

# من أجل صحة أفضل

## يتم التجديد سنويًا

يتم تجديد TennCare. سوف تتلقى رسالة وحمزة التجديد عن طريق البريد. ابحث عن تاريخ تجديد الخاص بك في الرسالة وقرم بتحديث معلوماتك. إذا انتقلت مؤخرًا وصار لديك عنوان بريد جديد أو غيرت رقم هاتفك، فيُرجى تحديث معلومات الاتصال الخاصة بك عن طريق تسجيل الدخول إلى بوابة TennCare Connect على [tenncareconnect.tn.gov](http://tenncareconnect.tn.gov) أو الاتصال بالرقم **(855-259-0701 TRS 711)**.

## نصائح للوقاية من تسوس الأسنان عند الأطفال

تعتبر التسوسات من أكثر الأمراض المزمنة شيوعًا بين الأطفال في الولايات المتحدة، ولكن يمكن الوقاية منها أيضًا. فيما يلي بعض النصائح للمساعدة في منع إصابة أطفالك بالتسوس:

العمر	الإجراء
الأطفال دون سن 2 سنوات من العمر	<ul style="list-style-type: none"> <li>امسح اللثة بعد الرضاعة وقبل النوم.</li> <li>عندما تبدأ الأسنان في الظهور، قم بتنظيفها مرتين يوميًا باستخدام فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة وماء عادي.</li> <li>حدد موعدًا للزيارة الأولى لطبيب الأسنان في غضون ستة أشهر من ظهور أول سن، أو بحلول عيد ميلاده الأول.</li> <li>اسأل طبيب الأسنان عن استخدام دهان الفلورايد على أسنان طفلك عند ظهور أول سن له.</li> </ul>
الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين عامين وما فوق	<ul style="list-style-type: none"> <li>ساعد طفلك على تنظيف أسنانه مرتين على الأقل يوميًا.</li> <li>اطلب من طفلك أن يستخدم كمية بحجم حبة البازلاء من معجون الأسنان بالفلورايد عند تنظيف أسنانه.</li> <li>حدد مواعيد منتظمة لفحوصات الأسنان حسب الحاجة بما يتناسب مع عمره. اسأل طبيب الأسنان الخاص بك عما هو المناسب لطفلك.</li> <li>اسأل طبيب الأسنان عن المواد المانعة لتسوس الأسنان، وهي طبقة واقية توضع على سطح أسنان طفلك وتساعد على الوقاية من تسوس الأسنان.</li> </ul>

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها: *Oral Health Tips for Children* (نصائح حول صحة الفم للأطفال) (يوليو 2024): [cdc.gov](http://cdc.gov).

Nemours KidsHealth: *Keeping Your Child's Teeth Healthy* (يوليو 2024): [kidshealth.org](http://kidshealth.org).

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها: *About Dental Sealants* (حول مانع تسوس الأسنان) (يوليو 2024): [cdc.gov](http://cdc.gov).



## تغييرات نمط الحياة الصحية أثناء الحمل

الحمل هو فرصة ممتازة للأمهات الحوامل للتأثير بشكل إيجابي على صحتهن وصحة طفلهن النامي. فيما يلي قائمة بالأشياء التي يمكنك القيام بها للحصول على نمط حياة أكثر صحة أثناء الحمل:

### التغذية

- نظام غذائي متوازن: تناول نظامًا غذائيًا غنيًا بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون والدهون الصحية.
- المكملات الغذائية: استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الفيتامينات والمكملات الغذائية الضرورية قبل الولادة.

### النشاط البدني

- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام: حافظ على نشاطك من خلال ممارسة أنشطة بدنية آمنة، مثل المشي، أو السباحة، أو ممارسة اليوجا قبل الولادة، للحفاظ على اللياقة البدنية، وإدارة الوزن، وتقليل التوتر.
- تدريب قاع الحوض: يمكن أن يساعد تقوية عضلات قاع الحوض في عملية الولادة والتعافي بعد الولادة.

### تجنب المواد الضارة

- تعاطي التبغ والكحول والمخدرات: تجنب التدخين أو شرب الكحول أو تعاطي المخدرات تمامًا أثناء الحمل.
- الكافيين: حدي كمية الكافيين التي تتناولينها إلى مستوى معتدل (200 ملغ، أو كوب واحد من القهوة (12 أونصة) يوميًا).

### الصحة العقلية والعاطفية

- إدارة التوتر: مارس تقنيات الاسترخاء والتأمل واليقظة.
- النوم: احصلي على نوم جيد لتحسين صحتك العامة.

المصادر:

Biomed Central: *Pregnancy and Childbirth*  
(أغسطس 2024): [biomedcentral.com](https://www.biomedcentral.com)

CHRISTUS Health: *Preparing for Parenthood: Lifestyle Choices to Support a Healthy Pregnancy Journey*  
(أغسطس 2024): [christushealth.org](https://www.christushealth.org)

# تعاطي المواد المخدرة والسلوكيات الجنسية الخطرة بين الشباب

وفقًا لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، هناك عوامل شائعة مشتركة قد تدفع المراهقين إلى الانخراط في تعاطي المواد المخدرة والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر الجنسية، مثل ممارسة الجنس ومخالطة شركاء متعددين جنسيًا وعدم استخدام وسيلة حماية مثل الواقيات الذكرية، على سبيل المثال لا الحصر. عندما يبدأ المراهقون في تعاطي المواد المخدرة واعتياد السلوكيات المحفوفة بالمخاطر الجنسية، يصبحون أكثر عرضة للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والأمراض المنقولة جنسيًا (STD)، ومن المرجح أن تصح الفتيات حوامل.

إن فهم عوامل الخطر الشائعة سيساعد أولياء الأمور ومجتمعاتهم المحلية في معالجتها من خلال سبل الوقاية الرئيسية.

تشمل بعض عوامل الخطر لتعاطي المواد المخدرة والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر الجنسية ما يلي:

- الفقر.
- تاريخ عائلي لتعاطي المخدرات أو السلوكيات الجنسية الخطرة.
- غياب المشاركة الإيجابية من جانب الوالدين.
- التعرض للضغط من جانب أقرانهم للانخراط في هذه السلوكيات.
- ضعف الترابط والتواصل بين الطلاب والمعلمين في المدرسة.
- من المهم أن تتحدث مع ابنك في سن المراهقة حول مخاطر تعاطي المواد المخدرة وممارسة الجنس الآمن. فيما يلي بعض سبل الوقاية التي يمكن أن تساعدك وأسرتك في التعامل سويًا مع الموضوع:
- برامج الدعم الأسري
- البرامج المقدمة بالمدارس
- برامج مكافحة تعاطي المواد المخدرة والكحول بتوجيه من الأقران
- التدريب على المهارات المكتسبة من برامج تدريب الآباء والأمهات

المصدر: مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها:

*Substance Use and Sexual Risk Behaviors*

(تعاطي المواد المخدرة والسلوكيات الجنسية الخطرة)

(2024 ويولي): [cdc.gov](https://www.cdc.gov)



## متى تستخدم المضادات الحيوية؟

والفطريات، هزيمة الأدوية المصممة لقتلها، مما يجعل من الصعب علاج الأمراض التي تسببها.

قد يكون من الصعب معرفة متى يجب استخدام المضادات الحيوية لأن بعض الأمراض لها أعراض متشابهة ويمكن أن تكون فيروسية أو بكتيرية. فيما يلي مخطط يحتوي على قائمة بالأمراض التنفسية الشائعة وما إذا كان يمكن علاجها بالمضادات الحيوية أم لا.

يمكن وصف المضادات الحيوية في بعض الأحيان عندما لا تكون هناك حاجة إليها للأمراض الشائعة. **لا تُستخدم المضادات الحيوية إلا لعلاج بعض أنواع العدوى التي تسببها البكتيريا.** لا يمكن علاج العدوى الفيروسية بالمضادات الحيوية.

من المهم معرفة متى يجب استخدام المضادات الحيوية لأنها يمكن أن تسبب آثارًا جانبية بالإضافة إلى زيادة مقاومة مضادات الميكروبات. مقاومة مضادات الميكروبات هي عندما تتعلم الجراثيم، مثل البكتيريا

هل هناك حاجة للمضادات الحيوية؟*	سبب مشترك			التهابات الجهاز التنفسي الشائعة
	بكتيريا	فيروس أو بكتيريا	فيروس	
لا			√	البرد/ سيلان الأنف
لا			√	التهاب الحلق
لا			√	COVID-19
لا			√	الإنفلونزا
لا**		√		التهاب الشعب الهوائية/نزلة برد في الصدر
ربما		√		عدوى الأذن الوسطى
ربما		√		التهاب الجيوب الأنفية
نعم	√			التهاب الحلق
نعم	√			السعال الديكي

\* تتوفر أدوية مضادة للفيروسات لعلاج بعض أنواع العدوى الفيروسية، مثل مرض COVID-19 أو الأنفلونزا.

\*\* تشير الدراسات إلى أن المضادات الحيوية المستخدمة لعلاج التهاب الشعب الهوائية لدى الأطفال والبالغين الأصحاء لن تساعد المرضى على الشعور بالتحسن.

المصدر: Viruses or Bacteria, What's got you sick? (مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها: الفيروسات أو البكتيريا، ما الذي أصابك بالمرض؟) (أغسطس 2024). <https://www.cdc.gov/antibiotic-use/pdfs/VirusOrBacteria-Original-P.pdf>.



## الاكتئاب: بين الخرافة والحقيقة

هناك العديد من الخرافات التي يؤمن بها الناس حول الاكتئاب، ولكن من المهم معرفة أيها صحيح وأيها غير صحيح. فيما يلي قائمة بالخرافات الشائعة حول الاكتئاب، والحقائق التي تدحضها.

خرافة	حقيقة
"الاكتئاب ليس مرضًا حقيقيًا". "إنها مجرد أوهام داخل عقلك".	<ul style="list-style-type: none"> <li>الاكتئاب هو في الواقع مرض ينتج عن اضطراب التوازن الكيميائي في الدماغ. لا يوجد سبب بعينه لذلك، ولكن بعض العوامل التي يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب تشمل العوامل الوراثية، والمرض، والأحداث المؤلمة، وتناول بعض الأدوية.</li> </ul>
"الاكتئاب سوف يختفي دائمًا من تلقاء نفسه". "العلاج لا يجدي نفعًا".	<ul style="list-style-type: none"> <li>من الممكن التعافي من الاكتئاب دون الحصول على علاج، ولكن معظم الناس يحتاجون إليه. بدون علاج، يمكن أن يستمر الاكتئاب لأشهر أو سنوات.</li> </ul>
"لا يصاب الأطفال بالاكتئاب".	<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن لأي شخص أن يصاب بالاكتئاب، بغض النظر عن العمر، والانتماء العرقي، والوضع الاقتصادي، والجنس.</li> </ul>
"تجاوز الأمر وتوقف عن المبالغة". "الاكتئاب من علامات ضعف الشخصية".	<ul style="list-style-type: none"> <li>الاكتئاب مرض، وليس عيبًا في الشخصية. لا يمكن التخلص من الاكتئاب بالإرادة المجردة مثلما لا يمكن للنوبة القلبية أن تختفي فجأة.</li> </ul>
"الأشخاص الذين يفكرون في الموت أو الانتحار هم وحدهم من يحتاجون إلى الأدوية".	<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن أن تساعد الأدوية في علاج الاكتئاب سواءً كانت تراودك أفكار انتحارية أم لا.</li> <li>إذا كنت تعاني من الاكتئاب أو تعتقد أنك قد تعاني من الاكتئاب، فمن الأفضل التحدث مع طبيبك. إذ يمكنه مساعدتك في تحديد أفضل طريقة للعلاج مع تناول الأدوية أو بدونها.</li> </ul>

## 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، سيعمل منسق الرعاية معك أو مع طفلك لتحديد الأهداف الصحية والوصول إليها. 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). يمكنك الاطلاع على مواردنا الآتية:

- **صفحة إدارة حالتك الصحية (Manage Your Condition)** لمعرفة المزيد حول خدمات الدعم التي نوفرها.
- **صفحة الصحة والعافية (Health & Wellness)** لمعرفة المزيد حول الحالات الصحية والعثور على الأدوات التفاعلية وتطبيقات العافية.



## خطوات مهمة لليوم قبل الغد

اتصل بنا مجاناً على الهاتف رقم (TRS 711) 833-731-2153، من الاثنين إلى 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.

## 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 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 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:** 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.

للحصول على قائمة تتضمن الجمعيات المحلية المخصصة حسب احتياجاتك، يمكنك إكمال استبيان قصير نوفره عبر الإنترنت على الرابط [wellpoint.findhelp.com/forms/social\\_needs\\_tool](http://wellpoint.findhelp.com/forms/social_needs_tool)

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

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 دائمًا الاتصال علينا 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 لتتعمّر 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.



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



لإبلاغ مكتب المفتش العام (OIG) عن نشاط مشبوه، اتصل على الهاتف رقم **800-433-3982** مجانًا. يمكنك كذلك 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)، اتصل على الهاتف رقم **800-433-5454** مجانًا.

الجهة التي عليك الاتصال بها...	للاستفسارات بشأن...
خدمات الأعضاء أعضاء CoverKids: <b>833-731-2153 (TRS 711)</b>	المزايا، والبرامج الصحية الخاصة، والاستفسارات الأخرى المتعلقة بالخطة الصحية.
خط للمساعدة التمريضية المتاح على مدار الساعة (24-hour Nurse HelpLine): <b>866-864-2544 (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: ئهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمهتی زمان، بهخۆرای، بۆ تۆ بهردهسته. پهیهندی 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؟ ثم اتصل على **833-731-2153 (TRS 711)** أو **TennCare 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. طبع في الولايات المتحدة الأمريكية.