

# من أجل صحة أفضل



## الكافيين خلال الحمل

يوجد الكافيين في العديد من المشروبات والوجبات الخفيفة. من المشروبات والوجبات الخفيفة الشائعة التي تحتوي على الكافيين:

- القهوة
- الشاي
- الصودا
- الشوكولاته

خلال الحمل، من المهم أن تقللي كمية الكافيين التي تتناولينها كل يوم. فالكثير من الكافيين قد يؤدي إلى:

- ارتفاع ضغط الدم
- زيادة معدل نبض القلب
- الجفاف

كما أن الكافيين الذي تتناولينه قد يصل إلى رضيعك في أثناء الحمل. وقد يُبقي رضيعك مستيقظًا ويسبب تغييرات في نومه أو حركته في أثناء المراحل المتأخرة من الحمل.

**ولهذا يوصي معظم الأطباء بتقليل كمية الكافيين الذي تتناولينه بحيث يكون أقل من 200 ملجم في اليوم طوال فترة الحمل.**

وهذه الكمية هي نفس الكمية الموجودة في كوب قهوة حجم 12 أونصة. إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف حول كمية الكافيين الآمنة في أثناء الحمل، يرجى التحدث مع طبيبك.

# السجائر الإلكترونية والمراهقون

يزداد استخدام السجائر الإلكترونية بين المراهقين يومًا بعد يوم. يعتقد الكثير من الناس أن استخدام السجائر الإلكترونية أكثر أمانًا من تدخين السجائر العادية، لكن هذا غير صحيح.

المواد المنكّهة وسحابات الدخان الناتجة عن السجائر الإلكترونية بها العديد من المواد الكيميائية الضارة والسامة الموجودة في دخان السجائر العادية.



تحتوي معظم السجائر الإلكترونية على النيكوتين. النيكوتين مادة ضارة، ويمكنها أن تؤثر بشكل سلبي على نمو الدماغ لدى المراهقين. وقد يؤدي كذلك إلى تضيق الأوعية الدموية والتسبب في كثير من الضغط على القلب.



إذا كنت مراهقًا وترغب في الإقلاع عن السجائر الإلكترونية، يمكنك تجربة برنامج This is Quitting؛ وهو برنامج مجاني قائم على المحادثات النصية والذي يساعدك في الإقلاع عن التدخين. ليس عليك سوى إرسال كلمة VAPEOUTTN على رقم 88709 للبدء.

في أغلب الأحيان، يبدأ مدخنو السجائر الإلكترونية بتدخين السجائر العادية.



المصادر: [cdc.gov/tobacco/](http://cdc.gov/tobacco/) و [cdc.gov/tobacco/infographics/youth/index.htm#ecigs-ad-sources](http://cdc.gov/tobacco/infographics/youth/index.htm#ecigs-ad-sources) و [basic\\_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html](http://basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html)

## أهمية اللقاحات

تساعد اللقاحات أو حقن التحصينات، على تعليم جهازك المناعي كيفية محاربة أمراض معينة. اللقاحات هي أفضل طريقة يمكنك من خلالها حماية نفسك وأحبائك من الإصابة بالأمراض الشائعة؛ مثل الإنفلوانزا والحصبة والتهاب الكبد الوبائي B.

يتم اختبار اللقاحات الجديدة في المختبرات قبل حقن الأشخاص بها للتأكد من مدى فعاليتها وأمانها. وكما هو الحال مع الأدوية، قد تكون هناك أعراض جانبية لبعض اللقاحات. تشمل الأعراض الجانبية الأكثر شيوعًا الحمى أو الإجهاد أو آلام بالجسم أو احمرار الجلد أو تورم في موضع الحقن. وعادةً ما تزول هذه الأعراض في غضون أيام قليلة.

إذا كانت لديك أي تساؤلات حول حقن التحصينات، يمكنك التحدث مع طبيبك أو الطبيب الخاص بطفلك. يمكنك النقر على أي رابط من الروابط أدناه لمعرفة المزيد حول الحقن الضرورية في كل سن:

- من الولادة حتى عمر 6 أعوام
- من عمر 7 أعوام حتى 18 عامًا
- من عمر 19 عامًا فأكثر



المصادر: [cdc.gov/vaccines/parents/why-vaccinate/vaccine-decision.html](http://cdc.gov/vaccines/parents/why-vaccinate/vaccine-decision.html) و [cdc.gov/vaccines/adults/reasons-to-vaccinate.html](http://cdc.gov/vaccines/adults/reasons-to-vaccinate.html)



- جعل موعد زيارة الطفل الأولى لطبيب الأسنان بعد عيد مولده الأول أو بعد ظهور أول سن. ينبغي الحرص على زيارة طبيب الأسنان بانتظام لإجراء فحوصات دورية.
- مسح لثة الطفل بعد كل وجبة، ومحاولة عدم خلوه إلى النوم وفي فمه زجاجة الرضاعة.
- سؤال الطبيب عن مواد سد شقوق الأسنان. مواد سد شقوق الأسنان عبارة عن طبقات رقيقة توضع على الأسنان الخلفية للمساعدة في الوقاية من التسوس.



لمزيد من المعلومات والمصادر الخاصة بكيفية العناية بأسنان طفلك، يمكنك الرجوع إلى هذه [المقالة المفيدة](#). لمعرفة أقرب طبيب أسنان لك، يمكنك زيارة [dentaquest.com](https://www.dentaquest.com).

## فبراير: الشهر القومي لصحة أسنان الأطفال

تمثل صحة الأسنان جزءًا مهمًا من الصحة العامة للطفل. التسوس هو مشكلة الأسنان الأكثر شيوعًا بين الأطفال. من شأن التسوس التسبب في حدوث الآلام والعدوى، وقد يؤدي كذلك إلى وجود مشكلات في تناول الطعام والحديث والتعلم. الأمر الجيد هو أنه يمكن تجنب حدوث التسوس.

فيما يأتي بعض النصائح التي من شأنها المساعدة في تجنب حدوث التسوس والحفاظ على سلامة اللثة وأسنان طفلك:

- غسل أسنان الطفل مرتين يوميًا على الأقل باستخدام معجون يحتوي على الفلورايد. إذا كان عمر طفلك أقل من عامين (2)، يجب الاستعلاء من طبيبك أو طبيب الأسنان عن متى يمكن للطفل استخدام معجون يحتوي على الفلورايد.
- التقليل من تناول الطفل للمأكولات والمشروبات التي تحتوي على السكر، وتشجيعه على تناول المزيد من الفواكه والخضراوات. من الجيد تناول الطفل للأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم مثل الزبادي والبروكلي والحليب؛ حيث تعمل على تكوين أسنان قوية.

## زيارات ما بعد الولادة

إن وجود طفل في حياتك يؤدي إلى تغييرها بشكل جذري. للبقاء بحالة صحية جيدة، من المهم زيارة طبيبك للخضوع لفحص ما بعد الولادة خلال الفترة من أسبوع (1) إلى 3 أسابيع بعد الولادة، على الأتزيد المدة عن 12 أسبوعًا. قد يحتاج طبيبك إلى فحصك في وقت أقرب إذا كنت تعرضت لبعض المشكلات قبل الولادة أو خلالها أو بعدها.

خلال زيارة ما بعد الولادة، يمكنك طرح أي أسئلة لديك على الطبيب. قد يكون من المفيد كتابة أسئلتك أو مخاوفك قبل زيارتك للطبيب. يمكنك كذلك التحدث مع طبيبك حول بعض الأمور؛ مثل كيفية التعامل مع الضغط النفسي أو التغذية أو أي شيء آخر تحتاجين مساعدة بشأنه.

إليك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدة جسدك على التعافي بعد ولادة طفل:

- تناول طعام صحي؛ مثل الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبروتينات المنخفضة الدهون.
- شرب السوائل بكميات كبيرة.
- الحصول على قسط كافٍ من الراحة عند رجوعك إلى المنزل. محاولة الاستلقاء والراحة أو الحصول على قيلولة عند حصول طفلك على قيلولة. إنه أمر طبيعي أن تشعر في البداية أن كل ما تقومين به هو تناول الطعام والنوم ورعاية طفلك.
- لا ترفعي أي شيء وزنه أثقل من وزن طفلك الرضيع. هوني عليك ولا ترفعي سوى الأشياء الخفيفة.
- يجب أن يكون الاستحمام تحت الدش فقط إلى أن يصرح لك الطبيب بالاستحمام في المغطس. وذلك لأن البكتيريا قد تدخل إلى المهبل عند الاستحمام في المغطس؛ وهو الأمر الذي قد يؤدي إلى حدوث عدوى.



من المهم زيارة طبيبك للخضوع لفحص ما بعد الولادة خلال الفترة من أسبوع (1) إلى 3 أسابيع بعد الولادة، على الأتزيد المدة عن 12 أسبوعًا.

# متابعة حالتك الصحية أو حالة طفلك مع مزيا Wellpoint

نوفر من أجلك موارد لمعرفة المزيد حول حالتك الصحية أنت أو طفلك.

عندما تتصل بنا لبدء المشاركة في إحدى مزيا Wellpoint التي نوفرها، سيتعاون معك أو مع طفلك أحد منسقي الرعاية لتحديد الأهداف الصحية وتحقيقها. سيقوم منسق الرعاية بما يلي:

تقديم المعلومات حول خدمات الدعم  
المحلية للحالات الصحية المعينة.



التحدث معك حول احتياجات الرعاية الصحية.



تنسيق الرعاية، مثل تحديد المواعيد لدى  
مختلف الأطباء.



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 تحسين الحال الصحية (Improving Your Health) لمعرفة المزيد حول الحالات الصحية ومعرفة الأدوات التفاعلية وتطبيقات العافية.



## خطوات مهمة لليوم قبل الغد

اتصل بنا مجانًا على الهاتف رقم **833-731-2153 (TRS 711)**، من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة، من الساعة 7 صباحًا 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 وضع خطة لرعايتك الصحية أو لرعاية طفلك.
- إخراجك من البرنامج إذا كنت لا ترغب في البقاء فيه حاليًا (إلغاء الاشتراك).

نتطلع باهتمام بالغ إلى التعاون معك لتحظى أنت أو طفلك بالصحة المثالية.





## كل ما تحتاج إلى معرفته بشأن خطتك الصحية - كل المعلومات في مكان واحد.

مع توفر حساب مؤمن لك، يمكنك:

- تغيير مقدم الرعاية الأولية (PCP) الخاص بك.
- عرض أو طباعة بطاقة ID هوية العضوية الخاصة بك.
- الخضوع لفحص المخاطر الصحية (HRS).
- رؤية معلومات الاتصال.
- إجراء محادثة مباشرة مع موظف أو إرسال رسالة مؤمنة إلينا.
- طلب معاودة الاتصال بك من خدمات الأعضاء.

امسح رمز الاستجابة السريع (QR)  
ضوئياً لتسجيل الاشتراك أو تسجيل  
الدخول إلى حسابك عبر الإنترنت. أو  
بادر بتنزيل تطبيق Sydney Health  
على الهاتف المحمول من متجر  
التطبيقات App Store® أو  
Google Play™.



## 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:

- الاتصال بـ TennCare Connect على  
الرقم **855-259-0701**.
- تنزيل تطبيق TennCare Connect.
- زيارة موقع TennCare Connect على الويب  
عبر الرابط **tennconnect.tn.gov**.



## 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 العثور على المساعدة التي تتعلق بما يلي:

**الطعام:** توصيل الوجبات، وبرنامج المساعدات الغذائية التكميلية (SNAP) (قسائم الطعام)، والأدوات اللازمة لتتعرّف 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 الرّضع 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 المختصة حسب احتياجاتك، يمكنك إكمال استبيان قصير يوفره عبر الإنترنت على الرابط [wellpoint.com/forms/wellpoint-social-needs-assessment](https://www.wellpoint.com/forms/wellpoint-social-needs-assessment)



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

1. يمكنك زيارة [wellpoint.com/tn/medicaid](https://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 علينا على الهاتف رقم **(TRS 711) 833-731-2153**. يسعدنا إرسال الكتيب إليك عبر البريد مجانًا.

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

إبلاغ مكتب المفتش العام (Office of Inspector General (OIG)) عن نشاط مشبوه، يمكنك الاتصال على الهاتف رقم **3982-433-800** مجانًا. يمكنك أيضًا الانتقال إلى موقع الويب [tn.gov/tenncare](https://www.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 (Medicaid Fraud Control Unit (MFCU))، يمكنك الاتصال على الهاتف رقم **800-433-5454** مجانًا.

## حَقْكَ فِي إِغْءَاءِ التَّسْجِيلِ فِي Wellpoint

بصفتك عضوًا مهمًا لدينا، نأمل دائمًا في تزويدك بالزاياء، والخدمات، ووسائل الدعم التي تحتاج إليها لتنعم بحياة 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 CoverKids على طلبك أو التماسك بشأن تغيير مؤسسة MCO بناءً على معايير الصعوبة، وتسجيلك لدى مؤسسة MCO أخرى.
- تسجيلك بشكل غير صحيح في خطتنا الصحية وأنت مسجّل في MCO أخرى.
- انتقالك إلى خارج منطقة الخدمة والتسجيل في MCO أخرى.
- قررت CoverKids أن هذا الأمر في مصلحتك وفي مصلحة CoverKids في أثناء إجراءات الالتماس.
- لم تُعد مؤهلًا للبقاء في CoverKids.
- لم نُعد نقدم خدمات CoverKids أو انتهت صلاحية العقد الذي أبرمناه لتقديم خدمات CoverKids.
- منحتك CoverKids الحق في إنهاء التسجيل لدينا، والتسجيل في مؤسسة MCO أخرى.

| للإستفسارات بشأن...  | الجهة التي عليك الاتصال بها...  |
|--|---|
| الزاياء، والبرامج الصحية الخاصة، والإستفسارات الأخرى المتعلقة بالخطة الصحية. | <b>خدمات الأعضاء</b><br>أعضاء CoverKids:<br><b>833-731-2153 (TRS 711)</b>                                   |
| المرض، أو الإصابة، أو المشكلات الصحية الأخرى.                                | خط المساعدة التمريضية (24-hour Nurse)<br>HelpLine) المتاح على مدار الساعة:<br><b>866-864-2544 (TRS 711)</b> |
| طلب الانضمام إلى TennCare أو تجديد عضويتها.                                  | الخط الساخن لـ TennCare Connect:<br><b>855-259-0701</b>   |

### Spanish: Español

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

### Kurdish: كوردى

ئاگادارى: ئهگه به زمانى كوردى قهسه دهكهيت، خزمهتگوزارىهكانى يارمهتى زمان، بهخوڤايى، بو تو بهر دهسته. پهيوهندى 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. ولانعامل 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 مجانًا.

منشور "من أجل صحة أفضل" تنشره شركة Wellpoint لتوفير المعلومات الصحية. ولا يهدف هذا المنشور إلى إساءة مشورة طبية شخصية. للحصول على استشارة طبية شخصية، يُرجى التحدث إلى الطبيب. حقوق النشر © لعام 2024. جميع الحقوق محفوظة. طبع في الولايات المتحدة الأمريكية.