

# الاعتناء بصحتك

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



العطلات الصحية: الطعام وممارسة التمارين الرياضية  
والصحة النفسية  
الصفحة 4

دورك في برنامج التعليم الفردي لطفلك  
الصفحة 15

عزيزي العضو،

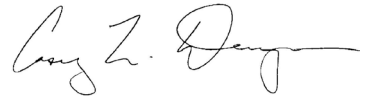
تمثل نهاية العام فرصة رائعة للاسترخاء والتأمل. كن ممتناً لنفسك على كيفية اهتمامك بنفسك وبأسرتك. وضع أهدافاً لتحسين صحتك في السنوات القادمة.

نأمل أن تساعدك هذه النشرة بينما تتطلع إلى المستقبل. في هذه الإصدار، نشارك:

- « قصة نجاح لطفل في برنامج Katie Beckett
- « تفاصيل حول اللقاحات التي يجب تلقيها أثناء الحمل
- « نصائح حول العناية بحالتك النفسية والجسدية في موسم العطلات الحالي
- « الطرق التي يمكنك من خلالها المساعدة في الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني
- « معلومات حول الطرق التي يمكنك من خلالها المساعدة في برنامج التعليم الفردي لطفلك
- « وغير ذلك الكثير

تذكر أننا متواجدون لمساعدتك. إذا راودتك أسئلة حول خطة الرعاية الصحية الخاصة بك أو احتجت إلى المساعدة في العثور على موارد المجتمع، فاتصل بنا.

نتمنى لك موفور الصحة والعافية،



كيسي دونغان

الرئيس والمدير التنفيذي لمؤسسة

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)

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

# الاعتناء

## بصحتك

### جدول المحتويات

قصة عضو: أحلام كبيرة. فرص كبيرة	2
وقاية (للطفل) تبدأ من بطن الأم	3
العُطلات الصحية: الطعام وممارسة التمارين الرياضية والصحة النفسية	4
كيف يمكنك المساعدة في الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني	7
أعضاء برنامجي CHOICES و Employment and Community First CHOICES	8
تجاوز العمر المُحدّد لنظام الرعاية البديلة	9
Where's My Ride	10
معركة أكثر إنصافاً ضد الأنفلونزا	11
هل تحتاج إلى مضادات حيوية؟	12
رسالة من DentaQuest: الوقاية من تسوس الأسنان في مرحلة الطفولة المبكرة	13
ركن المراهقين: العناية بالدماغ	14
العودة إلى المدرسة: دورك في برنامج التعليم الفردي لطفلك	15
تسهيل الوصول إلى الرعاية الصحية	16
تعاون مؤسسة Blue of Tennessee مع مركز Sanitas الطبي	17
احصل على الدعم في احتياجاتك اليومية	18
قريباً: استبيان تقييم المستهلك لمقدمي وأنظمة الرعاية الصحية (CAHPS) لعام 2025	19
ابق على اتصال ببرنامج TennCare	19
أخبرنا عن احتياجاتك الصحية	19
تقديم رعاية صحية عالية الجودة	20
المزايا المجانية لأعضائنا	21
الخدمات الخاصة	23
لتيسير الأمور عليك	24

يتم نشر كتيب الاعتناء بصحتك 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.

يُنشر كتيب الاعتناء بصحتك بالإنجليزية والإسبانية والعربية على

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



قصة عضو:

## أحلام كبيرة. فرص كبيرة.

يستخدم كادن كرسياً متحركاً للتجول، وتقع غرفة نومه في الطابق الثاني من منزله. هذه التحديات جعلت من الصعب عليه الشعور بالاستقلالية، ولكنها أهمته أن يعيش حياة طبيعية كالأطفال الآخرين - بداية من غسل اليدين والاستحمام وصولاً إلى العمل والتطوع.

بعد ذلك، تم قبول كادن في برنامج Katie Beckett.

وأعربت والدته كادن عن سعادتها بذلك قائلة

**"لقد كانت نعمة حلت علينا عندما كنا في أمس الحاجة إليها."**

حصل كادن على مصعد درج لمساعدته في الوصول إلى غرفته. كما حصل على صنبور استحمام وحوض لغسل اليدين مخصصين لذوي الاحتياجات الخاصة. وحصل أيضاً على مصعد كرسي متحرك متأرجح لسيارة الأسرة.

### ماذا بعد

لا توجد حدود لما يصبو كادن إلى تحقيقه، فهو يتمرن حالياً لدخول اختبار رخصة المتعلمين لقيادة السيارات. ويتعاون مع اختصاصي توظيف لدى BlueCare Tennessee. يقدم هذا الاختصاصي المشورة لكادن من أجل مساعدته على العثور على وظيفة و/أو فرصة للتطوع. ويناقش مع كادن خطته للالتحاق بالجامعة.





## وقاية (للطفل) تبدأ من بطن الأم

يعمل تلقي اللقاحات أثناء الحمل على تعزيز مناعة طفلك بشكل حقيقي.

قد تكون فترة الحمل حافلة بالمهام. ولكن هذا لا يعني أن تقصري في تلقي اللقاحات اللازمة. ففي الواقع، يمكن أن يساعد تلقي اللقاحات أثناء الحمل على زيادة حماية طفلك من بعض الأمراض. تساعد اللقاحات على بناء جهازك المناعي. وبهذه الطريقة، يمكن لجسمك حمايتك بشكل أفضل. ويمكن أن تقلل حدة الأعراض التي تعاني منها إذا مرضت. بل ويمكن أن تتجنب الإصابة بالمرض تماماً. إذا تلقيت لقاحات أثناء الحمل، فإن بعض هذه الحماية تنتقل إلى طفلك. ويمكن أن يمنحه ذلك حماية مبكرة من الأمراض الخطيرة.

### اللقاحات التي يجب تلقيها في أوقات الحمل

إذا كنت حاملاً أو تخططين للحمل، توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بهذه اللقاحات:

- ◀ **RSV** — يجب عليك تلقي لقاح RSV إذا كنت في الأسبوع 32 إلى 36 من الحمل خلال الفترة من سبتمبر إلى يناير.
- ◀ **السعال الديكي** — يجب عليك تلقي لقاح السعال الديكي في كل مرة تكونين فيها حاملاً، خلال الأسبوعين 27 و 36 من الحمل.
- ◀ **الأنفلونزا** — يجب عليك تلقي لقاح الأنفلونزا بحلول نهاية أكتوبر إذا كنت حاملاً أثناء موسم الأنفلونزا.

تأكدي من التحدث إلى مقدم الرعاية المتابع لك. قد تحتاجين إلى تلقي لقاحات أخرى أثناء فترة حملك.



## استمتع بموسم العُطلات: استراتيجيات ذكية لتناول الطعام في العُطلات

يمكن أن يمثل الطعام عنصرًا مهمًا خلال العُطلات. لذا، إليك بعض النصائح التي تساعدك في تناول طعام صحي خلال هذا الوقت من العام.

- « حصل على قسط كافٍ من النوم. عندما تكون متعبًا، في الأغلب ستختار أطعمة تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر. وتميل إلى تناول كمية أكبر من الطعام.
- « ابدأ يومك بإفطار صحي. فهذا يمكن أن يساعد في ضبط المعدل المناسب لتناول الطعام خلال اليوم، ويمنعك من الإفراط في تناول الطعام لاحقًا.
- « إذا لم تكن أنت المضيف. فاعرض تناول طبق صحي.
- « أضف المزيد من الفواكه والخضروات إلى أطباقك أثناء العُطلات. فإعداد أطباق زخرة بالأطعمة المغذية لا يترك إلا مساحة قليلة لأي شيء آخر.
- « احرص على تناول كميات من المياه أو المشروبات الأخرى منخفضة السرعات الحرارية والسكر.
- « استمتع بأطباقك المفضلة باعتدال. اختر الأطعمة التي تشتهيها على مدار العام، ودلّل نفسك بتناول كميات صغيرة منها.
- « تمهّل. فالتمهّل في تناول الطعام يزيد من التمتع بمذاقه. ويمكن أن يساعدك في تناول طعام أقل. وقد يستغرق جسمك 20 دقيقة أو أكثر ليشعر بالشبع بعد تناول الطعام.



## صخب العُطلات: نصائح للحفاظ على نشاطك

قد يصعب العثور على وقتٍ لممارسة التمارين الرياضية خلال العُطلات. ولكن المواظبة على ممارسة الأنشطة يمكن أن يكون مفيداً لجسمك وصحتك النفسية. إليك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها إضافة بعض الحركة إلى جدولك المزدحم.

- ◀ **مارس التمارين الرياضية أثناء التسوق.** إذا كنت تقود سيارة، فابحث عن مكان لركن سيارتك بعيداً عن المدخل. واستخدم السلالم بدلاً من المصعد أو السلالم المتحركة. وخذ بعض الجولات الإضافية حول متجر البقالة أو قبل البدء في التسوق.
- ◀ **استمتع بالسير تحت النجوم خلال العُطلات.** إذا كان النظر إلى النجوم جزءاً من روتينك أثناء العُطلة، فاستمتع بالتنزه على قدميك ليلاً لرؤية النجوم بدلاً من القيادة. فقط تذكر أن ترتدي ملابس ثقيلة لتمنحك الدفء.
- ◀ **تطوع.** يمكن أن تمثل العُطلات وقتاً رائعاً لرد الجميل للمجتمع. وتنطوي العديد من فرص التطوع على أنشطة بدنية. وإذا كنت في حيرة بشأن كيفية التطوع؟ تفضل بزيارة بوابة **Volunteer Tennessee** عبر الإنترنت على [voltnhq.galaxydigital.com](http://voltnhq.galaxydigital.com).
- ◀ **استضف حفلة رقص.** قم بتشغيل الموسيقى وخذ استراحة للرقص لمدة 5 دقائق. فالرقص يُعتبر طريقة رائعة لتحريك جسديك. ويمكن أن يساعد في تحسين حالتك المزاجية إذا كنت تشعر بالتوتر.

### هل لديك أطفال في المنزل؟

هيا، تحرك ونشّط جسديك. إذ يمكن لأسرتك بأكملها ممارسة هذه الأنشطة معاً - بل ويمكنكم التطوع معاً. فقط تأكد من البحث عن احتياجات التطوع حسب عمر طفلك للتأكد من أنه لا بأس من انضمامه.

## الليالي الهادئة: نصائح بشأن التعامل مع الوحدة والتوتر

هل لا تشعر بسعادة بالغة في موسم العطلات هذا؟ أنت لست وحدك.

يمكن أن تكون العطلات رائعة. لكنها قد تكون صعبة أيضًا. فقد تشعر بالتوتر بشأن المال أو قائمة المهام الكبيرة أو الضغط الناجم عن محاولتك إسعاد أسرتك خلال العطلة. أو قد تشعر أنك تفتقد بعض أحبائك. فذكريات العطلات السعيدة التي نحتفظ بها بداخلنا يمكن أن تزيد أيضًا من مشاعر فقدان والحزن.

يجب ألا تنسَ الاعتناء بنفسك خلال موسم رد الجميل هذا. إليك بعض الطرق للعناية بصحتك النفسية:

- « **خصّص وقتًا لنفسك.** انطلق في نزهة لمدة 10 دقائق. أو استمع لأغنيّتك المفضّلة. أو دوّن بعضًا من أفكارك حتى لا تتزاحم في رأسك. وإن كنت لا تستطيع الخروج. فيمكنك ممارسة التأمل الواعي في المكان الذي تتواجد فيه. استنشّق الهواء من أنفك لمدة أربع ثوانٍ. واحبسّه في صدرك لمدة ثانية واحدة. ثم ازرع عن طريق الفم لمدة خمس ثوانٍ. كرّر ذلك حسب الحاجة.
- « **قدم لغيرك الدعم الذي تحتاج إليه.** فإذا كنت لا تشعر بأنك في أفضل حالاتك، فثمة فرصة بأن يكون بعض من تعرفهم يعانون من ذلك أيضًا. تفتقد جيرانك وأصدقائك وأحبائك. إذ يمكن أن يساعدك ذلك. وقد يساعدك أيضًا على الشعور بالتحسن. ويمكن أن يزيد ذلك من إحساسك بالتواصل.
- « **تواصل مع أفراد مجتمعك.** هل تفتقد أحبائك؟ يمكن أن يساعد قضاء الوقت مع أفراد مجتمعك في تخفيف شعورك بالفقد. ابحث عن المجتمعات الدينية أو مجموعات الدعم أو المنظمات التطوعية أو نوادي الأنشطة في منطقتك. واعثر على المجتمعات التي تشعر أنها مناسبة لك.
- « **ضع خطة جاهزة.** فالتخطيط المسبق يسهّل عليك العناية بنفسك عندما تراودك تلك المشاعر السلبية. ودوّن ما ستفعله في المرة القادمة التي ستشعر فيها بالحزن أو الوحدة أو التوتر. على سبيل المثال، يمكنك اختيار الذهاب للتنزّه أو الاتصال بصديق مُعيّن.

هل تعاني أنت أو شخص تعرفه من أزمة متعلقة بالصحة النفسية؟

اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى 988. إنه خط إنقاذ الحياة للتعامل مع حالات الانتحار والأزمات (Suicide and Crisis Lifeline). إنه يعمل مثل 911. ولكنك ستتحدث مع شخص مُدرّب على التعامل مع حالات طوارئ الصحة النفسية.

# كيف يمكنك المساعدة في الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني

تحدث مقدمات مرض السكري عندما ترتفع مستويات السكر في الدم عن المستوى المعتاد، ولكنها لا تكون مرتفعة بما يكفي ليتمكن الطبيب من تشخيص الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. يمكن أن تزيد مقدمات مرض السكري من فرص الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

ولكن مما يبعث على السرور أنه يمكنك الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به عن طريق تنفيذ هذه الخطوات.

- « اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا. حاول تجنب تناول اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة. واحرص على تناول المكسرات، أو الفاصوليا، أو الحبوب الكاملة، أو الدجاج، أو السمك.
- « واطب على الحركة. لا يتطلب الأمر الكثير من الوقت. حاول المشي لمدة نصف ساعة يوميًا.
- « استهدف الوصول إلى وزن صحي أو الحفاظ عليه. ابدأ بأهداف صغيرة وواقعية. إذ يمكن أن يساعد الحفاظ على وزن صحي في تقليل فرص الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.
- « تحدّث إلى طبيبك. سواء تم تشخيص إصابتك بمقدمات مرض السكري أو كنت تعاني من تاريخ عائلي للإصابة بمرض السكري، فإن طبيبك يمكنه مساعدتك. يمكنه أن يساعدك في فهم عوامل الخطر لديك. كما يمكنه أن يساعدك في تحديد تغييرات نمط الحياة المناسبة لك.

## هل أنت حامل؟

إليك ما تحتاجين معرفته عن مرض سكري الحمل.

سكري الحمل هو نوع من مرض السكري يمكن أن تُصابي به أثناء الحمل. وغالبًا ما يجري طبيبك فحصًا للكشف عن ذلك عندما تكونين في الأسبوع من 24 إلى 28 من الحمل.

وإذا كنت مصابة به، فسيعمل طبيبك معك لوضع خطة علاج. يمكن أن يشمل ذلك إجراء اختبارات سكر الدم المنتظمة، ووضع خطة لتناول الطعام الصحي وممارسة النشاط البدني. قد تحتاجين أيضًا إلى تناول الإنسولين أو دواء آخر.

غالبًا ما يختفي سكري الحمل بعد ولادة طفلك. ولكن الإصابة به تزيد من خطر إصابتك بمرض السكري من النوع الثاني لاحقًا. لذا، يُعد من المهم مراقبة صحتك والتعاون مع طبيبك للحفاظ على مستويات السكر في الدم ضمن النطاق الصحيح.



## ما الذي يمكن أن يقدمه لك منسق الرعاية أو الدعم المتابع لك

هل تعلم أن لديك منسق رعاية أو دعم للمساعدة في تلبية احتياجاتك؟ إنه جهة الاتصال الرئيسية لأي شيء تحتاج إليه. ويمثل العمل معه جزءاً مهماً من خطتك.

يمكن للمنسّق المتابع لحالتك القيام بما يلي:

- الإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالمزايا التي تحصل عليها.
- التأكد من حصولك على الرعاية والدعم الذي تحتاجه.
- تنسيق احتياجات الرعاية الخاصة بك، بما في ذلك رعاية الصحة البدنية والنفسية.
- التحدث مع أطباءك للتأكد من اطلاعهم على أحدث التطورات فيما يخص رعايتك.
- مساعدتك في وضع خطة دعم تناسب احتياجاتك الصحية.

يمكن للمنسّق مساعدتك في أمور أخرى أيضًا، إلا أن ما يمكنه القيام به للمساعدة يعتمد على احتياجاتك وخطتك. سيتصل بك منسق الرعاية المتابع لك أو يزورك بانتظام. ولكنك لست مضطراً لانتظار تواصله معك. فبادر بالاتصال به إذا راودتك أي أسئلة أو إذا تغيرت احتياجاتك.

هل تحتاج إلى مساعدة لا يمكن أن تنتظر حتى يوم العمل التالي؟

اتصل بنا على الرقم **1-800-468-9698** (خدمة ترحيل الاتصالات): **711**  
وطلب **(888-418-0008)**.

# تجاوز العمر المُحدّد لنظام الرعاية البديلة

هل ستتجاوز العمر المحدد لنظام الرعاية البديلة قريباً؟ يمكن أن يكون التقدم في العمر مثيراً. ولكن ترك نظام الرعاية البديلة يمكن أن يكون مصحوباً بمسؤولية إضافية. ومن ثم، يُعد من الضروري الحصول على مساعدة في الاعتناء باحتياجاتك الصحية. ونحن نرغب في التأكد من حصولك عليها.

نعمل مع إدارة خدمات الأطفال (DCS) للمساعدة في تلبية احتياجاتك قبل بلوغك سن 18 عاماً وبعده.

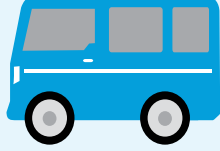
## فيما يلي بعض الأشياء التي ينبغي عليك معرفتها:

- إذا كنت تحصل على مزايا TennCare<sup>SM</sup>، فقد يظل بإمكانك مواصلة الاشتراك في خطة TennCare حتى يبلغ عمرك 26 عاماً. هل أنت غير متأكد مما إذا كان لديك خطة؟ اتصل ببرنامج TennCare Connect على الرقم **1-855-259-0701**، حيث يمكنهم المساعدة في الإجابة على أسئلتك أو إرشادك لكيفية التقدم بطلب للحصول على المزايا.
- إذا لم تكن قد بلغت 18 عاماً بعد، فسيتعاون معك قسم العيش المستقل التابع لإدارة خدمات الأطفال. يمكن لهذا القسم وضع خطة للمساعدة في انتقالك. هذه الخدمة مُخصّصة للمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و 17 عاماً.
- تقدّم إدارة خدمات الأطفال دعماً إضافياً إذا تم تشخيص إصابتك بإعاقة ذهنية أو تنموية.

## نهدف إلى مساعدتك في جعل انتقالك أسهل قليلاً.

إذا كانت لديك أسئلة حول الخطوات التالية، فاتصل بإدارة خدمات الأطفال. يمكنك التواصل معهم على الرقم **1-844-887-7277**. أو يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني [tn.gov/dcs](http://tn.gov/dcs).





## Where's My Ride

نحن نتعاون مع شركة تُسمى **Verida** لمساعدتك في الحصول على وسائل نقل مجانية لزياراتك الصحية. لكن قد تحدث أحياناً بعض التأخيرات في الخدمة.

إذا انتظرت أكثر من 15 دقيقة بعد الوقت المُحدّد لوصول وسيلة انتقالك، فاتصل بخط **Where's My Ride** المجاني على الرقم: **1-866-473-7565** (الخيار 3)

سيقوم موظف خدمة العملاء بتحديد مكان وسيلة انتقالك. أو سيعمل على تدبير وسيلة نقل جديدة لك، إذا لزم الأمر.



هل لديك أسئلة تتعلق بالنقل؟  
هل تحتاج إلى حجز وسيلة نقل؟

انتقل إلى الموقع الإلكتروني [member.verida.com](http://member.verida.com) أو اتصل بشركة Verida.

أعضاء BlueCare **1-855-735-4660**

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

# معركة أكثر إنصافاً ضد الأنفلونزا

إليك كيفية جعل المعركة متكافئة.

يوحي انخفاض مُعدّلات اللقاح في بعض المجتمعات بأن الإنفلونزا تختار ضحاياها.

فخلال الفترة بين عامي 2009 و2022، كانت نسبة دخول المستشفى للأشخاص البالغين السود أعلى بمقدار 80% مقارنة بالبالغين من البيض. كما كانت أعلى بنسبة 30% بين البالغين من الهنود الأمريكيين وسكان ألاسكا الأصليين، وأعلى بنسبة 20% بين البالغين من أصل إسباني.

**الحقيقة أن الأنفلونزا لا تنتقي ولا تختار.** لكن اللقاحات يمكن أن تلعب دوراً في تحديد من يُصاب بالأنفلونزا ومن لا يُصاب بها. والأهم من ذلك، أنها يمكن أن تؤثر على الأعراض التي تُصاب بها وما إذا كنت ستحتاج إلى الذهاب إلى المستشفى إذا أصبت بها.

## عزز دفاعاتك

يمكن أن يساعد حصولك على لقاح الأنفلونزا كل عام في حمايتك. حاول الحصول على اللقاح قبل نهاية أكتوبر على أقصى تقدير. ويمكن لمقدم الرعاية الأولية (PCP) إعطائك لقاح الأنفلونزا والتحدث معك عن أي لقاحات أخرى قد تحتاجها.

هل تبحث عن مقدم رعاية أولية جديد؟ يمكننا تقديم المساعدة. اتصل بنا على رقم خدمة العملاء. يمكنك العثور عليه على الجزء الخلفي من بطاقة هوية العضوية الخاصة بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة.



## الإنفلونزا في الأطفال دون سن الثانية

يُعد الحصول على لقاحات الأنفلونزا مهمًا للأطفال الصغار. فغالبًا ما يكونون أكثر عرضة للإصابة بأعراض الأنفلونزا الشديدة مقارنة بكبار السن. وإذا كان طفلك يبلغ من العمر 6 أشهر أو أكثر، فاحرص على أن يتلقى لقاح الإنفلونزا في أقرب وقت ممكن بمجرد توافر جرعة لقاح الإنفلونزا السنوي.

# هل تحتاج إلى مضادات حيوية؟

عندما تكون مريضاً، فمن المرجح أنك سترغب في بذل كل ما بوسعك للشعور بالتحسن سريعاً. وبناءً على نوع المرض الذي تعاني منه، قد يصف لك طبيبك المضادات الحيوية. لكن ما هي المضادات الحيوية وكيف تعمل؟

المضادات الحيوية هي أدوية تقتل البكتيريا أو تمنع نموها. ويمكن للمضادات الحيوية علاج بعض العدوى البكتيرية، مثل:

- « التهاب الحلق
- « السعال الديكي
- « التهاب المسالك البولية (UTI)

لكن هذه الأدوية لا يمكنها علاج جميع الأمراض. قد تتحسن بعض أنواع العدوى البكتيرية من تلقاء نفسها. ولن تعالج المضادات الحيوية الفيروسات. فيما يلي الأمراض الشائعة التي تسببها الفيروسات:

- « نزلات البرد وسيلان الأنف
- « الأنفلونزا
- « التهاب الحلق، بخلاف التهاب الحلق البكتيري
- « التهاب القصبات، أو التهاب الشعب الهوائية

إذا كنت مصاباً بعدوى فيروسية، فلن تساعدك المضادات الحيوية على التحسن. وقد ينجم عنها آثار جانبية أيضاً. يمكن للمضادات الحيوية أن تتسبب في حدوث أعراض مثل الغثيان أو اضطراب المعدة أو الطفح الجلدي. وإذا تناولتها دون الحاجة إليها، فقد يؤدي ذلك إلى تطوّر مقاومة المضادات الحيوية.

ومقاومة المضادات الحيوية تعني توقف البكتيريا عن الاستجابة للأدوية المخصصة للقضاء عليها. وهذا يجعل علاج العدوى أكثر صعوبة. وفي بعض الأحيان، لا يمكن علاجها على الإطلاق.

من المهم ألا تتناول المضادات الحيوية إلا عند الحاجة الفعلية إليها. يمكن لطبيبك أن يخبرك إذا كنت بحاجة إليها. وإذا وصف لك الطبيب مضادات حيوية، يلزم عليك تناولها وفقاً لوصف الطبيب تماماً. إذا راودتك أسئلة حول أدويةك، فاسأل طبيبك أو الصيدلي.



رسالة من

# DentaQuest

## الوقاية من تسوس الأسنان في مرحلة الطفولة المبكرة

يمكن أن يحدث تسوس الأسنان نتيجة شرب الحليب أو العصير من زجاجة الرضاعة أو كوب الارتشاف.

« في حال استخدام زجاجة الرضاعة كلياً، يُرجى التأكد من وضع الماء فقط في الزجاجة.

« ننصح بتعليم طفلك الشرب من الكوب بمجرد أن يصل إلى سن 12 شهراً.

« إذا لم يكن لدى طفلك أسنان بعد، يُنصح بمسح لثة الطفل برفق بمنشفة نظيفة ورطبة وناعمة أو شاش بعد كل رضعة.

تذكري أن التغذية الجيدة تساعد على خلق فم صحي. والفم الصحي يساعد على تكوين جسم صحي.

i

### هل تعلم أن؟

الأطفال الذين يشربون من زجاجة رضاعة أو كوب ارتشاف أثناء الاستلقاء على ظهورهم يكونون أكثر عرضة للإصابة بالتهاب الأذن.



## العناية بالدماع

تمثل ممارسة الرياضة طريقة جيدة للحفاظ على نشاطك. ومن المهم معرفة كيفية حماية نفسك من الإصابة بالارتجاج وكيفية علاجه إذا أصبت به. وبهذه الطريقة يمكنك البقاء نشطاً وأمناً.

### ما المقصود بالارتجاج؟

الارتجاج هو نوع من إصابات الدماغ. يمكن أن يحدث عندما يتحرك دماغك بشدة داخل رأسك نتيجة للسقوط أو الاصطدام.

يمكن أن تسبب الارتجاجات أعراضاً مختلفة. وقد تختلف أعراضها من شخص لآخر. وفي حال إصابتك بارتجاج، قد تشعر بالأعراض التالية:

- « الشعور بالدوار أو الخمول.
- « الحساسية تجاه الضوء والصوت.
- « ضبابية الرؤية.
- « التقيؤ أو الشعور بالغثيان.
- « الإصابة بمشكلات في الذاكرة.
- « الشعور بالحزن أو الشعور بالانفعال أكثر من المعتاد.
- « الشعور بالارتباك.
- « صعوبة النوم.

إذا كنت تعتقد أنك تعاني من ارتجاج، فإننا ننصحك بإبلاغ مدربك أو شخص بالغ آخر على الفور. قد تكون ممارسة الرياضة مع الإصابة بارتجاج خطيرة، لذا يُعد من المهم الخضوع للفحص في أقرب وقت ممكن. ويمكن لطبيبك تحديد ما إذا كنت مصاباً بارتجاج أم لا. كما يمكنه إبلاغك بالوقت المناسب الذي يمكنك العودة فيه إلى ممارسة أنشطتك العادية.



## دورك في برنامج التعليم الفردي لطفلك

بصفتك أحد الوالدين، ستكونين أكبر داعم لطفلك. ولديك الحق في أن تكوني جزءًا من برنامج التعليم الفردي لطفلك (IEP).

أنت تمثلين جزءًا كبيرًا من عملية برنامج التعليم الفردي لطفلك. ومن المهم بالنسبة لك أن تتعاوني 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:**

- « **احرصي على المشاركة.** أنتِ تتمتعين بالحق في طلب التقييمات وأن تكوني جزءًا من عملية صنع القرار. ففي نهاية المطاف، أنتِ تعرفين 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 معًا لوضع الأهداف وتحديد الخدمات والتعديلات التي قد تساعد طفلك.
- « **راجعي جميع وثائق مسودة برنامج التعليم الفردي بعناية.** وقدمي ملاحظاتك. فبهذه الطريقة، يمكنك التأكد من دقة كل شيء.
- « **راقبي تقدم طفلك.** تابعي بانتظام مع طفلك وفريق برنامج التعليم الفردي الخاص به للتأكد من أن البرنامج مفيد له.
- « **اعرفي حقوق طفلك.** تم وضع قانون تعليم الأفراد ذوي الإعاقة (IDEA) لحماية الأطفال ذوي الإعاقة. ويمكن أن تساعدك درابنك بقانون تعليم الأفراد ذوي الإعاقة في معرفة كيفية دعم طفلك بشكل أفضل. اقرأي 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؟ اتصلي بقسم خدمات التقييم والتعلم في المنطقة التعليمية لطفلك.

## تسهيل الوصول إلى الرعاية الصحية

تقدم عيادة **Kramer Davis Health** الرعاية للأشخاص ذوي الإعاقات الفكرية والتنموية (IDD). يعمل الأطباء في هذه العيادة معًا لمساعدة كل شخص في الحصول على الرعاية التي يحتاجها. ويتمثل الجزء الأساسي من هذه الرعاية في مساعدة مرضاهم على الشعور بالاسترخاء والأمان.

فيما يلي بعض الطرق التي تتبعها عيادة **Kramer Davis Health** لتسهيل الوصول إلى الرعاية الصحية:

- ◀ توفير "زيارات تجريبية". تعمل هذه الزيارات على منح المرضى فرصةً للتدريب على موعدهم مسبقًا. ويساعدكم ذلك على معرفة ما يمكن توقعه بالضبط عند زيارتهم.
- ◀ توفير بيئة لطيفة للحواس. وهذا يعني تقليل الروائح وتوفير بيئة هادئة وغير مزعجة في غرف الانتظار واستخدام عوازل صوتية للضوضاء.
- ◀ توفير وقت أطول للفحص حتى لا يشعر المرضى بالاستعجال.
- ◀ حرصُ الأطباء والموظفين على إطلاع المرضى على جميع التفاصيل خطوة بخطوة. والقيام بذلك بطريقة يفهمها المريض. وهذا قد يعني استخدام الصور والأجهزة وغيرها من الوسائل لشرح الأمور.
- ◀ توفير فرصة للمرضى ومقدمي الرعاية لطلب تسهيلات إضافية عند تحديد المواعيد.



### نبذة عن KRAMER DAVIS HEALTH

عيادة **Kramer Davis Health** هي عيادة للأشخاص ذوي الإعاقات الفكرية والتنموية. وهي تقع في منطقة ناشفيل. وتقبل حالات المرضى الذين تبلغ أعمارهم 13 عامًا فأكثر. وتشمل خدماتها الخدمات الطبية وخدمات طب الأسنان والصحة النفسية، والتغذية، وطب الأعصاب، وغير ذلك الكثير. تفضل زيارة [www.kd.health](http://www.kd.health) للحصول على مزيد من المعلومات. أو اتصل بالعيادة.

[hello@kd.health](mailto:hello@kd.health) | 1-615-933-7300

**Kramer Davis — Nashville**

3901 Central Pike, Suite 500

Hermitage, TN 37076



تعاون مؤسسة Blue of Tennessee  
مع مركز Sanitas الطبي

# 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 بخطتك 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 (PCP). 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 زيارتك.

## ناشفييل

- « مورفريسبورو
- « جنوب ناشفيل
- « شرق ناشفيل
- « كول سيرينجس

## ممفيس

- « كروس تاون
- « جيرمانتاون
- « وولف تشيس
- « وايت هافن

\*في بعض المواقع



## احصل على الدعم في احتياجاتك اليومية

### هل تحتاج إلى مساعدة تتعلق بالطعام؟

اعثر على مخزن طعام محلي. توزع العديد من مخازن الطعام الفاصوليا المعلبة أو الجافة وغيرها من الأطعمة، مثل الأرز ومرق الدجاج والخضروات. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على بنك طعام في منطقتك، يُرجى زيارة الرابط التالي [foodpantries.org/st/tennessee](https://www.foodpantries.org/st/tennessee).

### هل تحتاج إلى مساعدة فيما يتعلق بالوصول إلى الإنترنت أو فاتورة هاتفك؟

يمكنك الحصول على خصم يصل إلى 9.25 دولار أمريكي شهرياً من تكلفة فاتورة هاتفك أو خدمة الإنترنت من خلال برنامج يُسمى **Lifeline**. ويُعتبر أعضاء TennCare مؤهلين للتقدم.

للانضمام إلى هذا البرنامج عليك القيام بالآتي:

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

### هل تحتاج إلى مزيد من الدعم؟ اتصل بنا.

يمكننا المساعدة في الوصول إلى الموارد التي يمكن أن تساعدك.

BlueCare 1-800-468-9698 <

TennCare Select 1-800-263-5479 <

خدمة ترحيل الاتصالات: 711 واطلب 888-418-0008 <

# قريباً: استبيان تقييم المستهلك لمقدمي وأنظمة الرعاية الصحية (CAHPS) لعام 2025

قد تتلقى استبياناً عبر البريد في أوائل العام المقبل. إنها فرصتك لإعلامنا بما تشعر به تجاه رعايتك، سواء كنت تذهب إلى الطبيب لإجراء فحوصات سنوية فقط أو تتردد على العديد من مقدمي الرعاية الصحية. وسنستخدم إجاباتك لمعرفة كيف يمكننا العمل بشكل أفضل مع مقدمي الرعاية الصحية لضمان حصولك على أفضل رعاية.

إذا تلقيت استبياناً، يُرجى تعبئته، ثم إعادته في الظروف المُرْفَق. لا يتطلب الأمر أي رسوم بريديّة للقيام بذلك.

نحن نقدر الوقت الذي تقضيه في تزويدنا بتعليقاتك. يمكن أن يساعدنا ذلك في إجراء تغييرات تصب في صالح جميع الأعضاء.

## ابق على اتصال ببرنامج 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](http://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 المزايا الخاصة بك وتجديد تغطيتك واختيار كيفية تواصل برنامج TennCare معك.

## أخبرنا عن احتياجاتك الصحية

لمساعدتنا على فهم الرعاية المناسبة لك، يُرجى إخبارنا بتاريخك الصحي واحتياجاتك. ونحن نطلب من أعضائنا تحديث معلوماتهم مرة واحدة في السنة. يمكنك إخبارنا من خلال إحدى الطرق التالية:

◀ رقمياً من خلال تطبيق CareTN المجاني.

◀ عبر الهاتف على الرقم 1-888-416-3025.

بمجرد أن نعرف المزيد عنك، سنوصلك بالخدمات التي تحتاجها ونساعدك على اتخاذ خطوات لتحسين صحتك.

## ابدأ مع CareTN

قم بتنزيل تطبيق CareTN المجاني من App Store أو Google Play. وبعد ذلك، لن تحتاج سوى بطاقة هوية العضوية الخاصة بك وأحد رموز الوصول الواردة أدناه لتتمكن من البدء:

◀ [bctmeethistory](#) (من عمر 16 عاماً فأكثر)

◀ [bctmeetpediatric](#) (من عمر 15 عاماً فأقل)

# تقديم رعاية صحية عالية الجودة

نشكرك على ثقتك 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 (QIP) الخاص بنا بياناتنا للتأكد من:

« حصولك على رعاية وخدمات عالية الجودة.

« حصولك على الرعاية المناسبة.

« سهولة حصولك على الرعاية.

كيف تصنّف جودة خدماتنا مقارنةً بالخطط الصحية الأخرى؟

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

في عام 2023\*، اعترفت اللجنة الوطنية لضمان الجودة بخطة BlueCare كخطة صحية "معمّدة". وفيما يلي النتائج الإجمالية:

« خطة BlueCare على مستوى الولاية: 4.0 نجوم

نحن مهتمون بشكل خاص بمساعدتك في الوقاية من المشكلات الصحية أو العيش بشكل جيد رغم وجود مشكلة صحية. ويمكن علاج العديد من المشكلات الصحية، إذا تم اكتشافها مبكرًا، قبل أن تؤثر على صحتك على المدى الطويل. تساعد الفحوصات والاختبارات على جعل ذلك ممكنًا. ولذا، نذكرك 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؟

تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com) وابحث عن رابط تحسين الجودة الموجود في أسفل كل صفحة. أو اتصل بنا هاتفياً. ويمكنك العثور على رقم خدمة العملاء في هوية العضو الخاص بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية.

\*تم الحصول على هذا التصنيف في عام 2023 وهو متعلق بالخطة لعام 2022. وفي وقت الإصدار، لم تكن اللجنة الوطنية لضمان الجودة قد قامت بعد بنشر تصنيفنا الخاص بالخطة لعام 2023. للحصول على تحديثات حول تصنيف اللجنة الوطنية لضمان الجودة، يُرجى زيارة صفحة [تحسين الجودة](#) على الإنترنت.

## مزايا مجانية لأعضائنا



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

### رعاية النظر للأطفال

يحصل الأطفال من الولادة وحتى سن 20 عاماً على خدمات مجانية لرعاية النظر. وتتضمن خدمات رعاية النظر فحوص العين - بالإضافة تكلفة إطارات النظارات والعدسات واللاصقة (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 وTennCare Select على مزايا 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 طبياً

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

### تغطية الأدوية الموصوفة طبياً

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 عاماً لفحوصات مجانية. تتأكد هذه الزيارات من تحقيقهم للأهداف المرحلية المهمة وحصولهم على اللقاحات اللازمة.

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

الرضع 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

يحصل البالغون أيضاً على زيارات متابعة رعاية جيدة مجانية كل عام. وتشمل هذه الفحوصات فحوصات مهمة للوقاية من الأمراض.

يمكننا مساعدتك في تحديد موعد فحص. سجّل 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 أحياناً. 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 جزءاً من مزاياك.
- « إذا كنت ترغب في الحصول على بعض المساعدة للحفاظ على صحتك، فحاول العمل مع مرشد صحي.
- « وإذا كانت لديك احتياجات صحية أكثر تعقيداً، 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

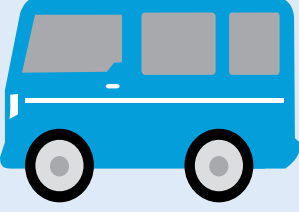
« TennCare Select: 1-800-263-5479

« 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 عضو في فريق عمل مدرب تدريباً خاصاً بما في ذلك ممرضات التوليد (الحمل)



### 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) 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**

### هل أنت عضو في برنامج **EMPLOYMENT AND COMMUNITY FIRST CHOICES**؟

قد توفر خطة الدعم الخاصة بك ميزانية لوسائل 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 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 وسيلة انتقال من وإلى المستشفى أو مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلية

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

### مساعدة الأعضاء ذوي الاختلافات الفكرية والتنموية

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

## 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 "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 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 **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 كلمة **HELP** في رسالة نصية للحصول على المساعدة أو كلمة **STOP** لتوقف المساعدة.

## الردشة 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 عبر الإنترنت على [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com) وانقر فوق رمز الدردشة لبدء محادثة.

## النشرة الإخبارية بلغات أخرى وخدمات الترجمة

يتم نشر نسخة إسبانية وعربية 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 **1-800-468-9698**

بالنسبة لأعضاء TennCareSelect يُرجى الاتصال على **1-800-263-5479**

خدمة ترحيل الاتصالات **711** واطلب **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 في العثور على مقدم رعاية أولية، اتصل بخدمة العملاء.

### فقدان التغطية؟



إذا تم إعلامك بأن مزايا 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 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. قم بتحديثه عن طريق الاتصال بـ **TennCare Connect** على الرقم **1-855-259-0701** أو زيارة موقع [.tenncareconnect.tn.gov](https://www.tennconnect.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/docs](https://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 تتمتعين بها والمسؤوليات التي نتحملها لحماية معلوماتك الصحية. لمزيد من المعلومات، اتصل بمكتب الخصوصية الخاص بنا على [.PrivacyOffice@bcbst.com](mailto:PrivacyOffice@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 استبياناً منا، فنأمل أن تستكمليه.

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 تخبرنا بأنه لا بأس من استخدام هذه المعلومات ومشاركتها بالطرق التي ذكرناها.

### مُقدِّم الرعاية الأولية المتابع لطفلك هو شريكك

يصبح الاعتراف 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:

- 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 مُقدِّم 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 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.

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.

يُرجى 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 في برنامج Medicaid (MFCU) التابعة لمكتب التحقيق في ولاية تينيسي، اتصل على الرقم المجاني **1-800-433-5454**.

## 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 في الحصول على ذلك من مقدم خدمة داخل الشبكة. وإذا لم تتمكن من العثور على مقدم خدمة تابع للشبكة، فسنساعدك 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 نميّر 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](http://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](http://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html)

## المزيد من الموارد

### TENNCARE بطلبٍ للاشتراك في برنامج

اتصل ببرنامج TennCare Connect مجاناً على الرقم **1-855-259-0701** للحصول على المساعدة عبر الهاتف. أو تفضل بزيارة **tenncareconnect.tn.gov**. يمكنك أيضاً 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. أبلغ عن التغييرات في عنوانك ودخلك وحجم أسرته وما إذا كنت تحصل على تأمين آخر.

اتصل على الرقم **1-855-259-0701** (خدمة ترحيل الاتصالات: **1-877-779-3103**) أو قم بزيارة **tenncareconnect.tn.gov**



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

healthier StartNow

**healthiertn.com**

لنعمل معاً 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**
- 988 خط إنقاذ الحياة للتعامل مع حالات الانتحار والأزمات **988**

### المساعدة المتعلقة بتعاطي المواد المخدرة

- خدمة TN Together **tn.gov/opioids**
- 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 على خط الإقلاع عن التدخين لتينييسي للحصول على المشورة باللغة الإنجليزية أو الإسبانية.

تحدث مع المستشارين المدربين للبدء.

احصل على أسبوعين من العلاج ببدائل النيكوتين مجاناً.

### خط الإقلاع عن التدخين لتينييسي

مجاناً لجميع المقيمين في ولاية تينيسي **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** أو قم بزيارة موقع **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" (أو "BEBE" للغة الإسبانية) إلى الرقم **511411** للبدء. أو سجلي عبر الإنترنت على **text4baby.org**.

# كيف يمكننا مساعدتك؟

## خدمة العملاء

لنطرح أسئلة حول استخدام خطتك الصحية أو رعاية النظر أو تغيير مقدم الرعاية الأولية المتابع لك 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**

خدمة ترحيل الاتصالات: يُرجى الاتصال على الرقم 711،

وطلب **888-418-0008**

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**  
**TennCare Select 1-800-263-5479**  
(خدمة ترحيل الاتصالات: **711** واطلب **888-418-0008**)



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 Tennessee هي شركة حاصلة على ترخيص مستقل من رابطة Blue Cross Blue Shield Association. نحن نمثل لقوانين الحقوق المدنية الفيدرالية والخاصة بالولايات. 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 ترى أننا لم نقدم لك مساعدة أو عاملناك بشكل مختلف؟ إذا 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** (خدمة ترحيل الاتصالات **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 بەخۆراییی 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 تقوم بتوفير وصيانة تطبيق إدارة الرعاية لـ BlueCare Tennessee.