

الاعتناء بصحتك

منشور لأعضاء **TennCare Select** و **BlueCare**SM



كيفية الوقاية من التهاب المسالك البولية (UTI)
الصفحة 3

اجعل الرعاية الذاتية قرارك للعام الجديد
الصفحة 18

العضو الفاضل،

عام جديد سعيد! مع بداية عام 2026، نود أن نشرك على كونك عضو في
BlueCare Tennessee

يعد العام الجديد وقتاً رائعاً للاطمئنان على صحتك ووضع أهداف جديدة والتعرّف على
المزايا المتاحة لك.

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

سواءً أكنت بحاجةٍ إلى مساعدة في تحديد موعد الفحص، أو العثور على مقدم خدمة، أو
معرفة المزيد عن المزايا الخاصة بك، فنحن هنا لمساعدتك. ما عليك سوى الاتصال بنا
على رقم خدمة العملاء لخطتك:

أعضاء برنامج **BlueCare**: 1-800-468-9698

أعضاء برنامج **TennCareSelect**: 1-800-263-5479

TRIS: يُرجى الاتصال على الرقم 711، وطلب الرقم 888-418-0008

نتمنى لك بداية صحية لهذا العام.

نتمنى لك موفور الصحة،

فريق رعاية الأعضاء



انضم إلينا عبر الإنترنت!

تعرف على المزيد حول مزاياك واحصل على نصائح حول الصحة والعافية.

تفضل بزيارتنا على الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com

ضع إعجاب على صفحتنا على Facebook® على facebook.com/bluecaretn

تابعنا على Instagram على instagram.com/bluecaretn

الاعتناء

بصحتك

جدول المحتويات

احم طفلك بلقاح فيروس الورم الحليمي البشري	2
كيفية الوقاية من التهاب المسالك البولية (UTI)	3
اتصل بخط التمريض المتاح على مدار الساعة وطوال أيام في الأسبوع	4
تقديم شركة Renaissance	5
تنظيم الأسرة	6
ارتفاع ضغط الدم الحلمي	7
الاختلافات في مُعدّلات صحة القلب	8
حسّن أكلك بذكاء مع الأطعمة الصحية للقلب	9
الوصفة: أرزّ بني مع الدجاج الحارّ والخضروات	10
المساعدة في علاج مرض السكري	11
الخضوع للفحص للكشف عن سرطان القولون والمستقيم	12
مساعدة قلبك باستخدام عقاقير الاستاتين	13
تتبع التاريخ الصحي لطفلك بالتبني	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
برنامج CHOICES: خطّ TN Hope Line متاح من أجلك	19
برنامج Employment & Community First CHOICES:	20
يمكننا مساعدتك في العثور على عمل	
استرد ما دفعته مقابل النقل إلى المواعيد الصحية	21
ابقَ على اتصال مع TennCare	22
اختبار بيلةُ الفينيل كيتون لحديثي الولادة	22
نحن نهتم بتغطية مرض السكري لديك	23

يتم نشر الاعتناء بصحتك بشكل ربع سنوي من قبل 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.

يُنشر كتيب الاعتناء بصحتك بالإنجليزية والإسبانية والعربية على

bluecare.bcbst.com/BlueCareTN-News



احم طفلك بلقاح فيروس الورم الحليمي البشري

فيروس الورم الحليمي البشري، أو HPV، هو فيروس شائع يمكن أن يسبب 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 فعالاً. 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 و 26 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.

خدمة العملاء

- أعضاء برنامج BlueCare: 1-800-468-9698
- أعضاء برنامج TennCare Select: 1-800-263-5479
- TRS: يُرجى الاتصال على الرقم 711، وطلب الرقم 888-418-0008

كيفية الوقاية من التهاب المسالك البولية (UTI)

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

الخبر السار؟ يمكنك 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 دائماً من الأمام إلى الخلف لمنع انتشار البكتيريا. يجب عليك أيضاً الذهاب إلى الحمام بعد فترة وجيزة من شعورك بالرغبة في ذلك وبعد ممارسة أي نشاط جنسي.
- « **اتخذي الخيارات الذكية فيما يتعلق بالملابس والمنتجات.** ارتدي 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 لك هو أفضل شخص يمكنك الذهاب إليه للحصول على هذه الرعاية. ولكن إذا لم تتمكنين من الحصول على موعد قريباً، فلديكِ خيارات أخرى. ما عليكِ سوى الاتصال بخط التمريض المتاح على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع على الرقم **1-800-262-2873**. المكالمات مجانية. ويمكنهم المساعدة في الإجابة عن بعض أسئلتك، وتقييم الأعراض التي تعانيين 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 تعانيين من التهاب المسالك البولية كثيراً، فتحدثي إلى طبيبك.

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](https://www.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 تفعل ذلك، تحدثي إلى طبيبك حول خططك. يمنحك التخطيط لحملك أفضل فرصة لحمل وولادة صحية. ويمكن أن يساعدك طبيبك في تحديد أفضل وقت لإنجاب طفل آخر.

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

كما أنه يمنح طفلك 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 طبيبك أولاً. إذ يمكنه مساعدتك على تحديد الخيار الأفضل لك ولأسرتك.

ارتفاع ضغط الدم الحلمي

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

يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم الحلمي 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. سيساعدك طبيبك على مشاهدة هذه الأرقام أثناء الحمل.

ما هي العلامات؟:

إذا لاحظت تورمًا في يديك أو وجهك، أو عانيت من صداع، أو تغيرات في الرؤية، فتحدث 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.

لمزيد 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.



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 تبعاً 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 أحد هذه البرامج.

◀ 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 كبدائية.

◀ 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 أوميغا 3، أو الدجاج الخالي من الجلد، لزيادة البروتين في وجبتك. هل تبحث عن خيارات البروتين النباتي؟ جرِّب 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 بخطوات صغيرة على الالتزام بهذه العادات الصحية. أضف فاكهة أو خضارًا إلى كل وجبة. اشرب الماء بدلاً من الصودا. أو حاول طبخ الطعام في الفرن بدلاً 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 لذيدة لجميع أفراد الأسرة.

المكونات

- ﴿ 3 أكواب من الأرزّ 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
- ﴿ 1 2/1 ملعقة كبيرة من زيت الكانولا أو زيت الذرة
- ﴿ صدر دجاج خالي من العظم بوزن 16 أونصة (مُقطّع إلى مكعبات بحجم 1 بوصة)
- ﴿ 2 فص ثوم (مفروم)
- ﴿ 1 بصلة بيضاء صغيرة، مقطّعة إلى شرائط صغيرة (سمكها حوالي 8/1 بوصة)
- ﴿ 3 جزرات متوسطة الحجم، مقشرة ومقطّعة إلى شرائح رفيعة (بإجمالي 1 كوب)
- ﴿ 1 2/1 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 جانباً.
2. سخّن الزيت في مقلاة عميقة أو مقلاة كبيرة. أضف الثوم المفروم وقم بقلبه لمدة دقيقة واحدة تقريباً حتى يصبح لون الثوم ذهبياً.
3. أضف الدجاج. قم بطبخه لمدة 5 إلى 6 دقائق تقريباً. ثم ادفع الدجاج إلى جانب المقلاة.
4. أضف البصل إلى وسط المقلاة. قم بطبخه حتى يصبح طرياً قليلاً. ثم ادفعه إلى جانب المقلاة.
5. استمر في طبخ الجزر والبروكلي والفلفل بشكل منفصل. ضع كلاً منها في وسط المقلاة واطبخه حتى يصبح طرياً قليلاً. 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. يُقدّم بعد إضافته على سطح الأرزّ البني المطبوخ.

المساعدة في علاج مرض السكري

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

يمكنك برنامجنا المجاني لمرض السكري إمكانية الوصول إلى فريق الرعاية الخاص بك. ويشمل المرشدين الصحيين والمعلمين الصحيين واختصاصيي الصحة العقلية والمرضات والصيدالة 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

i

هل أنت مهمت؟

هناك طريقتان للمشاركة في برنامجنا لمرض السكري. يمكنك:



« انضم من خلال تطبيق
CareTN المجاني. امسح
رمز الاستجابة السريعة هذا
ضوئياً لتحميل التطبيق على
جهازك الذكي.

« المشاركة عبر الهاتف.
ما عليك سوى الاتصال بنا على
الرقم **1-800-468-9698**.
وأخبرنا برغبتك في الانضمام
إلى برنامج مرض السكري.

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.

أخبره برغبتك في الانضمام إلى برنامج مرض السكري.

الخضوع للفحص للكشف عن سرطان القولون والمستقيم

تبدأ معظم سرطانات القولون والمستقيم في صورة أورام صغيرة تُسمى السلائل. هذه السلائل ليست سرطانية في هذه المرحلة. لكنها يمكن أن تتحول 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.

i

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.

خدمة العملاء

- أعضاء برنامج BlueCare: 1-800-468-9698
- أعضاء برنامج TennCare Select: 1-800-263-5479
- TRS: يُرجى الاتصال على الرقم 711، وطلب الرقم 888-418-0008



مساعدة قلبك باستخدام عقاقير الاستاتين

يُنتج كبدك مادة تُسمى الكوليسترول. وتحصل على بعض الكوليسترول 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 أولاً. إذا كنت تعاني أي آثار جانبية، فاحرص على إخبار طبيبك بها. ربما يغيّر 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. واختار الأطعمة منخفضة الدهون المشبعة والمتحولة.

تتبع التاريخ الصحي لطفك بالتبني

كونك والدًا بالتبني يعني أن تكون مهتمًا برعاية طفلك، خاصةً عندما يتعلق الأمر بصحته. لهذا السبب من المهم تتبع التاريخ الصحي لطفك بالتبني. من المهم أن يحصل مقدم الرعاية الأولية المتابع له على هذه المعلومات في أثناء إجراء فحوصات صحة الطفل وعند علاج الأمراض.

يساعد التاريخ الصحي لطفك مقدم الرعاية الأولية المتابع له على:

« فهم الأعراض بشكل أكثر وضوحًا.

« تجنب تناول العقاقير أو العلاجات التي يمكن أن تسبب ردود فعل تحسسية.

« اتخاذ قرارات مستنيرة في حالات الطوارئ.

يجب عليك أيضًا تقديم المعلومات من مقدمي الخدمات الآخرين. تأكد من أن كل مقدمي الرعاية لطفك يعرفون مقدم الرعاية الأولية المتابع له. واطلب منهم تقديم أي تقارير أو نتائج لمقدم الرعاية الأولية المتابع لطفك. يمكن أن يساعد ذلك مقدم الرعاية الأولية المتابع لطفك على تتبع جميع المعلومات الصحية للطفل.



دفتر تاريخ الصحة والعافية

هل تحتاج إلى مساعدة في تخزين المعلومات والسجلات الصحية لطفك بالتبني؟ يمكننا إرسال دفتر إليك لتسجيل كل شيء في مكان واحد. يمكن لطفك أن يأخذ هذا الدفتر معه عندما يخرج من رعايتك.

يمكنك أن تطلب مئًا دفتر تاريخ الصحة والعافية. ما عليك سوى الاتصال بخط

SelectKids على الرقم **1-888-422-2963**

من يوم الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 6 مساءً

بالتوقيت الشرقي.

يمكنك العثور على المعلومات والموارد للأباء بالتبني على موقعنا الإلكتروني.

ما عليك سوى الانتقال إلى الموقع الإلكتروني

bluecare.bcbst.com/foster



لنتحدث عن اضطرابات الأكل

يمكن أن تؤثر اضطرابات الأكل على أي شخص، بما في ذلك المراهقين. ويمكن أن تسبب 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 تفوّت وجبات أو تتجنب تناول الطعام مع الآخرين أو تشعر بقلق كبير بشأن وزنك أو شكل جسمك.
- « العلامات البدنية. التغيرات 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.

دورك في برنامج التعليم الفردي لطفلك

بصفتك أحد الوالدين، ستكون أكبر داعم لطفلك. ولك الحق في أن تكون جزءاً من برنامج التعليم الفردي لطفلك (IEP).

أنت تمثل جزءاً كبيراً 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 يمكنك من خلالها دعم عملية برنامج التعليم الفردي لطفلك:

- « **احرص على المشاركة.** أنت لك الحق في طلب التقييمات وأن تكون جزءاً من عملية صنع القرار. ففي نهاية المطاف، أنت تعرف طفلك أفضل من أي شخص آخر. كما يمكنك التحدث عن نقاط قوته ونقاط ضعفه وما يحبه وما لا يحبه. وهذا سيساعد فريق برنامج التعليم الفردي لطفلك على تكوين فكرة أفضل عما يجيده وما يحتاج إلى مزيد من الدعم فيه. وهذا أمر مهم لأنكم تعملون معاً 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](https://www.tn.gov/education/districts/federal-programs-and-oversight/idea.html)



هل لديك المزيد من الأسئلة حول برامج التعليم الفردي؟

اتصل بقسم خدمات التقييم والتعلم 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 برنامج **BlueCare**: 1-800-468-9698
- أعضاء برنامج **TennCare Select**: 1-800-263-5479
- TRIS: 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 مدفئة. 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 يُسهّل 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.

خط TN Hope Line متاح من أجلك

لا بأس من الشعور بالوحدة أحياناً. ولكن إذا كنت تشعر بالوحدة كثيراً، فقد يضر ذلك بصحتك.

يؤثر الشعور بالوحدة على صحتك النفسية وعلى صحتك البدنية. وفق مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، يمكن أن يزيد الشعور بالوحدة من خطر الإصابة بحالات مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية والخرف. وقد يكون حتى ضاراً مثل التدخين. ويكون كبار السن أكثر عرضة للشعور بالوحدة.

إذا كنت تشعر بالوحدة، يمكن أن يساعدك خط TN Hope Line. إنه خط هاتف مخصص لكبار السن الذين يحتاجون إلى التحدث إلى شخص ما. يمكنك التحدث مع متطوع مدرب سيسمع إليك ويدعمك. وإذا كنت تواجه مشكلة فيما يخص الطعام أو غيرها من الاحتياجات، فسيقوم بتوصيلك بشخص يمكنه مساعدتك.

تحدث إلى أحد المتطوعين اليوم. اتصل على خط TN Hope Line على الرقم 1-844-600-8262. هذا الرقم متاح أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحاً حتى 3 مساءً حسب التوقيت المركزي

يعد العلاج مصدرًا جيدًا آخرًا إذا كنت تشعر بالوحدة. وهو مشمول في خطتك. ما عليك سوى الاتصال بنا.

خدمة العملاء

- أعضاء برنامج BlueCare: 1-800-468-9698
- أعضاء برنامج TennCare Select: 1-800-263-5479
- TRs: يُرجى الاتصال على الرقم 711، وطلب الرقم 888-418-0008



تطبيق Pyx Health هو مورد آخر لأعضاء برنامج CHOICES. وهو يوفر:

- دعم الصحة النفسية والعاطفية
- أدوات إدارة الصحة وبرامج التوجيه الذاتي
- المساعدة في العثور على الموارد المجتمعية

يمكنك تحميل التطبيق من [Google Play](#)® أو [App Store](#)®. رمز التسجيل الخاص بك هو رقم تعريف عضوية BlueCare Tennessee الخاص بك.



يمكننا مساعدتك في العثور على عمل

هل تفكر في الحصول على وظيفة؟ تتضمن مزايا برنامج Employment and Community First CHOICES المتاحة لك خدمات التوظيف.

يمكن أن يساعدك العمل على بناء الثقة ومقابلة أشخاص جدد وتعلم مهارات جديدة وكسب المال وغير ذلك الكثير. يمكن أن يساعدك أيضًا في الحفاظ على صحتك وانتظام حياتك.

ولكل شخص تجربة عمل فريدة خاصة به. بغض النظر عن شكل مسارك، سنساعدك في الحصول على الدعم الذي تحتاج إليه للنجاح.

بإمكان منسق الدعم مساعدتك في:

- ◀ حدد ما إذا كان العمل مناسبًا لك ونوع الوظيفة التي ستستمتع بها.
- ◀ خطط لما تحتاج إلى القيام به للحصول على وظيفة أو لبدء عمل تجاري.
- ◀ تعامل مع تحديات العمل أو ابحث عن وظيفة تناسبك بشكل أفضل.
- ◀ افهم كيف يمكن أن يؤثر كسب الأموال على المزايا التي تحصل عليها.

إذا لم تكن الوظيفة المدفوعة الأجر مناسبة لك، يمكننا أيضًا مساعدتك في العثور على فرصة تطوعية. يمكن أن يساعدك العمل التطوعي في الحفاظ على تواصلك مع مجتمعك. ولن يؤثر ذلك على المزايا التي تحصل عليها.

لمعرفة المزيد أو البدء، اتصل بمنسق الدعم.

استرد ما دفعته مقابل النقل إلى المواعيد الصحية

تشمل مزايا النقل أشياء أكثر من الرحلات المجانية. يمكنك أيضاً الحصول على مال مقابل الأميال التي قطعتها إلى مواعيدك الصحية غير الطارئة.

ما المبلغ الذي سأحصل عليه؟

ستعوضك شركة Verida بمبلغ 0.70 دولار لكل ميل.

هل هناك أي متطلبات؟

- إذا كنت السائق، يجب أن يكون لديك رخصة قيادة سارية وتأمين سارٍ على السيارة.
- ستحتاج إلى الحصول على موافقة على رحلتك قبل يومي عمل على الأقل من موعدك.
- يجب أن يوقع طبيبك على نموذج لتأكيد ذهابك إلى موعد. اتصل على شركة Verida للحصول على النموذج.

كيف سأحصل على المبلغ؟

ستضيف شركة Verida أموالاً إلى بطاقة أميال الغاز القابلة لإعادة الشحن من Comdata. يمكنك استخدامه في أي مكان يقبل بطاقة MasterCard.

هل يصطحبك أحد أفراد الأسرة أو صديق إلى موعدك؟ ويمكن تعويضهم أيضاً. اتصل على شركة Verida لمزيد من التفاصيل.

i

ابدأ

يمكن لشركة Verida الإجابة عن أسئلتك حول تعويض الأميال. يمكنهم الموافقة على رحلتك. ويمكنهم إعطائك نموذج التعويض عن الأميال الذي يجب أن يوقع عليه طبيبك. ما عليك سوى الاتصال بهم في أي وقت. تعمل الشركة على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع.

خدمة عملاء Verida

- أعضاء برنامج BlueCare: 1-855-735-4660
- أعضاء برنامج TennCare Select: 1-866-473-7565

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، يتعين 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 بيئة الفينيل كيتون لحديثي الولادة

بعد ولادة طفلك، ستأكد المستشفى من أنه بصحة جيدة وجاهز للعودة إلى المنزل. وهذا يشمل إجراء اختبار شامل والعديد من الاختبارات المهمة. يتمثل أحدها في اختبار بيئة الفينيل كيتون (PKU). حيث تؤثر بيئة 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 بيئة 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 فرقًا كبيرًا في حياة الطفل. وننصح عليكِ بالتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية لديكِ حول الاختبارات التي يجب توقعها. ستجد المزيد من المعلومات المفيدة على الموقع الإلكتروني

[.babysfirsttest.org](http://babysfirsttest.org)

خدمة العملاء

أعضاء برنامج BlueCare: 1-800-468-9698

أعضاء برنامج TennCare Select: 1-800-263-5479

TRIS: يُرجى الاتصال على الرقم 711، وطلب الرقم 888-418-0008

نحن نهتم بتغطية رعاية مرض السكري لديك

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](https://www.welcome.optumrx.com/tenncare/forms). ما عليك سوى النقر على رابط **Automatic Exemption List (Auto-Exempt)** (قائمة الإعفاءات التلقائية) **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 برقم خدمة العملاء الخاص بخطتك.

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](https://www.bluecare.bcbst.com). أو يمكنك الاتصال بنا على رقم خدمة العملاء الخاص بخطتك.

خدمة العملاء

- أعضاء برنامج BlueCare: 1-800-468-9698
- أعضاء برنامج TennCare Select: 1-800-263-5479
- TRS: يُرجى الاتصال على الرقم 711، وطلب الرقم 888-418-0008

المزايا المجانية لأعضاء برامجنا

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.

خدمة العملاء

- أعضاء برنامج **BlueCare**: 1-800-468-9698
- أعضاء برنامج **TennCare Select**: 1-800-263-5479
- TRIS: يُرجى الاتصال على الرقم 711، وطلب الرقم 888-418-0008

رعاية النظر للأطفال

يحصل الأطفال من الولادة وحتى سن 20 عامًا على خدمات مجانية لرعاية النظر. 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 عن طريق اختيار **Find care (البحث عن رعاية)**. أو اتصل برقم خدمة العملاء الخاص بخطتك.

رعاية الأسنان لجميع الأعضاء

يحصل جميع أعضاء **BlueCare** و **TennCare Select** على مزايا رعاية الأسنان من خلال خطتهم.

يمكن للأعضاء الحصول على ما يلي:

- الفحوصات المنتظمة وعمليات التنظيف الوقائية
- الأشعة السينية والفحوصات التشخيصية
- علاجات الفلوريد الموضعية
- التيجان وأطقم الأسنان الجزئية والكاملة
- الخدمات الأخرى الضرورية طبيًا

هل لديك أسئلة حول رعاية الأسنان؟

اتصل بشركة **Renaissance****

على الرقم 1-866-864-2526.

زيارات متابعة الرعاية الصحية

كجزء من برنامج **TennCare Kids**، يخضع الأطفال من الولادة وحتى سن 20 عامًا لفحوصات 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

يحصل البالغون أيضًا على زيارات متابعة الرعاية الصحية المجانية كل عام. وتشمل هذه الفحوصات فحوصات مهمة للوقاية من الأمراض.

يمكننا مساعدتك على تحديد موعد فحص.

سجّل الدخول إلى حسابك عبر الإنترنت على

bluecare.bcbst.com وانقر فوق أيقونة

الرددشة. أو اتصل برقم خدمة العملاء الخاص بخطتك.

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

تغطية الأدوية الموصوفة طبيًا
يتولى مدير مزايا الصيدلية إدارة جميع الوصفات الطبية والمطالبات. لمزيد من المعلومات، اتصل 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 أحياناً. سواءً 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 تعقيداً، 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 بمكاملة فقط.

فريق رعاية الأعضاء (خدمة العملاء)

- « أعضاء برنامج **BlueCare**: 1-800-468-9698
- « أعضاء برنامج **TennCare Select**: 1-800-263-5479
- « 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 حملك 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 تدريباً خاصاً بما في ذلك ممرضات الولادة (الحمل)

الخدمات الخاصة

رحلات مجانية إلى عيادة الطبيب أو الصيدلية

هل تحتاج إلى رحلة إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو لصرف وصفة طبية؟ اتصل بشركة Verida** للحصول على رحلة مجانية في الحالات غير الطارئة. ولكن ستحتاج إلى ترتيب النقل قبل الرحلة يومي عمل على الأقل.

قد تتمكن من استرداد قيمة الأميال المقطوعة بالسيارة إذا قمت أنت أو شخص آخر بقيادتها إلى زيارة الرعاية الصحية. وستحتاج إلى ترتيب هذا قبل موعدك. فهناك نموذج يجب ملؤه ومطالبة طبيبك بالتوقيع عليه. أو قد تتمكن من الحصول على تذكرة الحافلة.

عندما تحدّد موعدًا لزيارة الطبيب، حدّد موعدًا للتوقف عند الصيدلية لاستلام وصفاتك الطبية وأنت في طريقك إلى المنزل.

يُعتبر حجز رحلة عبر الإنترنت أمرًا سهلاً. انتقل إلى member.verida.com. استخدم تطبيق الهاتف المحمول. أو اتصل بالرقم الخاص بخطتك:

أعضاء برنامج BlueCare: 1-855-735-4660

أعضاء برنامج TennCare Select: 1-866-473-7565

هل أنت عضو في برنامج Employment and Community First CHOICES؟

قد توفر خطة الدعم الخاصة بك مزايا لرحلات النقل الجماعية. اتصل بمنسق الدعم الخاص بك للسؤال عما إذا كان لديك هذه الخدمة وكيفية استخدامها.

Verida** هي شركة مستقلة تخدم BlueCare Tennessee. ولا تقدم منتجات وخدمات تحمل العلامة التجارية BlueCare Tennessee.

الخدمات والدعم طويل الأجل للأعضاء المسنين أو المعاقين

من خلال برنامج CHOICES المقدم من TennCare، يحصل الأعضاء على دعم للرعاية والمساعدة في الأنشطة اليومية. اتصل بمنسق الرعاية/الدعم في برنامج CHOICES للحصول على المساعدة:

قبل أو بعد دخولك المستشفى أو خروجك منها

عندما تحتاج إلى رحلة انتقال من وإلى المستشفى أو مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلية

لمزيد من المعلومات، اتصل بخدمة عملاء برنامج BlueCare Tennessee CHOICES على الرقم 1-888-747-8955. أو اتصل برقم خدمة العملاء الخاص بخطتك.

مساعدة الأعضاء ذوي الإعاقات الذهنية وإعاقات النمو

يحتاج العديد من أعضائنا إلى المساعدة على العثور على وظيفة والاعتناء بأنفسهم. ويُعتبر برنامج Employment and Community First CHOICES مُخصَّصًا لهؤلاء الأعضاء. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة tenncareconnect.tn.gov. أو اتصل برقم خدمة العملاء الخاص بخطتك.

خدمة العملاء

أعضاء برنامج BlueCare: 1-800-468-9698

أعضاء برنامج TennCare Select: 1-800-263-5479

TRS: يُرجى الاتصال على الرقم 711، وطلب الرقم 888-418-0008

حسابك عبر الإنترنت على BLUECARE.BCBST.COM

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

- طلب بديل لبطاقة هوية عضو مفقودة
- طباعة بطاقة مؤقتة
- طلب تغيير مقدم الرعاية الأولية (PCP) المخصص 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 **BlueCare TN** إلى رقم **69-246**، أو اتصل على الرقم **1-888-710-1519**، 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.

ال دردشة عبر الإنترنت



نعلم أنك مشغول، لذا نجعل التحدّث معنا أسهل. يمكنك التواصل معنا من جهاز الكمبيوتر الخاص بك أو جهازك اللوحي أو هاتفك الذكي ل طرح أي أسئلة لديك حول خطتك الصحية. سجّل الدخول إلى حسابك عبر الإنترنت على bluecare.bcbst.com 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 بنا:

- أعضاء برنامج **BlueCare**: 1-800-468-9698
- أعضاء برنامج **TennCare Select**: 1-800-263-5479
- TRs: يُرجى الاتصال على الرقم 711، وطلب الرقم 888-418-0008

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 و 21 عامًا؟ قد يكون الوقت قد حان لمساعدة المراهق على العثور على مقدم رعاية أولية جديد (PCP). بالنسبة للعديد من الشباب، يُعد اختيار مقدم رعاية أولية الخطوة الأولى نحو اتخاذ قراراتهم الخاصة المتعلقة بصحتهم. للمساعدة على العثور على مقدم رعاية أولية (PCP)، اتصل على رقم خدمة العملاء الخاص بخطتك:

خدمة العملاء

أعضاء برنامج BlueCare: 1-800-468-9698

أعضاء برنامج TennCare Select: 1-800-263-5479

TRIS: يُرجى الاتصال على الرقم 711، وطلب الرقم 888-418-0008

فقدان المزايا؟

إذا تم إعلامك بأن مزاياك من برنامج TennCare ستنتهي - على سبيل المثال، إذا كنت على وشك بلوغ 21 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. أو يمكننا مساعدتك على معرفة ما إذا كان برنامج Long-Term Services and Supports (LTSS) (الخدمات والدعم طويل الأجل) مناسبًا لك. اتصل بنا قبل انتهاء تغطيتك. فنحن هنا لمساعدتك.

حاجة الأطفال حديثي الولادة إلى التغطية الصحية الخاصة بهم

هل تعلمين أن مزايا حملك لا تغطي طفلك حديث الولادة؟ لا تفوتي يومًا من التغطية. اتصلي على الرقم 1-855-259-0701 بمجرد ولادة طفلك.

تأكد من أن يصلك بريدك

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

إشعار ممارسات الخصوصية

يمكنك العثور على إشعار ممارسات الخصوصية الخاص بقانون نقل التأمين الصحي والمساءلة (HIPAA) عبر الإنترنت. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com/docs. 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 تتحملها لحماية معلوماتك الصحية. لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بمكتب الخصوصية لدينا على PrivacyOffice@bcbst.com.

استمرار التحكم في سجلاتك الصحية

هل تغير 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 مزمنة بياناتك وبدء مشاركتها أو إيقاف مشاركتها، تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني.

انتقل إلى bcbst.com/sync-your-app.

إشعارات الأعضاء

نتطلع إلى ردك

سننتصل 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 تستكملة.

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 نغيّر إجاباتك المبلغ الذي تدفعه مقابل خطتك. ومن خلال الإجابة عن هذه الأسئلة، فأنت تخبرنا أنك لا تمنع استخدام هذه المعلومات ومشاركتها بالطرق التي ذكرناها.

مُقدّم 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 مُقدّم 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 لمزيد من التفاصيل. للعثور على مقدم خدمة تابع للشبكة، استخدم أداة **Find Care (البحث عن رعاية)** على موقع bluecare.bcbst.com. أو يمكنك الاتصال برقم خدمة العملاء الخاص بخطتك:

خدمة العملاء

- أعضاء برنامج **BlueCare**: 1-800-468-9698
- أعضاء برنامج **TennCare Select**: 1-800-263-5479
- TRC: يُرجى الاتصال على الرقم 711، وطلب الرقم 888-418-0008

كيف نحمي معلوماتك الصحية

لدينا سياسات خاصة بكيفية حماية معلوماتك الصحية. وهي تستند إلى القوانين. ونحافظ على تحديثها دائماً. 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، سواء 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. ستجد أيضًا إشعار خصوصية على bluecare.bcbst.com. أو يمكنك الاتصال برقم خدمة العملاء الخاص بخطتك.

يُرجى الاتصال بمنسق الرعاية المتابع لك إذا كانت لديك أسئلة حول هذه المزايا. وإذا لم تكن متأكدًا من كيفية الوصول إليه؟ اتصل بخدمة العملاء.

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 خدمة، 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 تتمكن من العثور على مقدم خدمات تابع للشبكة، فسنساعدك في الحصول على رأي ثانٍ من مقدم خدمات خارج الشبكة دون أي تكلفة إضافية. هل تحتاج إلى مساعدة للحصول على رأي ثانٍ؟ اتصل برقم خدمة العملاء الخاص بخطتك.

خدمة العملاء

- أعضاء برنامج BlueCare: **1-800-468-9698**
- أعضاء برنامج **TennCare Select**: **1-800-263-5479**
- TRS: يُرجى الاتصال على الرقم **711**، وطلب الرقم **888-418-0008**

لا نسمح بأي معاملة غير عادلة في برنامج TENNCARE

لا نُميِّز 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 عُولمت معاملةً غير عادلة؟
- ◀ هل لديك مزيد من الاستفسارات أو تحتاج إلى مزيد من المساعدة؟
- ◀ إذا كنت تعتقد أنك قد عُولمت 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 بأي معاملة غير عادلة في برنامج TENNCARE

ولا نُميِّز في المعاملة بين الأشخاص على أساس العرق أو اللون أو محل الميلاد أو الدين أو اللغة أو الجنس أو السن أو الإعاقة.

- ◀ هل تعتقد أنك قد عُولمت معاملة غير عادلة؟
- ◀ هل لديك مزيد من الاستفسارات أو تحتاج إلى مزيد من المساعدة؟
- ◀ إذا كنت تعتقد أنك قد عُولمت 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

التقدم بطلبٍ للاشتراك في برنامج TENNCARE

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 حول برنامج TennCare. 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



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 24 ساعة و 7 أيام في 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

تنتجها tntogether.com TN Together

خدمة Tennessee Redline

1-800-889-9789

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 برقم خدمة العملاء الخاص بخطتك.

أعضاء برنامج **BlueCare**:

1-800-468-9698

أعضاء برنامج **TennCare Select**:

1-800-263-5479

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

كيف يمكننا مساعدتك؟

خدمة العملاء



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

أعضاء برنامج BlueCare: 1-800-468-9698

أعضاء برنامج TennCare Select: 1-800-263-5479

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

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:

1-800-468-9698 BlueCare

1-800-263-5479 TennCare Select

(888-418-0008 واطلب 711 :TRS)



BlueCareSM
TennCare Select

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

محتوى هذه النشرة الإخبارية مقدم من TennCare لتوزيعه على أعضاء BlueCare و TennCare Select. Para información acerca de TennCare en español, llame al BlueCare Tennessee 1-866-311-4290. نلتزم بالقوانين الفيدرالية وقوانين الولاية المتعلقة 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؟ إبدأ اتصل على BlueCare Tennessee على الرقم 1-800-468-9698، TennCare Select على الرقم 1-800-263-5479 أو TennCare على الرقم 1-855-857-1673 (TRS 711) مجانًا.

Spanish: Español ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al BlueCare 1-800-468-9698. Llame al TennCare Select 1-800-263-5479 (TRS: 711: 1-888-418-0008).

Kurdish: كوردی

ئەگەر بە کوردی سۆزانی قسە دەکەن، خزمەتگوزارییەکانی وەرگێران بەخۆرای دەخزێتە بەر دەستتان. پەیوەندی بکەن بە ژمارە

BlueCare 1-800-468-9698 TennCare Select 1-800-263-5479 (TRS: 711: 1-888-418-0008)

Wellframe هي شركة مستقلة توفر تطبيق إدارة الرعاية لصالح BlueCare Tennessee وتتولى صيانتته.