

أجيال

تنعم بصحة جيدة

منشور لأعضاء برنامج CoverKids.



عام جديد، بداية جديدة
الصفحة 8

تناولي هذا، وليس ذلك
الصفحة 13



BlueCare
Tennessee

CoverKids

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

السيدة الفاضلة/ عضوة البرنامج،

عام سعيد في 2024! يأتي العام الجديد ويحمل معه نظرة جديدة بشأن صحتك. وقد أدرجنا الكثير من المعلومات في هذه النشرة الإخبارية لمساعدتك طوال رحلتك الصحية.

في هذا العدد، سنتعرفين على أشياء مثل:

- « كيفية الوقاية من الأنفلونزا
- « الصحة النفسية أثناء الحمل
- « موارد الوالدين الحاضنين
- « أهمية مركز العناية بالأسنان
- « كيفية إجراء خيارات غذائية أكثر صحةً
- « وغير ذلك الكثير!

نأمل أن تستمتعي بالنصائح والموارد الصحية المقدمة. وتذكري أننا هنا من أجلك. وإذا كانت لديك أي أسئلة أو كنت بحاجة إلى المساعدة في استخدام خطتك، فاتصلي بنا.

استمتعي بشيء رائع!

نتمنى لك موفور الصحة،



Kaye Z. Dwyer

كيسي دونجان

الرئيس والمدير التنفيذي

BlueCare Tennessee



انضمي إلينا عبر الإنترنت!

تعرفي على المزيد حول المزايا واحصلي على نصائح مفيدة حول الصحة والعافية.

تفضلي بزيارتنا على الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com/coverkids

سجلي الإعجاب بصفتنا عبر Facebook® على facebook.com/bluecaretn

من خلال instagram.com/bluecaretn Instagram تابعينا عبر

أجيال

تنعم بصحة جيدة

جدول المحتويات

الوقاية من الأنفلونزا	2
هل تفكرين في إنجاب طفل آخر؟	3
الإعتناء بصحتك النفسية أثناء الحمل	4
لقد حان الوقت لتجديدات برنامج TennCare	5
موارد مفيدة للوالدين الحاضنين	6
سنساعدك في العثور على الدعم	7
عام جديد، بداية جديدة	8
الوصول إلى الخدمات في الأزمات	9
ضعي جدولاً للفيتامينات والأدوية اليومية	10
رسالة من DentaQuest	11
تناول طعام صحي في حدود الميزانية	12
تناولي هذا، وليس ذلك	13
المركز الطبي Blue of Tennessee With Sanitas	14
ابقي على اتصال	15
اختبار بيلة الفينيل كيتون لحديثي الولادة	16
نحن نهتم بتغطية مرض السكري لديك	16
مزايا مجانية لأعضائنا	17
من أجل راحتك	19
إشعارات الأعضاء	20
حقوقك	22
موارد إضافية	24
اتصلي بنا	25

Healthy Generations (أجيال تنعم بصحة جيدة) هي نشرة إخبارية تصدر كل ثلاثة أشهر

وهي جهة مستقلة مرخص لها من جمعية BlueCare Tennessee، من جانب

Blue Cross Blue Shield Association

لا يُقصد بهذه المعلومات أن تحل محل مشورة مقدم الرعاية الصحية.

تُنشر النشرة الإخبارية أجيال تنعم بصحة جيدة باللغتين الإنجليزية والإسبانية على الموقع الإلكتروني

bluecare.bcbst.com/coverkids



الوقاية من الأنفلونزا

هل تعلمين أن الفترة من ديسمبر وحتى فبراير تمثل ذروة موسم الأنفلونزا؟ هذا يعني أننا في خضمّ ذلك الآن. ولكن إذا لم تكوني قد حصلتِ على لقاح الأنفلونزا، فلا يزال لديك الفرصة. إذ يمكن أن يستمر موسم الأنفلونزا حتى مايو. ويمثل لقاح الأنفلونزا أحد أفضل الطرق للمساعدة في حمايتك أنتِ وأحبائك من الأنفلونزا.

تصرّح مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بأن كل شخص تقريبًا يبلغ من العمر 6 أشهر فأكثر يجب أن يحصل على لقاح الأنفلونزا كل عام. ويُعد هذا اللقاح مهمًا للغاية لدى الأطفال دون سن الثانية، والأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا، والأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية معيّنة. وتوصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بأن تحصل النساء الحوامل على اللقاح أيضًا.

يمكن أن يساعد الحصول على لقاح الأنفلونزا في الوقاية من الإصابة بالمرض الشديد جراء الأنفلونزا أو الاضطرار إلى الذهاب إلى المستشفى. ونحن نغطي لك لقاح الأنفلونزا مجانًا. وإذا كنتِ بحاجة إلى المساعدة في العثور على مكان الحصول على اللقاح، فيمكننا مساعدتكِ في ذلك. فقط اتصلي بنا.

طرق أخرى لحماية صحتك:

- ◀ اتبعي نظامًا غذائيًا متوازنًا من الفواكه والخضروات، واحصلي على قسط جيد من النوم، وحافظي على نشاطك، وتخلصي من التوتر.
- ◀ اغسلي يديك بالماء والصابون كثيرًا.
- ◀ احرصي على تعقيم المناطق التي تلمسينها كثيرًا، مثل طاولات المطبخ.

i

أول لقاح أنفلونزا لطفلك

إذا كان عمر طفلك يتراوح بين 6 أشهر و8 سنوات ويحصل على لقاح الأنفلونزا لأول مرة، فسيحتاج إلى جرعتين. وتذكري أن لقاح الأنفلونزا لا يحميه من كوفيد-19. ومن ثم، يحتاج طفلك إلى لقاح مختلف لذلك.



هل تفكرين في إنجاب طفل آخر؟

يمثل إنجاب طفل جديد قرارًا مهمًا للأسرة. ويمكن أن يمثل وقتًا مثيرًا. ولكن من المهم أيضًا التفكير في التوقيت المناسب. فالتخطيط لحملك يمنحك أنت وطفلك أفضل فرصة للبقاء بصحة جيدة.

يوصي الخبراء بالفصل بين الولادة والحمل مرة أخرى بمدة 18 شهرًا فأكثر. وهذا يسمح لجسمك بالتعافي تمامًا من آخر حمل لك. كما أنه يمنح طفلك أفضل فرصة:

- لأن يُولد في الوقت المناسب، بدلاً من أن يُولد في وقت مبكر جدًا
- ليتمتع بوزن صحي عند الولادة
- لينمو بالسرعة المناسبة لعمره

قد لا تحتاج بعض السيدات إلى الانتظار لمدة 18 شهرًا قبل الحمل مرة أخرى. فإذا كنت قد تعرضت للإجهاض أو ولادة جنين ميت أو كان عمرك أكبر من 35 عامًا، فقد لا تحتاجين إلى الانتظار لفترة طويلة. ويمكن أن يساعدك طبيبك في تحديد الخيار الأفضل لك.

تحدثي مع طبيبك.

من الأهمية بمكان أن تزوري طبيبك قبل الحمل وأثنائه.

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



الاعتناء بصحتك النفسية أثناء الحمل

يؤدي الحمل إلى إثارة الكثير من المشاعر. وليست كلها مشاعر سعيدة. هل تشعرين بالقلق؟ أنت لست وحدك. فالكثير من السيدات يشعرن بنفس ما تشعرين به - خاصةً إذا كنتِ حاملاً في طفلكِ الأول أو لم تكوني قد خطّطتِ للإنجاب أصلاً. وتمثل التقلبات المزاجية أمراً طبيعياً أيضاً أثناء الحمل.

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

« **الاكتئاب** أكثر من مجرد الشعور بالحزن من وقت لآخر. فهو ينطوي على الشعور بالإحباط أو الحزن أو الانفعال لأسابيع أو أشهر في كل مرة. ويمكن أن يحدث ذلك إذا كنت متوترة بشأن الحمل. ويمكن أن يحدث أيضاً إذا كنتِ تشعرين بالتوتر بشأن ما يحدث في العمل أو المنزل.

« **القلق** هو الخوف أو الهلع الذي تشعرين به تجاه شيء قد يحدث. وقد تقلقين بشأن كونكِ أمّاً جيدة أو بشأن قدرتكِ على تحمّل تكاليف الطفل.

يمكن أن تستمر الأعراض التي تبدأ أثناء الحمل حتى بعد ولادة طفلكِ. فإذا كنتِ تشعرين بالقلق أو الحزن أو العصبية في كثير من الأحيان، فتحدّثي إلى طبيبكِ. حيث يمكن أن يساعدكِ في التعامل مع الاكتئاب أو القلق. كما يمكن أن يساعدكِ في الاستعداد للمشاعر التي قد تشعرين بها بعد ولادة الطفل.

كوني في أفضل حالاتك

يمكن أن يساعدكِ الاعتناء بنفسكِ جيداً على الشعور بحالة أفضل. فاحرصي على تناول طعام جيد، والتحرك، والحصول على قسط جيد من النوم، وتناولي فيتامينات ما قبل الولادة.



لقد حان الوقت لتجديدات TennCare برنامج

لقد بدأت تجديدات برنامج TennCare. وهذا يعني أن برنامج TennCare يراجع عضويته للتأكد من أنك لا تزالين مؤهلة للحصول على التغطية الصحية. ولن يتم التجديد للجمع في نفس الوقت، لذلك لا تقلقي إذا لم تكوني قد سمعت أي شيء بعد. بدأت العملية في أبريل 2023 وستستمر حتى مارس 2024.

كيف يمكنك الاستعداد للتجديد

- تأكد من أن لدى برنامج TennCare معلومات الاتصال المُحدثة الخاصة بك. هذا أمر مهم حتى يتمكن البرنامج من إرسال بريد إليك. ويمكنك تحديث معلوماتك فقط اتصلي على الرقم **0701-259-855-1**. TennCare Connect من خلال ويمكنك أيضاً اختيار الطريقة **tenncareconnect.tn.gov** أو سجلي الدخول إلى معك TennCare التي تريدين أن يتواصل بها برنامج.
- افتحي جميع رسائل البريد والبريد الإلكتروني التي تستلمينها من برنامج TennCare. سيتم إرسال حزمة التجديد الخاصة بك عن طريق البريد أو البريد الإلكتروني، اعتماداً على التواصل معك من خلالها. فتأكد من فتح الحزمة. TennCare الطريقة التي طلبت من برنامج. واتبعي التوجيهات لإكمالها وإعادتها.
- سيحاول برنامج TennCare تجديد تغطيتك تلقائياً. وإذا تمكّن من القيام بذلك، فستحصلين على إشعار تجديد بدلاً من الحزمة. ويمكنك العثور على تاريخ التجديد من خلال TennCare Connect. إذا كانت لديك أسئلة حول التجديد، فيمكننا مساعدتك. فقط اتصلي بنا.

CoverKids 1-888-325-8386

خدمة ترحيل الاتصالات: 711 اطلبي 0008-418-888



موارد مفيدة للوالدين الحاضنين

تمثل حضانة الأطفال مهمةً مجزية. ومن يقومون بها يعرفون أنهم يُحدثون تأثيرًا كبيرًا على حياة الطفل.

لكنها قد تكون مهمة صعبة أيضًا. وتتطلب الكثير من التدريب والدعم. وهنا يأتي دورنا. فنحن هنا لتقديم المساعدة. وهدفنا هو تحسين رفاهية كلِّ من الأطفال المُحتضنين والبالغين الذين يعتنون بهم.

يحتاج الوالدان الحاضنان إلى الكثير من التوجيه والخبرة. ويمكن أن يساعد الحصول على المعلومات التي يحتاجونها في تقليل التوتر. ويمكن أن يساعد ذلك الوالدين الحاضنين في إجراء أفضل الخيارات لأطفالهم المُحتضنين.

هل أنتِ حاليًا والدة حاضنة؟ هل تريدين أن تصبحي كذلك؟ لدينا موارد تدريب تساعدك في الحفاظ على صحة أطفالك وسلامتهم ويقائهم على المسار الصحيح. ويمكن أن تساعد هذه الموارد الأشخاص عند استعدادهم ليصبحوا والدين حاضنين. أو، يمكنها مساعدة الوالدين الحاضنين منذ فترة طويلة الذين يتطلعون إلى شحذ مهاراتهم. للعثور على مجموعة أدوات التدريب لدينا، تفضلي بزيارة الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com/foster. ضمن قسم "تدريب الوالدين الحاضنين"، انقر فوق عرض المزيد.

وفيها، يمكنكِ العثور على:

- « قائمة بالمتطلبات اللازمة لتصبحي والدة حاضنة
- « قائمة فحص خاصة بالتدريب للمساعدة في مواصلة أداء المهمة بإتقان
- « مقاطع فيديو للتدريب ودورات تدريبية عبر الإنترنت
- « النشرة الإخبارية الشهرية
- « الأسئلة الشائعة
- « روابط لموارد أخرى مفيدة



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

للبدء، تفضلنا بزيارة الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com. ابحثي عن الإطار المعنون الحاجة إلى بعض الدعم الإضافي في أسفل الصفحة وانقري فوق معرفة المزيد. بعد ذلك، أدخل الرمز البريدي للعثور على الموارد المتاحة في منطقتك.

i

هل لديك أسئلة؟ اتصل بنا.

أعضاء CoverKids 1-888-325-8386
خدمة ترحيل الاتصالات: 711 اطلبي 0008-418-888



عام جديد، بداية جديدة

هل كان الاعتناء بصحتك النفسية أحد قراراتك في العام الجديد؟

يمثل التوتر جزءاً طبيعياً من الحياة. فقد تقلقين بشأن اختبار قادم أو نزاع مع صديقةٍ أو لعبة كبيرة. ولكن بينما يُعد التوتر أمراً طبيعياً، فإنه يمكن أن يسبب مشكلات متعلقة بالصحة النفسية والجسدية إذا لم تتعامل معه بطريقة صحية.

استقبلي العام بالطريقة الصحيحة (وبالعقلية الصحيحة) مع وضع بعض الأهداف لمساعدتك على التكيف مع التوتر وحماية صحتك النفسية.

ابتعدي عن الشاشات

تمثل وسائل التواصل الاجتماعي مكاناً رائعاً للتواصل مع الأصدقاء. ولكنها قد تكون في الوقت ذاته مصدرًا آخر للتوتر. ويمكن أن يساعدك الحد من وقت الجلوس أمام الشاشات على الاسترخاء.

اعتني بجسمك

اتبعي نظاماً غذائياً متوازناً غنياً بالفواكه والخضروات. حافظي على نشاطك. ولا تنسي الحصول على قسط وافر من النوم. حيث تصرّح مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بأنه يجب على المراهقين/المراهقات النوم لمدة تتراوح بين 8 و10 ساعات يومياً.

خصصي وقتاً لك

احرصي على قضاء بضع دقائق كل يوم في ممارسة شيء تستمتعين به، مثل الرسم أو القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى.

احصلي على الدعم

قد يكون من المفيد مشاركة مشاعرك مع صديقةٍ أو أحد أفراد الأسرة. وفي بعض الأحيان، قد يكون من المفيد التحدث مع أخصائي. أخبري مقدم الرعاية الأولية إذا كنت تشعرين بالإحباط، حيث يمكنه المساعدة في توصيلك بالموارد ذات الصلة. كما يمكنه إحالتك إلى أخصائي صحة سلوكية.



الوصول إلى الخدمات في الأزمات

قد تعرفين حالات الصحة النفسية مثل الاكتئاب أو القلق. ولكن هل تعرفين ماذا تفعلين إذا كنت أنتِ أو شخص تعرفينه يعاني من أزمة صحة نفسية؟

ما هي أزمة الصحة النفسية؟

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

يمكن أن تحدث أزمة الصحة النفسية بسبب التوتر في المنزل، على سبيل المثال نتيجة معركة كبيرة أو وفاة أحد الأحباء. ويمكن أن يحدث بسبب التوتر في المدرسة أو العمل. ويمكن أن يرجع سببه إلى عوامل إجهاد أخرى، مثل الحشود الكبيرة، وتغييرات الأدوية، والكوارث الطبيعية.

كيف يمكنني الوقاية من أزمة الصحة النفسية؟

خَطَّطِي مسبقًا. إذا كنت تعانين من حالة نفسية، فتحدثي مع طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية النفسية. فيمكنه مساعدتك في تحديد ما يجب فعله، والمكان الذي يجب التوجه إليه، وكيفية تهدئة نفسك في حالات الطوارئ. وإذا وجدتِ صحتك النفسية تزداد سوءًا، فأخبري طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية النفسية بذلك، حيث يمكنه مساعدتك في تعديل خطة علاجك.

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

إذا كنتِ تعانين أنتِ أو شخص تعرفينه من أزمة صحة نفسية، يمكنكِ الاتصال بالرقم 988. فهذا هو خط الإنقاذ الخاص بالانتحار والأزمات. ويعمل على غرار الرقم 911. ولكنك ستتحدثين مع شخص مدرب على التعامل مع حالات طوارئ الصحة النفسية.

إذا كنتِ بحاجة إلى شخص للتحدث إليه، فيمكنك أيضًا الاتصال على:

خط الساخن لأزمات الصحة النفسية في ولاية تينيسي 1-855-274-7471

خط الساخن الوطني للوقاية من الانتحار (8255) 1-800-273-TALK

لمزيد من المعلومات حول موارد الصحة النفسية وفوائدها، تفضلي زيارة الموقع الإلكتروني:

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



ضعي جدولاً للفيتامينات والأدوية اليومية

هل تتناولين العديد من الفيتامينات والأدوية؟
قد يكون الأمر مُربكاً إذا لم يكن لديك خطة.

**ضعي جدولاً لمساعدتك على تناولها في الوقت المناسب
وبالكميات الصحيحة.**

من المهم أيضاً الاستماع إلى طبيبك وقراءة الملصقات، إذ يمكن أن تكون بعض الأدوية ضارة إذا تناولت الكثير منها. وبعضها قد يكون ضاراً حال تناوله مع دواء آخر.

حدّدي نقاط تذكير خلال يومك.

إذا كنت بحاجة إلى تناول الدواء في الصباح، فذكري نفسك باستخدام منبه. وإذا كنت بحاجة إلى تناوله أثناء الغداء، فضعي ملاحظة على علبة الغداء. وإذا كان من الأفضل تناول دوائك ليلاً، فأقرنيه بعادة دائمة مثل غسل أسنانك بالفرشاة أو تمشية كلبك قبل النوم. إذ يمكن للتذكيرات البسيطة أن تنطوي على فائدة عظيمة.

يمكن أن تساعدك علب الحبوب أيضاً في البقاء على المسار الصحيح.

تقسّم بعض علب الحبوب الأيام صباحاً ومساءً. وإذا كنت تعانين من مشكلة في بلع الحبوب، فاسأل طبيبك عما إذا كان يمكنك تناولها في شكل آخر. وتتوافر بعض الفيتامينات والأدوية في خيارات قابلة للمضغ.



رسالة من

DentaQuest

لماذا يحتاج طفلي إلى مركز عناية بالأسنان؟

ما هو مركز العناية بالأسنان؟

مركز العناية بالأسنان هو المكان الذي تأخذين فيه طفلك لزيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر. وسيعتني طبيب الأسنان بأسنان طفلك عن طريق تقديم الرعاية التي يحتاجها وعن طريق تعليمك أنت وطفلك العادات الجيدة للعناية بالأسنان واللثة. وسيساعد التردد على مركز العناية بالأسنان في التأكد من بقاء طفلك على المسار الصحيح فيما يتعلق بالعناية الروتينية بالفم ويمكن أن يساعد في الوقاية من التسوس.

ماذا لو كان طفلك يعاني من حالة طوارئ متعلقة بالأسنان؟

قد يحدث هذا في أي وقت يعاني فيه طفلك من ألم شديد أو تلف في الأسنان أو الفم. ويحصل طفلك في الرعاية الطارئة على نفس المزايا التي يحصل عليها في الرعاية الروتينية. ويمكنك الاتصال بطبيب الأسنان المتابع لطفلك أو الخطة الصحية الطبية أو DentaQuest للمساعدة في الحصول على الرعاية في حالة الطوارئ. ولا يتعين عليك الاتصال بطبيب الأسنان المتابع لطفلك أو الخطة الصحية الطبية أو DentaQuest للحصول على الموافقة.





تناول طعام صحي في حدود الميزانية

يمكن أن يؤثر الذهاب إلى متجر البقالة بشكل كبير على محفظتك، خاصة إذا كنت تتسوقين لأسرة كاملة. ولكن التسوق في حدود الميزانية يمكن أن يكون أسهل مما تعتقدين. وفيما يلي بعض الطرق لاستغلال لأموالك وأموال برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (SNAP) لديك بشكل أفضل.

« **ضعي خطة.** قبل التوجه إلى المتجر، ألقي نظرة على العناصر المتوفرة لديك في المنزل. ثم خططي لإعداد وجباتك بهذه المكونات. فإذا كانت المعكرونة والخبز المجمدة والزبدة متوفرة لديك، فتسوقي لشراء فص من الثوم والطماطم الكرزية. ويمكنك استخدام هذه المكونات لإعداد طبق معكرونة مُغذي.

« **تسوقي بذكاء.** أثناء وجودك في المتجر، تحققِي مما هو معروض للبيع بسعر مخفض. أو الأفضل من ذلك أن تطلعي على نشرة المبيعات الأسبوعية للمتجر قبل الذهاب إليه. وسيساعدك فهم بطاقة السعر على الحصول على المزيد من العناصر مقابل أموالك أيضاً. للحصول على معلومات [MyPlate.gov/shop-smart](https://www.myplate.gov/shop-smart) تفضلي زيارة الموقع الإلكتروني حول ما تعنيه أرقام بطاقات الأسعار بالإضافة إلى نصائح أخرى لتوفير الأموال.

« **أعدي وجبات صحية.** لا يلزم أن تكون الوجبات الصحية والمبتكرة باهظة التكلفة أو صعبة الإعداد. فعلى سبيل المثال، إذا كان الديك الرومي المفروم أو اللحم البقري معروضاً للبيع بسعر مخفض، فحاولي إعداد **وعاء من الأرز على الطريقة الجنوبية الغربية** مع الأرز البني، واللحوم المطهية، والصلصة، والجبن المبشور، والقشدة الحامضة قليلة الدسم. فهذه وجبة لذيذة. ويمكنك إعدادها في أقل من 30 دقيقة. اعثري على هذه الوصفة وغيرها الكثير عبر الموقع الإلكتروني [.foodhero.org](https://www.foodhero.org)

« **حددي المتاجر التي يمكنك التسوق فيها.** لقد ارتفعت تكاليف الطعام في معظم الأماكن. ولكن التسوق في متاجر رخيصة الأسعار يمكن أن يساعدك في الحصول على المزيد من العناصر بسعر أقل. وقد تشعرين بالدهشة من الأماكن التي يمكنك فيها استخدام أموال برنامج المساعدة الغذائية التكميلية الخاصة بك. فالعديد من الصيدليات ومحطات الوقود وأسواق المزارعين تقبل التعامل من خلال برنامج المساعدة الغذائية التكميلية. استخدمي أداة تحديد متاجر التجزئة الخاصة ببرنامج المساعدة الغذائية التكميلية على الموقع الإلكتروني fns.usda.gov/snap/retailer-locator للعثور على متجر تجزئة بالقرب منك.

نصيحة لتخطيط الوجبات!

احرصي على تضمين البروتين والألياف وبعض الدهون الصحية في كل وجبة. وجرّبي تناول وجبات خفيفة صغيرة لتشعري بالشبع لفترة أطول. وفيما يلي بعض العناصر المناسبة للميزانية التي يمكنك الحصول عليها في المرة القادمة التي تذهبين فيها إلى المتجر. وتمثل العديد من هذه العناصر، مثل الفاصوليا والجبن القريش، مصادر لعناصر غذائية متعددة.

البروتين	الألياف	الدهون
الفاصوليا السوداء	الحبوب الكاملة	زبدة الفول السوداني
التونة المعلّبة	الفواكه المجففة	الجبن القريش
العدس	التفاح	الأسماك المعلّبة، مثل السردين
الديك الرومي المطحون	البروكلي المجمد	المكسرات المختلطة

تناولي هذا، وليس ذلك

الملح والسكر مكونان شائعان يتناولهما كثيرٌ من الناس بكميات أكثر مما ينبغي. ويمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الملح إلى ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكتة الدماغية. ويمكن أن يؤدي الإفراط في تناول السكر إلى مشكلات في جميع أنحاء الجسم. وقد ارتبطت بمشكلات مثل السمنة وأمراض القلب ومشكلات الكبد والخرف وغير ذلك الكثير.

لست متأكدةً من الأطعمة التي يجب استبدالها؟ لدينا بعض الأفكار!

للتقليل من تناول الملح	
بدلاً من هذا	جرب هذا
اللحوم المجمدة المحمرة	اللحم البقري الطازج أو المجمد، أو لحم الضأن، أو لحم الخنزير، أو الدجاج، أو السمك
الخضروات والفواكه المعلبة	الخضراوات الطازجة أو المجمدة بدون صلصة أو الخضراوات المعلبة منخفضة الصوديوم
الحساء المعلب أو معكرونة الرامن	الحساء المُعد في المنزل بدون ملح مضاف أو الحساء المعلب منخفض الصوديوم
الرقائق والغموس	الحمص المُعد في المنزل مع الخضراوات
المكسرات والبذور المملحة	المكسرات والبذور غير المملحة
ملح الطعام أو خلطات التوابل مع الملح	الأعشاب، خلطات التوابل الخالية من الملح، الثوم الطازج، البصل والفلفل، عصير الليمون أو الليمون الأخضر

للتقليل من تناول السكر	
بدلاً من هذا	جرب هذا
الفاكهة المعلبة، المعبأة في شراب	الفواكه الطازجة أو المجمدة، الفواكه المعلبة المعبأة في عصير أو ماء
الزبادي المُنكّه	الزبادي السادة بالفواكه الطازجة، أنواع خفيفة من الزبادي بالفواكه المضافة
صلصة الباربيكيو العادية، الكاتشب، صلصة المعكرونة	الخردل، الصلصة، السريراتشا، الأنواع الخالية من السكر أو منخفضة السكر
حبوب الإفطار	دقيق الشوفان المُعد في المنزل مع الفاكهة أو المُحلّي الخالي من السكر، الأنواع منخفضة السكر من دقيق الشوفان الفوري
مشروبات القهوة أثناء القيادة	القهوة مع الحليب غير المُحلّي أو حليب اللوز والإضافات الخالية من السكر، مثل القرفة أو الاستيفيا أو فاكهة الراهب
الكعك والكيك والحلوى	الفاكهة الطازجة، الجيلي أو البودنغ منخفض السكر أو الخالي من السكر



المركز الطبي Blue of Tennessee
With Sanitas

الإعتناء بك فقط

نريد أن نسهّل عليك قدر الإمكان عملية الحصول على الرعاية التي تحتاجينها بالقرب من منزلك. ولهذا السبب تعاونًا مع شركة Sanitas لفتح مراكز طبية لأعضائنا. فلدينا مراكز في منطقتي ممفيس وناشفيل، وهي مُخصّصة للأعضاء مثلك.

يمكنك الحصول على مساعدة شخصية في خطة التأمين الصحي الخاصة بك، وكذلك الرعاية الصحية مثل:

- « الرعاية الأولية
- « الرعاية العاجلة*
- « الفحوص الوقائية والتطعيمات
- « الزيارات في نفس اليوم واليوم التالي
- « أوقات الليل وعطلة نهاية الأسبوع*
- « نتائج اختبار أسرع من خلال المختبرات في الموقع
- « جدولة المواعيد والردشة عبر الإنترنت

يمكنك الحصول على مساعدة شخصية في خطتك الصحية من فريق خدمة العملاء في الموقع. ويمكنك طرح الأسئلة حول المزايا والمطالبات، والحصول على المساعدة في طباعة بطاقة هوية العضو الجديدة وغير ذلك الكثير.

لقد قمنا بتعيين مقدم رعاية أولية لك. ولكن إذا كنت ترغبين في التبديل إلى طبيب تابع فما عليك سوى الاتصال بنا. فنحن هنا لتقديم المساعدة، Sanitas لشركة.

لتحديد موعد، تفضلي بزيارة الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com/booknow.
أو اتصلي بنا. يمكننا مساعدتك في جدولة زيارة والحصول على وسيلة نقل إذا كنت بحاجة إليها.

ناشفييل

- « مورفريسبورو
- « جنوب ناشفيل
- « شرق ناشفيل
- « كول سبرينغس

ممفيس

- « كروستاون
- « جيرمانتاون
- « وولفشييس
- « وايتيفين

*في بعض المواقع

ابقي على اتصال

هل تحتاجين إلى المساعدة في الوصول إلى الإنترنت أو بخصوص فاتورة هاتفك؟ إليك بعض الموارد المفيدة.

الوصول إلى الإنترنت

توفر الحكومة الفيدرالية برنامجًا جديدًا للمساعدة في الوصول إلى الإنترنت عالي السرعة. إذا كنت مؤهلة، فقد تتمكنين من الحصول على 30 دولار أمريكي شهريًا لتغطية تكلفة خدمة الإنترنت. وإذا كنت تعيشين في أراضٍ قبلية، فقد تتمكنين من الحصول على 75 دولار أمريكي شهريًا. يقدم البرنامج عروضًا خاصة أخرى على خطط الإنترنت. وهذا يعني أنك إذا حصلت على هذه الميزة واستفدت منها في إحدى هذه الخطط، فلن تدفعي أي تكاليف نثرية. يمكنك قراءة المزيد ومعرفة ما إذا كنت مؤهلة عبر الموقع الإلكتروني getinternet.gov.

فاتورة الهاتف

يمكنك الحصول على 9.25 دولار أمريكي شهريًا لدفع فاتورة هاتفك من خلال برنامج يُسمى Lifeline. ويُعتبر أعضاء برنامج TennCare مؤهلون لتقديم طلب. للانضمام إلى هذا البرنامج:

1. تفضلي زيارة الموقع الإلكتروني lifelinesupport.org.

2. انقر فوق تقديم طلب الآن في أعلى الصفحة.

3. اختاري TN (أو حالتك الحالية) من القائمة.

4. انقر فوق بدء.



اختبار بيلة الفينيل كيتون لحديثي الولادة

بعد ولادة طفلك، ستتأكد المستشفى من أنه بصحة جيدة ومستعد للعودة إلى المنزل. وهذا يشمل إجراء اختبار شامل والعديد من الاختبارات المهمة. يتمثل أحدها في اختبار بيلة الفينيل كيتون (PKU). حيث تؤثر بيلة الفينيل كيتون على كيفية استفادة الجسم من البروتين. وهذا مرض نادر. ولكنه يتطلب نظامًا غذائيًا منخفض البروتين على المدى الطويل.

تغطي مزايا برنامج TennCare اختبار بيلة الفينيل كيتون والخدمات الطبية المهنية المرخصة. ويشمل ذلك الصيغ الخاصة.

يلزم إجراء العديد من الاختبارات الخاص بحديثي الولادة لأن العلاج المبكر للمشكلات الصحية يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا في حياة الطفل. وننصح عليك التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية لديك حول الاختبارات التي يجب توقعها. ستجد المزيد من المعلومات المفيدة على الموقع الإلكتروني babysfirsttest.org.

نحن نهتم بتغطية مرض السكري لديك

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

- معدات ومستلزمات اختبار السكري
- التدريب حول كيفية التعامل مع مرض السكري
- التوعية والاستشارة الطبية للمرضى الخارجيين بشأن خطة تناول الطعام لمرضى السكري
- الزيارات إلى طبيبك لرعاية السكري وإجراء الاختبارات الخاصة به

ولأن تُحتسب أنواع عديدة من الإنسولين وعقاقير السكري ضمن حد أدوية الشهر. يمكنك الاطلاع على قائمة بهذه الأدوية على الموقع الإلكتروني tn.gov/tenncare/members-applicants/pharmacy.html. انقر فوق بند قائمة الإعفاءات التلقائية. كما يمكنك الاتصال على **TennCare Connect** من خلال الرقم **0701-259-855-1** للحصول على القائمة.

هل تحتاجين إلى المساعدة في الحصول على خدمات ورعاية مرض السكري المدفوعة؟ اتصل بنا.

- CoverKids 1-888-325-8386
- خدمة تحويل الاتصالات: 711 اطلبي 0008-418-888

مزايا مجانية لأعضائنا



بصفتنا مقدم خطتك الصحية، نعتقد أنه من المهم أن تعرفي

ما هي الخدمات المتاحة لك.

وقد أدرجنا بعضاً منها هنا، ولكن يُرجى الاطلاع

على دليل الأعضاء للحصول على معلومات كاملة.

رعاية الإبصار والأسنان للأطفال

يمكن للأطفال من الولادة وحتى سن 18 عاماً الحصول على خدمات الإبصار والأسنان. وقد يتحمل بعض الأعضاء مدفوعات سداد تشاركي.

تشمل خدمات الإبصار فحوصات العين - بالإضافة إلى الإطارات والعدسات والعدسات اللاصقة (عند الضرورة الطبية). ابحثي عن مقدم خدمات على الموقع الإلكتروني

على bluecare.bcbst.com/coverkids

أو اتصلي بخدمة العملاء **Find care.**

تشمل خدمات الأسنان الفحوصات المنتظمة وعمليات التنظيف. ويمكن للأطفال أيضاً الحصول على تقويم الأسنان وخدمات أخرى (عند الضرورة الطبية). لمزيد من المعلومات، على الرقم **DentaQuest**** اتصلي بشركة **1622-418-855-1** أو تفضلي بزيارة الموقع الإلكتروني dentaquest.com.

كتبت **DentaQuest** دليلاً لمساعدتك في

التعرف على خطة رعاية الأسنان الخاصة

بطفلك. لعرضها، تفضلي بزيارة الموقع

الإلكتروني bluecare.bcbst.com/forms/

[DQ TennCare Dental Guide.pdf](#)

تغطية الوصفات الطبية

تتم إدارة جميع الوصفات الطبية والمطالبات من جانب مدير مزايا الصيدلانية. لمزيد من المعلومات، اتصلي على الرقم **1-888-816-1680**.

زيارات الرعاية الصحية

يحصل أعضاء برنامج **CoverKids** منذ

الولادة وحتى سن 18 عاماً على فحوصات

مجانية. وتعمل هذه الزيارات على التأكد من تحقيقهم للأهداف المرحلية المهمة وحصولهم على اللقاحات اللازمة.

كما تتم تغطيتهم فيما يتعلق بجميع أنواع

الرعاية الضرورية طبياً لعلاج المشكلات

التي يتم اكتشافها في الفحوصات. ويشمل ذلك

الصحة الطبية وصحة الأسنان والنطق

والسمع والإبصار والصحة السلوكية.

الرُضع والأطفال حديثي المشي:

12 فحصاً على الأقل قبل أن يبلغوا 3 سنوات

الأطفال في سن 3 سنوات فأكثر، بما في ذلك

المراهقين:

يحتاجون إلى فحص كل عام

يمكننا مساعدتك في جدولة فحص. سجلي

الدخول إلى حسابك عبر الإنترنت على

bluecare.bcbst.com/coverkids

وانقري فوق أيقونة الدردشة. أو اتصلي

بنا على خدمة العملاء

خط التمريض المتاح على مدار الساعة

*طوال أيام الأسبوع

اتصلي وتحدثي مع ممرضة مدربة حول أي

أسئلة أو مخاوف صحية. تتوافر الممرضات

طوال اليوم وكل يوم على الرقم

1-800-262-2873.

*يقدم خط التمريض المتاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع المشورة والدعم الصحي من شركة Infomedica Group, Inc. والتي تزاوّل أعمالها باسم Carenet Healthcare Services, Inc. وهي شركة مستقلة لا تقدم منتجات أو خدمات تحمل العلامة التجارية BlueCare Tennessee.

**DentaQuest شركة مستقلة تقدم الخدمات إلى BlueCare Tennessee. ولا تقدم منتجات وخدمات تحمل العلامة التجارية لشركة BlueCare Tennessee.

مزايا مجانية لأعضائنا



المساعدة الفردية في الحفاظ على صحتك

يحتاج الجميع إلى مساعدة إضافية في بعض الأحيان. لذا إذا كنت بحاجة إلى الدعم لعيش حياة صحية أو المساعدة في علاج مرض أو إصابة طويلة أو قصيرة الأجل، فنحن متاحون لمساعدتك

يمكنك اعتبارنا فريق الرعاية الخاص بك

- « خدماتنا مجانية وجزء من مزاياك.
- « إذا كنت ترغبين في الحصول على بعض المساعدة في الحفاظ على صحتك، فجربى العمل مع المدرب الصحي.
- « إذا كانت لديك احتياجات صحية أكثر تعقيداً، فيمكن لفريق الرعاية العمل معك ومع مقدمي الرعاية الصحية للتأكد من حصولك على الرعاية والدعم اللذين تحتاجين إليهما.
- « يتم تضمين دعم الصحة النفسية.
- « أنت من تختار ما إذا كنت تريدين هذه الخدمات.
- « يمكنك الانضمام أو الإلغاء في أي وقت بمكالمة فقط.

فريق رعاية الأعضاء

« 1-888-325-8386

« تعرّفي على المزيد على الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com/OneOnOne



بالنسبة للعضوات الحوامل، تتضمن المساعدة الفردية ما يلي:

- « معلومات طوال رحلة حملك عن طريق الرسائل النصية أو البريد أو عبر الإنترنت
- « خدمات للمساعدة في ضمان حياة خالية من التبغ والمخدرات ودعم الصحة النفسية والإسكان والطعام وغير ذلك الكثير
- « دعم مقدم من فريق عمل مدرب تدريباً خاصاً بما في ذلك ممرضات الولادة (الحمل)

حسابك عبر الإنترنت على BLUECARE.BCBST.COM

لإنشاء حساب عبر الإنترنت لدينا، ما عليك سوى زيارة الموقع الإلكتروني

bluecare.bcbst.com/coverkids.

في أعلى اليمين، انقر فوق "تسجيل حسابك". استخدم حسابك كطريقة مريحة وآمنة من أجل

طلب استبدال بطاقة تعريف العضو المفقودة

طباعة بطاقة مؤقتة

طلب تغيير مقدم الرعاية الأولية (PCP) المخصص لك

البحث عن مقدم رعاية صحية في شبكتك

التحقق من التفاصيل المتعلقة بخطتك الصحية

يمكنك أيضًا استخدام حسابك عبر الإنترنت للتحقق من حالة التصريح المسبق. إذا تم رفض طلبك، فسنرسل لك خطابًا. ولكنك ستحتاجين إلى الاتصال بالإنترنت لمعرفة ما إذا كان طلبك قد تمت الموافقة عليه.

الإشتراك في الرسائل النصية

أرسلني رسالة نصية تتضمن **CoverKids** إلى الرقم **246-69** أو اتصلني على الرقم **1-844-284-5420** لتلقي آخر التحديثات حول رعايتك الصحية. وقد تُطبق أسعار الرسائل BlueCross BlueShield of Tennessee والبيانات. وهي غير مطلوبة لشراء السلع والخدمات من **STOP** للمساعدة أو **HELP** أرسلني رسالة نصية تتضمن.

الردشة عبر الإنترنت



نحن نعلم أنك مشغولة، لذا نعمل على تسهيل التحدث معنا، حيث 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 أيقونة الدردشة لبدء محادثة.

النشرة الإخبارية بلغاتٍ أخرى وخدمات الترجمة

يتم نشر نسخة إسبانية من هذه النشرة الإخبارية على الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com.

نحن نقدم خدمات الترجمة والترجمة الفورية للغات الأخرى. ويمكننا أيضًا تقديم المساعدة إذا كنت تعاني من فقدان السمع أو الرؤية. وهذه الخدمات مجانية للأعضاء. ما عليك سوى الاتصال على الرقم **1-8386-325-888**، أو لخدمة ترحيل الاتصالات: **711** واطلبي **0008-418-888**.

Para solicitar una copia de este boletín en español, llame a la oficina de Servicios de Atención al Miembro 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 Miembro.

إشعارات الأعضاء

هل المراهق كبير جداً لدرجة لا تسمح بعرضه على طبيب الأطفال؟

هل تعلمين أن معظم أطباء الأطفال يتوقفون عن فحص المرضى الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 21 عاماً؟ ربما يكون الوقت قد حان لمساعدة المراهق لديك في العثور على مقدم رعاية أولية جديد. فبالنسبة للعديد من البالغين، يمثل اختيار طبيب شخصي الخطوة الأولى نحو اتخاذ قراراتهم الصحية الخاصة. وللمساعدة في العثور على مقدم رعاية أولية، اتصل بنا في خدمة العملاء.

هل فقدت التغطية؟

إذا تم إخبارك بأن مزايا CoverKids الخاصة بك ستنتهي - على سبيل المثال، إذا كنت على وشك بلوغ 19 عاماً - فيمكننا مساعدتك في مواصلة الحصول على الرعاية. ويمكن أن يخبرك فريق رعاية الأعضاء لدينا بالموارد المجتمعية في منطقتك للمساعدة في تلبية احتياجاتك الصحية. قبل انتهاء تغطيتك، اتصل بنا. فنحن هنا من أجلك.

يحتاج الأطفال حديثو الولادة إلى تغطية صحية خاصة بهم

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

تأكدي من تحديث عنوانك البريدي

هل لدينا عنوانك البريدي الصحيح؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فقد تفوتك رسائل بريدية مهمة حول خطتك الصحية ومزاياك. بادري بتحديثه عن طريق الاتصال ببوابة TennCare Connect على الرقم **0701-259-855-1** أو زيارة الموقع الإلكتروني tenncareconnect.tn.gov.

إشعار ممارسات الخصوصية

يمكنك العثور على إشعار ممارسات الخصوصية بموجب قانون قابلية نقل التأمين الصحي والمساءلة عبر الإنترنت. تفضّل زيارة الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com/CKdocs. انقر فوق **حقوقك**. ثم حدّدي إشعار ممارسات الخصوصية من القائمة المنسدلة. ويتضمن المستند أوصافاً واضحة حول كيفية استخدامنا لمعلوماتك الصحية ومشاركتها وكيف يمكن أن تؤثر القوانين المختلفة على كيفية استخدامنا لمعلوماتك. كما أنه يشرح الحقوق التي تتمتعين بها والمسؤوليات التي تقع على عاتقنا لحماية معلوماتك الصحية. لمزيد من المعلومات، اتصل بمكتب الخصوصية عبر الموقع الإلكتروني Privacy.Office@bcbst.com.

إشعارات الأعضاء

نريد أن نسمع منك

سننصل بك في بعض الأحيان لطرح أسئلة عنك أو عن صحتك أو احتياجاتك الاجتماعية. تساعدنا إجاباتك في الاعتناء بك وتوصيلك بالموارد. لذا إذا تلقيت استبياناً من طرفنا، نأمل أن تقومي باستكمالها.

ملاحظة: إذا أكملت أحد استبياناتنا، فاعلمي أننا سنحافظ على خصوصية معلوماتك. وسنستخدم وسائل حماية رقمية آمنة للحفاظ على أمان معلوماتك. ولن نستخدم إجاباتك إلا لمساعدتك أو لتحسين خططنا. والأشخاص 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 الرعاية الخاص بك

نؤكد على أننا سنتبع جميع القوانين واللوائح وأوامر المحكمة عندما نستخدم معلوماتك. ولن نستخدمها مطلقاً في اتخاذ قرارات بشأن تغطيتك ومزاياك. ولن نغير إجاباتك المبلغ الذي تدفعينه مقابل خطتك. ومن خلال الإجابة عن هذه الأسئلة، فأنت تخبرنا أنك لا تمنعين استخدام هذه المعلومات ومشاركتها بالطرق التي ذكرناها.

مقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك شريك لك

يُعد من الأسهل الاعتناء بصحة أسرتك إذا كان لديك شريك. ولهذا، نوصي بأن يكون لكل طفل مقدم رعاية أولية.

أحياناً يكون مقدم الرعاية الأولية المتابع للطفل متخصصاً في طب الأطفال (طبيب أطفال). ويقوم بإجراء فحوص صحة الأطفال وعلاج الأمراض البسيطة. كما يمكنه اكتشاف المشكلات مبكراً وطلب إجراء الاختبارات لمزيد من العلاج.

تمثل غرف الطوارئ والمتخصصون أهمية بالغة عند الحاجة إليهم. لكنهم ليس لديهم صورة كاملة عن صحة طفلك. ويعرف مقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك تاريخه، كما أنه يعرفك. ويمكن أن يكون ذلك عاملاً مساعداً إذا اضطررت إلى اتخاذ قرارات صحية كبيرة.

إليك كيفية المساعدة في إبقاء مقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك على اطلاع دائم:

- أخبري أي مقدمي خدمات آخرين من هو مقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك.
- اطلبي من مقدمي الخدمات الآخرين إرسال تقاريرهم إلى مقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك.
- أخبري مقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك بجميع الزيارات التي تقوم بها لمقدمي الخدمات الآخرين.

i

استخدمي مقدمي الخدمات التابعين للشبكة للحصول على أفضل قيمة

إذا لم تستخدمي مقدمي الخدمات التابعين للشبكة، فستكونين مسؤولة عن الرسوم خارج الشبكة. ويكمن الاستثناء الوحيد من ذلك في الرعاية الطارئة. راجعي دليل الأعضاء لمعرفة التفاصيل. للعثور على مقدم خدمات تابع للشبكة، استخدم أداة Find Care على الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com/coverkids. أو يمكنك الاتصال بنا في خدمة العملاء.

كيف نحمي معلوماتك الصحية



لدينا سياسات تتعلق بكيفية حماية معلوماتك الصحية. وهي تستند إلى القوانين. ونحن نعمل على تحديثها باستمرار. وللتأكد من إنجاز المهام بشكل صحيح، نقوم بتدريب موظفينا كل عام. نحن نحمي جميع الحقائق المتعلقة بصحتك، بغض النظر عن كيفية مشاركتها أو تخزينها - شفهيًا أو خطيًا 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 بشأن ذلك في دليل الأعضاء الخاص بك. ستجدين أيضًا إشعار خصوصية على الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com/coverkids. أو يمكنك الاتصال بخدمة العملاء للحصول على نسخة منه.

يُرجى الاتصال بمنسق الرعاية إذا كانت لديك أسئلة حول هذه المزايا. ألسنت متأكدة من كيفية الوصول إليه؟ اتصل بخدمة العملاء. ويمكنك العثور على رقم خدمة العملاء على مُعرّف العضو الخاص بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية.

الإبلاغ عن الاحتيال أو إساءة الاستخدام

للإبلاغ عن الاحتيال أو إساءة الاستخدام 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.

للإبلاغ عن احتيال مقدم الخدمات أو إساءة استخدام المرضى إلى وحدة مكافحة الاحتيال في التابعة لمكتب التحقيق في ولاية تينيسي، اتصل على الرقم **1-800-433-5454** المجاني.

طعون TENNCARE

يمكنك العثور على المساعدة لتقديم طعن للحصول على خدمة TennCare (خدمة الصحة الطبية أو النفسية، علاج إدمان الكحول أو المخدرات). الطعون الطبية لأعضاء TennCare، الرقم المجاني، **1-800-878-3192** (من 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. وسنساعدك في الحصول على رأي من مقدم خدمات تابع للشبكة. وإذا لم تتمكن من العثور على مقدم خدمات تابع للشبكة، فسنساعدك في الحصول على رأي ثانٍ من مقدم خدمات خارج الشبكة دون أن تتحملي أي تكلفة.

هل تحتاجين إلى المساعدة في الحصول على رأي ثانٍ؟ اتصل بخدمة العملاء. ويمكنك العثور على رقم خدمة العملاء على مُعرّف العضو الخاص بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية.

لا نسمح بالمعاملة المختلفة في برنامج TENNCARE.

لا يتم التعامل مع أي شخص بطريقة مختلفة بسبب العرق أو اللون أو محل الميلاد أو الدين أو اللغة أو نوع الجنس أو العمر أو الإعاقة.

- › هل تعتقد أنك تعرضت لمعاملة مختلفة لهذه الأسباب؟
- › هل لديك المزيد من الأسئلة أو تحتاجين إلى المزيد من المساعدة؟
- › إذا كنت تعتقد أنه تمت معاملتك بطريقة مختلفة، فاتصلي على برنامج TennCare Connect الرقم **0701-259-855-1** مجانًا على الرقم.

يمكنك العثور على نموذج شكوى التمييز عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني:

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

التقدم بطلب إلى برنامج COVERKIDS

اتصلي ببرنامج TennCare Connect مجاناً على الرقم **1-855-259-0701** للحصول على المساعدة عبر الهاتف. أو تفضلي بزيارة الموقع الإلكتروني tenncareconnect.tn.gov. يمكنك أيضاً استخدام سوق التأمين الصحي على أو اتصلي healthcare.gov. الموقع الإلكتروني على الرقم المجاني **1-800-318-2596**.

TENNCARE CONNECT

احصلي على المزيد من المعلومات حول TennCare و CoverKids. وأبلغني عن التغييرات في عنوانك ودخلك وحجم أسرتك وما إذا كنت تحصلين على تأمين آخر.

اتصلي على الرقم **1-855-259-0701** (خدمة ترحيل الاتصالات أو جهاز الاتصالات للصحف: **1-877-779-3103**) أو الموقع الإلكتروني tenncareconnect.tn.gov



تتضمن المساعدة المقدمة للأسر في ولاية تينيسي روابط إلى خدمات الولاية والمعلومات وغير ذلك الكثير.

healthier tennessee
StartNow

healthiertn.com

لنعمل معاً من أجل التمتع بصحة أفضل والارتقاء بالمستوى الصحي في ولاية تينيسي.

المساعدة في أزمات الصحة النفسية

الخط الساخن متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع على مستوى ولاية تينيسي **1-855-274-7471**

شبكة الوقاية من الانتحار في ولاية تينيسي tspn.org

خط الإنقاذ الخاص بالانتحار والأزمات **988**

تعليمات إساءة استخدام المواد

خطة tn.gov/opioids TN Together

الخط الأحمر لولاية تينيسي **1-800-889-9789**

المساعدة في وقف تعاطي التبغ

يكون الإقلاع عن التدخين أسهل عندما تحصلين على المساعدة. ونحن مستعدون لتقديم يد العون لك.

ستحصلين على دعم شخصي من اختصاصيي التنقيف الصحي لدينا طوال رحلة الإقلاع عن التدخين.

نحن نغطي معظم أدوية الإقلاع عن التدخين بوصفة طبية من طبيبك.

اتصلي بخدمة العملاء للبدء.

أو اتصلي بخط الإقلاع عن تعاطي التبغ في ولاية تينيسي للحصول على المشورة باللغة الإنجليزية أو الإسبانية.

تحدثي مع المستشارين المدربين للبدء.

احصلي على أسبوعين من العلاج ببدائل النيكوتين مجاناً.

خط الإقلاع عن تعاطي التبغ في ولاية

تينيسي

مجاناً لجميع المقيمين في ولاية تينيسي
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
أو tnquitline.org

TEXT4BABY®

سترسلك هذه الخدمة المجانية رسائل نصية كل أسبوع حول الحمل الصحي وصحة الطفل.

ما عليك سوى إرسال كلمة "BABY"

إلى الرقم (لغة الإسبانية "BEBE" أو)

511411 للبدء. أو سجلي عبر الإنترنت

على الموقع الإلكتروني text4baby.org.

كيف يمكننا مساعدتك؟

خدمة العملاء

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

أعضاء CoverKids 1-888-325-8386

خدمة ترحيل الاتصالات: اتصل على الرقم 711،

واطلبي 0008-418-888

من الاثنين إلى الجمعة | من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 6 مساءً بالتوقيت الشرقي

bluecare.bcbst.com/coverkids



هل تحتاجين إلى مساعدة في ما يخص رعايتك الصحية،

أو التحدث معنا، أو قراءة ما نرسله إليك؟

إذا كان الأمر كذلك، فاتصلي بنا مجانًا على

CoverKids 1-888-325-8386

(خدمة ترحيل الاتصالات: 711 اطلبي 0008-418-888)



CoverKids

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

Blue Cross Blue Shield هي جهة مستقلة مرخص لها من جمعية BlueCare Tennessee Association. نحن نمثل لقوانين الحقوق المدنية الفيدرالية وقوانين الولاية. ولا نتعامل مع الأشخاص بطريقة مختلفة بسبب عرقهم أو لونهم أو محل ميلادهم أو لغتهم أو عمرهم أو إعاقتهم أو دينهم أو جنسهم. هل تعتقدن أننا لم نساعدك أو أننا نعاملك بشكل مختلف؟ إذا اتصلت على CoverKids 1-888-325-8386، (خدمة ترحيل الاتصالات: 711 اطلبي 0008-418-888).

Spanish:Español ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame a CoverKids 1-888-325-8386, (TRS: 711: 1-888-418-0008).

كوردی: كوردی

ئەگەر بە کوردی سۆزانی قسه دهکهن، خزمەتگوزارییهکانی وههگێران بهخۆرای دمهخریته بهردهستان. پهیهوهندی بکهن به ژماره

CoverKids 1-888-325-8386 (TRS: 711: 1-888-418-0008)

يتم توفير محتوى هذه النشرة الإخبارية بواسطة TennCare لتوزيعها على أعضاء برنامج CoverKids.

24CKD2419539 (12/23)