الربع الأول
من عام 2026

أجيال

تنعم بالصحة

منشور لأعضاء **CoverKids**.

كيفية الوقاية من التهاب المسالك البولية (UTI)
الصفحة 3

اجعل الرعاية الذاتية قرارك للعام الجديد
الصفحة 17

BlueCare Tennessee | CoverKids

العضو الفاضل،

عام جديد سعيد! مع بداية عام 2026، نود أن نشكرك على كونك عضو في CoverKids.

يعد العام الجديد وقتًا رائعًا للاطمئنان على صحتك ووضع أهداف جديدة والتعرّف على المزايا المتاحة لك.

في هذا الإصدار، ستجد نصائح مفيدة للحفاظ على صحتك - بداية من أفكارٍ للأكل الصحي للقلب والرعاية الذاتية وصولاً إلى دعم التعامل مع الحالات المزمنة. ستتعرّف أيضًا على التغييرات التي تطرأ على خطتك، مثل وجود مدير جديد لمزايا رعاية الأسنان.

نحن هنا لدعمك في كل خطوة على الطريق. سواء كنت بحاجة إلى مساعدة في تحديد موعد الفحص، أو العثور على مقدم خدمة، أو معرفة المزيد عن المزايا الخاصة بك، اتصل بنا على الرقم **1-888-325-8386**. وللاتصال عبر TRS، يُرجى الاتصال على الرقم **711**، وطلب **888-418-0008**.

نتمنى لك بداية صحية لهذا العام.

نتمنى لك موفور الصحة،

فريق رعاية الأعضاء

انضم إلينا عبر الإنترنت!

تعرّف على المزيد حول مزاياك واحصل على نصائح حول الصحة والعافية.
تفضل بزيارتنا على الموقع **bluecare.bcbst.com/coverkids**

ضع إعجاب على صفحتنا على Facebook® على **facebook.com/bluecaretn**
تابعنا على Instagram على **instagram.com/bluecaretn**

أجيال

تنعم بالصحة

جدول المحتويات

2	احمِ طفلك بلقاح فيروس الورم الحليمي البشري
3	كيفية الوقاية من التهاب المسالك البولية (UTI)
4	اتصل بخط التمريض المتاح على مدار الساعة وطوال أيام في الأسبوع
5	تقديم شركة Renaissance
6	تنظيم الأسرة
7	ارتفاع ضغط الدم الحملي
8	الاختلافات في مُعدّلات صحة القلب
9	حسِّن أكلك بذكاء مع الأطعمة الصحية للقلب
10	الوصفة: أرزّ بني مع الدجاج الحارّ والخضروات
11	المساعدة في علاج مرض السكري
12	الخضوع للفحص للكشف عن سرطان القولون والمستقيم
13	مساعدة قلبك باستخدام عقاقير الاستاتين
14	موضوع المراهقين: لنتحدث عن اضطرابات الأكل
15	دورك في برنامج التعليم الفردي لطفلك
16	سنساعدك على العثور على الدعم
17	اجعل الرعاية الذاتية قرارك للعام الجديد
18	ابقَ على اتصال مع برنامج TennCare
18	اختبار بِيلَةُ الفينيل كيتون لحديثي الولادة
19	نحن نهتم بتغطية مرض السكري لديكِ
19	حقوق العضو ومسؤولياته
20	مزايا مجانية لأعضائنا
25	حقوقك

يتم نشر كتيب *أجيال تنعم بالصحة* بشكل ربع سنوي من جانب BlueCare Tennessee، وهي شركة مستقلة حاصلة على ترخيص من Blue Cross Blue Shield Association.

ليس المقصود من هذه المعلومات أن تحل محل نصائح مقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

يتم نشر كتيب *أجيال تنعم بالصحة* باللغات الإنجليزية والإسبانية والعربية على **bluecare.bcbst.com/CoverKids-News**.

احمِ طفلك بلقاح فيروس الورم الحليمي البشري

فيروس الورم الحليمي البشري، أو HPV، هو فيروس شائع يمكن أن يسبّب السرطان في وقت لاحق من الحياة. ينتشر هذا الفيروس من خلال التلامس الجلدي، ويمكن أن يصيب أي شخص. ولكن يمكنك المساعدة على حماية طفلك من خلال تلقي اللقاح المضاد لهذا الفيروس.

يمكن أن يساعد اللقاح في الوقاية من عدوى فيروس الورم الحليمي البشري التي تسبب السرطان عادةً. يكون اللقاح أكثر فعالية عندما يُعطى قبل أن يتعرّض الشخص للإصابة بالفيروس. يمكن لطفلك الحصول على اللقاح في عمر 9 سنوات.

يحتاج لقاح فيروس الورم الحليمي البشري إلى أكثر من جرعة واحدة ليكون فعّالاً. توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بأن يتلقى طفلك جرعته الأولى في عمر 11 أو 12 عامًا. بعد ذلك، سيحتاج طفلك إلى تلقي جرعته الثانية بعد 6-12 شهرًا من جرعته الأولى.

إذا حصل طفلك على كلتا الجرعتين في غضون خمسة أشهر، فسيحتاج إلى جرعة ثالثة لحمايته تمامًا. سيحتاج الأشخاص الذين لا يتلقون جرعتهم الأولى حتى يبلغوا من العمر ما بين 15 و26 عامًا أيضًا إلى ثلاث جرعات.

لقاح فيروس الورم الحليمي البشري آمن لمعظم الأشخاص. ويوفر الحماية من الفيروس لفترة طويلة. يمكن لطبيب طفلك الإجابة عن أي أسئلة لديك حول اللقاح. ويمكنه إخبارك بأي لقاحات أخرى قد يحتاجها طفلك.

هل تحتاج إلى مساعدة في تحديد موعد الفحص التالي لطفلك؟

اتصل بنا على الرقم **1-888-325-8386**.
وللاتصال عبر TRS، يُرجى الاتصال على الرقم **711**، وطلب **888-418-0008**.

المصدر: https://www.cdc.gov/hpv/vaccines/index.html

كيفية الوقاية من التهاب المسالك البولية (UTI)

يحدث التهاب المسالك البولية (UTI) بسبب دخول البكتيريا إلى المسالك البولية. يمكن أن يكون التهاب المسالك البولية مؤلمًا. ويمكن أن يجعلك تشعرين بأنكِ بحاجة إلى الذهاب إلى دورة المياه بشكل أكثر تكرارًا.

الخبر السار؟ يمكنكِ المساعدة في الوقاية من التهاب المسالك البولية من خلال بعض التغييرات البسيطة في نمط الحياة:

- **الترطيب**. اشربي كمية وافرة من الماء كل يوم. يمكن أن يساعد ذلك في التخلص من البكتيريا الموجودة في المسالك البولية.
- **حافظي على الالتزام بعادات الحمام الصحية**. امسحي دائمًا من الأمام إلى الخلف لمنع انتشار البكتيريا. يجب عليكِ أيضًا الذهاب إلى الحمام بعد فترة وجيزة من شعورك بالرغبة في ذلك وبعد ممارسة أي نشاط جنسي.
- **اتخذي الخيارات الذكية فيما يتعلق بالملابس والمنتجات**. ارتدِ ملابس داخلية مصنوعة من القطن وحافظي على تغييرها كل يوم. إذا كنتِ تسبحين، فعليكِ تغيير ثوب السباحة الرطب في أقرب وقت ممكن. وحاولي تجنب المنتجات الأنثوية المعطرة.

إذا لاحظتِ أي أعراض لالتهاب المسالك البولية، فمن المهم أن تحصلين على العلاج.
يمكن أن يجعل العلاج المبكر من السهل السيطرة على العدوى المسببة للالتهاب. ويمكنه المساعدة في الوقاية من التهاب المسالك البولية في المستقبل.

غالبًا ما يكون مقدم الرعاية الأولية المتابع لكِ هو أفضل شخص يمكنكِ الذهاب إليه للحصول على هذه الرعاية. ولكن إذا لم تتمكنين من الحصول على موعد قريبًا، فلديكِ خيارات أخرى. ما عليكِ سوى الاتصال بخط التمريض المتاح على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع على الرقم **1-800-262-2873**. المكالمة مجانية. ويمكنهم المساعدة في الإجابة عن بعض أسئلتكِ، وتقييم الأعراض التي تعانين منها، ومساعدتكِ في تحديد المكان الذي تذهبين إليه للحصول على الرعاية.

مرض السكري، والحمل، وحالات صحية مُعيّنة وبعض الأدوية يمكن أن تزيد من خطر إصابتكِ بالتهاب المسالك البولية.
إذا كنتِ تعانين من التهاب المسالك البولية كثيرًا، فتحدثي إلى طبيبك.

المصادر: https://www.cdc.gov/uti/about/index.html،
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9170194/

اتصل بخط التمريض المتاح على مدار الساعة وطوال أيام في الأسبوع

هل لديك أسئلة حول صحتك؟ خط التمريض متاح من أجلك. ما عليك سوى الاتصال على الرقم **1-800-262-2873**. الممرضات متاحات على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع لتقديم المشورة الصحية والمساعدة في أمور مثل:

- تحديد ما إذا كنت بحاجة إلى الذهاب إلى غرفة الطوارئ أو الحصول على الرعاية في مكان آخر
- تقييم الأعراض والفرز
- المشورة العاجلة وغير العاجلة
- دعم أزمة الصحة السلوكية
- تحديد مواعيد مع مقدم الرعاية الأولية المتابع لك

خط التمريض متاح نهارًا أو ليلاً، 365 يومًا في السنة. ومكالمتك مجانية.

تقديم شركة Renaissance

اعتبارًا من 1 نوفمبر 2025، تُعد Renaissance هي خطة رعاية الأسنان الجديدة لدى TennCare. ولكن لا تقلق. لا يؤثر هذا التغيير على مزايا رعاية الأسنان الخاصة بك. ستظل تستخدم بطاقة تعريف العضو الخاصة بك لتحديد مواعيد رعاية الأسنان. وستظل تحصل على رعاية أسنان عالية الجودة.

من المفترض أن تكون قد سمعت من شركة Renaissance في أكتوبر بمعلوماتٍ حول تغطية رعاية الأسنان الخاصة بك وكيفية الحصول على الرعاية. إذا لم تفعل ذلك، فاتصل بهم.

سيعلمونك بما يلي:

- من هو طبيب الأسنان المتابع لك.
- كيفية العثور على طبيب أسنان مختلف إذا كنت ترغب في التغيير.

لمعرفة المزيد عن مزايا رعاية الأسنان، يمكنك زيارة **TN.gov/tenncare/members-applicants/dental-services** أو الاتصال على شركة Renaissance على الرقم 1-866-864-2526.

تنظيم الأسرة

كيف أعرف أفضل وقت لإنجاب طفل آخر؟

يعد التفكير في إضافة طفل صغير آخر إلى العائلة أمرًا مثيرًا. لكنه يطرح أيضًا بعض الأسئلة المهمة، مثل متى تريد أن تتخذ هذه الخطوة التالية.

قبل أن تفعلي ذلك، تحدثي إلى طبيبك حول خططكِ. يمنحكِ التخطيط لحملكِ أفضل فرصة لحمل وولادة صحية. ويمكن أن يساعدكِ طبيبكِ في تحديد أفضل وقت لإنجاب طفل آخر.

وبالنسبة إلى معظم النساء، يُوصى بالانتظار لمدة 18 شهرًا أو أكثر بين مرات الحمل. فهذا يسمح لجسمكِ بالتعافي تمامًا من آخر ولادة لكِ. ويمكن أن يجعل جسمكِ مستعدًا لحمل آخر.

كما أنه يمنح طفلكِ فرصة أفضل:

- لأن يُولد في الوقت المناسب، بدلاً من أن يُولد في وقت مبكر جدًا
- ليتمتع بوزن صحي عند الولادة
- لينمو بالسرعة المناسبة لعمره

قد لا تحتاج بعض السيدات إلى الانتظار لمدة 18 شهرًا بين مرات الحمل. على سبيل المثال، قد لا تحتاج النساء الأكبر من 35 عامًا أو اللاتي تعرضن للإجهاض أو ولادة جنين ميت إلى الانتظار طويلاً. ولكن تحدثي دائمًا إلى طبيبكِ أولاً. إذ يمكنه مساعدتكِ على تحديد الخيار الأفضل لكِ ولأسرتك.

المصدر: https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/obstetric-care-consensus/articles/2019/01/interpregnancy-care

ارتفاع ضغط الدم الحملي

يمكن أن يشكل ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل خطرًا على الأم والطفل. ويُسمّى ارتفاع ضغط الدم الحملي. وعادةً ما يبدأ بعد 20 أسبوعًا من الحمل.

يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم الحملي إلى مشكلات خطيرة مثل تسمم الحمل، أو الولادة المبكرة، أو انخفاض الوزن عند الولادة. لهذا السبب من المهم اكتشافه مبكرًا.

بالنسبة لمعظم الأشخاص، يكون ضغط الدم الصحي **أقل من 80/120**. إذا كان الرقم الأعلى لديك هو **140 أو أعلى**، أو الرقم السفلي لديك هو **90 أو أعلى**، فهذا يعتبر مرتفعًا. سيساعدكِ طبيبكِ على مشاهدة هذه الأرقام أثناء الحمل.

ما هي العلامات؟:

إذا لاحظت تورمًا في يديك أو وجهك، أو عانيت من صداع، أو تغيرات في الرؤية، فتحدَّث إلى طبيبك على الفور. ربما لا تظهر على بعض الأشخاص أي علامات. لذلك، من المهم قياس ضغط الدم بانتظام.

كيف يمكنك قياس ضغط دمك؟

يمكنك قياس ضغط الدم في المنزل باستخدام سوار قياس ضغط الدم. إليك الطريقة:

- اجلس على كرسي واجعل قدميك مسطحتين على الأرض.
- أرح ذراعك على طاولة بحيث تكون على مستوى القلب.
- قم بلف السوار حول الجزء العلوي من ذراعك.
- ابقَ ساكنًا وهادئًا أثناء عمل الشاشة.

لمزيدٍ من النصائح، تفضل بزيارة **preeclampsia.org/blood-pressure**.

أخبار سارة!

قد تتمكن من الحصول على سوار قياس ضغط الدم بالمنزل من دون أي تكلفة إضافية بواسطة طبيبك. اسأله عن ذلك خلال زيارتك التالية. يمكنه إخبارك إذا كان هذا خيارًا متاحًا لك.

المصدر: https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/about/high-blood-pressure-during-pregnancy.html

الاختلافات في مُعدّلات صحة القلب

يُعدّ مرض القلب أحد أكبر التحديات الصحية في الولايات المتحدة. وهذا صحيح بشكل خاص على سكان ولاية تينيسي. وزارة الصحة في ولاية تينيسي تقول إن تينيسي تحتل المرتبة 45 في أمراض القلب في البلاد.

وعلى الرغم من أن أمراض القلب شائعة في جميع أنحاء الولاية، إلا أن النسب المئوية تختلف تبعًا للعرق والإثنية. **فيما يلي تحليلٌ لنسب البالغين الذين أبلغوا عن إصابتهم بأمراض القلب:**

- 8.8% من البالغين غير الإسبانيين متعددي الأعراق
- 6.5% من البالغين البيض غير الإسبانيين
- 3.5% من البالغين السود غير الإسبانيين
- 3.9% من البالغين من أصل إسباني/لاتيني
- 2.1% من البالغين غير الإسبانيين من أعراق أخرى

لحسن الحظ، هناك خطوات يمكنك اتخاذها لتحسين صحة قلبك.

- **هل تدخن؟** ابحث عن برنامج للإقلاع عن التدخين لمساعدتك على الإقلاع. يمكننا مساعدتك في العثور على واحد.
- **انتبه لطعامك.** يمكن أن يساعد النظام الغذائي المتوازن في تحسين صحة قلبك. جرّب التسوّق في أسواق المزارعين المجاورة للعثور على المنتجات المحلية.
- **مارس المزيد من النشاط البدني.** المشي المنتظم في الخارج كافٍ كبداية.
- **راجع طبيبك كل عام.**

المصادر: https://newsroom.heart.org/news/more-than-half-of-u-s-adults-dont-know-heart-disease-is-leading-cause-of-death-despite-100-year-reign،
https://www.tn.gov/content/dam/tn/health/program-areas/division-of-health-disparities-elimination/documents/HD_Report_FINAL_06122024.pdf

حسِّن أكلك بذكاء مع الأطعمة الصحية للقلب

فبراير هو شهر القلب الأمريكي . إنه وقت رائع لمعرفة كيف يمكن أن يساعدك ما تأكله على الاعتناء بقلبك.

النظام الغذائي الصحي للقلب يعني تناول الأطعمة التي يمكن أن تساعد قلبك على أداء وظائفه بأفضل مستوى. وفقًا لموقع **MyPlate.gov**، يمكن أن تساعد هذه الأطعمة في الحفاظ على صحة قلبك:

- **الفواكه والخضروات**. إنها مليئة بالفيتامينات والمعادن والألياف. حاول إضافة التفاح والبرتقال والتوت والجزر والسبانخ والبروكلي إلى وجبتك.
- **الحبوب الكاملة**. الأرز البني والشوفان وخبز القمح الكامل والكينوا خيارات رائعة. يمكن أن تساعد في خفض الكوليسترول والحفاظ على صحة قلبك.
- **البروتينات الخالية من الدهون**. اختر الأسماك، مثل السلمون أو التونة، التي تكون غنية بدهون أوميجا 3، أو الدجاج الخالي من الجلد، لزيادة البروتين في وجبتك. هل تبحث عن خيارات البروتين النباتي؟ جرّب الفاصوليا أو العدس أو التوفو.
- **منتجات الألبان قليلة الدسم**. يمكن أن يكون الحليب والزبادي والجبن جزءًا من نظام غذائي صحي. ما عليك سوى التأكد من اختيار خيارات قليلة الدسم أو خالية من الدسم.
- **المكسرات والبذور**. الجوز واللوز وبذور الشيا وبذور الكتان مليئة بالدهون الصحية. ولكن تذكر أن تأكلها بكميات صغيرة لأنها قد تكون غنية بالسعرات الحرارية.

بعض الأطعمة ليست مفيدة لقلبك إذا تناولت الكثير منها. يمكن أن يساعد تناول كميات أقل من هذه الأطعمة في الحفاظ على صحة قلبك.

- **الطعام المالح**. يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الملح إلى ارتفاع ضغط الدم. انتبه إلى الرقائق والحساء المعلب والأغذية السريعة.
- **المشروبات والوجبات الخفيفة السكرية**. يمكن أن تؤدي الصودا والحلوى والحلويات إلى ارتفاع السكر في الدم.
- **الأطعمة المقلية والدهنية**. الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والمتحولة، مثل الدجاج المقلي أو المعجنات المدهونة بالزبدة، يمكن أن ترفع مستوى الكوليسترول.

تذكر أنك لست مضطرًا لتغيير كل شيء مرة واحدة. يمكن أن يساعدك البدء بخطواتٍ صغيرة على الالتزام بهذه العادات الصحية. أضِف فاكهة أو خضارًا إلى كل وجبة. اشرب الماء بدلاً من الصودا. أو حاول طبخ الطعام في الفرن بدلًا من قليه.

يمكنك أيضًا استخدام دليل MyPlate على موقع **MyPlate.gov** لمساعدتك في تكوين وجبة صحية. يقترح الدليل عليك تقسيم الوجبة بحيث يكون نصفها للفواكه والخضروات وربعها للحبوب الكاملة وربعها للبروتين الخالي من الدهون.

أرزّ بني مع الدجاج الحارّ والخضروات

الحصص: 4

هذه الوصفة الصحية للقلب لذيذة لجميع أفراد الأسرة.

المكونات

- 3 أكواب من الأرز البني المطبوخ على النار
- 3 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا منخفضة الصوديوم
- 4/1 كوب ماء
- 1 ملعقة كبيرة من العسل
- 1 ملعقة كبيرة من نشا الذرة
- 2/1 1 ملعقة كبيرة من زيت الكانولا أو زيت الذرة
- صدر دجاج خالي من العظم بوزن 16 أوقية (مُقطّع إلى مكعبات بحجم 1 بوصة)
- 2 فص ثوم (مفروم)
- 1 بصلة بيضاء صغيرة، مقطعة إلى شرائط صغيرة (سمكها حوالي 1/8 بوصة)
- 3 جزرات متوسطة الحجم، مقشرة ومقطّعة إلى شرائح رفيعة (بإجمالي 1 كوب)
- 2/1 1 كوب من زهور البروكلي الصغيرة
- 1 حبة فلفل حلو أحمر متوسط الحجم (مُقطّعة إلى قطع بحجم 1 بوصة)

طريقة التحضير

1. اخلط صلصة الصويا والماء والعسل ونشاء الذرة في وعاء صغير. ضع الخليط جانبًا.
2. سخِّن الزيت في مقلاة عميقة أو مقلاة كبيرة. أضف الثوم المفروم وقم بقليه لمدة دقيقة واحدة تقريبًا حتى يصبح لون الثوم ذهبيًا.
3. أضف الدجاج. قم بطبخه لمدة 5 إلى 6 دقائق تقريبًا. ثم ادفع الدجاج إلى جانب المقلاة.
4. أضف البصل إلى وسط المقلاة. قم بطبخه حتى يصبح طريًّا قليلًا. ثم ادفعه إلى جانب المقلاة.
5. استمر في طبخ الجزر والبروكلي والفلفل بشكل منفصل. ضع كلًا منها في وسط المقلاة واطبخه حتى يصبح طريًّا قليلًا. ثم ادفعه إلى جانب المقلاة.
6. أضف خليط صلصة الصويا في وسط المقلاة. مع ترك المكونات الأخرى على جانبي المقلاة، حرّك الصلصة حتى تزيد كثافتها.
7. امزج الصلصة مع الخضروات والدجاج. يُقدَّم بعد إضافته على سطح الأرز البني المطبوخ.

المصدر: https://www.myplate.gov/recipes/brown-rice-sizzling-chicken-and-vegetables

المساعدة في علاج مرض السكري

التعايش مع مرض السكري يعني أن لديك الكثير لتفكر فيه. ولكنك لستَ مضطرًا للقيام بذلك بمفردك. يمكن لبرنامجنا المجاني لمرضى السكري أن يساعدك في رحلتك الصحية.

يمنحك برنامجنا المجاني لمرض السكري إمكانية الوصول إلى فريق الرعاية الخاص بك. ويشمل المرشدين الصحيين والمعلِّمين الصحيين واختصاصيي الصحة العقلية والممرضات والصيادلة والاختصاصيين الاجتماعيين. كما يشمل اختصاصيي التغذية المتخصصين في مرض السكري الذين يمكنهم مساعدتك في:

- وضع خطة وجبات بناءً على أهدافك الصحية
- وضع أهداف التمارين الرياضية
- مراقبة مستوى السكر في دمك
- إدارة دوائك
- البحث عن طرق صحية للتعايش مع مرض السكري
- تعريفك بالمزايا التي تحصل عليها
- وغير ذلك الكثير

هل أنت مهتم؟

هناك طريقتان للمشاركة في برنامجنا لمرض السكري. يمكنك:

- **المشاركة عبر الهاتف.** ما عليك سوى الاتصال بنا على الرقم **1-888-325-8386**. وأخبرنا برغبتك في الانضمام إلى برنامج مرض السكري.
- **انضم من خلال تطبيق CareTN المجاني.** امسح رمز الاستجابة السريعة هذا ضوئيًا لتحميل التطبيق على جهازك الذكي.

بمجرد تحميل التطبيق، استخدم رمز الوصول **bcthelpwell** للبدء في استخدام برنامجنا المجاني لمرض السكري.
احرص على أن يكون رقم تعريف العضو في متناول يديك.

هل لديك التطبيق بالفعل؟ ما عليك سوى إرسال رسالة إلى مدير رعايتك. وأخبره برغبتك في الانضمام إلى برنامج مرض السكري.

الخضوع للفحص للكشف عن سرطان القولون والمستقيم

تبدأ معظم سرطانات القولون والمستقيم في صورة أورام صغيرة تُسمّى السلائل. هذه السلائل ليست سرطانًا في هذه المرحلة. لكنها يمكن أن تتحوّل إلى سرطان. يساعد فحص سرطان القولون والمستقيم طبيبك في العثور على هذه السلائل وإزالتها قبل أن تصبح خطيرة.

بفحص هذه السلائل بانتظام، يمكنك المساعدة في حماية نفسك.

هناك أنواع مختلفة متاحة من فحوصات سرطان القولون والمستقيم:

- **تنظير القولون**

  يفحص هذا الاختبار القولون بأكمله باستخدام كاميرا صغيرة. يحتاج معظم الأشخاص إلى إجراء هذا الفحص مرة واحدة كل 10 سنوات. يمكن لطبيبك عادةً إزالة السلائل أثناء الفحص. إذا حصلت على نتيجة إيجابية من الفحوصات الأخرى، فستحتاج إلى إجراء تنظير القولون.

- **اختبارات البراز**

  تتحقق هذه الاختبارات من العلامات المبكرة لسرطان القولون والمستقيم باستخدام عينات البراز. يمكنك أخذ بعض عينات البراز في المنزل أو في عيادة الطبيب. بناءً على نوع اختبار البراز، ربما تحتاج إلى إجراء اختبار واحد كل سنة واحدة إلى ثلاث سنوات.

- **التنظير السيني المرن**

  يفحص هذا الاختبار الجزء السفلي فقط من القولون. بناءً على حاجتك إلى اختبارات البراز، ربما تحتاج إلى إجراء هذا الاختبار مرة واحدة كل خمس إلى 10 سنوات.

متى تخضع للفحص؟

يجب أن يبدأ معظم الأشخاص فحوصات منتظمة لسرطان القولون والمستقيم في سن 45 عامًا. ولكن ربما يحتاج إليها بعض الأشخاص في سن مبكرة. تحدث إلى طبيبك لمعرفة الأفضل لك بناءً على تاريخك الصحي والعائلي. هل لديك أسئلة أو تحتاج إلى مساعدة في تحديد موعد؟ اتصل بنا على الرقم **1-888-325-8386**. وللاتصال عبر TRS: يُرجى الاتصال على الرقم **711**. وطلب **888-418-0008**.

مساعدة قلبك باستخدام عقاقير الاستاتين

يُنتج كبدك مادة تُسمّى الكوليسترول. وتحصل على بعض الكولسترول أيضًا من الطعام الذي تتناوله.

يحتاج جسمك إلى بعض الكوليسترول ليقوم بوظائفه. لكن البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)، وهو نوع من الكوليسترول، يمكن أن يضر بصحتك. يمكن أن يجعلك أكثر عرضة للإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

إذا كنت تعاني من ارتفاع كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة، فقد يقترح طبيبك بعض التغييرات في نمط الحياة. وقد يصف لك أيضًا دواء ستاتين. الستاتينات هي نوع من العقاقير التي تساعد كبدك على إنتاج كمية أقل من الكوليسترول. كما أنها تساعد على إزالة بعض كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة من دمك.

إذا وصف لك الطبيب دواء ستاتين، فمن المهم أن تتناوله بالضبط كما يقول طبيبك. ولكن يجب عدم التوقف عن تناوله بدون استشارة طبيبك أولًا. إذا كنت تعاني أي آثار جانبية، فاحرص على إخبار طبيبك بها. ربما يغيِّر جرعتك. أو ربما يصف لك عقارًا مختلفًا يكون أفضل بالنسبة لك.

طرق أخرى للحفاظ على صحة قلبك

يمكن أن تساعد التغييرات البسيطة في نمط الحياة أيضًا في الحفاظ على صحة قلبك وانخفاض كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة. حاول ممارسة التمارين الرياضية بانتظام. تناول وجبات غذائية متوازنة. واختر الأطعمة منخفضة الدهون المشبعة والمتحولة.

المصادر: https://millionhearts.hhs.gov/learn-prevent/scoop-on-statins.html#work،
https://www.fda.gov/drugs/drug-safety-and-availability/cholesterol-and-statins-infographic،
https://www.cdc.gov/cholesterol/treatment/index.html

لنتحدث عن اضطرابات الأكل

يمكن أن تؤثر اضطرابات الأكل على أي شخص، بما في ذلك المراهقين. ويمكن أن تسبّب ضررًا خطيرًا إذا تُركت من دون علاج. لهذا السبب من المهم معرفة علامات اضطراب الأكل وكيفية الحصول على المساعدة.

ما الذي يجب الانتباه إليه؟

ليست كل اضطرابات الأكل متشابهة دائمًا. ولكن فيما يلي بعض العلامات الشائعة:

- **العلامات العاطفية**. ربما تشعر بالقلق من الطعام أو تفوِّت وجبات أو تتجنب تناول الطعام مع الآخرين أو تشعر بقلق كبير بشأن وزنك أو شكل جسمك.
- **العلامات البدنية**. التغيّرات الكبيرة في الوزن والألم في المعدة والتقيؤ وصعوبة النوم أو صعوبة التركيز، كل هذه يمكن أن تكون علامات على وجود خطأ ما.

يمكن أن تكون هذه علامات على اضطراب في الأكل أو وجود مشكلة صحية أخرى.
وفي كلتا الحالتين، من المهم الحصول على الدعم.

الحصول على المساعدة

إذا كنت تعاني، فأنت لست وحدك. والمساعدة متاحة. تحدث إلى شخص تثق به، مثل أحد والديك أو المعلم أو المدرب أو المستشار المدرسي. يجب عليك أيضًا تحديد موعد لزيارة مقدم الرعاية الأولية (PCP) المتابع لك. يمكنه مساعدتك في معرفة ما يحدث وتوصيلك باختصاصي الرعاية المناسبة.

قد تشعر بالخوف من الحديث الصريح إلى الآخرين، ولكن التحلي بالأمانة هو الخطوة الأولى نحو الشعور بالتحسن. أنت تستحق الدعم، ولا يخجلك طلبه.

المصادر: https://www.nationaleatingdisorders.org/how-to-help-a-loved-one/،
https://www.nationaleatingdisorders.org/warning-signs-and-symptoms/،
https://www.nimh.nih.gov/health/publications/eating-disorders

دورك في برنامج التعليم الفردي لطفلك

بصفتكِ أحد الوالدين، ستكونين أكبر داعم لطفلكِ. ولديكِ الحق في أن تكوني جزءًا من برنامج التعليم الفردي لطفلكِ (IEP).

أنت تمثل جزءًا كبيرًا من عملية برنامج التعليم الفردي لطفلك. ومن المهم بالنسبة لك أن تتعاون مع معلمي طفلك وبقية فريق برنامج التعليم الفردي لمساعدة طفلك على الحصول على المساعدة التي يحتاج إليها ليتمكن من النجاح.

فيما يلي بعض الطرق التي يمكنكِ من خلالها دعم عملية برنامج التعليم الفردي لطفلكِ:

- **احرص على المشاركة.** أنت لك الحق في طلب التقييمات وأن تكون جزءًا من عملية صنع القرار. ففي نهاية المطاف، أنتِ تعرفين طفلكِ أفضل من أي شخص آخر. كما يمكنك التحدّث عن نقاط قوته ومواطن ضعفه وما يحبه وما لا يحبه. وهذا سيساعد فريق برنامج التعليم الفردي لطفلك على تكوين فكرة أفضل عما يجيده وما يحتاج إلى مزيدٍ من الدعم فيه. وهذا أمر مهم لأنكم تعملون معًا لوضع الأهداف وتحديد الخدمات والتعديلات التي قد تساعد طفلك.
- **راجع جميع وثائق مسودة برنامج التعليم الفردي بعناية.** وقدم ملاحظاتك. بهذه الطريقة، يمكنك التأكد من دقة كل شيء.
- **راقب تقدم طفلك.** تابع الأمر بانتظام مع طفلك وفريق برنامج التعليم الفردي الخاص به للتأكد من أن البرنامج مفيد له.
- **اعرف حقوق طفلك.** تم وضع قانون تعليم الأفراد ذوي الإعاقة (IDEA) لحماية الأطفال ذوي الإعاقة. ويمكن أن تساعدك درايتك بقانون تعليم الأفراد ذوي الإعاقة في معرفة كيفية دعم طفلك بشكل أفضل. اقرأ المزيد عن قانون تعليم الأفراد ذوي الإعاقة على **tn.gov/education/districts/federal-programs-and-oversight/idea.html**.

هل لديك المزيد من الأسئلة حول برامج التعليم الفردي؟

اتصل بقسم خدمات التقييم والتعلّم في المنطقة التعليمية لطفلك.

سنساعدك على العثور على الدعم

يمكن أن تساعدك منصة Tennessee Community Compass في العثور على الدعم بالقرب من المنزل. يمكنك الحصول على المساعدة في العثور على الطعام والسكن والأشياء الأخرى التي قد تحتاج إليها.

ابدأ عبر الإنترنت. ما عليك سوى الانتقال إلى **bluecare.bcbst.com**.
ابحث عن مربع **Need Some Extra Support (أحتاج إلى مزيد من الدعم)** في أسفل الصفحة. ثم أدخل الرمز البريدي الخاص بمنطقتك.

هل لديك أسئلة؟ نحن هنا لمساعدتك.

خدمة العملاء

- أعضاء **CoverKids: 1-888-325-8386**
- TRS: يُرجى الاتصال على الرقم **711**، وطلب الرقم **888-418-0008**

اعثر على خيارات الإنترنت اللاسلكي منخفضة التكلفة

قد تكون مؤهلاً للحصول على خطة إنترنت مجانية أو منخفضة التكلفة. تعرّف على المزيد عبر الإنترنت على الرابط التالي: **tn.gov/ecd/rural-development/broadband-office/redirect-individual-and-family-resources-/find-low-cost-wifi-options-and-devices.html**.

اجعل الرعاية الذاتية قرارك للعام الجديد

لا تقتصر الرعاية الذاتية على علاج نفسك من حين لآخر. الأمر يتعلق بالاعتناء بعقلك وجسمك ومشاعرك كل يوم. وهو جزء مهم من رفاهيتك العامة.

إذا كنت تضع أهدافًا للعام الجديد، فاجعل الرعاية الذاتية واحدة منها. فيما يلي بعض الطرق للبدء:

- **اخرج من المنزل لتعزيز حالتك المزاجية**. حتى في فصل الشتاء، يمكن أن يساعدك الهواء النقي والمشي لمسافة قصيرة على تقليل الشعور بالضغط وزيادة الحيوية. فقط تأكد من ارتداء ملابس مدفِّئة. وانتبه للبقع الجليدية.
- **مارس العادات الصحية**. اتبع نظامًا غذائيًا متوازنًا يحتوي على الكثير من الفاكهة والخضروات. حرك جسمك كل يوم. وقلل كمية الكحول التي تشربها.
- **امنح نفسك استراحة**. حدد بعض الوقت لتدوين اليوميات أو القراءة أو الرسم أو القيام بشيء تستمتع به. حتى الاستراحة لمدة 5 دقائق يمكن أن تساعدك. ولكن تذكر أن تفعل ذلك بدون تشغيل الأجهزة الإلكترونية بجوارك. إن إيقاف تشغيل الأخبار وتسجيل الخروج من وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يُسهِّل عليك الاسترخاء.
- **أعطِ الأولوية للراحة**. يحتاج معظم البالغين إلى سبع ساعات أو أكثر من النوم كل ليلة. يمكن أن يساعدك الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في وقت محدد كل يوم على النوم بشكل أفضل.
- **احصل على الدعم**. تواصل مع الأصدقاء و/أو الأحباء و/أو اختصاصي الصحة النفسية. تشمل خطتك مزايا الصحة النفسية. ولا تحتاج إلى إحالة لهذا النوع من الرعاية.

المصادر: https://www.cdc.gov/emotional-well-being/improve-your-emotional-well-being/index.html، https://www.apa.org/monitor/2020/07/self-care

ابقَ على اتصال مع برنامج TennCare

يتم تجديد الاشتراكات في برنامج TennCare كل عام. وهذا يعني أن برنامج TennCare سيتحقق مما إذا كنت لا تزال مؤهلاً للحصول على مزايا Medicaid. وعندما تحصل على حزمة التجديد، يتعيّن عليك تعبئتها وإعادة إرسالها في أقرب ممكن. وإذا لم تقم بتعبئتها، فقد يُنهي برنامج TennCare المزايا الخاصة بك.

من المهم بالنسبة لبرنامج TennCare الاحتفاظ بمعلومات الاتصال الصحيحة الخاصة بك. وبهذه الطريقة يمكنه التواصل معك بشأن المعلومات المهمة، مثل تجديد المزايا الخاصة بك. يمكنك تحديث معلوماتك بطريقتين:

1. عبر الإنترنت على **tenncareconnect.tn.gov**
2. عبر الهاتف على الرقم **1-855-259-0701**

ولا تنسَ تسجيل الاشتراك في حساب TennCare Connect الخاص بك عبر الإنترنت. يمكنك إدارة مزاياك وتجديد تأمينك واختيار الكيفية التي يتواصل بها برنامج TennCare معك.

اختبار بِيلَةُ الفينيل كيتون لحديثي الولادة

بعد ولادة طفلك، ستتأكد المستشفى من أنه بصحة جيدة وجاهز للعودة إلى المنزل. وهذا يشمل إجراء اختبار شامل والعديد من الاختبارات المهمة. يتمثل أحدها في اختبار بِيلَةُ الفينيل كيتون (PKU). حيث تؤثر بِيلَةُ الفينيل كيتون على كيفية استفادة الجسم من البروتين. وهذا مرض نادر. ولكنه يتطلب نظامًا غذائيًا منخفض البروتين على المدى الطويل.

تغطي مزايا برنامج TennCare اختبار بِيلَةُ الفينيل كيتون والخدمات الطبية المهنية المرخصة. ويشمل ذلك الوصفات الطبية الخاصة.

يلزم إجراء العديد من الاختبارات الخاصة بحديثي الولادة لأن العلاج المبكر للمشكلات الصحية يمكن أن يُحدث فارقًا كبيرًا في حياة الطفل. ونقترح عليكِ التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية لديكِ حول الاختبارات التي يجب توقعها. ستجد المزيد من المعلومات المفيدة على الموقع الإلكتروني **babysfirsttest.org**.

نحن نهتم بتغطية مرض السكري لديكِ

تغطي خطتك الصحية رعاية وخدمات مُعيّنة لمرضى السكري إذا كانت هناك حاجة طبية إليها. يشمل ذلك:

- معدات ومستلزمات اختبار السكري
- التدريب حول كيفية التعامل مع مرض السكري
- التوعية والاستشارة الطبية للمرضى الخارجيين بشأن خطة تناول الطعام لمرضى السكري
- الزيارات إلى طبيبك لرعاية السكري وإجراء الاختبارات الخاصة به

لا تُحتسب أنواع عديدة من الإنسولين وعقاقير السكري ضمن حد أدويتك الشهري. يمكنك الاطلاع على قائمة هذه الأدوية على **welcome.optumrx.com/tenncare/forms**. ما عليك سوى النقر على رابط **Automatic Exemption List (Auto-Exempt) (قائمة الإعفاءات التلقائية) (الإعفاء التلقائي)** ضمن **Program Information (معلومات البرنامج)**. أو اتصل بمدير مزايا الصيدلية لبرنامج TennCare على الرقم **1-888-816-1680** لطلب هذه القائمة.

هل تحتاج إلى المساعدة في الحصول على خدمات ورعاية مرض السكري المدفوعة؟
اتصل بنا على الرقم **1-888-325-8386**. وللاتصال عبر TRS: يُرجى الاتصال على الرقم **711**. وطلب **888-418-0008**.

حقوق العضو ومسؤولياته

توجد قوانين وقواعد عديدة تحمي أعضاء برامجنا. يحق لك الحصول على رعاية صحية عادلة ومنصفة. كما توجد مسؤوليات تتحملها، وهي ما يجب عليك فعله للحصول على مزايا الرعاية الصحية الخاصة بك. يمكن الاطلاع على حقوق الأعضاء ومسؤولياتهم في دليل الأعضاء الخاص بك. إذا لم يكن لديك نسخة مطبوعة من الدليل، فيمكنك العثور عليها من خلال الرابط **bluecare.bcbst.com**. أو يمكنك الاتصال بنا على رقم خدمة العملاء الخاص بخطتك.

مزايا مجانية لأعضائنا

بصفتنا مقدم خطة الرعاية الصحية لك، نعتقد أنه من المهم أن تعرف الخدمات المتاحة لك.

لقد أدرجنا بعضًا منها هنا، ولكن يُرجى الاطلاع على دليل الأعضاء للحصول على معلومات كاملة.

زيارات متابعة الرعاية الصحية

يحصل أعضاء برنامج CoverKids منذ الولادة وحتى سن 18 عامًا على فحوصات مجانية. تتأكد هذه الزيارات من تحقيقهم للأهداف المرحلية المهمة وحصولهم على اللقاحات اللازمة.

كما تشمل المزايا جميع أنواع الرعاية الضرورية طبيًا لعلاج المشكلات التي يتم اكتشافها في الفحوصات. يشمل ذلك الحالات الطبية والمشكلات الصحية للأسنان والتخاطب والسمع والنظر والصحة السلوكية.

الرُّضع والأطفال الصغار:
12 فحصًا على الأقل قبل أن يبلغوا 3 سنوات

الأطفال من سن 3 سنوات فما فوق، بما في ذلك المراهقون:
يحتاجون إلى فحص كل عام

يمكننا مساعدتك على تحديد موعد فحص. سجّل الدخول إلى حسابك عبر الإنترنت على **bluecare.bcbst.com/coverkids** وانقر فوق أيقونة الدردشة. أو اتصل بنا على الرقم **1-888-325-8386**. وللاتصال عبر TRS: يُرجى الاتصال على الرقم **711**. وطلب **888-418-0008**.

خط خدمات التمريض NURSELINE* المتاح على مدار 24 ساعة و7 أيام في الأسبوع.

اتصل وتحدّث مع ممرضة مدربة حول أي أسئلة أو مخاوف صحية. تتوفر الممرضات طوال اليوم، وكل يوم على الرقم **1-800-262-2873**.

رعاية البصر والأسنان لدى الأطفال

يمكن للأطفال من الولادة وحتى سن 18 عامًا الحصول على خدمات رعاية النظر والأسنان. وقد يتعين على بعض الأعضاء المشاركة في السداد.

وتتضمن خدمات رعاية النظر فحوص العين - بالإضافة إلى تكلفة إطارات النظارات والعدسات والعدسات اللاصقة (عند الضرورة الطبية). ابحث عن مقدم خدمة على **bluecare.bcbst.com/coverkids** من خلال **Find care (العثور على الرعاية)**. أو اتصل بنا على الرقم **1-888-325-8386**. وللاتصال عبر TRS: يُرجى الاتصال على الرقم **711**. وطلب **888-418-0008**.

تشمل خدمات طب الأسنان الفحوصات الدورية المنتظمة وعمليات التنظيف. يمكن للأطفال أيضًا الحصول على تقويم الأسنان وخدمات أخرى (عند الضرورة الطبية).

هل لديك أسئلة حول رعاية الأسنان؟
اتصل بشركة Renaissance**
على الرقم **1-866-864-2526**.

تغطية الأدوية الموصوفة طبيًا

يتولى مدير مزايا الصيدلية إدارة جميع الوصفات الطبية والمطالبات. لمزيدٍ من المعلومات، اتصلي على الرقم **1-888-816-1680**.

*يقدم خط خدمات التمريض (Nurseline) المتاح على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع المشورة الصحية والدعم الذي توفره Infomedia Group, Inc. التي تزاول أعمالها باسم Carenet Healthcare Services, Inc وهي شركة مستقلة لا توفر المنتجات والخدمات التي تحمل العلامة التجارية BlueCare Tennessee.

**Renaissance هي شركة مستقلة تخدم أعضاء الخطة الصحية BlueCare Tennessee. ولا تقدم منتجات وخدمات تحمل العلامة التجارية BlueCare Tennessee.

مزايا مجانية لأعضائنا

المساعدة الشخصية في الحفاظ على صحتك

يحتاج الجميع إلى مساعدة إضافية أحيانًا. سواءٌ أكنت تحتاج إلى دعم لعيش الحياة بشكل صحي أم إلى مساعدة فيما يتعلق بمرض أو إصابة على المدى الطويل أو القصير، يمكنك الاعتماد علينا.

يمكنك اعتبارنا فريق رعايتك

- خدماتنا مجانية وجزء من مزاياك.
- إذا كنت ترغب في الحصول على بعض المساعدة للحفاظ على صحتك، فحاول العمل مع مرشد صحي.
- إذا كانت لديك احتياجات صحية أكثر تعقيدًا، فيمكن لفريق الرعاية المتابع لك العمل معك ومع مقدمي الرعاية الصحية المتابعين لك للتأكد من حصولك على ما تحتاجه من الرعاية والدعم.
- تشمل التغطية دعم الصحة النفسية.
- أنت الذي يختار ما إذا كنت تريد هذه الخدمات.
- يمكنك الانضمام أو الإلغاء في أي وقت بمكالمة فقط.

فريق رعاية الأعضاء (خدمة العملاء)

- **1-888-325-8386**
- TRS: يُرجى الاتصال على الرقم **711**، وطلب الرقم **888-418-0008**
- تعرّف على المزيد من خلال **bluecare.bcbst.com/OneOnOne**

بالنسبة للعضوات الحوامل، تتضمن المساعدة الشخصية:

- معلومات طوال فترة حملكِ عن طريق الرسائل النصية أو البريد أو عبر الإنترنت
- خدمات للمساعدة على اتباع نمط معيشة خالٍ من التبغ والمخدرات، والصحة العقلية، والإسكان، والطعام، وغير ذلك الكثير
- دعم مقدم من عضو في فريق عمل مدرب تدريبًا خاصًا بما في ذلك ممرضات التوليد (الحمل)

لتيسير الأمور عليك

حسابك عبر الإنترنت على BLUECARE.BCBST.COM

لإنشاء حساب عبر الإنترنت لدينا، ما عليك سوى زيارة **bluecare.bcbst.com**.
في أعلى اليمين، انقر فوق "register your account" (تسجيل حسابك).
يمكنك استخدام حسابك كطريقة مريحة وآمنة من أجل:

- طلب بديل لبطاقة هوية عضو مفقودة
- طباعة بطاقة مؤقتة
- طلب تغيير مقدم الرعاية الأولية (PCP) المُخصّص لك
- البحث عن مقدم رعاية صحية في شبكتك
- مراجعة تفاصيل خطة رعايتك الصحية

يمكنك أيضًا استخدام حسابك عبر الإنترنت للتحقق من حالة التصريح المُسبق. إذا تم رفض طلبك، فسنرسل لك خطابًا لإخبارك بذلك. ولكنك ستحتاج إلى زيارة موقعنا على الإنترنت لمعرفة ما إذا كان طلبك قد تمت الموافقة عليه.

الاشتراك في خدمة الرسائل النصية

أرسل رسالة نصية تتضمن **CoverKids** إلى رقم **69-246**، أو اتصل على الرقم **1-844-284-5420**، لتلقي آخر التحديثات حول رعايتك الصحية. قد تسري أسعار الرسائل والبيانات. لا يلزم شراء البضائع والخدمات من BlueCross BlueShield of Tennessee. أرسل رسالة نصية تتضمن كلمة **HELP** للحصول على المساعدة أو كلمة **STOP** لوقف المساعدة.

الدردشة عبر الإنترنت

نعلم أنك مشغول، لذا نجعل التحدّث معنا أسهل. حيث يمكنكِ التواصل معنا من جهاز الكمبيوتر الخاص بكِ أو جهازكِ اللوحي أو هاتفكِ الذكي لطرح أي أسئلة لديكِ حول خطتكِ الصحية. سجّل الدخول إلى حسابك عبر الإنترنت على **bluecare.bcbst.com/coverkids** وانقر فوق رمز الدردشة لبدء محادثة.

النشرة الإخبارية بلغاتٍ أخرى وخدمات الترجمة

يتم نشر نسخة باللغتين الإسبانية والعربية من هذه النشرة الإخبارية على موقع **bluecare.bcbst.com**.

نقدم خدمات الترجمة والترجمة الفورية للغات الأخرى. يمكننا أيضًا تقديم المساعدة إذا كنت تعاني من فقدان السمع أو النظر. وتُقدم هذه الخدمات مجانًا للأعضاء. ما عليك سوى الاتصال على الرقم **1-888-325-8386**، أو للاتصال عبر TRS: **711** وطلب **888-418-0008**.

Para solicitar una copia de este boletín en español, llame a la oficina de Servicios de Atención al Miembros al **1-888-325-8386**. Permita varias semanas para la entrega. Otros materiales, como el manual para miembros, también están disponibles en español si llama a la oficina de Servicio de Atención al Miembros.

إشعارات الأعضاء

هل المراهق أكبر سنًا من أن يفحصه طبيب الأطفال؟
هل تعلم أن معظم أطباء الأطفال يتوقفون عن علاج المرضى الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و21 عامًا؟ قد يكون الوقت قد حان لمساعدة المراهق على العثور على مقدم رعاية أولية جديد (PCP). بالنسبة للعديد من البالغين، يُمثِّل اختيار طبيب شخصي الخطوة الأولى نحو اتّخاذ قراراتهم المتعلقة بصحتهم. للحصول على المساعدة في العثور على مقدم رعاية أولية، اتصل بنا على الرقم **1-888-325-8386**. وللاتصال عبر TRS: يُرجى الاتصال على الرقم **711**. وطلب **888-418-0008**.

فقدان التغطية؟
إذا تم إعلامك بأن مزايا CoverKids الخاصة بك ستنتهي - على سبيل المثال، إذا كنت على وشك بلوغ 19 عامًا - فيمكننا مساعدتك على الاستمرار في الحصول على الرعاية. يمكن لفريق رعاية الأعضاء لدينا أن يُعلمك بالموارد المجتمعية في منطقتك التي يمكن أن تساعدك على تلبية احتياجاتك الصحية. قبل انتهاء تغطيتك، اتصل بنا على الرقم **1-888-325-8386**. وللاتصال عبر TRS: يُرجى الاتصال على الرقم **711**. وطلب **888-418-0008**.

حاجة الأطفال حديثي الولادة إلى التغطية الصحية الخاصة بهم
هل تعلمين أن مزايا حملكِ لا تغطي طفلكِ حديث الولادة؟ لا تفوّتِي يومًا من التغطية. اتصلي على الرقم **1-855-259-0701** بمجرد ولادة طفلكِ.

تأكد من أن يصلك بريدك
هل لدينا عنوانك البريدي الصحيح؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فقد تفوتك رسائل بريدية مهمة حول خطتك الصحية ومزاياك. يُرجى تحديثه عن طريق الاتصال ببرنامج TennCare Connect على الرقم **1-855-259-0701** أو زيارة موقع **tenncareconnect.tn.gov**.

إشعار ممارسات الخصوصية
يمكنك العثور على إشعار ممارسات الخصوصية الخاص بقانون نقل التأمين الصحي والمساءلة (HIPAA) عبر الإنترنت. يمكنك زيارة **bluecare.bcbst.com/CKdocs**. ثم انقر فوق **حقوقك**. ثم حدد **إشعار ممارسات الخصوصية** من القائمة المنسدلة. يتضمن المستند أوصافًا واضحة حول كيفية استخدامنا لمعلوماتك الصحية ومشاركتها وكيف يمكن أن تؤثر القوانين المختلفة على كيفية استخدامنا لمعلوماتك. كما يوضح أيضًا الحقوق التي تتمتع بها والمسؤوليات التي نتحمّلها لحماية معلوماتك الصحية. لمزيدٍ من المعلومات، يُرجى الاتصال بمكتب الخصوصية لدينا على **Privacy_Office@bcbst.com**.

استمرار التحكم في سجلاتك الصحية
هل تغيّر خطط الرعاية الصحية؟ يمكنك أخذ بياناتك الصحية معك. يُطلب منا مشاركة سجلاتك مع خطة الرعاية الصحية الجديدة لك بناءً على طلبك. لمعرفة كيفية تتبع بياناتك الصحية ونقلها، بما في ذلك كيفية مزامنة بياناتك وبدء مشاركتها أو إيقاف مشاركتها، تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني. انتقل إلى **bcbst.com/sync-your-app**.

إشعارات الأعضاء

نريد أن نسمع إجاباتك

سنتصل بك في بعض الأحيان لنطرح عليك أسئلة عنك أو عن صحتك أو احتياجاتك الاجتماعية. فإجاباتك تساعدنا على رعايتك وربطك بالموارد المناسبة. لذا إذا تلقيت استبيانًا منّا، فنأمل أن تستكمله.

ملاحظة: إذا قمت باستكمال أحد استبياناتنا، فاعلم أننا سنحافظ على خصوصية معلوماتك. وسنستخدم وسائل حماية رقمية آمنة للحفاظ على أمان معلوماتك. وسنستخدم إجاباتك فقط لمساعدتك أو لتحسين خططنا. الأشخاص الوحيدون الذين يمكنهم رؤية إجاباتك هم:

- الأشخاص الذين يحتاجون إلى المعلومات لأداء عملهم في تقديم الرعاية أو المزايا لك
- بعض مقدمي الخدمات الطبية وموظفيهم
- بعض أعضاء فريق رعايتك

نؤكد على أننا سنتبع جميع القوانين واللوائح وأوامر المحكمة عندما نستخدم معلوماتك. ولن نستخدمها أبدًا لتحديد تغطيتك أو مزاياك. ولن تغيّر إجاباتك المبلغ الذي تدفعه مقابل خطتك. ومن خلال الإجابة عن هذه الأسئلة، فأنت تخبرنا أنك لا تمانع استخدام هذه المعلومات ومشاركتها بالطرق التي ذكرناها.

مُقَدِّم الرعاية الأولية المتابع لطفلك هو شريكك

يصبح الاعتناء بصحة عائلتك أسهل إذا كان لديك شريك. لهذا السبب نوصي بأن يكون لكل طفل مقدم رعاية أولية (PCP).

يكون مقدم الرعاية الأولية للطفل في بعض الأحيان متخصصًا في طب الأطفال (طبيب أطفال). حيث يقوم بإجراء فحوص صحة الأطفال وعلاج الأمراض البسيطة. كما يمكنه اكتشاف المشكلات مبكرًا وطلب إجراء اختبارات لمزيد من العلاج.

تُعتبر أقسام الطوارئ والمتخصصون ضروريين عندما تحتاج إليهم. ولكنهم ليس لديهم صورة كاملة عن صحة طفلك. ولكن مقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك يعرف تاريخه، ويعرفك. ويمكن أن يساعد ذلك إذا كان عليك اتخاذ قرارات صحية مهمة.

فيما يلي كيفية المساعدة على إبقاء مقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك على اطلاع دائم:

- أخبر أي من مقدمي الرعاية الآخرين بمقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك.
- اطلب من مقدمي الرعاية الآخرين إرسال تقاريرهم إلى مقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك.
- أخبر مُقَدِّم الرعاية الأولية المتابع لطفلك بجميع الزيارات التي تم القيام بها لمقدمي الرعاية الآخرين.

استخدام مقدمي خدمات الرعاية عبر الشبكة للحصول على أفضل قيمة

إذا لم تستخدم مقدمي خدمات الرعاية التابعين للشبكة، فستكون مسؤولاً عن الرسوم المتكبدة خارج الشبكة. تُعتبر الرعاية الطارئة هي الاستثناء الوحيد. راجع دليل الأعضاء لمزيدٍ من التفاصيل. للعثور على مقدم خدمة تابع للشبكة، استخدم أداة **Find Care (البحث عن رعاية)** على موقع **bluecare.bcbst.com/coverkids**. أو اتصل بنا على الرقم **1-888-325-8386**. وللاتصال عبر TRS: يُرجى الاتصال على الرقم **711**. وطلب **888-418-0008**.

حقوقك

كيف نحمي معلوماتك الصحية

لدينا سياساتٍ حول كيفية حماية معلوماتك الصحية. وهي تستند إلى القوانين. ونحافظ على تحديثها دائمًا. وللتأكد من أننا ننجز الأمور بشكل صحيح، نقوم بتدريب موظفينا كل عام. نحن نحمي جميع الحقائق المتعلقة بصحتك، بغض النظر عن كيفية مشاركتها أو تخزينها - سواءً كان ذلك شفهيًا أو كتابيًا أو في شكل إلكتروني. وتسري هذه القوانين والسياسات على شركتنا بأكملها وعلى كيفية وصولك أنت أو أي شخص آخر إلى معلوماتك أو استخدامها.

يمكنك قراءة المزيد عن ذلك في دليل الأعضاء الخاص بك. سوف تجد أيضًا إشعار خصوصية على **bluecare.bcbst.com/coverkids**. أو يمكنك الاتصال بخدمة العملاء للحصول على نسخة.

يُرجى الاتصال بمنسق الرعاية المتابع لك إذا كانت لديك أسئلة حول هذه المزايا. وإذا لم تكن متأكدًا من كيفية الوصول إليه؟ اتصل بخدمة العملاء. يمكنك العثور على رقم خدمة العملاء في بطاقة هوية العضو الخاصة بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية.

الإبلاغ عن الاحتيال أو الاستغلال

للإبلاغ عن احتيال أو إساءة استخدام من جانب أي عضو، اتصل على الرقم: **1-800-433-3982** أو أبلغ مكتب المفتش العام (OIG).

للإبلاغ عن احتيال أو إساءة استخدام من جانب أي مقدم الخدمة، اتصل على الرقم: **1-833-687-9611**، أو أبلغ مكتب نزاهة البرنامج (OPI) التابع لبرنامج TennCare أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى: **programintegrity.tenncare@tn.gov**. يمكنك أيضًا الإبلاغ عن احتيال مقدم الخدمة أو إساءة استخدام المزايا من جانب المرضى على الرقم: **1-800-433-5454**، أو في قسم مكافحة الاحتيال لبرنامج Medicaid (MFCD) التابع لمكتب تحقيقات ولاية تينيسي (TBI) أو عبر البريد الإلكتروني إلى **tbi.medicaidfraudtips@tbi.tn.gov**.

التماسات TENNCARE

احصل على مساعدة بشأن تقديم التماس للحصول على خدمة TennCare (خدمة الصحة الجسدية أو النفسية، أو علاج إدمان الكحوليات أو المخدرات). للالتماسات الطبية لأعضاء TennCare، اتصل على الرقم المجاني، **1-800-878-3192** (أيام الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا إلى 4:30 مساءً بالتوقيت المركزي).

يمكنك الحصول على رأي ثانٍ

يرغب معظمنا في معرفة أكبر قدر ممكن من المعلومات عن صحتنا. وهذا يعني أحيانًا الحصول على وجهة نظر جديدة - رأي ثانٍ. سنساعدك على الحصول على ذلك من مقدم خدمة داخل الشبكة. وإذا لم نتمكن من العثور على مقدم خدمة تابع للشبكة، فسنساعدك على الحصول على رأي ثانٍ من مقدم خدمة خارج الشبكة دون أي تكلفة إضافية عليك.

هل تحتاج إلى مساعدة للحصول على رأي ثانٍ؟ اتصل بنا على الرقم **1-888-325-8386**. وللاتصال عبر TRS: يُرجى الاتصال على الرقم **711**. وطلب **888-418-0008**.

حقوقك

لا نسمح بأيّ معاملة غير عادلة في برنامج TENNCARE

لا نميّز في المعاملة بين الأشخاص على أساس العرق أو اللون أو محل الميلاد أو الدين أو اللغة أو نوع الجنس أو السن أو الإعاقة.

- هل تعتقد أنك قد عُومِلت معاملةً غير عادلة؟
- هل لديك مزيدٍ من الاستفسارات أو تحتاج إلى مزيدٍ من المساعدة؟
- إذا كنت تعتقد أنك قد عُومِلت معاملة غير عادلة، فاتصل ببرنامج Tenncare Connect مجانًا على الرقم **1-855-259-0701**.

يمكنك العثور على نموذج شكوى التمييز عبر الإنترنت من خلال:
www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

---

TENNCARE NO PERMITE EL TRATO INJUSTO

Nadie recibe un trato diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, religión, idioma, sexo, edad o discapacidad.

- ¿Cree que lo han tratado injustamente?
- ¿Tiene más preguntas o necesita más ayuda?
- Si piensa que lo han tratado injustamente, llame gratis a TennCare Connect al **1-855-259-0701**.

Encuentre el formulario de discriminación en línea en:
www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

---

لا نسمح بأيّ معاملة غير عادلة في برنامج TENNCARE

ولا نميّز في المعاملة بين الأشخاص على أساس العرق أو اللون أو مسقط الرأس أو الدين أو اللغة أو الجنس أو السن أو الإعاقة.

- هل تعتقد أنك قد عُوملت معاملة غير عادلة؟
- هل لديك مزيد من الاستفسارات أو تحتاج إلى مزيد من المساعدة؟
- إذا كنت تعتقد أنك قد عُوملت معاملة غير عادلة، فاتصل بـ Tenncare Connect مجانًا على الرقم **1-855-259-0701**.

اعثر على نموذج شكوى التمييز عبر الإنترنت:
www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

موارد إضافية

المساعدة على الإقلاع عن التدخين

يكون الإقلاع عن التدخين أسهل عندما يكون لديك مساعدة. نحن مستعدون لتقديم يد العون لك.

- ستحصل على دعم شخصي من مرشدينا الصحيين طوال رحلة الإقلاع عن التدخين.
- تشمل تغطيتنا معظم أدوية الإقلاع عن التدخين الموصوفة طبيًا من خلال طبيبك.

اتصل بنا على الرقم **1-888-325-8386**. وللاتصال عبر TRS: يُرجى الاتصال على الرقم **711**. وطلب **888-418-0008**.

أو اتصل على **خط الإقلاع عن التدخين في ولاية تينيسي** للحصول على المشورة باللغة الإنجليزية أو الإسبانية.

- تحدث مع المستشارين المدربين للبدء.
- احصل على أسبوعين من العلاج ببدائل النيكوتين مجانًا.

خط الإقلاع عن التدخين في ولاية تينيسي

مجانًا لجميع المقيمين في ولاية تينيسي
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
أو قم بزيارة موقع **tnquitline.org**

تقديم طلب التسجيل في COVERKIDS

اتصل ببرنامج TennCare Connect مجانًا على الرقم **1-855-259-0701** للحصول على المساعدة عبر الهاتف.
أو تفضل بزيارة **tenncareconnect.tn.gov**. يمكنك أيضًا استخدام سوق التأمين الصحي على **healthcare.gov**. أو اتصل على الرقم المجاني **1-800-318-2596**.

TENNCARE CONNECT

احصل على مزيدٍ من المعلومات عن TennCare وCoverKids. يُرجى الإبلاغ عن التغييرات الطارئة على عنوانك، ودخلك، وحجم أسرتك، وما إذا كنت تحصل على تأمين آخر.

اتصل على الرقم **1-855-259-0701** (TRS أو TDD): **1-877-779-3103**
أو تفضل بزيارة **tenncareconnect.tn.gov**

---

kidcentral tn
KIDCENTRALTN.COM

تتضمن المساعدات المقدمة للعائلات في ولاية تينيسي روابط إلى خدمات الولاية، ومعلومات، وغير ذلك الكثير.

المساعدة في أزمات الصحة النفسية

- الخط الساخن لولاية تينيسي يعمل على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع **1-855-274-7471**
- شبكة تينيسي لمكافحة الانتحار **tspn.org**
- 988 خط إنقاذ الحياة للتعامل مع حالات الانتحار والأزمات **988**

المساعدة المتعلقة بتعاطي المواد المخدرة

- TN Together **tntogether.com**
- خدمة Tennessee Redline **1-800-889-9789**

كيف سيمكننا مساعدتك؟

خدمة العملاء

لطرح أسئلة حول استخدام خطتك الصحية أو رعاية النظر أو تغيير مقدم الرعاية الأولية المتابع لك أو للحصول على المساعدة بلغة أخرى.

- أعضاء CoverKids: **1-888-325-8386**
- TRS: يُرجى الاتصال على الرقم **711**، وطلب الرقم **888-418-0008**
- أيام الاثنين إلى الجمعة | 8 صباحًا إلى 6 مساءً بالتوقيت الشرقي
- **bluecare.bcbst.com/coverkids**

هل أنت بحاجة إلى مساعدة فيما يتعلق برعايتك الصحية، أو في التحدث إلينا أو قراءة ما نرسله إليك؟ إذا كان الأمر كذلك، فاتصل بنا مجانًا على:
CoverKids **1-888-325-8386**
(TRS: **711** اطلب **888-418-0008**)

BlueCare Tennessee | CoverKids

1 Cameron Hill Circle | Chattanooga, TN 37402 | **bluecare.bcbst.com**

BlueCare Tennessee هي شركة مستقلة حاصلة على ترخيص من Blue Cross Blue Shield Association. نلتزم بالقوانين الفيدرالية وقوانين الولاية المتعلّقة بالحقوق المدنية. لا نتعامل مع الأفراد معاملة مختلفة بسبب العرق، أو اللون، أو محل الميلاد، أو اللغة، أو السن، أو الإعاقة، أو الدين، أو نوع الجنس. هل تعتقد أننا لم نساعدك أو نعاملك بشكل مختلف؟ إذًا اتصل بـ CoverKids على الرقم **1-888-325-8386**، (TRS: **711** واطلب **888-418-0008**).

Spanish: Español ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame a CoverKids **1-888-325-8386**, (TRS: **711**: **1-888-418-0008**).

Kurdish: **کوردی**
ئەگەر بە کوردی سۆرانی قسە دەکەن، خزمەتگوزارییەکانی وەرگێڕان بەخۆڕایی دەخرێتە بەردەستتان. پەیوەندی بکەن بە ژمارە
CoverKids **1-888-325-8386** (TRS: **711**: **1-888-418-0008**)

Wellframe هي شركة مستقلة تقوم بتوفير وصيانة تطبيق إدارة الرعاية لـ BlueCare Tennessee.

25CKD3338800 (9/25)