

الرجوع إلى العدد 2026

أجيال

تتعم بالصحة

منشور لأعضاء برنامج CoverKids.



احصل على الرعاية وقتما تحتاجها
الصفحة 4

حافظ على نشاطك في المكان الذي تعيش فيه
الصفحة 11



BlueCare
Tennessee

CoverKids

عزيزي العضو،

لقد حلّ فصل الصيف الذي يجلب معه أيامًا أطول، وأشعة شمس دافئة، وفرصًا للتركيز على صحتك ورفاهيتك. إنه فصل رائع لإعادة تنظيم روتينك اليومي، والحفاظ على نشاطك، واتخاذ خيارات تساعدك على الشعور بأفضل حال. في هذه النشرة الإخبارية، ستجد نصائح مفيدة وتحديثات، مثل:

« خيار جديد للرعاية الصحية عن بُعد عندما يتعدّر عليك زيارة طبيبك

« طرق لتقليل خطر السقوط

« نصائح لتكون أكثر نشاطًا

« أهمية الحصول على اللقاحات قبل بدء العام الدراسي

« كيفية الحصول على المساعدة في الرضاعة الطبيعية

« 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 bluecare.bcbst.com

سجل إعجابك بصفحتنا على فيسبوك® على facebook.com/bluecaretn

تابعنا على إنستغرام على instagram.com/bluecaretn

أجيال

تنعم بالصحة

جدول المحتويات

تعرف على طرق الوقاية من السقوط	2
سبتمبر هو الشهر الوطني لمكافحة السمّة لدى الأطفال	3
احصل على الرعاية وقتما تحتاج إليها	4
التفاعلات الدوائية: ما يجب معرفته	5
فهم حالات الانتحار وأزمات الصحة النفسية	6
الحصول على مساعدة متخصصة في الرضاعة الطبيعية	7
الحصول على الرعاية التي تحتاجينها بعد الولادة	8
لماذا تُعد اللقاحات مهمة قبل بدء المدرسة	9
فهم فقر الدم المنجلي	10
حافظ على نشاطك في المكان الذي تعيش فيه	11
مقّلات البروكلي بالجبن	12
كيف يساعد الفلورايد في حماية أسنانك	13
لماذا من المهم فحص نظرك	14
ما هو برنامج التعليم الفردي؟	15
سنساعدك في العثور على الدعم	16
اعثر على خيارات الإنترنت اللاسلكي منخفضة التكلفة	16
ابقَ على اتصال مع برنامج TennCare	17
لا حاجة إلى إحالة للحصول على الخدمات الصحية للمرأة	18
تحدث إلى طبيبك حول اختبار المتدثرة	19
لقد حصلنا على تصنيف 4 نجوم مرة أخرى	20
مزايا مجانية لأعضائنا	21
من أجل راحتك	23
إشعارات الأعضاء	24
حقوقك	26
موارد إضافية	28
كيف يمكننا مساعدتك؟	29

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



تعرف على طرق الوقاية من السقوط

قد تتسبب حالات السقوط في إصابات خطيرة، لكن يمكنك تقليل خطر التعرض لها. وتزداد أهمية ذلك مع التقدم في العمر. ويمكن لتغييرات بسيطة أن تساعدك على البقاء أكثر أمانًا في المنزل وأثناء التنقل.

ابدأ مع طبيبك

يمكن لطبيبك مساعدتك في فهم المخاطر التي تتعرض لها وما يجب عليك فعله حيالها. تحدث مع طبيبك عن:

- « خطر التعرض للسقوط وكيفية الحدّ منه
- « أي أدوية قد تسبّب لك الدوار أو النعاس
- « إجراء فحوصات النظر والسمع سنويًا
- « إجراء فحص للكشف عن ضعف العظام (هشاشة العظام)
- « تمارين لتحسين التوازن وتقوية العضلات

في المنزل، تخلّص من الأشياء التي لم تعد بحاجة إليها للمساعدة في تقليل الفوضى. يمكن أن تساعدك مقابض التثبيت داخل حوض الاستحمام وخارجة وبجانب المراض في الحفاظ على توازنك. وركّب درابزين على الدرج لمساعدتك في الحفاظ على توازنك.

سبتمبر هو الشهر الوطني لمكافحة السمنة لدى الأطفال

في ولاية تينيسي، تُعدّ معدلات السمنة لدى الأطفال من بين أعلى المعدلات على مستوى البلاد، ويواجه الأطفال في المجتمعات الريفية خطرًا أكبر، وفقًا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)¹.

إنّ الحفاظ على وزن صحي يمكن أن يساعد في إبقاء الأطفال بصحة جيدة في الوقت الحالي وفي المستقبل. يمكن للآباء المساعدة من خلال اتخاذ خيارات صحية كل يوم.

« **قدم وجبات طعام صحية ووجبات خفيفة.** املاً الأطباق بالفواكه، والخضروات، والحبوب الكاملة، والبروتينات الخالية من الدهون. قلل من تناول المشروبات والوجبات الخفيفة التي تحتوي على السكر.

« **واظب على الحركة.** احرص على قضاء ساعة واحدة على الأقل في اللعب أو ممارسة الرياضة يومياً. اذهب للمشّي، أو اركب الدراجات، أو العب في الهواء الطلق.

« **قلل من قضاء الوقت أمام الأجهزة الإلكترونية.** إنّ الإفراط في مشاهدة التلفاز أو استخدام الهاتف يعني نشاطاً بدنياً أقل. حاول حصره بأقل من ساعتين في اليوم.

« **كن قدوة يُحتذى بها.** يقلّد الأطفال ما يرونه. كن قدوة لهم في العادات الصحية من خلال تناول الطعام الصحي والحفاظ على نشاطك.

يمكن للتغييرات الصغيرة أن تصنع فرقاً كبيراً. إنّ مساعدة الأطفال على بناء عادات صحية الآن يهيئهم لمستقبل أكثر صحة.





احصل على الرعاية وقتما تحتاجها

يُعدّ مقدم الرعاية الصحية الأولية (PCP) المتابع لك الشخص الأنسب لمراجعتِه عند حاجتك إلى رعاية صحية روتينية. ولكن إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية خارج ساعات الدوام أو إلى رعاية للصحة النفسية، فهناك خيار جديد متاح لك. بدءًا من 1 أغسطس 2026، ستكون Teladoc Health® متاحة، ما يسمح لك الحصول على رعاية للصحة النفسية أو رعاية طبية في أي وقت ومن أي مكان.

إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية ولم تتمكن من زيارة مقدم الرعاية الصحية المتابع لك، فلا داعي للذهاب إلى مركز الرعاية الطارئة. يمكنك التحدّث مع مقدم رعاية من Teladoc Health مباشرة من هاتفك. يمكنه المساعدة في الحالات الصحية غير الطارئة، مثل الإنفلونزا، والتهاب الحلق، والسعال، وغيرها. يمكنه حتى كتابة وصفة طبية لك إذا كنت بحاجة إليها.

مع Teladoc Health، يمكنك التحدّث مع معالج مرخص من راحة منزلك. يمكنك اختيار معالج يناسب احتياجاتك. ويمكنك التحدّث معه عبر الهاتف أو مكالمة فيديو. يمكنك الحصول على رعاية للاكتئاب والقلق والتوتر وغيرها الكثير. ونغطي هذه الرعاية من دون أن تتكبّد أي تكلفة إضافية.



هل لديك أسئلة؟

للبدء، تفضّل بزيارة teladochealth.com أو اتصل على الرقم 1-800-835-2362 (الهاتف النصي (TTY): 1-855-636-1578)، على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع. اتصل بنا. نحن هنا لمساعدتك.

التفاعلات الدوائية: ما يجب معرفته

تعمل الأدوية بأفضل شكل عندما تستخدمها حسب تعليمات طبيبك. يمكن لبعض الأدوية أن تتفاعل مع الطعام، أو ضوء الشمس، أو حتى مع أدوية أخرى. قد تؤدي هذه التفاعلات إلى تغيير فعالية الدواء أو التسبب في آثار جانبية. هناك بعض العادات البسيطة التي يمكن أن تساعد في الحفاظ على سلامتك.

التفاعلات مع الطعام

يمكن أن يؤثر الطعام على طريقة امتصاص الجسم للأدوية:

- « إن تناول بعض الأدوية مع الطعام يساعد في منع الغثيان ويُحسّن الامتصاص.
- « إن تناول بعض الأدوية على معدة فارغة يساعد الدواء في الوصول إلى مجرى دمك بشكل أسرع.
- « تؤدي بعض الأدوية دورًا مهمًا. قد يؤثر الجريب فروت، أو الخضراوات الورقية، أو منتجات الألبان في فعالية بعض الأدوية. احرص دائمًا على قراءة الملصق الدوائي.

التعرض للشمس

إن بعض الأدوية تجعل بشرتك أكثر حساسية لأشعة الشمس. لحماية نفسك:

- « تجنّب الشمس عندما تكون في ذروتها، عادةً من الساعة 10:00 صباحًا وحتى الساعة 4:00 عصرًا.
- « ارتدِ قبعة أو نظارات شمسية أو ملابس بأكمام طويلة.
- « استخدم واقي شمس بمعامل حماية +30.
- « إذا لاحظت ظهور طفح جلدي أو تعرّضت لحروق شمس بسرعة، فابتعد عن أشعة الشمس واتبع إرشادات طبيبك.

التفاعلات مع أدوية أخرى

يمكن أن تتفاعل الأدوية مع بعضها البعض، حتى تلك الشائعة مثل مسكنات الألم وأدوية نزلات البرد أو المكملات الغذائية. حافظ على سلامتك من خلال:

- « إطلاع طبيبك أو الصيدلي على قائمة الأدوية التي تتناولها بالكامل
- « الالتزام بالتعامل مع صيدلية واحدة قدر الإمكان
- « التشاور مع طبيبك قبل البدء في أي شيء جديد

يمكن أن تؤثر الأطعمة، وأشعة الشمس، والأدوية الأخرى، على علاجك. إن قراءة التعليمات وطرح الأسئلة وتحديث قائمة أدويةك باستمرار يمكن أن يساعد في تحقيق أقصى فائدة من أدويةك.

فهم حالات الانتحار وأزمات الصحة النفسية

إن التحدّث عن حالات الانتحار ليس بالأمر السهل. لكنه حديث مهم. تبدأ العديد من حالات خطر الانتحار كأزمات صحية نفسية. يمكن أن يساعدك التعرّف على هذه العلامات في وقت مبكر في الحفاظ على سلامتك أو سلامة أحد أحبائك.

ما هي أزمة الصحة النفسية؟

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

يمكن أن تنشأ الأزمات نتيجة لعوامل ضغط عديدة، مثل الشجار في المنزل أو وفاة أحد الأحباء. كما يمكن أن تحدث بسبب التجمعات الكبيرة، أو تغيير الأدوية، أو حتى الكوارث الطبيعية.

كيف يمكنني تجنّب الأزمات في المستقبل؟

إذا كنت أنت أو أحد معارفك قد مر بأزمة صحية نفسية، فإن التخطيط المُسبق قد يساعد في التغلب عليها. تحدّث مع طبيبك أو اختصاصي الصحة النفسية حول:

« كيفية التصرّف وأين يمكن التوجّه في حالات الطوارئ

« استراتيجيات تساعدك على تهدئة نفسك

وإذا لاحظت أن صحتك النفسية تزداد سوءاً، فأخبره بذلك. يمكنه تعديل خطة علاجك قبل أن تتفاقم الأمور.

كما أنه من المفيد إشراك أصدقائك أو أفراد عائلتك. قد يكون وجود أشخاص داعمين في محيطك أمراً مفيداً عند التعامل مع التحديات المتعلقة بالصحة النفسية.



هل تحتاج إلى مساعدة فورية؟

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يمر بأزمة، فاتصل أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم **988**. إنه خط المساعدة في حالات الانتحار والأزمات. يعمل مثل خدمة الطوارئ **911**. لكنه يوصلك بشخص مدرب على التعامل مع حالات الطوارئ المتعلقة بالصحة النفسية.

يمكنك أيضاً التواصل مع:

« الخط الساخن لأزمات الصحة النفسية في ولاية تينيسي: **1-855-274-7471**

« الخط الساخن الوطني للوقاية من الانتحار: **1-800-273-TALK (8255)**

للحصول على مزيد من الموارد المتعلقة بالصحة النفسية، انتقل إلى

bluecare.bcbst.com/get-care/behavioral-health



الحصول على مساعدة متخصصة في الرضاعة الطبيعية

إن إنجاب طفل يتطلب اتخاذ العديد من القرارات. أحد الأمور التي يجب التفكير فيها هو ما إذا كنتِ ترغبين في الرضاعة الطبيعية. نحن نغطي تكاليف استشارات الرضاعة الطبيعية أثناء الحمل وبعده لمساعدتك في معرفة مزيد من الأمور عن الرضاعة الطبيعية.

يمكن لمستشاري الرضاعة مساعدتك في اتخاذ قرار بشأن الرضاعة الطبيعية. وفي حال اخترت ذلك، يمكنهم أيضاً مساعدتك في التعامل مع الأسئلة والمشكلات الشائعة. أثناء فترة الحمل، يمكنك الاستعانة بمستشارة لتتعلمي كيفية الرضاعة الطبيعية. وبعد الولادة، يمكنك الحصول على المساعدة في بدء الرضاعة الطبيعية ومواصلتها.

لمزيد من المعلومات، تحدثي مع طبيبك. قد يكون لديه مستشارة رضاعة ضمن طاقم العمل. أو يمكنك استخدام أداة Find Care (البحث عن الرعاية) على موقعنا الإلكتروني للعثور على مستشارة رضاعة قريبة منك. ما عليك سوى الانتقال إلى bluecare.bcbst.com. ثم انقر على أداة Find Care (البحث عن الرعاية) للبدء.

هل لديك أسئلة حول هذه الميزة؟ اتصلي بنا على الرقم 1-888-325-8386، خدمة ترحيل الاتصالات (TRS): اتصلي على الرقم 711، واطلبي الاتصال بالرقم 888-418-0008.



أنت متأكدة ما إذا كنت ترغبين في الرضاعة الطبيعية؟

يمكن أن تعود الرضاعة الطبيعية بفوائد صحية لك ولطفلك. تساعد طفلك في الحصول على التغذية التي يحتاجها. ويمكن أن تساعد في بناء جهازه المناعي. لكن خيار الرضاعة الطبيعية هو خيار شخصي. ليس من الضروري أن تكوني متأكدة من رغبتك في تجربة الرضاعة الطبيعية لتتحدثي مع مستشارة رضاعة. يمكن لمستشارة الرضاعة أن تزودك بمزيد من المعلومات حول الرضاعة الطبيعية وتساعدك في اتخاذ قرار بشأن ما إذا كنت ترغبين في تجربتها.



الحصول على الرعاية التي تحتاجينها بعد الولادة

إنَّ رعاية طفل رضيع هي مهمة كبيرة. قد تشعرين بأنك أكثر انشغالا من أي وقت مضى في متابعة صحة طفلك وفحوصاته الطبية. لكنك تحتاجين أيضًا إلى عناية خاصة بعد الولادة. إن العناية بنفسك بعد الولادة لا تقل أهمية عن العناية بنفسك أثناء الحمل.

حدّدي موعدًا لزيارة طبيبك في غضون ثلاثة أسابيع من الولادة. إذا كنتِ تعانيين من أي مشاكل صحية أثناء الحمل، فقد يطلب منك طبيبك الحضور في موعد أقرب. سيخبرك إذا أراد رؤيتك بشكل متكرر. بعد ذلك، يجب عليك إجراء فحص كامل في غضون 12 أسبوعًا من الولادة.

تُعد هذه الزيارات فرصة لك لإخبار طبيبك عن حالتك الصحية. سيحرص على التأكد من أنك تتعافين بشكل جيد بعد الولادة، كما سيفقد حالتك الصحية العامة.

إذا كانت لديك أي مخاوف صحية بعد الولادة، فلا داعي لانتظار زيارة مجدولة. إذا لاحظتِ أي مشاكل صحية، أو إذا كانت مشاعرك تعيق حياتك اليومية، فاتصلي بطبيبك على الفور.

من المهم أيضًا مراجعة مقدم الرعاية الأولية المتابع لك بعد الولادة. فهو على دراية بسجلك الصحي. كما سيقدم الرعاية اللازمة لأي أمراض مزمنة تعانيين منها. يمكنه أيضًا إحالتك إلى أي اختصاصيين قد تحتاجين إلى زيارتهم.

نحن نغطي تكاليف الرعاية بعد الولادة من دون أن تتكبد أي تكلفة. ويمكننا مساعدتك في تحديد مواعيد زيارتك. ما عليك سوى الاتصال بنا.

المصادر: <https://womenshealth.gov/pregnancy/childbirth-and-beyond/recovering-birth>, <https://www.acog.org/womens-health/experts-and-stories/the-latest/what-to-expect-at-a-postpartum-checkup-and-why-the-visit-matters>, <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2018/05/optimizing-postpartum-care>

لماذا تُعد اللقاحات مهمة قبل بدء المدرسة

العام الدراسي الجديد مليء بالأمور التي يجب الاستعداد لها. قد يقترح طبيبك أيضًا بعض اللقاحات الجديدة. تساعد اللقاحات في الحفاظ على صحة الأطفال وحماية كل من حولهم.

تساعد اللقاحات في الحفاظ على صحة الأطفال

فهي تساعد في حماية الأطفال من الأمراض الخطيرة مثل الحصبة، والنكاف، والسعال الديكي. وتساعدهم على البقاء بصحة جيدة ومستعدين للتعلم.

إنها تساعد في منع تفشي الأمراض في المدارس

تجمع المدارس العديد من الأطفال في أماكن ضيقة. وهذا يسهّل انتشار الأمراض. يساعد الطلاب الذين يحرصون على الحصول على اللقاحات في الوقت المناسب على تقليل احتمالية تفشي الأمراض التي قد تؤدي إلى إعاقة عملية التعلم.

يساعدون في حماية المجتمع بأكمله

عندما يتلقّى معظم الأطفال اللقاحات، فإنهم يساعدون في حماية الآخرين أيضًا. فهو يحمي الرضع، والأشخاص الذين يعانون من حالات صحية، وغيرهم ممن لا يمكنهم تلقي بعض اللقاحات.

إنّ بعض اللقاحات مطلوبة

تشترط بعض الولايات، ومن بينها ولاية تينيسي، تلقي لقاحات معينة قبل أن يتمكن الطلاب من بدء الدراسة.

إنّ اللقاحات آمنة

تخضع لقاحات الأطفال لاختبارات دقيقة وتتم مراقبتها لضمان السلامة.

تحدّث مع طبيبك بشأن اللقاحات التي يحتاجها طفلك لبدء العام الدراسي بشكل صحيح.



المصادر: <https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/imz-schedules/index.html>

<https://health.clevelandclinic.org/put-vaccines-on-your-back-to-school-checklist>



فهم فقر الدم المنجلي

مرض فقر الدم المنجلي هو مجموعة من اضطرابات الدم التي تؤثر على كيفية عمل خلايا الدم الحمراء. إنه مرض وراثي، ما يعني أنه ينتقل عبر أفراد العائلة. يستمر مرض فقر الدم المنجلي طوال الحياة، لكن الفحص المبكر يساعد طفلك في الحصول على الرعاية التي يحتاجها.

الفحص والتشخيص المبكر

إذا كنتِ حاملاً حالياً، فسيتم فحص طفلك للكشف عن مرض فقر الدم المنجلي بعد الولادة. سيُظهر الاختبار ما إذا كان طفلك مصاباً بمرض فقر الدم المنجلي أو لديه سمة الخلايا المنجلية.

تعني سمة الخلايا المنجلية أن طفلك يحمل جيناً واحداً للخلايا المنجلية ولكنه لا يعاني من المرض. لا تظهر أي أعراض على معظم الأشخاص الذين يحملون هذه السمة.

التعايش مع مرض فقر الدم المنجلي

قد يكون التعايش مع مرض فقر الدم المنجلي أمراً صعباً في بعض الأحيان. يمكن أن يؤثر على الدراسة والعمل والأنشطة اليومية، لا سيما مع بلوغ الأطفال سن الرشد. لكنك لست مضطراً إلى التعامل مع الأمر بمفردك. إن فريق رعايتك الصحية هنا لمساعدتك في تحقيق أهدافك الصحية ودعمك على طول الطريق.

يمكن لأفراد الفريق الإجابة عن أسئلة حول:

« كيفية إدارة الأعراض

« البحث عن طبيب

« ما تغطيه خطتك الصحية

سواء أكنت تتعلم كيفية التعامل مع مرض فقر الدم المنجلي أو تبحث فقط عن المشورة، فنحن هنا لمساعدتك.

حافظ على نشاطك في المكان الذي تعيش فيه

إنّ الحفاظ على النشاط مفيد للجسم والعقل. الخبر السار هو أنه من السهل ممارسة مزيد من النشاط البدني يوميًا هنا في ولاية تينيسي.

ابحث عن طرق بسيطة لممارسة النشاط البدني

لست بحاجة إلى صالة رياضية للحفاظ على نشاطك. جرّب هذه التغييرات البسيطة لإضافة مزيد من الحركة إلى روتينك اليومي:

- استخدم الدرج.
- اركن السيارة في مكان أبعد.
- امش بضع دورات إضافية في المتجر.
- شغل الموسيقى وارقص في المنزل.
- الخطوات البسيطة تتكامل لتحديث الأثر.

حافظ على نشاطك داخل المنزل

الطقس يتغير بسرعة في ولاية تينيسي. في الأيام الباردة أو الممطرة، يمكنك:

- التجول في أحد المراكز التجارية.
 - ممارسة تمارين منزلية بسيطة.
 - التمدد أو ممارسة تمارين التوازن.
- تساعدك الأنشطة الداخلية في الحفاظ على الاستمرارية.

اجعلها تجربة اجتماعية.

ادع صديقًا للمشي معك. انضم إلى مجموعة محلية. أو تطوع في الأنشطة التي تبتك في حركة مستمرة. إنّ ممارسة النشاط مع الآخرين قد يجعل الأمر أكثر متعة.

اختر ما تستمتع به

اختر الأنشطة التي تجعلك سعيدًا، كالبيستنة، أو المشي، أو الرقص، أو اللعب مع الحيوانات الأليفة أو الأطفال. عندما تستمتع به، فمن المرجح أن تلتزم به.



اخرج إلى الهواء الطلق كلما سنحت لك الفرصة

تضم ولاية تينيسي العديد من المتنزهات والمسارات والممرات الخضراء. اذهب في نزهة قصيرة في الحي الذي تقيم فيه أو في متنزه محلي. حتى 10 دقائق من المشي يمكن أن تساعدك على الشعور بتحسن.

إليك قائمة تضم 15 مسارًا رائعًا للمشي في ولاية تينيسي.

مقَبَلات البروكلي بالجبن

الحصص: 15

جرب شيئاً جديداً مع مقَبَلات البروكلي بالجبن. إنها طريقة مناسبة للأطفال لإضافة الخضار كوجبة خفيفة أو طبق جانبي.

المكونات

- « كوبان من البروكلي، المغسول والمقطع والمطبوخ
- « بيضتان
- « ملعقتان كبيرتان من الزيت
- « 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- « 1/2 كوب من فئات الخبز
- « 1/2 كوب جبن (شيدر، أو كولبي-جاك أو بارميزان)

طريقة التحضير

1. اخلط جميع المكونات.
2. شكّل المزيج إلى فطائر قطر كل منها بوصة واحدة.
3. سخّن الزيت في مقلاة، ثم أضف الفطائر واطهها حتى يصبح الجانبان كلاهما مقرمشاً.

i

هل تعاني من مرض السكري؟

يمكن لبرنامجنا المجاني لمرضى السكري أن يساعدك في مسيرتك الصحية. يوصلك البرنامج بفريق رعاية يضم اختصاصيي تغذية مُسجّلين ومُعتمدين 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. يمكننا إخبارك بمزيد من المعلومات عن البرنامج ومساعدتك في تسجيل الاشتراك. بالنسبة إلى أعضاء BlueCare، يُرجى الاتصال على الرقم 1-800-468-9698. لأعضاء TennCare Select، يُرجى الاتصال على الرقم 1-800-263-5479. لمستخدمي خدمة ترحيل الاتصالات (TRS) يُرجى الاتصال على الرقم 711 وطلب الرقم 888-418-0008.



كيف يساعد الفلورايد في حماية أسنانك

فلورايد ثنائي الأمين الفضي (SDF) هو سائل يساعد في الوقاية من تسوّس الأسنان. يستخدمه أطباء الأسنان لتقوية الأسنان ومكافحة الجراثيم. يعمل فلورايد ثنائي الأمين الفضي عبر تكوين درع يحمي الأسنان من التسوّس.

آلية عمله؟

يعمل فلورايد ثنائي الأمين الفضي على إدخال الفلورايد إلى مينا الأسنان، وهي الطبقة الخارجية الصلبة لأسنانك. هذا يجعل مينا الأسنان أقوى وأقل عرضة للإصابة بالتسوّس. تشير الدراسات إلى أنّ ثنائي الأمين الفضي يعمل بشكل جيد جداً. وتفيد الجمعية الأميركية لطب الأسنان أنه قادر على الحدّ من تسوّس الأسنان بنسبة تصل إلى 70%. كما توصي به مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) للأطفال والكبار.

إنّ الحصول على ثنائي الأمين الفضي سريع وغير مؤلم. يضع طبيب الأسنان المادة بفرشاة أو بلمسات خفيفة على أسنانك في دقائق معدودة.

رعاية الأسنان لجميع الأعضاء

تحصل على مزايا طب الأسنان من خلال خطتك.

تشمل مزاياك:

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

لمعرفة المزيد عن مزايا رعاية الأسنان، يمكنك زيارة

<https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/dental-services> أو الاتصال بشركة

Renaissance على الرقم 1-866-864-2526.

المصدر: <https://www.ada.org/resources/ada-library/oral-health-topics/silver-diamine-fluoride>,
<https://www.aap.org/en/patient-care/silver-diamine-fluoride-application-in-the-pediatric-medical-setting>, <https://www.cdc.gov/oral-health/prevention/about-fluoride.html>



لماذا من المهم فحص نظرك

يمكن أن يتغيّر نظرك مع نموك. وقد لا تلاحظ التغيرات الطفيفة في نظرك. لهذا السبب، من المهم فحص عينيك بانتظام.

يجب أن تتضمن فحوصاتك الدورية فحص النظر. ويمكن أن تساعد طبيبك في معرفة ما إذا كنت بحاجة إلى فحص شامل للعينين. إذا فعلت ذلك، فستزور طبيبًا متخصصًا في رعاية البصر.

يمكن أن يساعد فحص العينين في الكشف عن مشاكل العينين في مرحلة مبكرة، عندما لا تظهر عليها أعراض ملحوظة. ويمكن لطبيب العيون إخبارك ما إذا كنت بحاجة إلى نظارات أم لا. تشمل المزايا التي تحصل عليها فحوصات دورية للنظر، وفحوصات للعينين، ونظارات طبية أو عدسات لاصقة إذا رأى طبيبك أنك بحاجة إليها.

هذا ما يمكنك توقعه في فحص العينين.

- « **قراءة الحروف على اللوحة:** ستنظر إلى حروف أو رموز من بعيد ومن قريب. يساعد ذلك الطبيب على معرفة مدى وضوح رؤيتك.
- « **التحقق من كيفية تحرك عينيك:** قد يطلب منك الطبيب أن تتبّع بعينيك ضوءًا أو جسمًا ما. هذا يوضح مدى جودة عمل عينيك معًا.
- « **فحص صحة عينيك:** يستخدم الطبيب ضوءًا ساطعًا وأدوات خاصة للنظر داخل عينيك. يساعد هذا في الكشف عن مشاكل مثل العدوى أو العلامات المبكرة للأمراض.
- « **من المحتمل استخدام قطرات العين:** أحيانًا يستخدم الطبيب قطرات لجعل حدقتي عينيك أكبر. هذا يتيح له رؤية المزيد من داخل عينك. قد تكون عيناك حساستين تجاه ضوء لبضع ساعات بعد ذلك.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في تحديد موعد لاحق، فاتصل بنا على رقم خدمة العملاء الموجود على بطاقة عضويتك.

ما هو برنامج التعليم الفردي؟

برنامج التعليم الفردي (أو IEP) هو خطة تعليمية مُخصّصة للطلاب ذوي الإعاقة. إنه أداة قوية يمكن أن تساعد طفلك على النجاح في المدرسة.

للحصول على خطة تعليم فردي، يجب أن يكون طفلك يعاني من إعاقة تؤثر على أدائه الدراسي. تشمل بعض الإعاقات الشائعة ما يلي:

« اضطراب نقص الانتباه/فرط الحركة (ADHD)

« التوحد

« الاضطرابات العاطفية

« مشكلات في السمع أو الكلام أو الرؤية

عادةً ما يعتمد ولي الأمر أو المعلم بإحالة الطفل إلى مستشار المدرسة أو الطبيب النفسي لتقييم برنامج التعليم الفردي. ستعمل بعد ذلك مع فريق من المعلمين والأطباء النفسيين وغيرهم لمعرفة ما إذا كان طفلك بحاجة إلى برنامج التعليم الفردي وإنشاء برنامج يساعد على تلبية احتياجاته.

سيشمل برنامج التعليم الفردي ما يلي:

« قائمة بقدرات طفلك ونقاط قوته ونقاط ضعفه.

« الأهداف السنوية التي تساعد في تلبية احتياجات طفلك.

« التعليمات أو الخدمات أو التعديلات التي يحتاجها طفلك لمساعدته على تحقيق أهدافه.

« التعديلات التي يحتاجها طفلك لإجراء اختبارات موحدة.

« معلومات حول كيفية قياس المدرسة لتقدم طفلك.

« تفاصيل حول المكان الذي سيحصل فيه طفلك على هذه الخدمات، مثل فصل التعليم العام أو فصل التعليم الخاص أو كليهما.

لكي يحقق برنامج التعليم الفردي أفضل نتائج، من المهم بالنسبة إليك ولطفلك

مراجعة برنامج التعليم الفردي عن كثب، والتأكد من أنه يناسبكما. إذا كنت

تشعر أن هناك حاجة إلى تغيير شيء ما، فأخبر فريق برنامج التعليم الفردي الخاص بطفلك.

هل لديك المزيد من الأسئلة حول برامج التعليم الفردي؟ اتصل بقسم خدمات التقييم والتعلّم في المنطقة التعليمية لطفلك.



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.

اتصل بنا على **1-888-325-8386**

خدمة ترحيل الاتصالات (TRS): يُرجى الاتصال على الرقم **711**،
وطلب الرقم **888-418-0008**

اعثر على خيارات الإنترنت اللاسلكي منخفضة التكلفة

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

ابقَ على اتصال مع برنامج TennCare

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

من المهم بالنسبة إلى برنامج TennCare الاحتفاظ بمعلومات صحيحة لجهة الاتصال بك. وبهذه الطريقة يمكنه التواصل معك بشأن المعلومات المهمة، مثل تجديد مزاياك. يمكنك تحديث معلوماتك بطريقتين:

عبر الإنترنت على tenncareconnect.tn.gov

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

خدمة ترحيل الاتصالات (TRS): يُرجى الاتصال على الرقم 711، وطلب الرقم 888-418-0008





لا حاجة إلى إحالة للحصول على الخدمات الصحية للمرأة

نريد أن نُيسر عليك استخدام مزاياك. لهذا السبب يمكن للأعضاء من الإناث زيارة اختصاصي صحة المرأة من 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 أيضًا. ولكن يجب عليكِ 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:

- « **تفضّلي بزيارة الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com. ثم حدّدي أداة Find care (البحث عن رعاية).**
- « **سجّلي الدخول إلى حسابك على الإنترنت.**
- « **اتصلي بنا على 1-888-325-8386.**
- « **خدمة ترحيل الاتصالات (TRS): 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 (STI) 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 اختبار 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.





لقد حصلنا على تصنيف 4 نجوم مرة أخرى

نشكرك على ثقتك بنا في تغطية رعايتك الصحية. ليس هناك ما نأخذه على محمل الجد أكثر من ضمان أن تكون الرعاية التي تتلقاها آمنة وفعالة وفي الوقت المناسب.

في كل عام، يراجع برنامجنا لتحسين الجودة 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؟

تُصنّف اللجنة الوطنية لضمان الجودة (NCQA) خطط التأمين الصحي بناءً على جودة الرعاية السريرية، ورضا الأعضاء، ونتائج الاستبيان الشاملة. وتركز 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 2025*، أقرّت اللجنة الوطنية لضمان الجودة مجددًا بخطة BlueCare بوصفها خطة صحية "معتمدة".

وهذا يعني أننا نلبي المعايير الوطنية لجودة الرعاية. كما منحونا تصنيف 4 نجوم؛ ويعني هذا التصنيف أننا حريصون على الاهتمام بأعضاء 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، 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 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 قدّمناه من خدمات في عام الخطة 2024. للحصول على تحديثات حول تصنيف اللجنة الوطنية لضمان الجودة، تفضل بزيارة 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 معلومات كاملة.

زيارات متابعة الرعاية الصحية

يحصل أعضاء برنامج CoverKids منذ الولادة وحتى سن 18 عاماً على فحوصات مجانية. تتأكد هذه الزيارات 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.

الرُّضْع 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

خدمة ترحيل الاتصالات (TRS): يُرجى

الاتصال على الرقم 711. وطلب

888-418-0008.

خط خدمات التمريض (NURSELINE)*

المتاح على مدار 24 ساعة و7 أيام في

الأسبوع.

اتصل وتحدّث مع ممرضة مدربة حول أي

أسئلة أو مخاوف صحية. تتوفر الممرضات

طوال اليوم، وكل يوم على الرقم

1-800-262-2873.

رعاية البصر والأسنان لدى الأطفال

يحصل الأطفال من الولادة وحتى سن 18 عاماً 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 أداة **Find care**

(الغور على الرعاية). أو اتصل بنا على الرقم

1-888-325-8386. وللاتصال عبر خدمة

ترحيل الاتصالات (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. أو تفضّل بزيارة

tenncare.renaissancebenefits.com

تغطية الأدوية الموصوفة طبياً

يتولى مدير مزايا الصيدلية، OptumRx، إدارة

جميع الوصفات الطبية والمطالبات. إذا كانت

لديك أسئلة حول تغطيتك الخاصة بالصيدليات،

فاتصل بشركة OptumRx على الرقم

1-888-816-1680. أو تفضّل بزيارة

welcome.optumrx.com/tenncare/

[landing](https://welcome.optumrx.com/tenncare/landing).

*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. سواء أكنّت تحتاج إلى دعم لعيش الحياة بشكل صحي أم إلى مساعدة في ما 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 بكاملة فقط.
- « فريق رعاية الأعضاء (خدمة العملاء)
- « 1-888-325-8386
- « وللاتصال عبر خدمة ترحيل الاتصالات (TRS)، يُرجى الاتصال على الرقم 711، وطلب الرقم 888-418-0008.
- « تعرّف على المزيد من خلال bluecare.bcbst.com/OneOnOne



بالنسبة للأعضاء من النساء الحوامل، تتضمن المساعدة الشخصية:

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

حسابك عبر الإنترنت على BLUECARE.BCBST.COM

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

« طلب بديل لبطاقة هوية عضو مفقودة

« طباعة بطاقة مؤقتة

« طلب تغيير مقدم الرعاية الأولية (PCP) 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 تمت الموافقة على طلبك.

الاشتراك في خدمة الرسائل النصية

أرسل **CoverKids** في رسالة نصية إلى **69-246** أو اتصل على **1-888-284-5420** لتلقي آخر التحديثات بشأن رعايتك الصحية. قد تسري أسعار الرسائل والبيانات. لا يُطلب من الأعضاء شراء السلع أو الخدمات من **BlueCross BlueShield of Tennessee**. أرسل رسالة نصية تتضمن كلمة **HELP** للحصول على المساعدة أو كلمة **STOP** لوقف 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/coverkids وانقر فوق رمز الدردشة لبدء محادثة.

النشرة الإخبارية بلغاتٍ أخرى وخدمات الترجمة

يتم نشر نسخة باللغتين الإسبانية والعربية من هذه النشرة الإخبارية على موقع

bluecare.bcbst.com

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

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

إشعارات الأعضاء

هل المراهق أكبر سنًا من أن يفحصه طبيب الأطفال؟

هل تعلم أن معظم أطباء الأطفال يتوقفون عن علاج المرضى الذين تتراوح أعمارهم بين 18 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 خدمة ترحيل الاتصالات (TRS): يُرجى الاتصال على الرقم **711**. وطلب **888-418-0008**.

فقدان التغطية؟

إذا تم إعلامك بأن مزايا CoverKids الخاصة بك ستنتهي — على سبيل المثال، إذا كنت على وشك بلوغ 19 عامًا — فيمكننا مساعدتك على الاستمرار في الحصول على الرعاية. يمكن لفريق رعاية الأعضاء لدينا أن يُعلمك بالموارد المجتمعية في منطقتك التي يمكن أن تساعدك على تلبية احتياجاتك الصحية. قبل انتهاء تغطيتك، اتصل بنا على الرقم **1-888-325-8386**. وللاتصال عبر خدمة ترحيل الاتصالات (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** فور 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. 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 بموجب قانون قابلية نقل التأمين الصحي والمساءلة عبر الإنترنت. يمكنك زيارة bluecare.bcbst.com/CKdocs 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 مزامنة بياناتك وبدء مشاركتها أو إيقاف مشاركتها، تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني. انتقل إلى bcbst.com/sync-your-app.

إشعارات الأعضاء

نتطلع إلى ردك

سنصل 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 مطلقاً 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 شريك

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 متخصصاً في طب الأطفال (طبيب أطفال). حيث يقوم بإجراء فحوص صحة الأطفال وعلاج الأمراض البسيطة. كما يمكنه اكتشاف المشكلات مبكراً 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.

في ما 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 خدمة ترحيل

الاتصالات (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 - سواء كان ذلك شفهيًا أو كتابيًا أو في شكل إلكتروني. وتسري هذه القوانين والسياسات على شركتنا بأكملها وعلى كيفية وصولك أنت أو أي شخص آخر إلى معلوماتك أو استخدامها.

يمكنك قراءة المزيد عن ذلك في دليل الأعضاء الخاص بك. سوف تجد أيضًا إشعار خصوصية على bluecare.bcbst.com/coverkids. أو يمكنك الاتصال بفريق خدمة العملاء على **1-888-325-8386**. وللاتصال عبر خدمة ترحيل الاتصالات (TRS): يُرجى الاتصال على الرقم **711** وطلب **888-418-0008**.

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

الإبلاغ عن الاحتيال أو إساءة المعاملة

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

للإبلاغ عن احتيال أو إساءة معاملة من جانب أي مقدم خدمة، اتصل على الرقم **1-833-687-9611**، أو أبلغ مكتب نزاهة البرنامج (OPI) التابع لبرنامج TennCare أو أرسل بريداً إلكترونياً إلى: programintegrity.tennccare@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 بشأن تقديم التماس للحصول على خدمة TennCare (خدمة الصحة الجسدية أو النفسية، أو علاج إدمان الكحوليات أو المخدرات). للالتماسات الطبية لأعضاء TennCare، اتصل على الرقم المجاني، **1-800-878-3192** (أيام الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 4:30 عصرًا 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، فسنساعدك على الحصول على رأي ثانٍ من مقدم خدمة خارج الشبكة من دون أي تكلفة إضافية عليك.

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

لا نسمح بأي معاملة غير عادلة في برنامج TENNCARE

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

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

يمكنك العثور على نموذج شكوى التمييز عبر الإنترنت من خلال:

www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

TENNCARE NO PERMITE EL TRATO INJUSTO

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

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

Encuentre el formulario de discriminación en línea en:

www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

لا نسمح بأي معاملة غير عادلة في برنامج TENNCARE

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

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

اعثر على نموذج شكوى التمييز عبر الإنترنت:

www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

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**

(TRS أو TDD: **1-877-779-3103**)

أو تفضل بزيارة **tenncareconnect.tn.gov**



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

المساعدة في أزمات الصحة النفسية

- الخط الساخن لولاية تينيسي يعمل على مدار 24 ساعة وطوال أيام الأسبوع **1-855-274-7471**
- شبكة تينيسي لمكافحة الانتحار **tspn.org**
- 988 خط إنقاذ الحياة للتعامل مع حالات الانتحار والأزمات **988**

المساعدة المتعلقة بتعاطي المواد المخدرة

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

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 مرشدنا 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 خدمة ترحيل الاتصالات (TRS): يُرجى الاتصال على الرقم **711** وطلب **888-418-0008**.

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

- تحدث مع المستشارين المدربين للبدء.
- احصل على أسبوعين من العلاج ببدائل النيكوتين مجانًا.
- خط الإقلاع عن التدخين في ولاية تينيسي مجانًا لجميع المقيمين في ولاية تينيسي **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** أو تفضل 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؟



أعضاء 1-888-325-8386 CoverKids

خدمة العملاء

خدمة ترحيل الاتصالات (TRS): اطلب
711، واطلب الاتصال بالرقم
888-418-0008

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

من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8:00
صباحاً إلى الساعة 6:00 مساءً بالتوقيت
الشرقي

bluecare.bcbst.com/coverkids



BlueCareSM
TennCareSelect
CoverKids

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

هل تحتاج إلى المساعدة؟ نحن نوفر أدوات مساعدة وخدمات مجانية، مثل الطباعة بحروف كبيرة، حتى
نتمكن من التواصل معك بفعالية. اتصل بنا على BlueCare **1-800-468-9698**, TennCareSelect
1-800-263-5479, CoverKids **1-888-325-8386** (خدمة ترحيل الاتصالات: 711)

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

Arabic العربية: BlueCare **1-800-468-9698**, TennCareSelect **1-800-263-5479**,
CoverKids **1-888-325-8386**.

ملحوظة: إذا كنت تتكلم اللغة العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل برقم

يساعد نظام دعم المستفيدين (BSS) الأشخاص المسجلين، أو الذين يرغبون في التسجيل،
في برامج CHOICES، و Employment and Community First (ECF) CHOICES، و Katie
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.

BlueCross BlueShield of Tennessee هي شركة مستقلة ولا تقدم منتجات Teladoc Health®
أو خدماتها. شركة Teladoc Health هي المسؤول الوحيد عن المنتجات والخدمات التي تقدمها.
تعمل Teladoc Health وفقاً للوائح التنظيمية الفيدرالية ولوائح الولاية المعمول بها.

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.