بين سن 14 و65 عامًا (أو سن التقاعد الكامل).
- إذا كنت تحصل على مزايا الضمان الاجتماعي بشكلٍ فعلي بناءً على إعاقتك.
- تعمل، أو لديك عرض عمل، أو مستعد للبحث عن وظيفة.

هل تعلم أن...

- حتى عند فقدك للمزايا النقدية (مدفوعات الضمان الاجتماعي للإعاقة) في أثناء العمل، يمكنك الاحتفاظ بمزايا Medicaid أو Medicare؟
- يمكنك العمل والاحتفاظ بمزاياك في كثير من الحالات؟

يمكن أن تساعدك حوافز العمل على ربح المزيد من المال وتوفيره

- التخطيط لتحقيق الدعم الذاتي (PASS) – يساعدك على تخصيص الأموال لتحقيق أهداف العمل
- فترة العمل التجريبية (TWP) – يمكنك تجربة العمل على مدى تسعة أشهر مع الاحتفاظ بجميع مزاياك
- إعادة تفعيل المزايا السريعة (ERB) – إذا فقدت وظيفتك، فيمكنك التمتع بمزاياك مرة أخرى دون الحاجة إلى إعادة التقديم للحصول عليها

* WorkAble TN هو برنامج لتخطيط الحوافز والمساعدة في العمل (WIPA) مدار بواسطة Tennessee Disability Coalition and Empower Tennessee.

الخدمات المقدمة بالمدارس

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

صُممت خطط التعليم الفردية (IEP) لدعم أهداف التعلّم والخطط الصحية الفردية (IHP) للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة المعينة. تُعد IHP خطة رعاية للطلاب الذين لديهم ، أو معرّضين لخطر أن يصبح لديهم ، احتياجات صحية بدنية أو عقلية تتطلب خدمات ترميز 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 القصبة الهوائية والشفط
- رعاية فغر القولون
- تركيب القسطرات
- إعطاء دواء فموي عبر الأنبوب الواحد
- مراقبة التشبّع بالأكسجين (مرض رئوي و/أو قلبي)
- التغذية عبر أنبوب فغر المعدة
- العناية بالجروح
- العلاج بالبخاخات
- النزح الوضعي
- إعطاء الأدوية للطلاب الذين يعانون مشاكل صحية، كما هو محدد في خطة IEP أو خطة IHP
- إعداد خطة IHP وتنفيذها
- 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 Wellpoint Medicaid Tennessee. قد تتطلب Wellpoint الحصول على موافقة لتقديم بعض الخدمات أولاً قبل أن تصبح مؤهلاً للحصول عليها.

ما الخدمات غير المشمولة بالتغطية في نطاق الخدمات المقدمة بالمدارس؟

الخدمات التجريبية أو البحثية 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.



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
- فحص البصر والسمع
- الفحص الجسدي الكامل
- فحص صحة الفم
- الفحوصات المخبرية، عند الضرورة
- فحوصات النمو والفحوصات السلوكية، حسب الحاجة
- اللقاحات أو "الحقن"
- 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 مقدم الرعاية الأولية PCP اليوم لتحديد موعد فحص ضمن برنامج TennCare Kids.



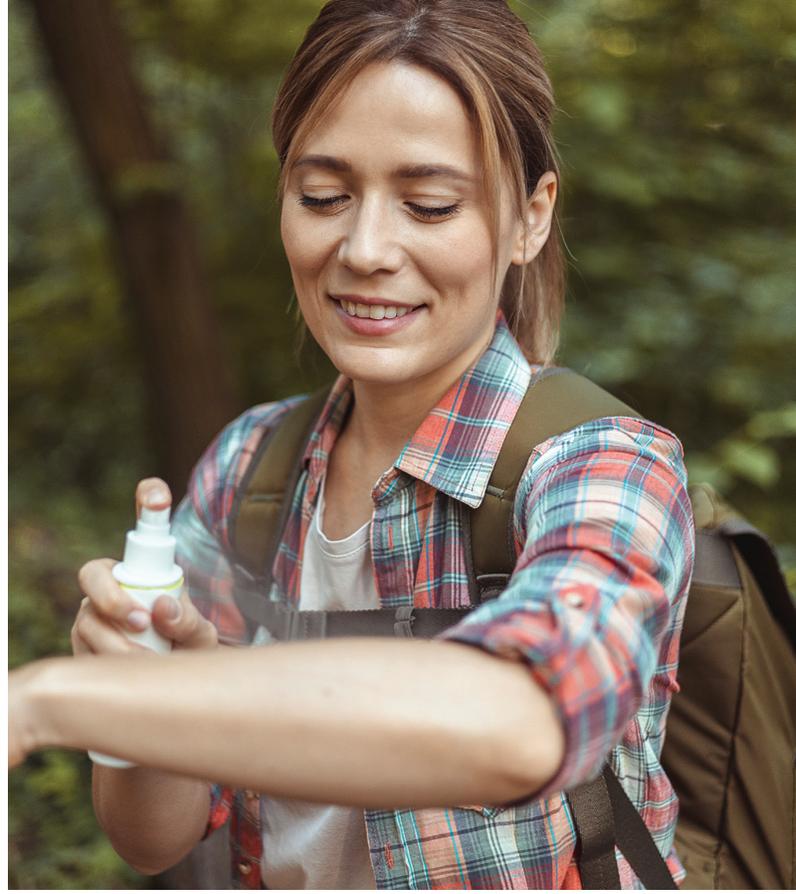
حماية البشرة من الشمس

- ارتدِ ملابس واقية. يمكن أن يتضمن ذلك ما يلي:
 - القبعات العريضة ذات الحواف التي تحمي الوجه والعنق.
 - تشكّل الأقمشة المنسوجة بإحكام مادة سميكة، مثل القطن غير المبيض أو البوليستر أو الصوف أو الحرير.
 - الملابس الداكنة ذات الصبغات المضافة التي تساعد على امتصاص أشعة UV.
 - الملابس الواسعة ذات الأكمام الطويلة التي تغطي أكبر مساحة ممكنة من البشرة.
 - الأقمشة ذات عامل الوقاية من أشعة الشمس (SPF) في النسيج الذي لا تصبح شاحبة.
- ضع منتجات الوقاية من أشعة الشمس والتي تحتوي على عامل SPF درجة 30 أو أعلى كل يوم.
- احرص على الانتفاع بالنصائح التالية لحماية بشرتك من أشعة الشمس. بوسعلك تقليل فرص إصابتك بسرطان الجلد والمساعدة في الوقاية من التجاعيد. الأشخاص أصحاب البشرة الداكنة لا يتعرضون لسفحة الشمس بسهولة. ولكن لا يزال من الممكن أن يُصابوا بسرطان الجلد. من الأهمية استخدام الوقاية من الشمس مهما كون لون بشرتك.
- ابتعد عن الشمس خلال ساعات الذروة لإشعاع الأشعة فوق البنفسجية (UV).
 - وساعات الذروة تكون بين 10 صباحًا إلى 4 مساءً، وينبغي اللجوء للظل إذا كان بقاؤك في الخارج ضروريًا. ويمكنك أيضًا معرفة مقدار التعرّض لأشعة UV التي تتعرض لها باستخدام قاعدة الظل. إذا كان ظلك أطول منك، فالتعرّض لأشعة UV منخفض. وإذا كان ظلك أقصر منك، فالتعرّض لأشعة UV مرتفع.

- يتضمن هذا المصايح الشمسية وأجهزة التسمير. فهي مثل الشمس يمكن أن تسبب تلف البشرة وتزيد خطر الإصابة بسرطان الجلد.

اختيار منتج الوقاية من الشمس

- إذا تعذر عليك تفادي البقاء في الشمس، فاستخدم منتج وقاية من أشعة الشمس للمساعدة على حماية بشرتك في أثناء وجودك في الشمس. تتوفر منتجات الوقاية من أشعة الشمس على شكل غسول وجيل وكريم ومرهم ورذاذ. إليك فيما يلي كيفية اختيار المنتج المناسب للوقاية من الشمس.
- اقرأ بطاقة معلومات منتج الوقاية من الشمس.
- تأكد من أن منتج الوقاية من الشمس يحتوي على عامل وقاية من الشمس (SPF) درجة 30 على الأقل أو أعلى.
- تأكد من أن منتج الوقاية من الشمس "واسع المجال". فهذا النوع من منتجات الوقاية من الشمس يحمي الجلد من الأشعة فوق البنفسجية A و B (اختصارًا UVA و UVB).
- راجع تاريخ انتهاء الصلاحية المكتوب على عبوة منتج الوقاية من الشمس. لا تستخدم منتج الوقاية من الشمس بعد انتهاء تاريخ الصلاحية. فقد لا تعمل مكونات منتج الوقاية من الشمس بعد ذلك التاريخ كما ينبغي لها.
- اتبع التوجيهات المكتوبة على بطاقة المعلومات حول وضع منتج الوقاية من الشمس. فهذا من شأنه أن يضمن أن منتج الوقاية من الشمس يفيد جيدًا في حماية الجلد من الأشعة فوق البنفسجية للشمس.
- ينبغي مراعاة حالتك الشخصية.
- إذا كان جلدك حساسًا لمنتجات البشرة أو كان لديك رد فعل جلدي (رد فعل تحسسي) تجاه منتج الوقاية من الشمس، فاستخدم منتج الوقاية من الشمس خاليًا من المواد الكيميائية، وحمض بارا أمينوبنزويك (PABA)، والمواد الحافظة والعطور والكحول.
- إذا كنت ستتعرض للشمس بكثافة، فاحرص على استخدام منتج مادي للوقاية من الشمس. منتجات الوقاية من الشمس، مثل أكسيد الزنك، ستمنع معظم أشعة الشمس من الوصول إلى البشرة. وهي عادةً ما تكون كريمًا أبيض سميكًا أو ملونًا. فهي تحمي البشرة من التعرض للأشعة فوق البنفسجية للشمس. كما أنها مفيدة في المناطق عالية التعرض للمخاطر، مثل الأنف والشفيتين والكتفين.



- يشمل هذا الصيف والشتاء في الأيام الغائمة أو الصافية على السواء.
- استخدم منتجات الوقاية من الشمس التي تمنع أشعة UVA و UVB.
- ضع المنتج على كل البشرة المعرضة للشمس، بما يشمل الأنف والشفيتين والأذن وفروة الرأس وظهر اليدين والعنق. ضع منتج الوقاية من أشعة الشمس قبل الخروج للشمس لمدة 30 دقيقة، وضعه مرة أخرى كل ساعتين وبعد السباحة، أو التمرين، أو التعرُّق.
- استخدم مرهم حماية الشفتين.
- استخدم مرهم أو كريم حماية الشفتين يحتوي على عامل SPF درجة 30 أو أعلى لحماية الشفتين من الإصابة بحروق الشمس.
- ارتدِ نظارات شمسية ملتفة.
- اختر نظارة شمسية تحجب 99% على الأقل من إشعاع UVA و UVB.
- كن حذرًا عند وجودك على الرمال أو الثلوج أو الماء.
- فهذه الأسطح يمكن أن تعكس 85% من أشعة الشمس.
- ابتعد عن المصادر الاصطناعية لإشعاع UVA.



- احرص على تعليم الأطفال كيفية حماية بشرتهم من الشمس. استخدم طريقة "ABC" للوقاية لتحقيق هذا. وهذه الحروف هي:
 - A = الابتعاد. ابتعد عن أشعة الشمس قدر المستطاع من 10 صباحًا حتى 4 بعد الظهر. ابحث عن الظل إذا كنت تريد البقاء في الخارج.
 - B = المنع. استخدم منتج وقاية من الشمس بعامل وقاية من الشمس (SPF) بدرجة 30 أو أعلى لحماية البشرة الحساسة للغاية للرُّضع والأطفال.
 - C = التغطية. احرص على أن يرتدي الطفل ملابس تغطي البشرة، والقبعات ذات الحواف العريضة، والنظارات الشمسية التي تتصف بالوقاية من أشعة UV. وكذلك الطفل البالغ عامًا 1 واحدًا ينبغي أن يرتدي النظارات الشمسية المزودة بوقاية من أشعة UV.

:Children's Hospital at Montefiore Einstein
Protecting Your Skin From the Sun
(4 ديسمبر 2024): cham.org

- إذا كنت تريد استخدام منتج وقاية من الشمس وطارد حشرات يحتوي على ثنائي إيثيل تولواميد (DEET)، فلا تستخدم منتجًا يجمع بين الاثنين. يمكن أن تضع منتج الوقاية من الشمس أولاً ثم ضع طارد الحشرات الذي يحتوي على DEET. ولكن يجب إعادو وضع منتج الوقاية من الشمس كل ساعتين.
- إذا كنت ستذهب إلى السباحة أو كنت كثير التعرُّق، فاستخدم منتج الوقاية من الشمس يتصف بأنه "مقاوم للماء". واستشير بطاقة المعلومات إلى ما إذا كان منتج الوقاية من الشمس يوفر الحماية لمدة 40 دقيقة أو 80 دقيقة.
- استخدم مرهم أو كريم حماية الشفتين يحتوي على عامل SPF درجة 30 أو أعلى لحماية الشفتين من الإصابة بحروق الشمس.

وقاية الأطفال من التعرُّض للشمس

ابدأ في حماية طفلك من الشمس عندما يكون لا يزال طفلاً. لأن الأطفال يقضون وقتًا طويلاً للعب في الأماكن الخارجية المكشوفة، فإنهم يحصلون على أكبر قدر من التعرض للشمس في حياتهم في أول 18 عامًا.

- يجب حماية الأطفال أقل من عمر 6 أشهر بعيدًا عن الشمس. وهذا أفضل شيء آمن يمكن فعله للأطفال الصغار. يمكن للأطفال من عمر 6 أشهر فأكثر الخروج في الشمس، ولكن ينبغي حماية بشرتهم من التعرض الكثير للشمس.

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 حتى 9 سنوات: زيارة رعاية الطفولة والمراهقين، \$50 - مرة واحدة في السنة
- من عمر 3 حتى 17 عامًا: إكمال النسبة المئوية لمؤشر كتلة الجسم (BMI)، \$25، مرة واحدة في السنة
- من عمر 9 إلى 12 عامًا (يتوقف عند بلوغ العام الثالث عشر): مجموعة لقاح \$75، HPV، 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
- الزيارة الأولى لرعاية ما قبل الولادة \$25 - مرة واحدة لكل حمل
- زيارات رعاية ما بعد الولادة، \$75 - مرة واحدة لكل حمل
- للإناث بين 16 و24 عامًا: فحص الكلاميديا، \$25 - مرة واحدة في السنة

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 (Benefit Reward Hub) على [wellpoint.com/tn/medicaid](https://www.wellpoint.com/tn/medicaid). أو اتصل على الهاتف المجاني لبرنامج المكافآت الصحية على الرقم **888-990-8681 (TRS 711)** من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 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.





أدوية اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)

النوعان الرئيسيان لأدوية علاج اضطراب ADHD هما:

- أدوية المنبهات النفسية
 - تُعد أدوية المنبهات النفسية الأدوية الأوسع استخدامًا للسيطرة على أعراض ADHD. فهي لا تزيد استثارة الشخص، ولكنها بدلاً من ذلك، تساعد شبكات الخلايا العصبية في الدماغ على الاتصال ببعضها بطريقة أكثر فاعلية.²
- الأدوية غير المنبهة
 - يمكن استخدام الأدوية غير المنبهة عند عدم عمل المنبهات النفسية، أو إذا كان الشخص يريد تفادي الآثار الجانبية، يقلل من أعراض قلة الانتباه وفرط النشاط/الاندفاع المصاحبة لاضطراب ADHD من خلال التأثير على جوانب محددة من نظام النورإبينفرين.²

يُعد ADHD اضطراب نمو عصبي شائع جدًا بين الأطفال والبالغين. وقد تختلف الأعراض في البالغين عن الأعراض في الأطفال. على سبيل المثال، قد يظهر فرط النشاط في الأطفال في صورة تملل مفرط في البالغين.¹

يمكن السيطرة على أعراض ADHD بالأدوية، ولكن بعض الأدوية المعينة تعمل بطرق مختلفة حسب النوع. تعمل أدوية علاج ADHD على رفع مستويات النواقل العصبية المهمة، مثل الدوبامين والنورإبينفرين في الدماغ، وهو ما يساعد على تحسين أعراض ADHD، بما يشمل ما يلي:¹

- زيادة مدى الانتباه.
- تقليل فرط النشاط.
- السيطرة على السلوك الاندفاعي.
- إدارة الخلل الوظيفي التنفيذي.



ينبغي تناول أدوية علاج ADHD الموصوفة طبيًا حسب وصف الطبيب³

بعض أدوية ADHD المعينة (المنبهات) هي مواد خاضعة للرقابة، ولذلك من الأهمية البالغة اتباع تعليمات مقدم الرعاية بدقة عند تناولها.

- لا ينبغي تناول جرعة زائدة من الدواء أو تكرار تناوله أكثر مما هو موصوف طبيًا.
- لا ينبغي مطلقًا إعطاء الدواء المنبه الموصوف طبيًا إلى أي شخص آخر، إذ إن ذلك قد يعرّض الأشخاص الذين لم يوصف لهم طبيًا لخطر جسيم.
- خزّن أدوية المنبهات الموصوفة طبيًا في مكان آمن، وبعيدًا عن متناول الأطفال، وفي موقع لا يصل إليه الآخرون، بما يشمل الزائرين للمنزل.
- تخلّص على الفور من أدوية المنبهات الموصوفة طبيًا غير المستخدمة أو منتهية الصلاحية أو رسلها إلى مكان أو موقع برنامج مخصص للتخلص.

الآثار الجانبية المحتملة لأدوية علاج ADHD¹

معظم الآثار الجانبية المرتبطة بهذه الأدوية طفيفة وعادةً تكون قصيرة الأجل. تتضمن هذه الآثار الجانبية الشائعة ما يلي:

- تقليل الشهية
- صعوبة النوم
- ارتداد المنبهات - فترة موجزة من المزاج السيء أو الإرهاق أو زيادة النشاط عند زوال تأثير الدواء
- نوبات الصداع وألم المعدة

يمكن السيطرة على الآثار الجانبية عادةً من خلال تغيير الجرعات أو تعديل نوع الدواء من الدواء ذي المفعول القصير إلى الدواء ذي المفعول تحرر ممتد. قد يتعرّض بعض الأطفال لتأثير أولي طفيف على اكتساب الطول والوزن، ولكن تشير الدراسات إلى أن الطول والوزن النهائيين نادرًا ما يتأثران. وأشارت بعض الدراسات القليلة إلى أن بعض الأطفال من المصابين باضطراب ADHD يصلون مرحلة البلوغ متأخرًا مقارنة بنظرائهم، ولكن هذا لا يبدو أنه نتيجة للعلاج بالأدوية.

لأي استفسارات حول الآثار الجانبية المحتملة، استشر مقدم الرعاية أو غيره من الاختصاصيين الطبيين.

ADHD Medication :Cleveland Clinic 1

(آخر وصول 21 فبراير 2025): my.clevelandclinic.org/health/treatments/11766-adhd-medication/

Children and Adults with Attention-Deficit/ 2
Managing : (CHADD) Hyperactivity Disorder

Medication (آخر وصول 21 فبراير 2025):
chadd.org/for-parents/managing-medication/

:U.S. Food and Drug Administration 3

FDA updating warnings to improve safe use of
and prescription stimulants used to treat ADHD

other conditions (آخر وصول 21 فبراير 2025):

[www.fda.gov/drugs/drug-safety-and-availability/
fda-updating-warnings-improve-safe-use-
prescription-stimulants-used-treat-adhd-and-
other-conditions#:~:text=Always%20take%20
your%20prescription%20stimulant,site%2C%20
location%2C%20or%20program](https://www.fda.gov/drugs/drug-safety-and-availability/fda-updating-warnings-improve-safe-use-prescription-stimulants-used-treat-adhd-and-other-conditions#:~:text=Always%20take%20your%20prescription%20stimulant,site%2C%20location%2C%20or%20program)

العلاج الجيني لمرض فقر الدم المنجلي

في ديسمبر 2023، وافقت إدارة الغذاء والدواء (FDA) على اثنين من العلاجات الجينية، إكساجامجلوجين وأوتوتيمسيل ولوفوتيبيجلوجين لأوتوتيمسيل، لعلاج مرض فقر الدم المنجلي. العلاج الجيني هو علاج محتمل للشفاء من المرض. وقد ثبت أن هذا الدواء يؤدي إلى حدوث انخفاض كبير في نويات الألم، إلا أننا بحاجة إلى معرفة المزيد عن التأثيرات والآثار الجانبية طويلة المدى.

ما هي آلية عمل العلاج الجيني؟

1. يجمع الأطباء الخلايا الجذعية من جسدك. يؤدي الحمض النووي (DNA) الموجود في هذه الخلايا الجذعية إلى ظهور خلايا الدم الحمراء المنجلية. ويلزم ترتيب عدة جلسات في بعض الأحيان حتى يتم جمع كمية كافية من الخلايا الجذعية.
2. تُنقل الخلايا الجذعية إلى المختبر.
- a. عند استخدام إكساجامجلوجين وأوتوتيمسيل يقوم الاختصاصيون بتحرير الخلايا.
- b. يستخدم لوفوتيبيجلوجين وأوتوتيمسيل تقنية تسمى إضافة الجينات.

ستقوم الخلايا الجذعية بعد أي علاج جيني بإنتاج خلايا دم حمراء لا تأخذ شكل المنجل في جسدك.

3. سوف تتلقى العلاج الكيميائي للتخلص من الخلايا الأصلية الموجودة في نخاع العظم أثناء علاج الخلايا الجذعية في المختبر.

4. تُحقن الخلايا الجذعية التي خضعت للعلاج الجيني مرة أخرى في جسدك. سوف تحتاج إلى الدعم الطبي أثناء انتظار نمو هذه الخلايا الجذعية وتوليد خلايا دم جديدة. خطط لقضاء شهر على الأقل في المستشفى، ثم لزيارة العيادة بشكل متكرر على مدى عدة أشهر.

5. توصي FDA بالمواظبة على زيارات المتابعة لمركز العلاج الجيني لفترة من الوقت، ومن المرجح بعد ذلك أن تداوم على زيارة مركز علاج فقر الدم المنجلي لمدة 15 عامًا.

هل أنا مؤهل؟

تم اعتماد العلاج الجيني للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 12 عامًا فأكثر. الأفراد الذين يعانون من مرض SS والثلاسيميا المنجلية نمط S بيتا صفر مؤهلون للعلاج باستخدام هذا الدواء. تشير FDA إلى أن مرض فقر الدم المنجلي SC ليس مدرجًا.

كم ستبلغ تكلفة الدواء؟

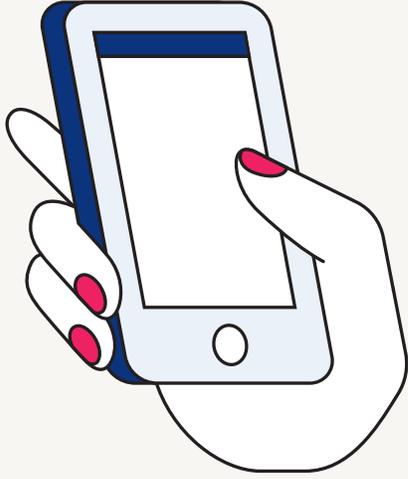
يتسم العلاج الجيني بارتفاع تكلفته، ولا يخفى على أحد أن الأدوية عالية التكلفة المعتمدة من FDA قد يشوبها بعض العوائق. قد يساعد نموذج الوصول إلى العلاج الجيني والخلوي التابع لمراكز خدمات Medicare و Medicaid على خفض التكاليف للأفراد المستفيدين من برنامج Medicaid.

كيف يمكنني معرفة المزيد عن العلاج الجيني؟

يتوفر المزيد من المعلومات والموارد عبر sicklecelldisease.org

Sickle Cell Disease Association of America, Inc.
Gene Therapy: What You Need to Know
(Warrior FAQs) (آخر وصول في 21 فبراير 2025):
www.sicklecelldisease.org/2023/12/08/gene-therapy-what-you-need-to-know

عملية التجديد - تجديد المزايا كل عام



تتحقق TennCare سنويًا 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 وماتجر 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**.



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



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 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

تسمح لك أداة الاحتياجات الاجتماعية التابعة لنا بالبحث عن الجمعيات القريبية 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

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 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:

- اختيار التسجيل لدى مؤسسة رعاية مُدارة (MCO) أخرى خلال 90 يومًا من تاريخ التسجيل لدينا.
- اختيار مؤسسة MCO أخرى خلال فترة الاختيار السنوية والتسجيل في MCO.
- 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 مسجل في MCO أخرى.
- انتقالك إلى خارج منطقة الخدمة والتسجيل في 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 MCO أخرى.

مزايا النقل لسنة 2025

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في التوجه إلى مواعيدك الطبية، فيمكنك استخدام تطبيق بوابة أعضاء Tennessee Carriers لتحديد موعد الرحلة. يمكنك الحصول على وسائل نقل للتوجه إلى مواعيدك إذا كان مكتب مقدم الخدمة لك يقع على بُعد 60 ميلًا من عنوان منزلك. يجب عليك طلب الرحلة قبل الموعد المحدد بـ 72 ساعة على الأقل. تتوفر أيضًا إمكانية استرداد الأميال لسداد تكاليف النقل للأعضاء إلى مواعيدهم. يمكن استخدام هذه الميزة أيضًا لشراء حفازات من المتجر (ميزة الحفازات).

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

للإبلاغ عن الاحتيال أو سوء الاستخدام إلى مكتب المفتش العام (OIG)، يمكنك الاتصال على الرقم المجاني **800-433-3982** أو انتقل إلى موقع الإنترنت <https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html> وانقر على "زر البدء (Start)". للتقدم ببلاغ بخصوص حالة احتيال من طرف مقدم الخدمات أو سوء استخدام من طرف المريض إلى وحدة مكافحة الاحتيال في Medicaid (MFCD)، اتصل على الهاتف رقم **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 ط المساعدة التمريضية المتاح على مدار الساعة (24-hour Nurse HelpLine): 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

ئەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاریهکانی یارمەتی زمان، بەخۆرای، 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؟ اتصل بنا على رقم **833-731-2153 (TRS 711)** أو برنامج TennCare على الهاتف رقم **855-857-1673 (TRS 711)** مجاناً.

منشور "من أجل صحة أفضل" (Make Health Happen) 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 2024. جميع الحقوق محفوظة. طبع في الولايات المتحدة الأمريكية.