



من أجل صحة أفضل

لا تسمح للإنفلونزا مطلقًا بإفساد خطتك العائلية

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

- يمكن أن يساعد في حمايتك أنت وأحبائك من الإصابة بالإنفلونزا.
- يمكن أن يساعد في منعك من نشر الإنفلونزا للآخرين.
- يوصى به لجميع الأعمار من 6 أشهر فما فوق.

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

حدد موعدًا للحصول على لقاح الإنفلونزا 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 ID العضو.

المصدر: CDC | Seasonal Flu Vaccines



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. من المهم 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 عن الرعاية (Find Care) عبر الإنترنت على wellpoint.com/tn/medicaid، أو قم بتنزيل تطبيق Sydney Health، أو اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم الموجود على بطاقة هوية ID 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 (Healthy Rewards) ولمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً للحصول عليها، يرجى زيارة wellpoint.com/tn/medicaid.



تدريب المراهقين على إدارة العواطف

- التوقف مؤقتًا من النفس 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.

- جزء مهم من علاقتك مع ابنك المراهق يتمثل في مساعدته على إدراك مشاعره وإدارتها؛ فعقول المراهقين وأجسامهم تمر بمراحل متعددة من التغيير. وقد يؤدي هذا إلى تعبير مشاعر المراهق بالإيجاب والسلب.
- يمكن للوالدين والأجباء 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.

لمزيد من النصائح حول كيفية المساعدة في تدريب ابنك المراهق على مشاعره، يرجى زيارة cdc.gov.





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 عيوناً دامعة أو سيلاناً في الأنف أو صداعاً أو التهاباً 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.



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 التعرُّض للشمس أو الحرارة على الفور.
- نقله إلى مكان بارد أو مظلل.
- وضعه في حوض ماء بارد أو تحت دش بارد، أو رشه بمخروطوم 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.

تجديد مزاي Wellpoint

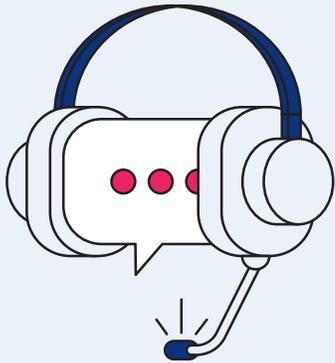
هل غيرت محل إقامتك خلال السنوات الثلاث الماضية؟ إذا كانت الإجابة نعم، فهل قمت بتحديث بيانات عنوانك لدى TennCare؟

إذا كانت الإجابة لا، فمن المهم أن تقوم بتحديث معلوماتك. إذا لم تُحدِّث بيانات عنوانك، فقد لا تتمكن 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 tenncareconnect.tn.gov.

سوف تحتاج إلى تجديد المزايا الخاصة بك كل عام. يرجى زيارة [صفحة التجديدات \(Renewals\)](#) على tn.gov لمعرفة المزيد حول كيفية تجديد المزايا الخاصة بك.





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 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.

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

2. اختيار 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 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:

- لم تُعد مؤهلاً للانضمام إلى TennCare.
- انتقلك 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 مؤسسة MCO بناءً على معايير الصعوبة، وتسجيلك في مؤسسة MCO أخرى.
- تسجيلك بشكل غير صحيح في خطتنا الصحية وأنت مسجّل في مؤسسة MCO أخرى.



ما هو الفيروس المخلوي التنفسي (RSV)؟

كما توجد لقاحات RSV يمكنها المساعدة في حماية كبار السن من RSV خطير. إذا كنت تبلغ 60 عامًا أو أكثر، فتحدث مع طبيبك عن لقاح RSV.

إذا كنت تعتقد أنك أو طفلك قد أصبت بـ RSV، يمكنك الحصول على مساعدة من أحد مزودي الخدمة في مركز الرعاية العاجلة أو من خلال الرعاية الصحية عن بُعد. للعثور على مزود خدمة بالقرب منك، استخدم أداة البحث عن الرعاية (Find Care) على [wellpoint.com/find-care](https://www.wellpoint.com/find-care) أو اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم الموجود على بطاقة هوية العضو.

الفيروس المخلوي التنفسي (RSV) يشبه كثيرًا دور البرد. وهو عبارة عن فيروس يسبب أعراضًا مثل الكحة وزكام الأنف والتهاب الحلق الخفيف والحمى. كما أنه ينتشر بسهولة من شخص لآخر.

معظم الأشخاص الذين يُصابون بـ RSV يتحسنون في خلال أسبوع أو أسبوعين، ولكنه أيضًا قد يكون خطيرًا. الأطفال الصغار والبالغون من كبار السن أكثر عرضة للإصابة بـ RSV خطير.

للمساعدة في الوقاية من انتشار RSV، يمكنك:

- غسل اليدين كثيرًا.
- تغطية الكحة والعطس بكم قمصيك أو بمنديل.
- البقاء في المنزل إذا شعرت بالتعب.

المصادر: [CDC](https://www.cdc.gov/respiratory/syncytial/index.html) | [Respiratory Syncytial Virus \(RSV\)](https://www.cdc.gov/respiratory/syncytial/index.html) و

<https://www.healthwise.net/ha2z/Content/StdDocument.aspx?DOCHWID=hw176517>

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



لإبلاغ مكتب المفتش العام (OIG) عن نشاط مشبوه، اتصل على الهاتف رقم **3982-433-800** مجاناً. يمكنك كذلك الانتقال إلى موقع الويب tn.gov/tenncare وتحديد إبلاغ **TennCare** عن حالة احتيال (**Report TennCare Fraud**). للتقدم بإبلاغ 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** مجاناً.

الجهة التي عليك الاتصال بها...	للاستفسارات بشأن...
خدمات الأعضاء لأعضاء TennCare: 833-731-2153 (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.

Spanish: Español

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

Kurdish: كوردی

ئێگداری: ئهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمهتی زمان، بهخۆراییی، 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 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" نشره 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.