



من أجل صحة أفضل

لا تسمح للإنفلوانزا مطلقًا بإفساد الخطط العائلية

يتم تحديث لقاح الإنفلوانزا سنويًا. إذا حصلت أنت أو طفلك على لقاح الإنفلوانزا العام الماضي، فمن المهم إضافة نفس طبقة الحماية هذا العام أيضًا. لقاح الإنفلوانزا:

- يمكن أن يساعد في حمايتك أنت وأحبائك من الإصابة بالإنفلوانزا.
- يمكن أن يساعد في منعك من نشر الإنفلوانزا للآخرين.
- يوصى بها لجميع الأعمار من 6 أشهر فما فوق.

هناك العديد من خيارات لقاح الإنفلوانزا للاختيار من بينها. تحدث إلى طبيبك أو اختصاصي الرعاية الصحية حول الخيار المناسب لك ولعائلتك.

حدد موعدًا للحصول على لقاح الإنفلوانزا في عيادة طبيبك أو في صيدلية قريبة منك. للعثور على طبيب أو صيدلية في خطتك، استخدم أداة [البحث عن الرعاية \(Find Care\)](#) عبر الإنترنت، أو قم بتنزيل تطبيق Sydney Health على هاتفك الذكي أو جهازك الذكي، أو اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم الموجود على بطاقة هوية العضو.

المصدر: Seasonal Flu Vaccines | CDC



تدريب المراهقين على إدارة العواطف

جزء مهم من علاقتك مع ابنك المراهق يتمثل مساعده على إدراك مشاعره وإدارتها. تمر أدمغتهم وأجسادهم بالكثير من التغييرات. وهذا يمكن أن يتسبب في تقلب مشاعر المراهقين صعودًا وهبوطًا.

يمكن للوالدين والأحباء مساعدة المراهقين على التعبير عن مشاعرهم والتعامل معها من خلال:

- مساعدتهم في العثور على الكلمات لوصف مشاعرهم. مراقبة كيف يبدو ابنك المراهق ويتصرف عندما يشعر بمشاعر مختلفة، ومساعدته على التحدث عما يشعر به.
- التوقف مؤقتًا قبل أن تتفاعل بشكل سلبي مع ابنك المراهق. محاولة أن تأخذ نفسًا عميقًا أو تأخذ قسطًا من الراحة لتساعدك على البقاء هادئًا قبل أن تنزعج أو تغضب من شيء يقوله أو يفعله ابنك المراهق.
- مساعدة ابنك المراهق على الشعور بالأمان والاستماع إليه عندما يتحدث عما يحدث في حياته.
- الاستماع وطرح الأسئلة المفتوحة. عندما يتحدث ابنك المراهق عما يشعر به، دعه يعرف أنك سمعته وأن ما يشعر به صحيح.



لمزيد من النصائح حول كيفية المساعدة في تدريب ابنك المراهق على مشاعره، بادر بزيارة [cdc.gov](https://www.cdc.gov)



المصدر: Coaching Teens to Recognize and Manage Emotions | Essentials for Parenting Teens | CDC

ما هو الدعم عن بُعد؟

الدعم عن بُعد هو وسيلة لمقدمي الرعاية لمراقبة احتياجات الشخص والاستجابة لها من أي مكان. ويستخدم تقنية معينة، مثل مكالمة الفيديو المباشرة، لمساعدة مقدمي الرعاية على دعم الأشخاص الذين يعتنون بهم والتواصل معهم في الوقت الفعلي. إنها وسيلة للناس للحصول على الرعاية التي يحتاجونها في أثناء إقامتهم في منازلهم ومجتمعهم.

يمكن أن تساعد مزايا برنامج replace التوظيف والمجتمع أولاً من Employment and Community First (ECF) في تغطية تكلفة الأجهزة والمعدات التي قد تحتاجها للحصول على الدعم عن بُعد. لمعرفة المزيد حول الدعم عن بُعد وكيفية الحصول عليه، اسأل منسق الخدمة الخاص بك.





متابعة حالتك الصحية أو حالة طفلك باستخدام مزايا Wellpoint



خطوات مهمة لليوم قبل الغد

اتصل بنا مجاناً على الهاتف رقم **2153-731-833** ((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 للانضمام إلى إحدى مزايا Wellpoint التي نوفرها، سيتعاون معك أو مع طفلك أحد منسقي الرعاية 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) راجع:

- صفحة إدارة حالتك الصحية (Manage Your Condition) لمعرفة المزيد حول خدمات الدعم التي نوفرها.
- صفحة تحسين الحال الصحية (Improving Your Health) لمعرفة المزيد حول الحالات الصحية ومعرفة الأدوات التفاعلية وتطبيقات العافية.



تناول الأدوية التي تساعد في علاج الحساسية

- تحدث الحساسية عندما يبالح جهاز المناعة في رد فعله تجاه مواد معينة. يمكن أن تسبب لك حكة أو عيونًا دامعة أو سيلانًا في الأنف أو صداعًا أو التهابًا في الحلق. يمكن أن تكون الحساسية موسمية إذا كنت تعاني منها في أوقات معينة من السنة. إذا كنت تعاني من الحساسية الموسمية، فقد يكون جسمك يتفاعل مع حبوب اللقاح من بعض الأشجار أو الأعشاب أو الأعشاب الضارة.
- يمكن للعديد من الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية أن تساعد في علاج الحساسية لديك. وهذه بعض الأمثلة:
- Benadryl و Claritin و Zyrtec هي أدوية يمكن أن تساعد في علاج العطس وسيلان الأنف والحكة أو العيون الدامعة.
- يمكن أن تساعد أدوية Mucinex و Sinex و Sudafed في علاج انسداد الأنف.
- Flonase و Nasacort و Rhinocort هي بخاخات أنفية يمكن أن تساعد في علاج التهاب الأنف.
- تأكد من اتباع التعليمات التي تأتي مع أي دواء تتناوله. إذا كانت لديك أسئلة حول الدواء الخاص بك، فتحدث مع طبيبك أو الصيدلي.

الحمل والرعاية الصحية

رعاية ما قبل الولادة هي الرعاية الصحية التي تتلقاها المرأة في أثناء الحمل. إنها طريقة مهمة بالنسبة لك ولطفلك للبقاء بصحة جيدة. تأكدي من بدء رعاية ما قبل الولادة بأسرع ما يمكن عندما تعلمين أنك حامل.

في زيارتك الأولى لرعاية ما قبل الولادة، قد يقوم طبيبك بما يلي:

- طرح الأسئلة حول صحتك
- إجراء فحص طبي
- إجراء بعض الاختبارات
- إخبارك بموعد ولادة الطفل

للعثور على طبيب قريب منك، استخدم أداة البحث البحث عن الرعاية (Find Care) عبر الإنترنت على [wellpoint.com/tn/medicaid](https://www.wellpoint.com/tn/medicaid)، أو قم بتنزيل تطبيق Sydney Health، أو اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم الموجود على بطاقة هوية العضو الخاصة بك.



يمكنك كسب 25\$ من المكافآت الصحية (Healthy Rewards) مقابل الذهاب إلى زيارة رعاية ما قبل الولادة في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، أو في غضون 42 يومًا من التسجيل في TennCare Medicaid.

للحصول على قائمة كاملة بالمكافآت الصحية للمكافآت الصحية ولمعرفة ما أنت مؤهل للحصول عليه، تفضل بزيارة

[wellpoint.com/tn/medicaid](https://www.wellpoint.com/tn/medicaid)



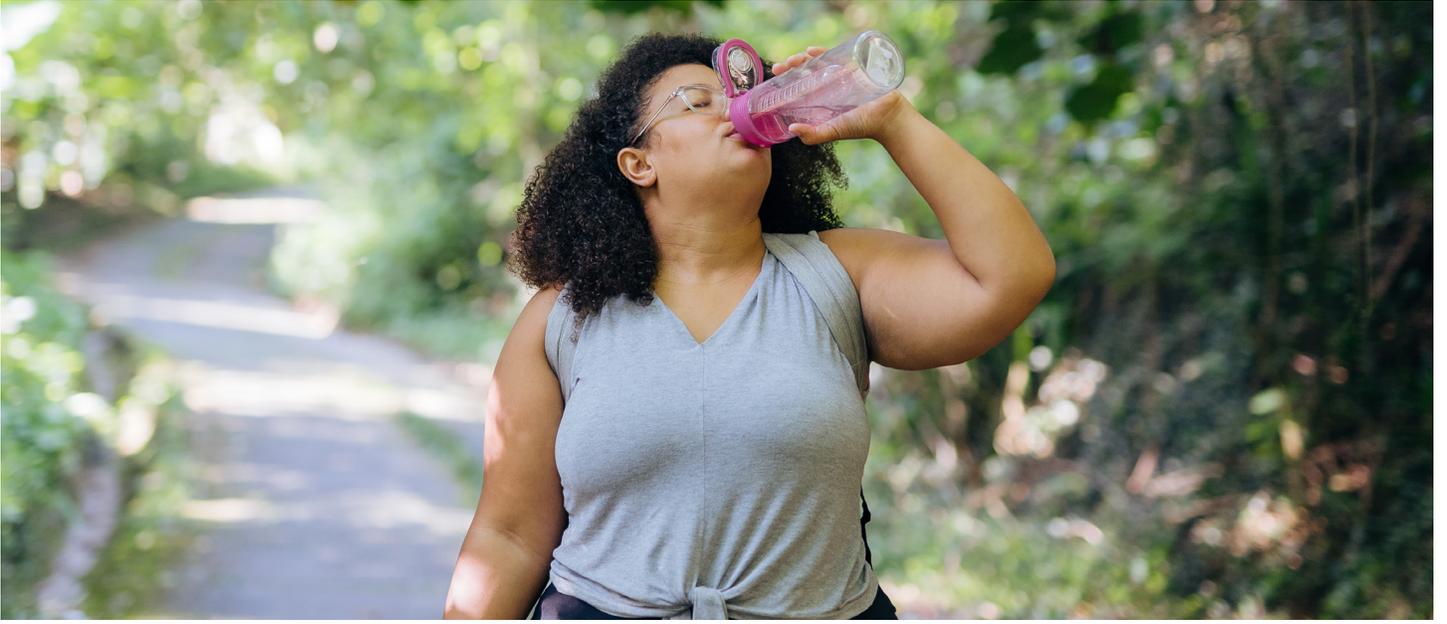
كيفية تغيير كيفية تغيير PCP

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

1. قم 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 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 هوية العضو الخاصة بك.





كيف تتغلب على ارتفاع درجة الحرارة

عندما يصبح الطقس حارًا جدًا، فقد يكون ذلك سيئًا لصحتك. يمكن أن يكون ارتفاع درجة الحرارة صعبًا على الأطفال الصغار وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات صحية معينة.

ضربة الشمس هي حالة صحية طارئة تحدث عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بسرعة كبيرة ولا يمكنك تبريده. إذا كنت تعتقد أن شخصًا ما يعاني من ضربة شمس، فاتصل برقم **911** للحصول على المساعدة وحاول مساعدته بخفض الحرارة. يمكنك المساعدة عن طريق:

- إبعاده عن التعرّض للشمس أو الحرارة على الفور.
- نقله إلى مكان بارد أو مظلل.
- وضعه في حوض ماء بارد أو تحت دش بارد، أو رشهم بخراطوم الحديقة، أو وضع مناشف مبللة باردة على بشرته.

فيما يلي بعض الطرق للمساعدة في تجنب ارتفاع درجة الحرارة في الأيام الحارة:

- البقاء في الداخل.
- ممارسة الأنشطة الخارجية في الصباح الباكر أو في وقت متأخر من المساء.
- إذا كان عليك أن تكون بالخارج، فخذ فترات راحة كل ساعة في الداخل أو في الظل.
- شرب السوائل بكميات كبيرة.
- ارتداء ملابس فاتحة اللون وفضفاضة، وقبعة ونظارة شمسية واستخدام كريم واقي من الشمس.

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 **1680-816-888**.

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



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 المخبرية، 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 مزاي 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.

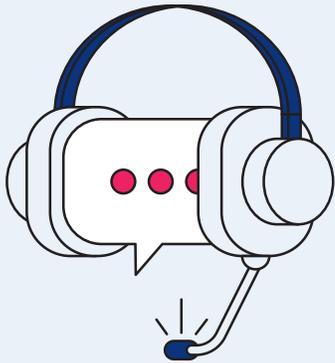
لتحديث معلوماتك، يمكنك:

• الاتصال بـ TennCare Connect على الرقم **0701-259-855**.

• تنزيل تطبيق TennCare Connect.

• زيارة موقع TennCare Connect على الويب عبر الرابط التالي tenncareconnect.tn.gov.

سوف تحتاج إلى تجديد المزايا الخاصة بك كل عام. قم بزيارة صفحة التجديدات (Renewals) على tn.gov لمعرفة المزيد حول كيفية تجديد المزايا الخاصة بك.



أداة الاحتياجات الاجتماعية

تسمح لك أداة الاحتياجات الاجتماعية (Social Needs Tool) 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

النقل والمواصلات: تصاريح ركوب الحافلات والمساعدة على دفع تكاليف السيارة والوقود

الأموال: الإعانات والقروض والضرائب والتأمينات والفصول التعليمية الحكومية للمساعدة على إدارة الأموال

العمل: التوظيف أو المساعدة 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 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.ly/TNsnt](https://www.wellpoint.com/tnsnt)



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

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





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 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 مسجل في MCO أخرى.
 - لم تُعد مؤهلاً 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.

خدمات النقل المجانية

نحن نغطي تكاليف الانتقال من وإلى الصيدليات ومواعيد الرعاية الصحية غير الطارئة. يمكنك الاتصال على الهاتف رقم **0633-680-866** لتحديد موعد رحلة التوصيل مقدمًا. 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



إبلاغ مكتب المفتش العام (OIG) عن نشاط مشبوه، اتصل على الهاتف رقم **3982-433-800** مجانًا. يمكنك كذلك الانتقال إلى موقع الويب tn.gov/tenncare وتحديد (إبلاغ TennCare عن حالة احتيال) (Report TennCare Fraud). للتقدم ببلاغ بخصوص حالة احتيال من طرف مقدم الخدمة أو سوء استخدام من طرف المريض إلى وحدة مكافحة الاحتيال في Medicaid (MFCU)، اتصل على الهاتف رقم **5454-433-800** مجانًا.

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 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.

Español :Spanish

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 833-731-2153 (TRS: 711).

كوردى :Kurdish

ئگاداری: ئهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکەیت، خزمەتگوزاریهکانی یارمەتی زمان، بهخۆراپی، بۆ تو بهردهسته. پهیههندی 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 (Make Health Happen)" تنشره 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.