



# من أجل صحة أفضل



## برنامج Money Follows the Person

برنامج برنامج الدعم المالي للأفراد (Money Follows the Person) هو برنامج يساعد الأفراد المؤهلين لبرنامج Medicaid الذين يعانون من إعاقة ويقيمون في منشآت الرعاية المتوسطة على الانتقال مرة أخرى إلى مجتمعاتهم والاندماج فيها. يمول هذا البرنامج الخدمات ووسائل الدعم حتى تتمكن من القيام بالآتي:

- العثور على مسكن.
- الحصول على الرعاية التي تحتاج إليها في مجتمعك.
- قد تكون من المؤهلين للاستفادة من برنامج الدعم المالي للأفراد إذا كنت:
- مؤهلاً للحصول على مزايا برنامج Medicaid.
- مقيماً في أحد منشآت الرعاية المتوسطة لمدة 60 يوماً على الأقل.
- تخطط إلى التحويل إلى أحد مجتمعات البرامج التي تقدمها CHOICES؛ مثل برنامج التوظيف والمجتمع أولاً CHOICES (ECF) أو أي من البرامج الأخرى الخاصة بخدمات الرعاية المنزلية والمجتمعية (HCBS).

تعتمد خطة الرعاية الخاصة بك والتمويل الذي ستحصل عليه على احتياجاتك. سيتواصل معك فريق إدارة الرعاية لتحديد مستوى الرعاية التي تحتاج إليها للانتقال إلى المجتمع سيساعدك كذلك منسق الانتقال على إيجاد مكان لكي تعيش فيه، وإيجاد الأطباء أو الممرضات أو اختصاصيي العلاج الطبيعي أو غيرهم من مقدمي الرعاية الصحية الذين قد تحتاج إليهم.

يمكنك الاطلاع على [هذه النشرة](#) لمعرفة المزيد من المعلومات حول برنامج الدعم المالي للأفراد إذا كان لديك أي تساؤلات، يمكنك التواصل مع فريق الانتقال أو الاتصال على رقم الهاتف **877-224-0219**.

# 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 والنيكوتين 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 الإقلاع المثالي عن التدخين (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.



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



المصدر: [cdc.gov/vaccines/parents/why-vaccinate](https://www.cdc.gov/vaccines/parents/why-vaccinate) و [cdc.gov/vaccines/adults/reasons-to-vaccinate.html](https://www.cdc.gov/vaccines/adults/reasons-to-vaccinate.html)



تعمل على تكوين أسنان قوية.

- 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 خلوده 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.



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

# ما المقصود بالتكنولوجيا المساعدة والتمكين التكنولوجي؟

التكنولوجيا المساعدة (AT) والتمكين التكنولوجي (ET) هي أدوات من شأنها مساعدة الأشخاص على العيش بشكل مستقل. تعمل هذه الأدوات على مساعدة الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية على القيام بالأنشطة اليومية بأنفسهم، مثل:



التواصل مع الآخرين.



الانتقال من مكان إلى مكان آخر.



تناول الأدوية في الأوقات المحددة.

**يمكن للأشخاص المسجلين في المجموعة 2 أو 3 من برنامج CHOICES أو المسجلين في برنامج المجتمع أولاً CHOICES (ECF) تلقي خدمات بمقابل يصل إلى:**

- \$900 كل عام تقويمي مقابل أدوات AT.
- \$5,000 كل عام تقويمي مقابل أدوات ET.

لمعرفة المزيد حول أدوات AT وET، يمكنك التواصل مع منسق الخدمات أو مقدم الرعاية الصحية. يمكنهم مساعدتك في معرفة الأدوات المناسبة لاحتياجاتك وأهدافك. يمكنك كذلك إرسال رسالة بريد إلكتروني على [DIDD.Enabling.Technology@tn.gov](mailto:DIDD.Enabling.Technology@tn.gov) لمعرفة المزيد حول برنامج ET.

تشتمل AT على عناصر أو أجهزة من شأنها مساعدة الأشخاص على القيام بما يريدونه في منازلهم بسهولة وأمان، مثل عصا السحب القابلة للتمديد التي تساعدهم على الوصول إلى الأشياء.

تساعد ET الشخص الذي يعاني من إعاقة على التعامل بصورة طبيعية في عمله ومجتمعه، أو على أن يكون لديه القدرة على التحكم في البيئة حوله، أو إصدار تذكيرات للقيام بمهام معينة. تشتمل ET على أشياء مثل:

- المستشعرات.
- تطبيقات الهاتف المحمول.
- الأجهزة الذكية.
- الدعم عن بُعد من مقدمي الرعاية.

إذا كنت بحاجة إلى اختيار PCP الخاص بك أو تغييره، يمكنك القيام بالآتي:

إيجاد PCP الخاص بك عن طريق أداة البحث عن طبيب (Find a Doctor) التي توفرها عبر الإنترنت، وكذلك تغيير PCP في أي وقت من خلال تسجيل الدخول إلى حسابك عبر الإنترنت.



يمكنك الاتصال بخدمات الأعضاء 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.



بعد اختيارك PCP أو تغييره، سنرسل لك بطاقة ID عضوية جديدة تتضمن اسم PCP.

## اختيار مقدم الرعاية الأولية (PCP) أو تغييره

يُعد PCP هو الطبيب الأساسي الذي يقوم بإجراء الفحوصات ويتعامل في غيرها من الأمور الطبية. سيتعرف PCP عليك ويحدد احتياجاتك الصحية لمساعدتك في إدارة خطة الرعاية الصحية وتنسيقها.



## 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 واحد (1) إلى 3 أسابيع بعد الولادة، على ألا تزيد 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 طفلك:

- 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 على نفسك 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 واحد (1) إلى 3 أسابيع بعد الولادة، على ألا تزيد المدة عن 12 أسبوعًا.



## إدارة تناول الأدوية

- اطلب من شخص يهتم لأمرك تذكيرك بتناول الدواء.
- قم بتنزيل أحد تطبيقات متابعة مواعيد الأدوية من متجر التطبيقات App Store® أو Google Play™. هناك بعض التطبيقات التي تذكرك كذلك بموعد إعادة صرف الدواء.

### يمكن للصيدي مساعدتك على ما يلي:

- يمكنه الإجابة عن أسئلتك حول الأدوية التي تتناولها وكيفية عملها.
- يمكنه التواصل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- يمكنه التفكير في نظام يمكنك من خلاله الالتزام بتناول أدويةك.

يمكن للصيدي مساعدتك من خلال وضع الأقراص في شرائط للجرعات اليومية أو الأسبوعية أو من خلال توفير غطاء بمؤقت لزجاجة الدواء حيث يصدر صوتاً في موعد الجرعة.

إذا كانت لديك تساؤلات حول الأدوية أو الأعراض الجانبية، يمكنك الاتصال على خط الاستشارات التمريضية (24-hour Nurse HelpLine) على الرقم **866-864-2544 (TRS 711)** في أي وقت على مدار الساعة.

يمكن أن تساعدك الأدوية على الشعور بالتحسن. حاول الإجابة عن هذه الأسئلة عند بدء تناول دواء جديد:

- لماذا أتناول هذا الدواء؟
- ما الأعراض الجانبية؟
- ما الذي ينبغي عليّ فعله إذا نسيت أخذ جرعة؟
- هل تناول هذا الدواء مع الأدوية الأخرى التي أتناولها آمن؟
- هل من الآمن تناول هذا الدواء مع الكحول أو العقاقير المخدرة؟
- ما المدة التي يستغرقها هذا الدواء لكي تظهر فعاليته؟

### الطرق التي يمكن من خلالها تذكرك تناول الدواء:

- حاول تناول الدواء في نفس الموعد كل يوم.
- قد يكون من المفيد اعتبار تناول الدواء جزءاً من روتينك اليومي؛ حيث يمكنك تناوله عندما تستيقظ صباحاً أو عند غسل أسنانك.
- استخدم منظمات الأدوية التي تنظم تناول الدواء حسب الوقت أو اليوم.

# متابعة حالتك الصحية أو حالة طفلك مع مزاي Wellpoint

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

عندما تتصل بنا لبدء المشاركة في إحدى مزاي 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 لحالات صحية معينة.



التحدث معك حول احتياجات الرعاية الصحية.



تنسيق الرعاية، مثل تحديد المواعيد  
لدى مختلف الأطباء



تفضل بزيارة موقعنا على الويب [wellpoint.com/tn/medicaid](http://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.



## الأعضاء من الآباء والأمهات والبالغين في برنامج TennCare Kids: الفحوصات الجسدية السنية 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 على رصد المشكلات ومعالجتها مبكرًا.

يغطي برنامج TennCare Kids الفحوصات السنوية إلى حين الوصول إلى سن 21 عامًا. تتضمن هذه الزيارات ما يلي:

- مناقشة السجل الصحي
- الفحص الجسدي الكامل
- الفحوصات المختبرية، عند الضرورة
- اللقاحات أو حقن التحصينات
- فحوصات 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.



## 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، لا 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 **888-816-1680**.



\* قاعدتا TennCare رقم (11)-08-13-1200 و(11)-08-14-1200-13-2000.





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

مع توفر حساب مؤمن لك، يمكنك:

- تغيير PCP الخاص بك.
- عرض أو طباعة بطاقة ID 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)  
صوتيًا 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 مزايـا Wellpoint benefits

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**



## خدمات النقل المجانية

نحن نغطي تكاليف الانتقال من وإلى الصيدليات ومواعيد  
الرعاية الصحية غير الطارئة. يمكنك الاتصال على الهاتف  
رقم **866-680-0633** لتحديد موعد رحلة التوصيل مقدمًا.  
تذكّر أن عليك الاتصال بالهاتف رقم **911** عند الحاجة إلى  
رحلة توصيل في حالة الطوارئ الطبية.

## أداة الاحتياجات الاجتماعية

تسمح لك أداة الاحتياجات الاجتماعية 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 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 الرُّضع 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 يوفره عبر الإنترنت على الرابط [wellpoint.findhelp.com/forms/wellpoint-social-needs-assessment](http://wellpoint.findhelp.com/forms/wellpoint-social-needs-assessment)



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

1. قم بزيارة [wellpoint.com/tn/medicaid](http://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 دائماً الاتصال بنا على الهاتف رقم **(TRS 711) 833-731-2153**. يسعدنا إرسال الكتيب إليك عبر البريد مجاناً.

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

إبلاغ مكتب المفتش العام (OIG) عن نشاط مشبوه، يمكنك الاتصال على الهاتف رقم **800-433-3982** مجاناً. يمكنك أيضاً الانتقال إلى موقع الويب [tn.gov/tenncare](http://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)، يمكنك الاتصال على الهاتف رقم **800-433-5454** مجاناً.

## حَقْكَ فِي إِغْءَاءِ التَّسْجِيلِ فِي Wellpoint

بصفتك عضوًا مهمًا لدينا، نأمل دائمًا في تزويدك بالميزات والخدمات، ووسائل الدعم التي تحتاج إليها لتتعمق 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 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 مسجل في مؤسسة MCO أخرى.
- 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 تُعد مؤهلًا للانضمام إلى TennCare.
- لم نُقدّم خدمات TennCare أو انتهت مدة سريان العقد الذي أبرمناه لتقديم خدمات TennCare.
- منحتك TennCare الحق في إنهاء التسجيل لدينا والتسجيل في مؤسسة رعاية مُدارة أخرى.

الجهة التي عليك الاتصال بها ...	للاستفسارات بشأن ...
<b>خدمات الأعضاء</b> أعضاء <b>TennCare: 833-731-2153 (TRS 711)</b> أعضاء برنامج CHOICES/ECF CHOICES: <b>866-840-4991 (TRS 711)</b>	المزايا، والبرامج الصحية الخاصة، والاستفسارات الأخرى المتعلقة بالخطة الصحية.
خط 24-hour Nurse HelpLine للمساعدة التمريضية المتاح على مدار الساعة: <b>866-864-2545 (TRS 711)</b>	المرض، أو الإصابة، أو المشكلات الصحية الأخرى.
الخط الساخن لـ TennCare Connect: <b>855-259-0701</b>	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

ئێگاداری: ئێمگەر به زمانی کوردی قهسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمەتی زمان، بهخۆرای، بۆ تۆ بهردهسته. پهیهوهندی 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: (TRS: 711) 833-731-2153.

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 (TRS 711) 833-731-2153 أو برنامج TennCare على الهاتف رقم (TRS 711) 855-857-1673 مجانًا.