

الربع الثاني
من عام 2026

أجيال تتعم بالصحة

منشور لأعضاء برنامج CoverKids.



لقد حصلنا على تصنيف 4 نجوم مرة أخرى
الصفحة 2

تحديث بشأن مزايا الصيدلة
الصفحة 3



BlueCare
Tennessee

CoverKids

العضو الفاضل،

نتمنى لك ربيعاً سعيداً! يمثل كل موسم جديد فرصة لبدایات جديدة ووقت رائع للتفكير في الطرق التي يمكنك من خلالها تحسين صحتك. في هذه النشرة الإخبارية، سنشارك بعض النصائح الصحية ومعلومات مهمة عن الخطة التأمينية، مثل:

- « منحنا تصنيف من فئة 4 نجوم من اللجنة الوطنية لضمان الجودة (NCQA)
- « طرق للحفاظ على النشاط الذهني
- « نصائح للتحكم في ضغط الدم
- « أهمية فحوص ما قبل الولادة عندما تكونين حاملاً
- « طرق بسيطة للعناية بصحتك النفسية
- « وغير ذلك الكثير

تذكر أننا جاهزون لمساعدتك إذا كانت لديك أي أسئلة بشأن المزايا الخاصة بك. ما عليك سوى الاتصال بنا.

نتمنى لك الصحة والعافية،

فريق رعاية الأعضاء



انضم إلينا عبر الإنترنت!

تعرف 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

لقد حصلنا على تصنيف 4 نجوم مرة أخرى	2
تحديث بشأن مزايا الصيدلانية	3
خط التمريض: خدمة تمريض تحت الطلب لمساعدتك	3
10 طرق بسيطة للعناية بصحتك النفسية	4
لماذا تُعد الفحوصات الروتينية مهمة لطفلك	5
الحفاظ على سلامتك وسلامة الجنين أثناء الحمل	6
زيارات متابعة الحمل	7
رعاية الأطفال في ولاية تينيسي	8
خفض ضغط الدم للحفاظ على صحة القلب	9
وصفة: سلطة المعكرونة بالصلصة الإيطالية الحارة	10
نصائح للعناية بأسنانك	11
أسبوع صحة المراهقين: مساعدة المراهقين في الحفاظ على صحتهم	12
متابعة تقدم برنامج التعليم الفردي لطفلك (IEP)	13
سنساعدك في العثور على الدعم	14
ابق على اتصال مع برنامج TennCare	15
لا يلزم تحويل من أجل تلقي الخدمات الصحية للمرأة	15
تحدث إلى طبيبك حول اختبار المتدثرة	16
مزايا مجانية لأعضائنا	17
من أجل راحتك	19
إشعارات الأعضاء	20
حقوقك	22
موارد إضافية	24
كيف يمكننا مساعدتك؟	26

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.

ينشر كتيب أجيال تنعم بالصحة باللغات الإنجليزية والإسبانية والعربية على

bluecare.bcbst.com/CoverKids-News



لقد حصلنا على تصنيف 4 نجوم مرة أخرى

نشكرك على ثققت بنا في تغطية رعايتك الصحية.
نحن نضع في مقدمة أولوياتنا التأكد من أن الرعاية
التي تحصل عليها آمنة وفعّالة ومقدمة في الوقت.

في كل عام، يراجع برنامج تحسين الجودة الخاص بنا بياناتنا للتأكد من:

- حصولك على رعاية وخدمات عالية الجودة.
- حصولك على الرعاية المناسبة.
- سهولة حصولك على الرعاية.

إلى أي مدى تُباري جودتنا جودة خطط الرعاية الصحية الأخرى؟

تُصَيِّف اللجنة الوطنية لضمان الجودة (NCQA) خطط التأمين الصحي بناءً على جودة الرعاية السريرية، ورضا الأعضاء، ونتائج الاستبيان الشاملة. وترتكز التقييمات على نتائج الرعاية التي يتلقاها الأشخاص وعلى آرائهم عن تلك الرعاية. وأعلى تصنيف يمكن أن تمنحه اللجنة الوطنية لضمان الجودة هو 5 نجوم.

في عام 2025*، أقرت اللجنة الوطنية لضمان الجودة مجددًا بخطة BlueCare بوصفها خطة صحية "معتمدة".

وهذا يعني أننا نُلَبِّي المعايير الوطنية لجودة الرعاية. كما منحونا تصنيف 4 نجوم؛ ويعني هذا التصنيف أننا حريصون على الاهتمام بأعضاءٍ مثلك.

ونهتم خصوصًا بمساعدتك في الوقاية من المشكلات الصحية أو العيش بحياة جيدة بالرغم من وجود حالة صحية طويلة الأمد. تساعد الفحوصات والاختبارات على جعل ذلك ممكنًا. ولذا، ندُكرك بإجراء الفحوصات الدورية والطبية عبر الهاتف والرسائل النصية والبريد العادي والبريد الإلكتروني. ولهذا أيضًا، نحرص على إقامة معارض صحية وإجراء الفحوصات وتنظيم الفعاليات في جميع أنحاء الولاية.

هل ترغب في معرفة المزيد؟

تفضّل زيارة الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com وابحث عن رابط تحسين الجودة الموجود في أسفل كل صفحة. أو اتصل بنا هاتفياً. يمكنك العثور على رقم خدمة العملاء في بطاقة هوية العضو الخاصة بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية.

* حصلنا على تصنيف 4 نجوم في عام 2025 بفضل ما قُدمناه من خدمات في عام الخطة 2024. للحصول على تحديثاتٍ حول تصنيف اللجنة الوطنية لضمان الجودة، تفضّل زيارة صفحة تصنيف الجودة على الإنترنت.



تحديث بشأن مزايا الصيدلية

هل تعلم أنه لم يعد لديك حد لعدد الوصفات الطبية التي يمكنك صرفها كل شهر؟ قبل 1 أغسطس 2025، لم تكن تستطيع صرف سوى خمس وصفات طبية فقط كل شهر. يمكنك الآن صرف العدد الذي تحتاجه كل شهر. لا يزال لديك حد أقصى يتمثل في دوايين فقط من الأدوية ذات العلامة التجارية كل شهر. إذا كان دواؤك مدرجًا في **هذه القائمة**، فلا ينطبق على هذا الحد. يبدأ هذا الحد من أول كل شهر.

إذا كانت لديك أسئلة بشأن تغطية الصيدلية المتاحة لك، فاتصل على **1-888-816-1680**.



خط التمريض: خدمة تمريض تحت الطلب لمساعدتك

هل سبق أن أصيب طفلك بارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة الساعة 2 صباحًا؟ هل غادرت عيادة الطبيب وكان لا يزال لديك المزيد من الأسئلة ترغب في طرحها؟ إذا كان الأمر كذلك، فإن خط التمريض يمكنه مساعدتك. مع خط التمريض، يمكنك التحدث مع ممرضة مسجلة على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع.

يمكن للممرضة أن تشرح لك أعراضك وتساعدك على تحديد المكان الذي تذهب إليه للحصول على الرعاية، ويمكنها كذلك تقديم المشورة الطبية الأساسية عندما تكون عيادة الطبيب مغلقة، ومساعدتك في تنفيذ أوامر الطبيب.

اتصل على **1-800-262-2873** للتحدث إلى إحدى الممرضات في أي وقت. تقدم الخدمة المساعدة والتوجيه الذي تحتاجه عندما تحتاج إليه.

10 طرق بسيطة للعناية بصحتك النفسية

ليس بالضرورة أن تكون العناية بصحتك النفسية مكلفة أو صعبة. فيما يلي 10 طرق بسيطة لتعزيز حالتك النفسية.

1. **تدوين أفكارك.** يمكن أن تساعدك كتابة مشاعرك أو تسجيلها على معالجتها. كما يمكن أن تساعدك على اتخاذ قرارات مهمة.
2. **أخذ حمام دافئ.** يمكن للحمام وقناع الوجه تهدئة العضلات وتخفيف التوتر.
3. **النشاط البدني.** 30 دقيقة فقط من التمارين الرياضية كل يوم يمكن أن تعزز حالتك المزاجية وتحملك من التوتر.
4. **الأنشطة الإبداعية.** جرّب هواية تحفز قدراتك الإبداعية. يمكن أن يؤدي ابتكار أشياء جديدة إلى تعزيز طاقتك ومنحك دفعة من الثقة.
5. **ممارسة التأمل الواعي.** يمكن للتأمل أن يحافظ على توازنك النفسي. كما يمكن أن يهدئ القلق.
6. **أخذ استراحة رقمية.** يُعد تقليل وقت الشاشة طريقة رائعة لتجديد النشاط. حاول أخذ استراحة من الأجهزة الرقمية أول شيء في الصباح وقبل النوم.
7. **النوم الجيد.** حاول الذهاب إلى الفراش في نفس الوقت كل ليلة واحرص على النوم لمدة سبع ساعات على الأقل.
8. **الطعام الصحي.** يمكن أن يؤدي تناول الأطعمة المغذية إلى تحسين حالتك المزاجية ومستويات الطاقة.
9. **مقابلة الأصدقاء.** يذكرك التواصل مع الآخرين بأنك لست وحدك ويمنحك مشاعر الانتماء.
10. **التواصل معنا.** إذا كنت تعاني من مشكلات نفسية، يمكننا مساعدتك. ما عليك سوى الاتصال بنا وسنحدّد الموارد التي تحتاجها لمساعدتك على الشعور بالتحسن.

قد تبدو هذه الأشياء تغييرات بسيطة، ولكنها قد تؤثر بشكل كبير على صحتك النفسية.





لماذا تُعد الفحوصات الروتينية مهمة لطفلك

هل تعلم أن طفلك يمكنه إجراء فحوصات مجانية كجزء من خطته الصحية؟ إنها زيارات منتظمة للطبيب تساعد طفلك على النمو سليماً وقويًا.

خلال هذه الزيارات يتم فحص:

- « الطول والوزن
- « البصر والسمع
- « الأسنان والنمو
- « التطعيمات (مثل لقاحات الأنفلونزا)
- « الصحة النفسية والعاطفية

حتى إذا كنت تشعرين بأن طفلك على ما يرام، يمكن لهذه الفحوصات أن تكتشف المشاكل مبكرًا - قبل أن تصبح خطيرة. وإذا كان طفلك مريضًا، فلا يزال بإمكانه إجراء فحص صحي للطفل في نفس اليوم.

يُعد شهر أبريل الشهر الوطني لصحة الأقليات، وفرصة لتسليط الضوء على الفوارق الصحية التي تواجهها الأسر من ذوي البشرة الملونة. في ولاية تينيسي، تكون بعض فئات الأطفال أقل قدرة على إجراء فحوصات منتظمة أو الحصول على تأمين صحي. تساعد هذه الفحوصات في سد هذه الفجوات من خلال ضمان حصول كل طفل على الرعاية التي يحتاجها.

لذلك، إذا لم يكن طفلك قد خضع لفحص مؤخرًا، فهذا هو الوقت المناسب لتحديد موعد فحص له. إنه مجاني وسهل ويساعد طفلك في البقاء على المسار الصحيح للتمتع بصحة جيدة في المستقبل.



الحفاظ على سلامتك وسلامة الجنين أثناء الحمل

لديك الكثير لتفكري فيه إذا كنتِ حاملاً أو تفكرين في الحمل. من المهم أن تتحدثي إلى طبيبك بشأن الأدوية التي تتناولينها.

قبل أن تصبجي حاملاً أو بمجرد أن تعرفي أنكِ حامل، قومي بزيارة طبيبك. تأكدي من إخباره بأي دواء تتناولينه. أخبريه عن الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية، والأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية، والفيتامينات، والمكملات الغذائية في محادثتك.

لا تتوقفي عن أخذ أي من أدويةك قبل التحدث إلى طبيبك أولاً. يمكن أن يخبرك طبيبك إذا كان أي منها غير آمن على الجنين، وقد يتمكن من مساعدتك في العثور على خيار أكثر أماناً بدلاً منه.

يمكن لطبيبك أيضاً أن يخبرك إذا كنتِ بحاجة إلى أي لقاحات أثناء الحمل. توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بلقاحات الأنفلونزا، ولقاح التيتانوس والدفتيريا والسعال الديكي (Tdap)، ولقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV)، ولقاح كوفيد-19 لمعظم النساء الحوامل. هذه اللقاحات يمكنها أن تساعد في وقايتك أنتِ والجنين من المرض. تحدثي مع طبيبك عن اللقاحات التي يمكنه أن يوصي بها لك.



الحمل والمواد الأفيونية

المواد الأفيونية هي عقاقير قوية تُستخدم لعلاج الألم. يمكن للمواد الأفيونية أن تسبب مشكلات صحية إذا لم يتم استخدامها بشكل صحيح، وهي خطيرة بشكل خاص إذا كنتِ حاملاً. فقد تؤذيك أنتِ وطفلك. إذا كنتِ حاملاً أو تفكرين في الحمل وتتناولين أي مواد أفيونية، فتحدثي مع طبيبك. يمكن لطبيبك أن يصف لك دواءً جديداً أقل خطورة على جنينك.

المصادر: <https://womenshealth.gov/a-z-topics/pregnancy-and-medicines>

<https://www.cdc.gov/vaccines-pregnancy/about/index.html>

<https://www.cdc.gov/opioid-use-during-pregnancy/about/index.html>

زيارات متابعة الحمل

زيارات متابعة الحمل إلى الأطباء مهمة للحفاظ على صحة الأم والجنين أثناء الحمل. يمكن أن تساعد هذه الفحوصات في تقليل فرص وقوع المشكلات. كما أنها تقدم لك الدعم الذي تحتاجينه.

الفحوصات الصحية المبكرة

تسمح الزيارات المنتظمة للأطباء بالتحقق من كيفية نمو الجنين. يمكن للأطباء أيضًا اكتشاف مشكلات مثل ارتفاع ضغط الدم أو السكري مبكرًا. وهذا يجعل علاجها أسهل ويحافظ على سلامتك وسلامة جنينك.

ما الذي يمكن توقعه

في الفحوصات، سيراجع طبيبك تاريخك الصحي. وسيجري فحصًا بدنيًا وقياس الوزن. قد يطلب أيضًا إجراء اختبارات روتينية مثل:

- « اختبار البول
- « تحاليل الدم
- « الموجات فوق الصوتية

النصائح المفيدة

تمنحك هذه الزيارات أيضًا فرصة لطرح أسئلة عن النظام الغذائي، وممارسة التمارين الرياضية، والاستعداد للولادة. يمكن أن يساعد طبيبك في تهدئة ذهنك من خلال تقديم نصائح بسيطة.

منع المشكلات

سيخبرك طبيبك إذا كنت بحاجة إلى أي لقاحات أثناء الحمل. ويمكنه مساعدتك في السيطرة على الحالات الصحية لتقليل خطر حدوث أي مضاعفات.

الدعم العاطفي

أحيانًا تحتاجين فقط إلى شخص يستمع إليك. طبيبك موجود للاستماع. يمكنه مساعدتك في فهم مشاركتك في هذه الرحلة.

تعدّ زيارات متابعة الحمل أحد أفضل الطرق لمساعدتك في التمتع بحمل وولادة آمنين وصحيين.



تغطي خطتك الدعم المجاني المتعلق بالرضاعة

يمكن أن يساعدك مستشارو الرضاعة الطبيعية على تحديد ما إذا كنتِ سترضعين طفلكِ رضاعة طبيعية أم لا. ويمكنهم العمل معك قبل الولادة وبعدها لإرشادك ومساعدتك في حل المشكلات الأكثر شيوعًا المتعلقة بالرضاعة.

لإستخدام المزايا الخاصة بك، انتقلي إلى bluecare.bcbst.com

وحدددي **Find Care** (البحث عن الرعاية) واكتبي كلمة lactation (رضاعة) في شريط البحث.

رعاية الأطفال في ولاية تينيسي

لا يحظى جميع الأطفال في تينيسي بنفس البداية الصحية. يواجه بعض الأطفال تحديات أكثر من غيرهم، ولكننا نعمل بجد لمساعدة كل طفل على تحقيق أهدافه الصحية.

حقائق أساسية بشأن الفوارق الصحية في ولاية تينيسي

- الفقر: في عام 2023، كان حوالي 1 من كل 5 أطفال (19.7%) في ولاية تينيسي يعيش تحت خط الفقر. وهذا أعلى من المتوسط الوطني.
- الولادة المبكرة: في عام 2023، كانت معدلات الولادة المبكرة (المبتسرة) أكبر بالنسبة للأطفال السود من البيض. حوالي 15% من الأطفال السود وُلدوا مبكرًا، مقارنةً بنسبة 10.5% من الأطفال البيض.
- انعدام الأمن الغذائي: في عام 2022، كان 17.9 بالمائة من الأطفال يعانون من انعدام الأمن الغذائي.
- تطعيمات الإنفلونزا: الأطفال السود أقل إمكانيةً بنسبة 34% من الأطفال البيض في الحصول على لقاح الإنفلونزا.
- زيارات صحة الأطفال: يتمتع الأطفال من أصل إسباني المدرجين في برنامج BlueCare Tennessee بأعلى معدل لزيارات صحة الأطفال، يليهم الأطفال الآسيويون ثم البيض. يُعدّ معدل زيارات صحة الأطفال وتطعيمات الطفولة الأقل لدى الأطفال السود.

ما الذي نفعله

- نحن ندرب الأطباء والممرضات على فهم الثقافات المختلفة واحترامها. فهذا يساعدهم على تقديم رعاية أفضل لجميع الأطفال.
- نحن نعمل على تثقيف الأسر بشأن المزايا الصحية، والفحوصات، والتطعيمات المتاحة لها.
- نحن نعمل مع المجتمعات في جميع أنحاء ولاية تينيسي للقضاء على الفوارق الصحية حتى يتمكن كل طفل من التمتع بصحة جيدة.



إذا كانت لديك أي أسئلة أو تحتاج إلى المساعدة، فاتصل بنا:

1-888-325-8386

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



خفض ضغط الدم للحفاظ على صحة القلب

هل تعرف أرقام ضغط الدم لديك؟ مايو هو شهر التوعية بارتفاع ضغط الدم. قد لا يكون لارتفاع ضغط الدم أي علامات. ولا يعرف الكثير من الناس أنهم يعانون منه.

لهذا السبب من المهم قياس ضغط الدم لديك مرارًا. تحدث إلى طبيبك بشأن أرقام ضغط الدم الصحية بالنسبة لك. إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فاتبع نصائح طبيبك بشأن كيفية خفضه. يمكنك اتخاذ خطوات للمساعدة في الحفاظ على ضغط الدم عند مستوى صحي.

- « تناول الأطعمة الصحية. تناول المزيد من الفواكه والخضروات واللحوم الخالية من الدهون والحبوب الكاملة. واختر الأطعمة منخفضة الملح. حاول عدم تناول الكثير من الأطعمة المقلية أو الدهنية.
- « ممارسة النشاط البدني. يمكن أن يساعد النشاط على خفض ضغط الدم. حاول أن تمارس نشاطًا كل يوم. إن 30 دقيقة فقط في اليوم يمكن أن يكون لها تأثير كبير. جرّب المشي أو ركوب الدراجة أو أي نشاط حركي آخر تستمتع به.
- « المحافظة على وزن صحي. اسأل طبيبك عن الوزن الصحي بالنسبة لك. يمكن أن يساعدك تناول الطعام الصحي وممارسة النشاط على البقاء في نطاق الوزن الصحي.
- « عدم التدخين. يمكن أن يؤدي التدخين إلى ارتفاع ضغط دمك. إذا كنت مدخنًا، فتحدث إلى طبيبك عن كيفية الإقلاع.
- « الإقلال من شرب الكحول. يمكن أن يؤدي الإفراط في شرب الكحول إلى ارتفاع ضغط دمك. حاول الإقلال من الشرب أو ألق عن الشرب تمامًا.
- « الاسترخاء والراحة. يمكن أن يؤدي التوتر إلى ارتفاع ضغط الدم. جرّب التنفس العميق أو التمدد أو قضاء وقت هادئ كل يوم.

يساعد الحفاظ على ضغط دم صحي قلبك على البقاء قويًا. إنَّ التغييرات الصغيرة يمكنها أن تصنع فرقًا كبيرًا.

سلطة المعكرونة بالصلصة الإيطالية الحارة

عدد الحصص: 10 أشخاص (كطبق جانبي)

تُعد سلطة المعكرونة هذه طبقًا جانبيًا رائعًا للمناسبات أو يمكن إعداده وأخذه معك من أجل تناوله على الغداء. ويتميز هذا الطبق بكونه خيارًا صحيًا بفضل المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة وما يحتويه من خضروات ملونة متنوعة. أضف الدجاج المقلب أو التونة لتحصل على وجبة كاملة.

المكونات

- كوبان من معكرونة روتيني المصنوعة من الحبوب الكاملة، غير المطهوه*
 - 3 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي
 - 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون
 - ملعقتان ونصف ملعقة صغيرة من التوابل الإيطالية
 - 8/1 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر
 - 1 2/1 كوب خيار مفروم
 - 2/1 كوب من الطماطم الصغيرة المقطعة إلى نصفين
 - 2/1 كوب من الجزر المقطع إلى شرائح
 - 4/1 كوب بصل أحمر مفروم
 - 3 ملاعق كبيرة من جبن البارميزان
- *يمكن استخدام أنواع أخرى من معكرونة الحبوب الكاملة بدلاً من معكرونة روتيني ذات الحبوب الكاملة.

طريقة التحضير

1. يجب غسل اليبدين بالماء والصابون.
2. قم بطهي المعكرونة وفقاً للإرشادات المكتوبة على العبوة.
3. قم بتصفيته ووضعها جانبيًا.
4. في وعاء كبير، يُخفق الزيت وعصير الليمون، والتتبيلة الإيطالية، ورائق الفلفل الأحمر.
5. تُضاف المعكرونة المطبوخة، والخيار، والطماطم، والجزر، والبصل الأحمر، وجبن البارميزان إلى التتبيلة.
6. يُخلط جيدًا ويوضع في الثلاجة لمدة ساعتين قبل التقديم.

i

هل تعاني من مرض السكري؟

يمكن لبرنامجنا المجاني لمرضى السكري أن يساعدك في رحلتك الصحية. يوصلك البرنامج بفريق رعاية يضم اختصاصي تغذية مسجلين ومعتمدين في التوعية بشأن مرض السكري. هل أنت مهتم؟ إذا كان لديك تطبيق CareTN، يمكنك إرسال رسالة إلينا من خلال التطبيق. إذا لم يكن لديك التطبيق، فاتصل بنا على الرقم **1-888-325-8386**، خدمة TRS: اطلب **711**، واطلب الاتصال بالرقم **888-418-0008**. يمكننا إخبارك بمزيد من المعلومات عن البرنامج ومساعدتك في تسجيل الاشتراك.



نصائح للعناية بأسنانك

تلعب صحة الفم دورًا كبيرًا في صحتك العامة. يمكن أن تقلل العناية بالفم والأسنان من احتمالية حدوث التجاويف وأمراض اللثة والمشكلات الصحية الأخرى. هذه النصائح يمكنها مساعدتك في الحفاظ على صحة فمك.

- « اغسل أسنانك مرتين يوميًا. استخدم معجون أسنان يحتوي على الفلورايد. واستمر في غسل أسنانك لمدة دقيقتين في كل مرة.
- « نظّف ما بين أسنانك كل يوم. يمكن أن يساعد استخدام خيط الأسنان أو طريقة أخرى على إزالة البلاك من أسنانك.
- « راقب كمية السكر التي تتناولها وتشرّبها. يمكن أن تزيد المشروبات السكرية والوجبات الخفيفة من خطر تكوّن التجاويف.
- « احرص على زيارة طبيب الأسنان المتابع لك بانتظام. تُعد عمليات تنظيف وفحوصات الأسنان المنتظمة جزءًا مهمًا من الحفاظ على صحة فمك. يقوم طبيب الأسنان المتابع لك بتنظيف أسنانك ورصد أي دلائل على وجود مشكلات صحية.



رسالة من شركة

Renaissance

تشمل خطتك التأمينية تغطية رعاية الأسنان. وهذا يعني أنه يمكنك الحصول على رعاية الأسنان مثل التنظيف والحشو وغير ذلك الكثير من دون أي تكلفة عليك. إذا كانت لديك أسئلة حول تغطية رعاية أسنانك، فاتصل بشركة Renaissance على الرقم 1-866-864-2526.

المصدر: <https://www.ada.org/resources/ada-library/oral-health-topics/home-care>
<https://www.cdc.gov/oral-health/prevention/oral-health-tips-for-adults.html>

أسبوع صحة المراهقين: مساعدة المراهقين في الحفاظ على صحتهم

يُقام أسبوع صحة المراهقين في شهر أبريل من كل عام ويُعد مناسبة خاصة للتركيز على صحتك. تحدث الكثير من التغييرات في سنوات المراهقة. لذا فإن التمتع بصحة جيدة وتوفير مساحة آمنة للحديث عن هذه التغييرات أمر مهم. لهذا السبب تُعد الرعاية الصحية الوقائية جزءًا كبيرًا من العناية بنفسك.

ما هي الرعاية الوقائية؟

تتعلق الرعاية الوقائية باكتشاف المشكلات الصحية مبكرًا أو قبل أن تبدأ حيث يكون علاجها أسهل. علاوة على أنها تمنحك الفرصة للحصول على المشورة من الطبيب قبل أن تتفاقم الشكاوى البسيطة. وتُعد الفحوص المنتظمة لدى مقدم الرعاية الأولية (PCP) المتابع لك جزءًا من هذه الرعاية. يمكن أن تشمل الفحوصات الدورية:

- « تتبع نموك وتطورك
 - « الحصول على اللقاحات المُوصى بها للمساعدة في حماية صحتك
 - « فحص ضغط الدم والكوليسترول لديك
 - « إجراء فحوصات البصر والسمع
 - « التحدّث عن صحتك النفسية
 - « إجراء فحوصات للكشف عن العدوى أو الأمراض المنقولة جنسيًا
- تمثل الزيارة أيضًا فرصة للتحدّث إلى شخص بالغ موثوق بشأن الأسئلة التي لديك. يمكن لطبيبك أن يتحدث معك عن:

- « تغييرات في الجسم مثل البلوغ والنظافة الشخصية
- « مشاعر مثل التوتر أو الحزن أو القلق
- « تناول الطعام الصحي وممارسة النشاط
- « حماية نفسك من الوقوع في فخ المخدرات والكحول والتدخين، ومساعدتك على الإقلاع إذا كنت تشربها أو تتعاطها بالفعل.

يمكننا مساعدتك في حجز موعد مع مقدم خدمات الرعاية الأولية الذي تتعامل معه. ما عليك سوى الاتصال بنا على الرقم الموجود على ظهر بطاقة تعريف العضو الخاصة بك. يمكننا أيضًا مساعدتك في الانتقال إلى الطبيب إذا كنت بحاجة إلى ذلك.



متابعة تقدم برنامج التعليم الفردي لطفلك (IEP)

بصفتك ولي أمر، فإنك تُمثِّل جزءًا كبيرًا من برنامج التعليم الفردي لطفلك. ومن المهم أن تتعاون مع معلمي طفلك وبقية فريق برنامج التعليم الفردي لمساعدة طفلك في إحراز النجاح.

إليك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها دعم احتياجات طفلك وإنشاء شراكة رائعة مع فريق برنامج التعليم الفردي للطفل.

« **تعرف على الفريق.** قد يشمل فريق برنامج التعليم الفردي الخاص بطفلك معلمين، ومعالجين، واختصاصيين آخرين. تعرف على جميع المشاركين في برنامج التعليم الفردي لطفلك، واعقد اجتماعات للحديث عن أي شواغل لديك. مع العلم أنه يمكنك طلب اجتماع بشأن برنامج التعليم الفردي متى كانت لديك شواغل.

« **شارك ما تعرفه.** أنت أفضل شخص يعرف طفلك. يمكنك التحدّث عما يجيده طفلك، وما يحتاج لمساعدة إضافية بشأنه، وما يحبه وما لا يحبه. يمكن أن يساعد ذلك فريق برنامج التعليم الفردي على فهم طفلك بشكل أفضل. وهذا أمر مهم عند العمل مع الفريق في وضع الأهداف وتحديد الخدمات والتعديلات التي قد تساعد طفلك في المدرسة.

« **التحقق من التقدم المُحرز.** تابع بانتظام مع طفلك وفريقه للتأكد من أن البرنامج يحقق له الفائدة المرجوة. ما مدى تقدم طفلك نحو تحقيق أهدافه؟ هل يواجه المزيد من المشكلات الأكاديمية أو الاجتماعية؟ قد تكون مجرد عقبة مؤقتة. ولكن هذا قد يعني أيضًا أنه يجب تغيير برنامج التعليم الفردي. تحدث مع فريق برنامج التعليم الفردي له. وسيعمل الفريق معك ومع طفلك.

هل لديك المزيد من الأسئلة حول برامج التعليم الفردي؟ اتصل بمدرسة طفلك لمعرفة المزيد.



سنساعدك في 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 1-888-325-8386

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/e cd/rural-development/broadband-office/redirect-individual-and-family-resources/find-low-cost-wifi-options-and-devices.html

ابقِ 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 CoverKids. وعندما تحصل على حزمة التجديد، يتعين عليك تعبئتها وإعادة إرسالها في أقرب ممكن. وإذا لم تقم بتعبئتها، فقد يُنهي برنامج TennCare مزاياك.

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

1. عبر الإنترنت على tenncareconnect.tn.gov

2. عبر الهاتف على الرقم 1-855-259-0701

ولا تنسَ التسجيل في حساب TennCare Connect الخاص بك عبر الإنترنت. يمكنك إدارة مزاياك وتجديد تغطيتك واختيار كيفية تواصل برنامج TennCare معك. خدمة العملاء:

1-888-325-8386 <

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

الخدمات الصحية للمرأة لم تعد تحتاج إلى الإحالة

نريد أن نُيسر عليك استخدام مزاياك. لهذا السبب يمكن للأعضاء من الإناث زيارة اختصاصي صحة المرأة دون إحالة. يمكن أن يكون اختصاصيو صحة المرأة أطباء توليد، أو أطباء نساء، أو قابلات معتمدات. ويقدم هؤلاء خدمات رعاية الحمل، وفحوصات صحة المرأة، وفحوصات أخرى مهمة مثل اختبارات مسحة عنق الرحم وفحوصات الثدي.

إذا كنتِ تفضلين زيارة مقدم الرعاية الأولية المتابع لك لتلقي هذه الرعاية، فإنها مشمولة بالتغطية أيضاً. ولكن يجب عليك زيارة مقدم رعاية في شبكتنا حتى تكون الرعاية مشمولة بالتغطية. تأكدي من أن جميع مقدمي خدمات الرعاية مدرجون في شبكة BlueCare Tennessee قبل زيارتهم. نحن نُقدّم استثناءً في بعض الأحيان، ولكنك ستحتاجين إلى موافقة منّا من أجل تجنب دفع فاتورة غير متوقعة.

هل تبحثين عن مقدم رعاية؟ هناك عدة طرق للعثور على مقدم رعاية:

< يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com. ثم حدّدي البحث عن رعاية.

< سجّلي الدخول إلى حسابك على الإنترنت.

< اتصلي بنا على 1-888-325-8386.

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

تحدث إلى طبيبك حول اختبار المتدثرة

المتدثرة (الكلاميديا) هي عدوى تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي (STD) ويمكن أن تكون خطيرة للغاية. وفي كثير من الأحيان لا يكون له أعراض. ولكن، إذا لم يتم علاجه، فقد يجعل من الصعب عليك الإنجاب، أو قد يؤثر على الطفل حديث الولادة من خلال التسبب في عدوى في الرئتين أو مشكلات في العين. يجب أن تخضع النساء النشطات جنسيًا اللاتي لا يزيد عمرهن عن 29 عامًا والنساء الأكبر سنًا اللاتي لديهن عوامل خطر للاختبار كل عام.

يزداد خطر إصابتك بالمتدثرة والأمراض المنقولة جنسيًا إذا مارست الجنس مع:

« شريك جديد

« أكثر من شريك

« شخص لديه شركاء آخرون

« شخص لا يستخدم وافي ذكري مطاطي بشكل صحيح

« شخص لم تكن نتيجة اختبارها سلبية للأمراض المنقولة جنسيًا

اسألي عن اختبار المتدثرة عندما تخضعين لفحص صحة المرأة السنوي. يمكنك الحصول عليه في نفس وقت إجراء اختبار مسحة عنق الرحم، وسيدفع برنامج BlueCare Tennessee مقابل الاختبار إذا أوصى طبيبك بالحصول عليه.



مزايا مجانية لأعضائنا



بصفتنا مقدم خطتك الصحية، نعتقد أنه من المهم أن تكون على علم بالخدمات المتاحة لك.

لقد أدرجنا بعضًا منها هنا، ولكن يُرجى الاطلاع على دليل الأعضاء للحصول على المعلومات الكاملة.

زيارات متابعة الرعاية الصحية

كجزء من برنامج TennCare Kids، يخضع الأطفال من الولادة وحتى سن 18 عامًا لفحوصات مجانية. وتعمل هذه الزيارات على التأكد من تحقيقهم للأهداف المرحلية المهمة وحصولهم على اللقاحات اللازمة.

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

الرُّضع والأطفال الصغار:

12 فحصاً 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.

رعاية البصر والأسنان لدى الأطفال

يحصل الأطفال من الولادة وحتى سن 18 عامًا 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 (المطلوبة طبياً). 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 المنتظمة وعمليات التنظيف. يمكن للأطفال أيضاً 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 طبياً

يتولى مدير مزايا الصيدلية إدارة جميع الوصفات الطبية والمطالبات. لمزيد من المعلومات،

اتصلي على الرقم 1-888-816-1680.

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.

*يقدم خط خدمات التمريض Nurseline المتاح على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع المشورة الصحية والدعم الذي توفره Infomedia Group, Inc. التي تزاوّل 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 بكامله فقط.

فريق رعاية الأعضاء

- ◀ **1-888-325-8386**
- ◀ وللاتصال عبر TRS، يُرجى الاتصال على الرقم **711**، وطلب **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 التوليد (الحمل)

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 وأمنة من أجل:

- طلب بديل لبطاقة هوية عضو مفقودة
- طباعة بطاقة مؤقتة
- طلب تغيير مقدم الرعاية الأولية (PCP) المُخصَّص 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 **CoverKids** في رسالة نصية إلى **69-246** أو اتصل على **1-844-284-5420** لتلقي آخر التحديثات بشأن 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 لطرح أي أسئلة لديك حول خطتك 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**. Permite 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 و 21 عامًا؟ قد يكون الوقت قد حان لمساعدة المراهق على العثور على مقدم رعاية أولية جديد (PCP). بالنسبة للعديد من البالغين، يُمثّل اختيار طبيب شخصي الخطوة الأولى نحو اتخاذ 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**.

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 نتحملها لحماية معلوماتك الصحية. لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بمكتب الخصوصية لدينا على Privacy_Office@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.

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

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 تقوم بإكماله.

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 مطلقًا في تحديد تغطيتك أو مزاياك. ولن نغيّر إجاباتك المبلغ الذي تدفعه مقابل خطتك. ومن خلال الإجابة عن هذه الأسئلة، فأنت نخبرنا 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 لا يمتلكون 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 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. واطلب الاتصال على 888-418-0008.

كيف نحمي معلوماتك الصحية

لدينا سياساتٍ حول كيفية 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 - 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 بفريق خدمة العملاء على **1-888-325-8386**. وللاتصال عبر TRS: يُرجى الاتصال على الرقم **711**. وطلب **888-418-0008**.

يُرجى الاتصال بمنسق الرعاية المتابع لك إذا كانت لديك أسئلة حول هذه المزايا. وإذا لم تكن متأكدًا من كيفية الوصول إليه؟ اتصل بنا على رقم خدمة العملاء المدرج أعلاه.

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 معاملة المرضى باستخدام الرقم **1-800-433-5454**، أو بتقديم بلاغ في قسم مكافحة الاحتيال لبرنامج Medicaid (MFCD) التابع لمكتب تحقيقات ولاية تينيسي (TBI)، أو عبر البريد الإلكتروني tbi.medicaidfraudtips@tbi.tn.gov.

التماسات TENNCARE

احصل على مساعدة لتقديم 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 خدمة تابع للشبكة، فنساعدك 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**.

WE DO NOT ALLOW DIFFERENT TREATMENT IN TENNCARE

No one is treated in a different way because of race, color, birthplace, religion, language, sex, age or disability.

- › Do you think you've been treated differently?
- › Do you have more questions or need more help?
- › If you think you've been treated differently, call TennCare Connect for free at **1-855-259-0701**.

Find the Discrimination Complaint Form online at:

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 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

TENNCARE CONNECT

احصل على مزيد 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**

(TRIS 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

خط الساخن لولاية تينيسي يعمل على مدار 24 ساعة و7 أيام في الأسبوع
1-855-274-7471

شبكة تينيسي لمكافحة الانتحار tspn.org

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

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 مرشديننا 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**

للبدء.. وللاتصال عبر TRIS: 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**.

كيف يمكننا 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

خدمة ترحيل الاتصالات (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



CoverKids

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

Do you need help? We have free auxiliary aids and services, like large print, to communicate effectively with you. Call us at BlueCare **1-800-468-9698**, TennCare>Select **1-800-263-5479**, CoverKids **1-888-325-8386** (TRS: **711**)

Spanish: Español ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al BlueCare **1-800-468-9698**, TennCare>Select **1-800-263-5479**, CoverKids **1-888-325-8386** (TRS/TTY: **866-503-0264**).

Arabic: العربية BlueCare **1-800-468-9698**, TennCare>Select **1-800-263-5479**, CoverKids **1-888-325-8386**:

ملحوظة: اذا تتكلم اللغة العربية خدمات المساعدة اللغوية متوفرة لك مجاناً. اتصل رقم

يساعد نظام دعم المستفيدين (BSS) الأشخاص المُسجّلين، أو الذين يرغبون في التسجيل، في برامج CHOICES، وCHOICES، وEmployment and Community First (ECF) CHOICES، وKatie Beckett، للحصول على المساعدة، اتصل على **888-723-8193**.

لا يمارس برنامج TennCare التمييز ضد الأشخاص بسبب العرق، أو اللون، أو الأصل القومي، بما في ذلك الإجابة المحدودة للغة الإنجليزية واللغة الرئيسية، أو العمر، أو الإعاقة، أو الديانة، أو نوع الجنس. هل تحتاج إلى مساعدة في تقديم تظلم؟ اتصل ببرنامج TennCare Connect على **855-259-0701**.

تُعد Blue Cross Blue Shield شركة مستقلة حاصلة على ترخيص من Blue Cross Blue Shield Association.

محتوى هذه النشرة مقدم من TennCare لتوزيعه على أعضاء CoverKids.