

من عام 2024  
الربيع الأول

# الاعتناء بصحتك

منشور لأعضاء **BlueCare<sup>SM</sup>** و **TennCare Select**.



---

بطاقات الأميال المقطوعة باستخدام الغاز  
VERIDA القابلة للتحميل من  
صفحة 8

---

تناول هذا، وليس ذلك  
الصفحة 15

حضرة العضو،

عام 2024 سعيد! مع العام الجديد تأتي نظرة جديدة على صحتك. لقد أدرجنا الكثير من المعلومات في هذه النشرة الإخبارية لمساعدتك طوال رحلتك الصحية.

في هذا العدد، ستتعرف على أشياء مثل:

- كيفية وقاية نفسك من الإصابة بالإنفلونزا
- الصحة النفسية أثناء الحمل
- موارد الآباء بالتبني
- أهمية عيادات طب الأسنان
- كيفية اتخاذ خيارات غذائية أكثر صحة
- وغير ذلك الكثير!

نأمل أن تستمتع بالنصائح والموارد الصحية التي شاركناها. وتذكر أننا هنا من أجلك. إذا كانت لديك أي أسئلة أو تحتاج إلى مساعدة في استخدام خطتك، فاتصل بنا

ها نحن على أعتاب فصل الشتاء الرائع!

نتمنى لك الصحة والعافية،



كريسي دونغان  
الرئيس والمدير التنفيذي  
BlueCare Tennessee



## انضم إلينا عبر الإنترنت!

تعرف على المزيد حول المزايا التي تحصل عليها واحصل على نصائح حول الصحة والعافية.

تفضل بزيارتنا على الموقع [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com)

ضع إعجاب على صفحتنا على Facebook® على [facebook.com/bluecaretn](https://facebook.com/bluecaretn)

على [instagram.com/bluecaretn](https://instagram.com/bluecaretn) Instagram تابعنا على

# الاعتناء

## بصحتك

### جدول المحتويات

وقاية نفسك من الإصابة بالإنفلونزا	2
هل تفكرين في إنجاب طفل آخر؟	3
الاعتناء بصحتك النفسية أثناء الحمل	4
أعضاء برنامج Employment and Community First CHOICES	5
خط TN Hope Line هنا من أجلك	5
حان وقت تجديدات TennCare	6
موارد مفيدة للآباء بالتبني	7
بطاقات الأميال المقطوعة باستخدام الغاز القابلة للتحميل من Verida	8
سنساعدك في العثور على الدعم	9
ركن المراهقين: عام جديد، نسخة جديدة منك	10
الوصول إلى الخدمات في حالة الأزمات	11
تحديد جدول زمني للأدوية والفيتامينات اليومية الخاصة بك	12
رسالة من DentaQuest	13
تناول الطعام الصحي وفقاً للميزانية	14
تناول هذا، وليس ذلك	15
Blue of Tennessee مع مركز Sanitas الطبي	16
الاتصال	17
اختبار بيلة الفينيل كيتون لحديثي الولادة	18
نحن نهتم بتغطية مرض السكري	18
إشعارات الأعضاء	23
حقوقك	25
المزيد من الموارد	27
اتصل بنا	28

يتم نشر الاعتناء بصحتك بشكل ربع سنوي من قبل BlueCare Tennessee،  
Blue Cross Blue Shield Association. وهي شركة مستقلة حاصلة على ترخيص من

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

تم نشر الاعتناء بصحتك باللغتين الإنجليزية والإسبانية على

[bluecare.bcbst.com/BlueCareTN-News](http://bluecare.bcbst.com/BlueCareTN-News).



## وقاية نفسك من الإصابة بالإنفلونزا

هل تعلم أن شهر ديسمبر حتى فبراير هو موسم ذروة الأنفلونزا؟ وهذا يعني أننا في خضم الأمر الآن. ولكن إذا لم تحصل على لقاح الأنفلونزا، فلا يزال هناك وقت. يمكن أن يستمر موسم الأنفلونزا حتى مايو. ويعد لقاح الأنفلونزا أحد أفضل الطرق للمساعدة في حمايتك أنت وأحبائك من الأنفلونزا.

تقول مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها أن كل شخص تقريبًا يبلغ من العمر 6 أشهر فما فوق يجب أن يحصل على لقاح الأنفلونزا كل عام. كما يُعد اللقاح مهمًا جدًا للأطفال دون سن الثانية، والأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا، والأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية مُعينة. توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها الحوامل بالحصول على لقاح أيضًا.

يمكن أن يساعد الحصول على لقاح الأنفلونزا في وقايتك من الإصابة بمرض شديد بسبب الأنفلونزا أو الاضطرار إلى الذهاب إلى المستشفى. نحن نغطي لك لقاح الأنفلونزا مجانًا. وإذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على مكان الحصول على اللقاح، فيمكننا مساعدتك. ما عليك سوى الاتصال بنا.

### طرق أخرى لحماية صحتك:

- « اتبع نظامًا غذائيًا متوازنًا من الفواكه والخضروات، وخذ قسطًا كافيًا من النوم، وحافظ على نشاطك، وتخلص من التوتر.
- « اغسل يديك بالماء والصابون كثيرًا.
- « احرص على تعقيم المناطق التي تلمسها كثيرًا، مثل طاولات المطبخ.



### أول لقاح أنفلونزا لطفلك

إذا كان عمر طفلك يتراوح بين 6 أشهر و8 سنوات ويتلقى لقاح الأنفلونزا لأول مرة، فسيحتاج إلى جرعتين. وتذكر أن لقاح الأنفلونزا لا يحميهم من كوفيد-19. يحتاج طفلك إلى لقاح مختلف لذلك.



## هل تفكرين في إنجاب طفل آخر؟

يعد قرار زيادة أفراد عائلتك قرارًا مهمًا. يمكن أن يكون وقتًا مثيرًا. ولكن من المهم أيضًا التفكير في التوقيت. التخطيط لحملك يمنحك أنت وطفلك أفضل فرصة للبقاء بصحة جيدة.

يوصي الخبراء بالانتظار لمدة 18 شهرًا أو أكثر بين الولادة والحمل مرة أخرى. وهذا يسمح لجسمك بالتعافي تمامًا من حملك الأخير. كما أنه يمنح طفلك أفضل فرصة لما يلي:

- الولادة في الوقت المناسب، بدلاً من أن تكون مبكرة جدًا
- التمتع بوزن صحي عند الولادة
- النمو بالسرعة المناسبة لعمرهم

قد لا يحتاج بعض الأشخاص إلى الانتظار لمدة 18 شهرًا قبل الحمل مرة أخرى. إذا تعرضت للإجهاض أو ولادة جنين ميت أو كان عمرك أكبر من 35 عامًا، فقد لا تحتاجين إلى الانتظار طويلًا. يمكن أن يساعدك طبيبك في تحديد الأفضل لك.

### تحدثي مع طبيبك

**من المهم أن تزوري طبيبك قبل الحمل وخلالها.**

يمكن أن يساعدك طبيبك في تحديد أفضل وقت لإنجاب طفل آخر. يمكنهم أيضًا الإجابة عن أي أسئلة لديك حول الحمل. بمجرد أن تصبحي حاملاً، يمكن أن تساعد الفحوص المنتظمة في التأكد من صحتك وصحة طفلك.



## الاعتناء بصحتك النفسية أثناء الحمل

يغير الحمل الكثير من المشاعر. وليست كلها مشاعر سعادة. هل تشعرين بالقلق؟ أنتِ لست وحدك. تشعر الكثير من النساء بهذه الطريقة - خاصةً إذا كنتِ تُنجبين طفلكِ الأول أو لم تُخططي لإنجابهِ. التقلبات المزاجية طبيعية أيضًا أثناء الحمل.

ولكن في بعض الأحيان يمكن أن تتجاوز مشاعرك القلق اليومي. يمكن أن تبدأ مشكلات أكثر خطورة، مثل الاكتئاب والقلق، أثناء الحمل.

« **الاكتئاب** أكثر من مجرد الشعور بالحزن من وقت لآخر. وهو شعور بالإحباط أو الحزن أو الانفعال يستمر لأسابيع أو أشهر في كل مرة. يمكن أن يحدث ذلك إذا كنتِ متوترة بشأن الحمل. كما يمكن أن يحدث أيضًا إذا كنتِ تشعرين بالتوتر بشأن الأمور التي تحدث في العمل أو المنزل.

« **القلق** هو الخوف أو القلق الذي تشعرين به تجاه شيء ما قد يحدث. قد تقلقين بشأن أن تكوني أمًا جيدة أو أن تكوني قادرة على تحمل تكلفة الطفل.

يمكن أن تستمر الأعراض التي تبدأ أثناء الحمل حتى بعد ولادة طفلكِ. إذا كنتِ تشعرين بالقلق أو الحزن أو العصبية في كثير من الأحيان، فتحدثي إلى طبيبك. حيث يمكنه أن يساعدك في التعامل مع الاكتئاب أو القلق. كما يمكنه أن يساعدك على الاستعداد للمشاعر التي قد تشعرين بها بعد ولادة الطفل.

### كوني في أفضل حالاتك

يمكن أن تساعدك العناية الجيدة بنفسك على الشعور بالتحسن. احرصي على تناول الطعام جيدًا، والتجول، وأخذ قسط كافي من النوم، وتناول فيتامينات ما قبل الولادة.

# أعضاء برنامج Employment & Community First CHOICES

## توجيه العميل

إذا كنت عضوًا في Employment and Community First CHOICES، يمكنك الحصول على بعض خدماتك من خلال توجيه العميل. وهذا يعني أنك توظف الأشخاص الذين يقدمون لك الخدمات. يتيح لك ذلك اختيار من يقدم الخدمات وكيف تحصل عليها.

ستفعل كل ما يفعله صاحب العمل. ستقوم بتعيين الأشخاص الذين يقدمون لك الخدمات وتدريبهم وتحديد المواعيد الخاصة بهم والإشراف عليهم. ستحصل على مبلغ مُعين من المال لكل خدمة تحتاجها. ويمكنك طلب المساعدة لإدارة كل شيء إذا كنت بحاجة إليه. قد تتمكن من الحصول على:

- المساعدة في الأشياء في المنزل، مثل الاستحمام أو الطهي أو الأعمال المنزلية
- الرعاية المنزلية في الأشياء التي لا يمكن لعائلتك المساعدة فيها
- شخص يساعدك أثناء استراحة مقدم الرعاية
- النقل المجتمعي للوصول إلى العمل أو أماكن أخرى في المجتمع



## خط TN Hope Line هنا من أجلك

لا بأس من الشعور بالوحدة أحيانًا. ولكن إذا كنت تشعر بالوحدة كثيرًا، فقد يضر ذلك بصحتك.

يؤثر الشعور بالوحدة على صحتك النفسية - وعلى صحتك البدنية. وفقًا لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، يمكن أن يزيد الشعور بالوحدة من خطر الإصابة بحالات مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية والخرف. وقد يكون حتى ضارًا مثل التدخين. ويكون كبار السن أكثر عرضة للشعور بالوحدة.

إذا كنت تشعر بالوحدة، يمكن أن يساعدك خط TN Hope Line. إنه خط هاتف 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 صباحًا حتى 3 مساءً حسب التوقيت المركزي

يعد العلاج مصدرًا جيدًا آخرًا إذا كنت تشعر بالوحدة. وهو مشمول في خطتك. ما عليك سوى الاتصال بنا لمعرفة كيفية استخدام مزايا الصحة النفسية.

المصدر: [www.cdc.gov/aging/publications/features/lonely-older-adults.html](http://www.cdc.gov/aging/publications/features/lonely-older-adults.html)



## حان وقت تجديدات TennCare

لقد بدأت تجديدات TennCare. وهذا يعني أن برنامج TennCare يراجع عضويته للتأكد من أنك لا تزال مؤهلاً للحصول على التغطية الصحية. لن يتم تجديد جميع العضويات في نفس الوقت، لذلك لا تقلق إذا لم تكن قد سمعت أي شيء بعد. بدأت العملية في أبريل 2023 وستستمر حتى مارس 2024.

### كيف يمكنك الاستعداد للتجديد

تأكد من حصول برنامج TennCare على معلومات الاتصال المحدثة الخاصة بك. إنه أمر مهم حتى يتمكنوا من إرسال بريد إليك. يمكنك تحديث معلوماتك من خلال ما عليك سوى الاتصال على الرقم **1-855-259-0701**. TennCare Connect. يمكنك أيضًا اختيار الطريقة **tenncareconnect.tn.gov** أو تسجيل الدخول إلى معك TennCare التي تريد أن يتواصل بها برنامج.

افتح كل البريد والبريد الإلكتروني الذي تحصل عليه من TennCare. ستأتي حزمة التجديد الخاصة بك عبر البريد أو البريد الإلكتروني، بناءً على الوصول إليك بها. تأكد من فتحه. TennCare الطريقة التي طلبت من واتباع التوجيهات لإكماله وإعادته.

سيحاول برنامج TennCare تجديد تغطيتك تلقائيًا. إذا كان قادرًا على ذلك، فستحصل على إشعار تجديد بدلاً من حزمة. يمكنك العثور على تاريخ التجديد من خلال TennCare Connect. إذا كانت لديك أسئلة حول التجديد، فيمكننا مساعدتك. ما عليك سوى الاتصال بنا.

BlueCare **1-800-468-9698**

TennCare Select **1-800-263-5479**

رقم هاتف الصم والبكم: **711** واطلب **0008-418-888**



## موارد مفيدة للآباء بالتبني

تعد الأبوة بالتبني عمل مجز. أولئك الذين يفعلون ذلك يعرفون أنهم يُحدثون تأثيرًا كبيرًا على حياة الطفل.

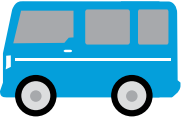
لكنها قد تكون مهمة صعبة أيضًا. يتطلب الأمر الكثير من التدريب والدعم. وهنا يأتي دورنا. هدفنا مساعدتك. يتمثل هدفنا في تحسين رفاهية كل من الأطفال بالتبني والبالغين الذين يعتنون بهم.

يحتاج الآباء بالتبني إلى الكثير من التوجيه والخبرة. يمكن أن يساعد الحصول على المعلومات التي يحتاجونها في تقليل التوتر. ويمكن أن يساعد ذلك الآباء بالتبني على اتخاذ أفضل الخيارات لأطفالهم بالتبني.

هل أنت حاليًا أب بالتبني؟ هل تريد أن تصبح أب بالتبني؟ لدينا موارد تدريبية لمساعدتك في الحفاظ على صحة وسلامة أطفالك وسيبرهم على المسار الصحيح. يمكن أن تساعد هذه الموارد الأشخاص أثناء استعدادهم لأن يصبحوا آباءً بالتبني. أو، يمكنهم مساعدة الآباء بالتبني منذ فترة طويلة الذين يتطلعون إلى شحذ مهاراتهم. للعثور على مجموعتنا من أدوات التدريب، تفضل بزيارة [bluecare.hcbst.com/foster](https://bluecare.hcbst.com/foster). تحت تدريب الآباء بالتبني، انقر فوق عرض المزيد.

ستجد على الموقع:

- قائمة بمتطلبات أن تصبح أبًا بالتبني
- قائمة مرجعية للتدريب لمساعدتك في الحفاظ على التركيز على المهمة التي تقوم بها
- مقاطع فيديو تدريبية ودورات عبر الإنترنت
- النشرة الإخبارية الشهرية
- الأسئلة الشائعة
- روابط لموارد أخرى مفيدة



# بطاقات الأميال المقطوعة باستخدام الغاز القابلة لـ Verida للتحميل من

هل استخدمت ميزة النقل الخاصة بك؟ إذا كان الأمر كذلك، فأنت تعرف بالفعل كم هي مفيدة. يمكنك ترتيب رحلات مجانية إلى طبيبك أو لاستلام دوائك. كما سنعوضك أنت وأصدقائك وأفراد عائلتك عن الأميال التي قطعتها إلى المواعيد غير الطارئة. الآن، نحن نجعل العملية أسهل.

سترسل لك Comdata بطاقة جديدة قريبًا. ستتم إضافة الأموال التي تستردها مقابل الأميال التي قطعتها باستخدام الغاز إلى البطاقة. لا مزيد من انتظار الشيكات في البريد. ستتلقى رسالة نصية في كل مرة يتم فيها رد أموالك إليك. لذا تأكد من الاشتراك في الرسائل النصية عند تفعيل بطاقتك.

ليس لديك حق الوصول إلى الرسائل النصية؟ يمكنك الاتصال للتحقق من رصيدك أيضًا. على الرقم Comdata بمجرد إعداد بطاقتك ورقم تعريفك الشخصي، اتصل بخدمة عملاء 1-888-265-8228. أدخل رقم بطاقتك. ثم اضغط 1 للحصول على معلومات حامل البطاقة.

ستسهل بطاقتك الجديدة عليك:

- استخدام ماكينات الصراف الآلي داخل الشبكة للحصول على النقد من بطاقتك (قد تُطبَّق رسوم على ماكينات الصراف الآلي خارج الشبكة)
  - استخدام بطاقتك في كل مكان يقبل بطاقة MasterCard
  - الحصول على تنبيهات نصية لتحديثات الرصيد
  - الوصول إلى معلومات بطاقتك عبر الإنترنت على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع
- ابحث عن بطاقتك الجديدة عبر البريد قريبًا. ستحتوي الحزمة على معلومات حول البطاقة. وستخبرك بكيفية تفعيل البطاقة.

i

هل لديك أسئلة حول بطاقة بطاقات الأميال المقطوعة  
باستخدام الغاز الجديدة؟

اتصل بخدمة عملاء Comdata على الرقم 1-800-265-8228.  
فهم متاحون على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع.



# سنساعدك في العثور على الدعم

نحن أكثر من مجرد تأمين. نحن هنا لمساعدتك في تلبية احتياجاتك اليومية أيضًا.

يمكننا مساعدتك في العثور على أشياء مثل:



العناية بالأسنان



وسائل النقل



الطعام



المرافق



الإسكان

تفضل بزيارة [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com) للبدء. ابحث عن خانة الحاجة إلى بعض الدعم الإضافي في أسفل الصفحة وانقر فوق تعرّف على المزيد. ثم أدخل الرمز البريدي للعثور على الموارد في منطقتك.



هل لديك أسئلة؟ اتصل بنا.

أعضاء BlueCare 1-800-468-9698

أعضاء TennCare Select 1-800-263-5479

رقم هاتف الصم والبكم: 711 واطلب 0008-418-888



## عام جديد، نسخة جديدة منك

هل كان الاعتناء بصحتك النفسية أحد قرارات السنة الجديدة؟

التوتر جزء طبيعي من الحياة. قد تقلق بشأن اختبار قادم أو نزاع مع صديق أو لعبة كبيرة. ولكن في حين أن التوتر أمر طبيعي، إلا أنه يمكن أن يسبب مشاكل صحية نفسية وجسدية إذا لم تتعامل معه بطريقة صحية.

ابدأ العام بالخطوة الصحيحة (وبالعقلية السليمة) مع بعض الأهداف لمساعدتك على التأقلم مع التوتر وحماية صحتك النفسية.

### تسجيل الخروج

يمكن أن تكون وسائل التواصل الاجتماعي مكانًا رائعًا للتواصل مع الأصدقاء. ولكنه قد يكون أيضًا مصدرًا آخر للتوتر. يمكن أن يساعدك الحد من وقت الشاشة على الاسترخاء.

### الاعتناء بجسمك

اتبع نظامًا غذائيًا متوازنًا غنيًا بالفواكه والخضروات. استمر في النشاط. ولا تنس النوم. تقول مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها أنه يجب على المراهقين النوم لمدة 8-10 ساعات يوميًا.

### تخصيص وقت لنفسك

اقض بضع دقائق كل يوم في القيام بشيء تستمتع به، مثل الرسم أو القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى.

### الحصول على الدعم

قد يكون من المفيد مشاركة مشاعرك مع صديق أو أحد أفراد الأسرة. وفي بعض الأحيان، قد يكون من المفيد التحدث مع اختصاصي. أخبر مقدم الرعاية الأولية إذا كنت تشعر بالإحباط. حيث يمكنه المساعدة في توصيلك بالموارد. كما يمكنه إحالتك إلى اختصاصي صحة سلوكية.



# الوصول إلى الخدمات في حالة الأزمات

قد تعرف حالات الصحة النفسية مثل الاكتئاب أو القلق. ولكن هل تعرف ماذا تفعل إذا كنت أنت أو شخص تعرفه يعاني من أزمة صحية نفسية؟

## ما هي أزمة الصحة النفسية؟

تحدث أزمة الصحة النفسية عندما تكون معرضًا لخطر إيذاء نفسك أو الآخرين. أو يمنعك سلوكك من القدرة على الاعتناء بنفسك.

يمكن أن تحدث أزمة الصحة العقلية بسبب التوتر في المنزل، مثل نزاع كبير أو وفاة أحد أفراد أسرته. ويمكن أن تحدث بسبب الضغط في المدرسة أو العمل. ويمكن أن تحدث بسبب عوامل إجهاد أخرى، مثل الحشود الكبيرة وتغييرات الأدوية والكوارث الطبيعية.

## كيف يمكنني الوقاية من أزمة الصحة النفسية؟

التخطيط المسبق. إذا كنت تعاني من حالة صحية نفسية، فتحدث مع طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية النفسية. حيث يمكنهم مساعدتك في تحديد ما يجب عليك فعله، وإلى أين تذهب، وكيفية تهدئة نفسك في حالة الطوارئ. وإذا وجدت صحتك النفسية تزداد سوءًا، فأخبر طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية النفسية. يمكنهم مساعدتك على تعديل خطة علاجك.

## من الذي يمكنني الاتصال به لطلب المساعدة في أزمة الصحة النفسية؟

إذا كنت تعاني أنت أو شخص تعرفه من أزمة صحية نفسية، فيمكنك الاتصال بالرقم 988. إنه خط الحياة للتعامل مع الأزمات والانتحار. إنه يعمل مثل 911. ولكنك ستتحدث مع شخص مُدرَّب على التعامل مع حالات طوارئ الصحة النفسية.

إذا كنت بحاجة إلى شخص للتحدث إليه، فيمكنك أيضًا الاتصال بـ:

✦ الخط الساخن للتعامل مع أزمات الصحة النفسية في تينيسي 1-855-274-7471

✦ الخط الساخن الوطني لمنع الانتحار (8255) 1-800-273-TALK

لمزيد من المعلومات حول موارد الصحة النفسية والمزايا الخاصة بها، انتقل إلى:

[bluecare.bcbst.com/get-care/behavioral-health](https://bluecare.bcbst.com/get-care/behavioral-health)



## تحديد جدول زمني للأدوية والفيتامينات اليومية الخاصة بك

هل تتناول العديد من الفيتامينات والأدوية؟  
قد يكون الأمر مربكًا إذا لم يكن لديك خطة.

**ضع جدولاً لمساعدتك على أخذها**

**في الوقت المناسب وبالكميات الصحيحة.**

من المهم أيضًا الاستماع إلى طبيبك وقراءة الملصقات.  
يمكن أن تكون بعض الأدوية ضارة إذا تناولت الكثير منها. وبعضها  
قد يكون ضارًا إذا أخذته مع دواء آخر.

**حدد نقاط المراجعة خلال يومك.**

إذا كنت بحاجة إلى تناول الدواء في الصباح، فذكر نفسك بمنبه. إذا كنت بحاجة إلى تناوله أثناء  
الغداء، فضع ملاحظة على علبة الغداء. وإذا كان من الأفضل تناول دواءك ليلاً، فاجمعه مع عادة  
مثل غسل أسنانك بالفرشاة أو المشي مع كلبك قبل النوم. يمكن للتذكيرات البسيطة أن تقطع  
شوطًا طويلاً.

**يمكن أن تساعدك علب الحبوب أيضًا على البقاء على المسار الصحيح.**

تقسم بعض علب الحبوب الأيام حسب الصباح والليل. إذا كنت تعاني من مشكلة في بلع الحبوب،  
فاسأل طبيبك عما إذا كان يمكنك تناولها في شكل آخر. تتوفر بعض الفيتامينات والأدوية في  
خيارات للمضغ.



# DentaQuest

## لماذا يحتاج طفلي إلى زيارة عيادة طب الأسنان؟

### ما هي عيادة طب الأسنان؟

عيادة طب الأسنان هي المكان الذي تأخذ فيه طفلك لزيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر. سيعتني طبيب الأسنان بأسنان طفلك من خلال تقديم الرعاية التي يحتاجها وتعليمك أنت وطفلك العادات الجيدة للأسنان واللثة. سيساعد زيارة عيادة طب الأسنان على التأكد من بقاء طفلك على المسار الصحيح للعناية الروتينية بالفم ويمكن أن يساعد في الوقاية من تسوس الأسنان.

### ماذا لو كان طفلك يعاني من حالة طوارئ في الأسنان؟

قد يكون ذلك في أي وقت يعاني فيه طفلك من ألم شديد أو تلف في الأسنان أو الفم. يحصل طفلك على نفس المزايلا للرعاية الطارئة التي يحصل عليها للرعاية الروتينية. يمكنك الاتصال بطبيب الأسنان المتابع لطفلك أو الخطة الصحية الطبية أو DentaQuest للحصول على المساعدة في العثور على الرعاية في حالة الطوارئ. لا يتعين عليك الاتصال بطبيب الأسنان المتابع لطفلك أو الخطة الصحية الطبية أو DentaQuest للحصول على الموافقة.





# تناول الطعام الصحي وفقًا للميزانية

- يمكن لرحلة إلى متجر البقالة أن تؤثر بشكل كبير على محفظتك، خاصة إذا كنت تتسوق لعائلة. ولكن التسوق في حدود الميزانية يمكن أن يكون أسهل مما تعتقد. فيما يلي بعض الطرق لزيادة أموالك وأموال برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (SNAP) الخاص بك إلى أبعد من ذلك بقليل.
- « **وضع خطة.** قبل التوجه إلى المتجر، ألقِ نظرة على ما لديك في المنزل. ثم خطط وجباتك بهذه المكونات. إذا كان لديك معكرونة، وسبانخ مجمدة، وزبدة، فتسوق لشراء فص ثوم وطماطم كرزية. يمكنك الجمع بين هذه المكونات لإعداد طبق معكرونة مغذي.
  - « **التسوق بذكاء.** أثناء وجودك في المتجر، راجع المعروضات التي تشتمل على تخفيضات. أو الأفضل من ذلك، راجع نشرة المبيعات الأسبوعية للمتجر قبل أن تذهب للمتجر. سيساعدك فهم بطاقة السعر في الحصول على المزيد مقابل أموالك أيضًا.
- للحصول على معلومات حول ما تعنيه أرقام بطاقات **MyPlate.gov/shop-smart** انتقل إلى الأسعار ونصائح توفير الأموال الأخرى.
- « **تحضير وجبات صحية.** ليس من اللازم أن تكون الوجبات الصحية والإبداعية باهظة الثمن أو يصعب إعدادها. على سبيل المثال، إذا وجدت لحم الديك الرومي أو اللحم البقري المفروم معروضًا للبيع بثمن مخفض، فيمكن أن تجرب إعداد **وعاء أرز على الطريقة الجنوبية الغربية** مع الأرز البني واللحم المطبوخ والصلصة والجبن المبشور والكريمة الحامضة قليلة الدسم. إنها وجبة لذيذة. ويمكنك إعدادها في أقل من 30 دقيقة. العثور على هذه الوصفة والمزيد من الوصفات على **foodhero.org**.
  - « **معرفة أفضل أماكن التسوق.** لقد ارتفع ثمن الطعام في معظم الأماكن. ولكن التسوق في المتاجر مخفضة الثمن يمكن أن يساعدك في الحصول على المزيد من الأغراض مقابل سعر أقل. وقد تندش من الأماكن التي يمكنك فيها استخدام رصيد أموالك ببرنامج المساعدة الغذائية التكميلية. فالعديد من الصيدليات ومحطات الوقود وأسواق المزارعين تقبل التعامل وفقًا لبرنامج المساعدة الغذائية التكميلية. استخدم أداة تحديد مواقع البيع بالتجزئة التابعة لبرنامج المساعدة الغذائية التكميلية على **fnis.usda.gov/snap/retailer-locator** للعثور على أقرب متجر بيع تجزئة لك.

## نصيحة لتخطيط الوجبات!

يجب أن تحتوي كل وجبة تتناولها على البروتين والألياف وبعض الدهون الصحية. وجرب تناول الوجبات الخفيفة الصغيرة ليستمر شعورك بالشبع لفترة أطول. إليك بعض العناصر المناسبة للميزانية التي يمكنك اقتناصها في زيارتك القادمة للمتجر. وتعتبر العديد من هذه العناصر، مثل الفاصوليا والجبن القريش، مصادر لعناصر غذائية متعددة.

البروتين	الألياف	الدهون
الفاصوليا السوداء	الحبوب الكاملة	زبدة الفول السوداني
التونة المعلبة	الفواكه المجففة	الجبن القريش
العدس	التفاح	الأسماك المعلبة، مثل السردين
لحم الديك الرومي المفروم	البروكلي المجمد	المكسرات المشكلة

المصادر: [www.myplate.gov/tip-sheet/eat-healthy-budget](http://www.myplate.gov/tip-sheet/eat-healthy-budget)  
[www.myplate.gov/eat-healthy/healthy-eating-budget](http://www.myplate.gov/eat-healthy/healthy-eating-budget)

# تناول هذا، وليس ذلك

يعتبر الملح والسكر مكونان شائعان يتناولهما الكثير من الأشخاص أكثر مما ينبغي. ويمكن أن يتسبب الإفراط في تناول الملح في ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكتة الدماغية. ويمكن أن يتسبب الإفراط في تناول السكر في مشكلات في جميع أنحاء الجسم. وقد ارتبط بمشاكل مثل السمنة وأمراض القلب ومشاكل الكبد والخرف وغير ذلك الكثير.

إذا لم تكن متأكدًا من الأطعمة التي ينبغي عليك استبدالها. فإليك بعض الأفكار.

لتقليل تناول الملح	
بدلاً من ذلك	جَرِّبْ هذا
اللحوم المجمدة والمغطاة بالبقسماط	اللحم البقري أو لحم الضأن أو لحم الخنزير أو الدجاج أو السمك الطازج أو المجمد
الخضروات والفواكه المعلبة	الخضراوات الطازجة أو المجمدة بدون صلصة أو الخضراوات المعلبة منخفضة الصوديوم
الحساء المعلب أو حساء شعرية الرامن	حساء مطهو في المنزل بدون إضافة ملح أو حساء معلب قليل الصوديوم
رقائق البطاطس المقلية وصلصة التغميس	حمص معد منزليًا مع الخضراوات
المكسرات والبذور المملحة	المكسرات والبذور غير المملحة
ملح الطعام أو خلطات التوابل مع الملح	أعشاب، خلطات توابل خالية من الملح، ثوم طازج، بصل وفلفل، عصير ليمون أو ليمون أخضر

لتقليل تناول السكر	
بدلاً من ذلك	جَرِّبْ هذا
فاكهة معلبة، معبأة مع شراب	الفواكه الطازجة أو المجمدة، الفواكه المعلبة المعبأة مع عصير أو ماء
الزبادي المنكه	زبادي سادة بالفواكه الطازجة، وأنواع خفيفة من الزبادي مع فواكه مضافة
صلصة الشواء العادية، كاتشب، صلصة المعكرونة	الأنواع الخالية من السكر أو منخفضة السكر من صلصة الخردل أو الصلصة أو السيراتشا
حبوب الإفطار	دقيق الشوفان المعد منزليًا مع الفاكهة أو محلي خالٍ من السكر، والأنواع منخفضة السكر من دقيق الشوفان الفوري
مشروبات القهوة المشتراة من نوافذ المطاعم أثناء القيادة	قهوة مع حليب غير محلي أو حليب اللوز وإضافات خالية من السكر، مثل القرفة أو ستيفيا أو مونك فروت
البسكويت والكعك والحلوى	فاكهة طازجة أو هلام أو بودنج قليل السكر أو خالي من السكر



Blue of Tennessee  
الطبي Sanitas مع مركز

# رعاية مُخصّصة من أجلك

نريد أن نسهل عليك قدر الإمكان الحصول على الرعاية التي تحتاجها بالقرب من منزلك. ولهذا السبب عملنا مع شركة Sanitas لفتح مراكز طبية لأعضائنا. ولدينا مراكز في منطقتي ممفيس وناشفيل، وهي مُخصّصة للأعضاء مثلك.

يمكنك الحصول على مساعدة شخصية فيما يتعلق بخطة تأمينك الصحي، بالإضافة إلى الرعاية الصحية مثل:

- الرعاية الأولية
  - الرعاية العاجلة\*
  - الفحوصات الوقائية واللقاحات
  - الزيارات التي يتم تحديدها في اليوم نفسه ولليوم التالي
  - إتاحة مواعيد ليلية ومواعيد في عطلات نهاية الأسبوع\*
  - نتائج أسرع للفحوصات المعملية مع المختبرات الموجودة بداخل المراكز
  - تحديد المواعيد والدرشة عبر الإنترنت
- يمكنك الحصول على مساعدة شخصية فيما يتعلق بخططك الصحية من فريق خدمة العملاء الموجود في المركز. ويمكنك طرح أسئلة حول المزاي والمطالبات، والحصول على المساعدة في طباعة بطاقة هوية عضو جديدة والمزيد.
- لقد خصصنا لك مقدم رعاية أولية. ولكن إذا كنت تريد التبديل إلى التعامل مع طبيب تابع لشركة Sanitas، فما عليك سوى الاتصال بنا. هدفنا مساعدتك.
- لتحديد موعد، انتقل إلى [bluecare.bcbst.com/booknow](http://bluecare.bcbst.com/booknow). أو اتصل بنا هاتفياً. يمكننا مساعدتك في تحديد موعد زيارة وتدبير وسيلة انتقال إذا كنت بحاجة إليها.

## ناشفيل

- مورفريسبورو
- جنوب ناشفيل
- شرق ناشفيل
- كول سبرينجس

## ممفيس

- كروس تاون
- جيرمانتاون
- وولف تشيس
- وايت هافن

\*في بعض المواقع

# الاتصال

هل تحتاج إلى مساعدة فيما يتعلق بالوصول إلى الإنترنت أو فاتورة هاتفك؟  
إليك بعض الموارد المفيدة.

## الوصول إلى الإنترنت

تمتلك الحكومة الفيدرالية برنامجًا جديدًا للمساعدة في الوصول إلى الإنترنت عالي السرعة. إذا كنت مؤهلاً، فقد تتمكن من الحصول على \$30 شهرياً لدفع تكلفة خطة خدمة الإنترنت. وإذا كنت تعيش في أراضٍ قبلية، فقد تتمكن من الحصول على \$75 شهرياً. يقدم البرنامج أيضاً عروصاً خاصة أخرى على خطط الإنترنت. وهذا يعني أنه إذا حصلت على الميزة وطبقته على إحدى هذه الخطط، فلن تدفع أي تكاليف من مالك الخاص. يمكنك قراءة المزيد ومعرفة ما إذا كنت مؤهلاً من خلال [getinternet.gov](http://getinternet.gov).

## فاتورة الهاتف

يمكنك الحصول على ما يصل إلى \$9.25 شهرياً لفاتورة هاتفك من خلال برنامج يُسمى Lifeline. ويُعتبر أعضاء TennCare مؤهلين للتقدم. للانضمام إلى هذا البرنامج عليك القيام بالآتي:

1. قم بزيارة موقع [lifelinesupport.org](http://lifelinesupport.org).
2. انقر فوق قَدِّم الآن في أعلى الصفحة.
3. اختر ولاية تينيسي (أو ولايتك الحالية) من القائمة.
4. انقر فوق البدء.



# اختبار بيلة الفينيل كيتون لحديثي الولادة

بعد ولادة طفلك، سيؤكد المستشفى من أنه بصحة جيدة ومستعد للعودة إلى المنزل. وهذا يشمل فحصًا شاملاً والعديد من الاختبارات المهمة. أحدهم لمرض بيلة الفينيل كيتون (PKU). يؤثر بيلة الفينيل كيتون على كيفية استخدام الجسم للبروتين. ويعتبر مرضًا نادرًا. ولكنه يتطلب نظامًا غذائيًا منخفض البروتين طويل المدى.

تغطي مزايا TennCare اختبار بيلة الفينيل كيتون (PKU) والخدمات الطبية المهنية المرخصة. ويشمل ذلك حليب الرضع الصناعي الخاص.

يلزم إجراء العديد من الاختبارات على الأطفال حديثي الولادة لأن العلاج المبكر للمشاكل الصحية يمكن أن يشكل فرقًا كبيرًا في حياة الطفل. وننصح عليك التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك حول الاختبارات التي يجب توقعها. ستجد المزيد من المعلومات المفيدة على [babysfirsttest.org](http://babysfirsttest.org).

## نحن نهتم بتغطية مرض السكري

تغطي خطتك الصحية رعاية وخدمات مُعينة لمرضى السكري إذا كانت هناك حاجة طبية إليها. ويشمل ذلك ما يلي:

- معدات ومستلزمات اختبار السكري
  - تدريب حول كيفية التعامل مع مرض السكري
  - تنقيف مرضى العيادات الخارجية وتقديم استشارات طبية لهم حول خطط تناول الطعام لمرضى السكري
  - زيارات إلى طبيبك للحصول على الرعاية والخضوع للاختبارات الخاصة بمرض السكري
- ولا تحتسب أنواع عديدة من الأنسولين وعقاقير السكري ضمن حدود أدويتك الشهري. انقر فوق نقطة قائمة الإعفاءات التلقائية في القائمة. يمكنك أيضًا الاتصال [tn.gov/tenncare/members-applicants/pharmacy.html](http://tn.gov/tenncare/members-applicants/pharmacy.html). على الرقم **0701-259-855-1** للحصول على القائمة **TennCare Connect** ببرنامج

هل تحتاج إلى مساعدة في تغطية تكاليف خدمات مرضى السكري والرعاية؟  
اتصل بنا

BlueCare 1-800-468-9698

TennCare Select 1-800-263-5479

رقم هاتف الصم والبكم: 711 واطلب 0008-418-888

# مزايا مجانية لأعضائنا



بصفتنا مقدم خطتك الصحية، نعتقد أنه من المهم أن تعرف الخدمات المتاحة لك. لقد أدرجنا بعضًا منها هنا، ولكن يُرجى الاطلاع على دليل الأعضاء للحصول على المعلومات الكاملة.

## رعاية النظر للأطفال

يحصل الأطفال من الولادة وحتى سن 20 عامًا على خدمات مجانية لرعاية النظر. وتتضمن خدمات رعاية النظر فحوص العين - بالإضافة تكلفة إطارات النظارات والعدسات والعدسات اللاصقة (عند الضرورة الطبية). ابحث عن مقدم خدمة على [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com) عن طريق اختيار البحث عن رعاية. أو اتصل بخدمة العملاء.

## رعاية الأسنان لجميع الأعضاء

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

يمكن للأعضاء الحصول على ما يلي:

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

لمزيد من المعلومات، اتصل بـ **DentaQuest\*\*** على الرقم **1-855-418-1622** أو تفضل بزيارة [dentaquest.com](http://dentaquest.com).

## تغطية الأدوية الموصوفة طبيًا

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

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

## الرضع 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 رعاية جيدة مجانية كل عام. وتشمل هذه الفحوصات فحوصات مهمة للوقاية من الأمراض.

يمكننا مساعدتك في تحديد موعد فحص. سجل الدخول إلى حسابك عبر الإنترنت على [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com) وانقر فوق أيقونة الدردشة. أو اتصل بخدمة العملاء الخاصة بنا.

## خط خدمات التمريض NURSELINE\* المتاح

على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع

اتصل وتحدث 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.

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

## مزايا مجانية لأعضائنا



### مساعدة شخصية في الحفاظ على صحتك

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

### يمكنك اعتبارنا فريق رعايتك

- ◀ خدماتنا مجانية وتعتبر جزءًا من مزاياك.
- ◀ إذا كنت ترغب في الحصول على بعض المساعدة للحفاظ على صحتك، فحاول العمل مع مرشد صحي.
- ◀ وإذا كانت لديك احتياجات صحية أكثر تعقيدًا، فيمكن لفريق الرعاية المتابع لك العمل معك ومع مقدمي الرعاية الصحية المتابعين لك للتأكد من حصولك على الرعاية والدعم الذي تحتاجه.
- ◀ تشمل التغطية دعم الصحة النفسية.
- ◀ تختار ما إذا كنت تريد هذه الخدمات.
- ◀ يمكنك الاشتراك أو إلغاء الاشتراك في أي وقت من خلال مكالمة فقط.

### فريق رعاية الأعضاء

BlueCare: **1-800-468-9698** ◀

TennCareSelect: **1-800-263-5479** ◀

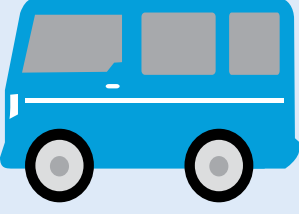
تعرف على المزيد على [bluecare.bcbst.com/OneOnOne](http://bluecare.bcbst.com/OneOnOne) ◀

### i

### بالنسبة للعضوات الحوامل، تتضمن المساعدة الشخصية:

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

## الخدمات الخاصة



### وسائل نقل مجانية إلى عيادة الطبيب أو الصيدلية

هل تحتاج إلى وسيلة نقل إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو لصرف وصفة طبية؟ اتصل بـ Verida\*\* للحصول على وسيلة نقل مجانية في الحالات غير الطارئة. ولكن ستحتاج إلى ترتيب النقل قبل ثلاثة أيام تقويمية على الأقل.

وقد 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.

وعندما تحدد موعدًا لزيارة الطبيب، حدد موعدًا للتوقف عند الصيدلية لاستلام وصفاتك الطبية في طريقك إلى المنزل.

ويُعتبر حجز وسيلة نقل عبر الإنترنت أمرًا سهلاً. انتقل إلى [member.verida.com](http://member.verida.com)، أو استخدم تطبيق الهاتف المحمول. أو اتصل بالرقم الخاص بخطتك:

بالنسبة لأعضاء BlueCare يُرجى الاتصال بالرقم **1-855-735-4660**

بالنسبة لأعضاء *TennCare Select* يُجرى الاتصال بالرقم **1-866-473-7565**

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

### الخدمات والدعم طويل الأجل للأعضاء المسنين أو المعاقين

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

قبل أو بعد دخولك المستشفى أو خروجك منها

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

لمزيد من المعلومات، اتصل بخدمة العملاء أو ببرنامج CHOICES على الرقم **1-888-747-8955** من BlueCare Tennessee

### مساعدة الأعضاء ذوي الاختلافات الفكرية والتنموية

يحتاج العديد من أعضائنا إلى المساعدة في العثور على وظيفة والاعتناء بـ CHOICES Employment and Community First بأنفسهم. ويُعتبر برنامج مُخصَّصًا لهؤلاء الأعضاء. لمزيد من المعلومات، اتصل بخدمة عملاء [tennconnect.gov](http://tennconnect.gov) أو تفضل بزيارة BlueCare

# لتيسير الأمور عليك

## حسابك عبر الإنترنت على [BLUECARE.BCBST.COM](http://BLUECARE.BCBST.COM)

لإنشاء حساب عبر الإنترنت لدينا، ما عليك سوى زيارة [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com) في أعلى اليمين، انقر فوق "تسجيل حساب". استخدم حسابك كطريقة مريحة وآمنة للأغراض التالية:

- 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 المسبق. إذا تم رفض طلبك، فسنرسل لك خطابًا. ولكنك ستحتاج إلى الاتصال بالإنترنت لمعرفة ما إذا كان طلبك قد تمت الموافقة عليه.

## الاشتراك في خدمة الرسائل النصية

أرسل رسالة نصية تتضمن **BlueCare TN** إلى رقم **246-69**، أو اتصل على الرقم **1-888-710-1519**، لتلقي آخر التحديثات حول رعايتك الصحية. قد تسري أسعار الرسائل. **BlueCross BlueShield of Tennessee** والبيانات. لا يلزم شراء البضائع والخدمات من **STOP** في رسالة نصية للحصول على المساعدة أو كلمة **HELP** أرسل كلمة

## الدرشة عبر الإنترنت



نعلم أنك مشغول، لذا نجعل التحدث 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 وانقر فوق رمز الدردشة [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com) عبر الإنترنت على لبدء محادثة.

## النشرة الإخبارية بلغات أخرى وخدمات الترجمة

يتم نشر نسخة إسبانية من هذه النشرة الإخبارية على موقع [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com). نقدم خدمات الترجمة والترجمة الفورية للغات الأخرى. يمكننا أيضًا تقديم المساعدة إذا كنت تعاني من فقدان السمع أو النظر. وتقدم هذه الخدمات مجانًا للأعضاء.

- بالنسبة لأعضاء **BlueCare**، يُرجى الاتصال على الرقم **9698-468-800-1**
- بالنسبة لأعضاء **TennCare Select** يُرجى الاتصال على **5479-263-800-1**
- هاتف الصم والبكم **711** واطلب **0008-418-888**

## 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 بالنسبة للعديد من الشباب، يُعد اختيار مقدم رعاية أولية (PCP) رعاية أولية جديد الخطوة الأولى نحو اتخاذ قراراتهم الخاصة المتعلقة بصحتهم. للمساعدة في العثور على مقدم رعاية أولية، اتصل بخدمة العملاء

### فقدان التغطية؟



إذا تم إعلامك بأن مزايبا TennCare الخاصة بك ستنتهي - على سبيل المثال، إذا كنت على وشك بلوغ 21 عامًا - فيمكننا مساعدتك في الاستمرار في الحصول على الرعاية. يمكن أن يعلمك فريق رعاية الأعضاء لدينا بالموارد المجتمعية في منطقتك التي يمكن أن تساعدك في تلبية احتياجاتك الصحية. قبل انتهاء تغطيتك، اتصل بنا. نحن موجودون لمساعدتك

### حاجة الأطفال حديثي الولادة إلى التغطية الصحية الخاصة بهم

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

### تأكد من أن يصلك بريدك

هل لدينا عنوانك البريدي الصحيح؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فقد تفوتك رسائل بريدية مهمة حول خطتك الصحية ومزاياك. على الرقم **TennCare Connect** قم بتحديثه عن طريق الاتصال بـ **0701-259-855-1** [tenncareconnect.tn.gov](http://tenncareconnect.tn.gov) أو زيارة موقع

### إشعار ممارسات الخصوصية

يمكنك العثور على إشعار ممارسات الخصوصية الخاص بقانون نقل التأمين الصحي والمساءلة (HIPAA) عبر الإنترنت. يمكنك زيارة [bluecare.bcbst.com/docs](http://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 نتحملها لحماية معلوماتك الصحية. لمزيد من المعلومات، اتصل بمكتب الخصوصية الخاص بنا على [Privacy.Office@bcbst.com](mailto:Privacy.Office@bcbst.com)

# إشعارات الأعضاء

## نريد أن نسمع إجاباتك

سننتصل بك في بعض الأحيان لنطرح عليك أسئلة عنك أو عن صحتك أو احتياجاتك الاجتماعية. فإجاباتك تساعدنا على رعايتك وربطك بالموارد. لذا إذا تلقيت استبيانا منا، 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 إليها للقيام بعملهم في تقديم الرعاية أو المزايا الخاصة بك
- بعض مقدمي الخدمات الطبية وموظفيهم
- بعض أعضاء فريق رعايتك

سننتج جميع القوانين واللوائح وأوامر المحكمة عندما نستخدم معلوماتك. ولن نستخدمها أبداً لتحديد تغطيتك أو مزاياك. ولن نغير إجاباتك المبلغ الذي تدفعه مقابل خطتك. وبالإجابة على هذه الأسئلة، فأنت نخبرنا بأنه لا بأس من 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).

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

وتعتبر غرف 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 في إبقاء مقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك على اطلاع دائم:

- اعلم 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 يقوم بها لمقدمي الرعاية الآخرين.

## i

### استخدام مقدمي الخدمات عبر الشبكة للحصول على أفضل قيمة

إذا لم تستخدم مقدمي الخدمات التابعين للشبكة، فستكون مسؤولاً عن الرسوم المتكبدة خارج الشبكة. وتعتبر 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](http://bluecare.bcbst.com).

أو يمكنك الاتصال بخدمة العملاء الخاصة بنا.

## كيف نحمي معلوماتك الصحية

لدينا سياسات 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 - 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.



ويمكنك قراءة المزيد عن ذلك في دليل الأعضاء الخاص بك. ستجد أيضًا إشعار خصوصية على [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com). أو يمكنك الاتصال بخدمة العملاء للحصول على نسخة.

يرجى الاتصال بمنسق الرعاية إذا كانت لديك أسئلة حول هذه المزايا. وإذا لم تكن متأكدًا من كيفية الوصول إليهم. اتصل بخدمة العملاء. ويمكنك العثور على رقم خدمة العملاء في هوية العضو الخاص بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية.

## الإبلاغ عن الاحتيال أو الاستغلال

للإبلاغ عن الاحتيال أو الاستغلال إلى مكتب المفتش العام (OIG)، يمكنك الاتصال على الرقم المجاني **1-800-433-3982** أو زيارة الموقع الإلكتروني [www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html](http://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html).

للإبلاغ عن احتيال مقدم الخدمة أو استغلاله للمرضى إلى وحدة مكافحة الاحتيال التابعة لمكتب التحقيق في ولاية تينيسي، Medicaid (MFCU) في برنامج **1-800-433-5454** اتصل على الرقم المجاني.

## التماسات TENNCARE

احصل على مساعدة لتقديم التماس للحصول على خدمة TennCare (خدمة الصحة الجسدية أو العقلية، أو علاج إدمان الكحوليات أو المخدرات). اتصل على الرقم المجاني، **1-800-878-3192**، TennCare، للالتماسات الطبية لأعضاء (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 في الحصول على ذلك من مقدم خدمة داخل الشبكة. وإذا لم تتمكن من العثور على مقدم خدمة تابع للشبكة، فنساعدك في الحصول على رأي ثانٍ من مقدم خدمة خارج الشبكة دون أي تكلفة إضافية.

هل تحتاج إلى مساعدة للحصول على رأي ثانٍ؟ اتصل بخدمة العملاء. ويمكنك العثور على رقم خدمة العملاء في هوية العضو الخاص بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية.

## لا نسمح بأي معاملة غير عادلة في برنامج TENNCARE

ولا نميز 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 عوملت معاملة غير عادلة؟
- › هل لديك مزيد من الاستفسارات أو تحتاج إلى مزيد من المساعدة؟
- › إذا كنت تعتقد أنك قد عوملت معاملة غير عادلة، مجانًا على الرقم **0701-259-855-1** Tencare Connect فاتصل بـ

اعثر على نموذج شكوى التمييز عبر الإنترنت:

[www.tn.gov/tencare/members-applicants/civil-rights-compliance.html](http://www.tn.gov/tencare/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/tencare/members-applicants/civil-rights-compliance.html](http://www.tn.gov/tencare/members-applicants/civil-rights-compliance.html)

## المزيد من الموارد

التقدم بطلب للاشتراك في برنامج

### TENNCARE

اتصل ببرنامج TennCare Connect مجانًا على الرقم **0701-259-855-1** للحصول على المساعدة عبر الهاتف. أو تفضل بزيارة [tenncaareconnect.tn.gov](http://tenncaareconnect.tn.gov). يمكنك أيضًا استخدام سوق التأمين الصحي على [healthcare.gov](http://healthcare.gov). أو اتصل على الرقم المجاني **1-800-318-2596**.

### TENNCARE CONNECT

احصل على مزيد من المعلومات حول برنامج TennCare. أبلغ عن التغييرات في عنوانك ودخلك وحجم أسرته وما إذا كنت تحصل على تأمين آخر.

اتصل على الرقم **0701-259-855-1** (هاتف الصم والبكم : **1-877-3103**)  
[tenncaareconnect.tn.gov](http://tenncaareconnect.tn.gov) أو قم بزيارة



تتضمن المساعدات المقدمة لعائلات تينيسي روابط إلى خدمات الولاية، ومعلومات، وغير ذلك الكثير.

healthier  tennessee  
StartNow

### healthiertn.com

لنعمل معًا لتحسين صحتك وتحسين صحة مواطني تينيسي.

### المساعدة في أزمات الصحة النفسية

- خط الساخن لولاية تينيسي على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع **1-855-274-7471**
- شبكة تينيسي لمكافحة الانتحار [tspn.org](http://tspn.org)
- خط الحياة للتعامل مع الأزمات والانتحار **988**

### المساعدة المتعلقة بتعاطي المواد المخدرة

- خدمة [tn.gov/opioids](http://tn.gov/opioids) TN Together
- خدمة Tennessee Redline **1-800-889-9789**

### المساعدة في الإقلاع عن التدخين

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

ستحصل على دعم شخصي من مرشدنا الصحيين طوال رحلة الإقلاع عن التدخين.

وتشمل تغطيتنا معظم أدوية الإقلاع عن التدخين الموصوفة طبيًا من خلال طبيبك.

اتصل بخدمة العملاء للبدء.

أو اتصل خط الإقلاع عن التدخين لتينيسي للحصول على المشورة باللغة الإنجليزية أو الإسبانية.

تحدث مع المستشارين المدربين للبدء.

احصل على أسبوعين من العلاج ببدائل النيكوتين مجانًا.

### خط الإقلاع عن التدخين لتينيسي

مجانًا لجميع المقيمين في ولاية تينيسي  
**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**

أو قم بزيارة موقع [tnquitline.org](http://tnquitline.org)

### TEXT4BABY®

سترسل لك هذه الخدمة المجانية رسائل نصية مجانية كل أسبوع حول قضاء فترة حمل صحية وولادة طفل بصحة جيدة.

فقط أرسل كلمة "BABY"

(لغة الإسبانية "BEBE" أو)

إلى الرقم **511411** للبدء. أو سجلي

على [text4baby.org](http://text4baby.org) عبر الإنترنت على

# كيف يمكننا مساعدتك؟

## خدمة العملاء



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

بالنسبة لأعضاء BlueCare يُرجى الاتصال بالرقم **1-800-468-9698**

بالنسبة لأعضاء TennCare Select يُجرى الاتصال بالرقم

**1-800-263-5479**

هاتف الصم والبكم: يُرجى الاتصال على الرقم **711**، وطلب **0008-418-888**

أيام الاثنين - الجمعة | 8 صباحًا إلى 6 مساءً بالتوقيت الشرقي

[bluecare.bcbst.com](http://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، اتصل بنا مجانًا على: **BlueCare 1-800-468-9698** أو **TennCare Select 1-800-263-5479** (هاتف الصم والبكم: **711** واطلب **0008-418-888**).



BlueCare<sup>SM</sup>  
TennCare Select

1 Cameron Hill Circle | Chattanooga, TN 37402 | [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com)

محتوى هذه النشرة الإخبارية مقدم من TennCare لتوزيعه على أعضاء BlueCare وTennCare Select. Para información acerca de TennCare en español, llame al **1-866-311-4290**. Blue Cross Blue Shield Tennessee هي شركة حاصلة على ترخيص مستقل من رابطة Blue Cross Blue Shield Association. نلتزم بقوانين الحقوق المدنية الفيدرالية والحكومية. نحن لا نتعامل مع الأفراد معاملة مختلفة بسبب العرق، أو اللون، أو محل الميلاد، أو اللغة، أو السن، أو الإعاقة، أو الدين، أو الجنس. هل ترى أننا لم نقدم لك مساعدة أو عاملناك بشكل مختلف؟ إذا اتصل على BlueCare Tennessee على الرقم **1-800-468-9698**، على الرقم **1-800-263-5479** أو على الرقم **1-800-263-5479** (هاتف الصم والبكم **711**) مجانًا أو

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**).

كوردی: كوردی

ئەگەر بە کوردی سۆرانى قسە دەکەن، خزمەتگۆزارىیەکانى وەرگێران بەخۆراى دەخزێتە بەر دەستتان. پەيوهندى بکەن بە ژمارە

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



Wellframe هي شركة مستقلة تقوم بتوفير وصيانة تطبيق إدارة الرعاية لـ BlueCare Tennessee. ولقد تلقيت هذا العرض بناءً على المطالبات الأخيرة لرعايتك. وتعتبر المشاركة اختيارية. App Store هي علامة تجارية مسجلة لشركة Google, Inc. Apple, Inc. هي علامة تجارية لشركة Google, Inc.