

الربيع الثاني
من عام 2024

أجيال

تتعلم بالصحة

منشور لأعضاء CoverKids.



خطة السلامة المتعلقة بالأفيونات
الصفحة 4

رعاية الصحة النفسية لطفلك بالتبني
الصفحة 7



BlueCare
Tennessee

CoverKids

أعزائي الأعضاء،

أقبل علينا فصل الربيع، حيث تصبح الأيام أطول وأكثر دفئًا، وهذا يعني أن الفرص أمامك أكثر للخروج وممارسة النشاط. هل ممارسة التمارين الرياضية جديدة عليك؟ يُرجى الحرص على التحدث إلى طبيبك قبل البدء في أي أنشطة جديدة.

إن ممارسة التمارين الرياضية طريقة رائعة لتحسين صحتك. ولكن من المهم أيضًا الاعتناء بصحتك الذهنية. في هذه النشرة الإخبارية، يمكنك العثور على معلومات حول كيفية:

- رصد علامات اكتئاب ما بعد الولادة
- تلقي المساعدة بشأن تعاطي المواد المخدرة
- وغير ذلك الكثير

أدرجنا أيضًا تفاصيل حول العيادة الطبية متعددة التخصصات Kramer Davis Health - وهي نمط جديد من المراكز الطبية في منطقة ناشفيل. يقدمون العلاج للمرضى الذين تبلغ أعمارهم 13 عامًا فأكثر من ذوي الإعاقات الذهنية والنمائية.

نتمنى لك ربيعًا سعيدًا وصحيًا. ولا يغرب عن بالك أننا هنا من أجلك. إذا كانت لديك أي أسئلة أو كنت في حاجة إلى المساعدة في استخدام خطتك، فيرجى الاتصال بنا.

نتمنى لك موفور الصحة والعافية،



Craig Z. Dungan

كيسي دونغان

الرئيس والمدير التنفيذي لمؤسسة

BlueCare Tennessee



تفضلوا بالانضمام إلينا عبر الإنترنت!

يمكنكم التعرف على المزيد حول المزايا التي ستحصلون عليها وتلقى نصائح حول الصحة والعافية.

تفضلوا بزيارتنا على الموقع bluecare.bcbst.com/coverkids

يُرجى وضع إعجاب على صفحتنا على Facebook® على facebook.com/bluecaretn

ومتابعتنا على إنستغرام على instagram.com/bluecaretn

أجيال

تنعم بالصحة

جدول المحتويات

الاعتناء بك وبطفلك	2
العلامات الخفية أحياناً لاكتئاب بعد الولادة	3
خطة السلامة المتعلقة بالأفيونات	4
الحفاظ على السلامة في الطقس الحار: نصائح للبالغين الأكبر سناً	5
تعاطي المواد المخدرة وصحتك	6
رعاية الصحة النفسية لطفلك بالتبني	7
رسالة من DentaQuest	8
طرق سهلة لإعداد الغداء!	9
رعاية الشخص بالكامل للأشخاص الذين يعانون من إعاقات ذهنية ونمائية	10
تعاون برنامج Blue of Tennessee مع مركز Sanitas الطبي	11
سنساعدك في العثور على الدعم	12
البقاء على اتصال	13
تحديث بشأن مستلزمات الرعاية الصحية	14
لا يلزم تحويل من أجل تلقي الخدمات الصحية للمرأة	15
نبذة عن خدمات المستشفيات لإعادة تأهيل المرضى الداخليين	15
حقوق الأعضاء ومسؤولياتهم	15
مزايا مجانية لأعضائنا	16
وسائل لتوفير الراحة لك	18
إشعارات الأعضاء	19
حقوقك	21
المزيد من الموارد	23

يُنشر كتيب أجيال تنعم بالصحة كل ثلاثة أشهر من جانب مؤسسة BlueCare Tennessee، وهي مؤسسة مستقلة حاصلة على ترخيص من جمعية Blue Cross Blue Shield Association.

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

وينشر كتيب أجيال تنعم بالصحة باللغتين الإنجليزية والإسبانية على

bluecare.bcbst.com/coverkids



الاعتناء بك وبطفلك

فترة الحمل إحدى الفترات الحماسية للنساء، ولكن لديك الكثير للتفكير فيه أثناء استعدادك لاستقبال طفلك. وإن الاعتناء بنفسك أثناء الحمل من أهم الأمور التي يمكنك القيام بها للمساعدة في منح طفلك بداية صحية في الحياة. وأفضل نقطة يمكنك البدء بها هي تلقي رعاية منتظمة قبل الولادة.

بمجرد أن تعتقدي أنك حامل، حددي موعدًا لزيارة طبيبك. كل حمل يختلف عن الآخر. لذلك من المهم أن تزوري طبيبك بانتظام، حتى لو لم يكن هذا هو طفلك الأول. سيجري طبيبك فحصًا بدنيًا. وقد يجري فحوصات أخرى أيضًا، مثل تحاليل الدم أو الموجات فوق الصوتية. يمكنك أيضًا التحدث عن أي مخاوف صحية أو طرح أي أسئلة لديك.

نحن نغطي رعاية ما قبل الولادة دون أي تكلفة عليك. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على مقدم خدمة، فاتصلي بنا. يمكننا تقديم المساعدة.

i

اللقاحات والحمل

تساعد الزيارات المنتظمة قبل الولادة على ضمان الحفاظ على صحتك وصحة طفلك. والبقاء على علم بأحدث اللقاحات قد يحميك من الإصابة بالمرض ويحافظ على سلامة طفلك، حتى بعد ولادته. يمكن أن يساعدك طبيبك في تحديد أي من اللقاحات هي الأفضل بالنسبة إليك.

قد يوصي الطبيب بهذه اللقاحات أو غيرها:

- الكوفيد-19
- اللقاح الثلاثي البكتيري ضد الدفتيريا، والكزاز، والسعال الديكي (Tdap)
- الأنفلونزا
- الفيروس المخلوي التنفسي

أليس الجميع يشعر بالأمر ذاته؟

العلامات الخفية أحياناً لاكتئاب بعد الولادة

يُحدث إنجاب طفل تغييراً كبيراً في الحياة، ويثير لديك كثيراً من المشاعر الجديدة. في بعض الأحيان، قد يكون من الصعب معرفة ما إذا كان ما تشعرين به طبيعياً أم أنه اكتئاب ما بعد الولادة. نريد أن نساعدك على فهم الفرق. فيما يلي بعض العلامات الشائعة لاكتئاب ما بعد الولادة، وكيف قد تظهر عليك في حياتك اليومية.

- ﴿ **نوبات بكاء.** كيف يمكن أن يبدو ذلك: البكاء باستمرار أو كثيراً. البكاء دون سبب. عدم القدرة على التوقف عن البكاء.
 - ﴿ **مشاعر الغضب.** كيف يمكن أن يبدو ذلك: الشعور بالغضب من نفسك أو الآخرين عندما يحدث خطأ ما. الصراخ في وجه أحبائك. الشعور دائماً "بالعصبية".
 - ﴿ **الانسحاب.** كيف يمكن أن يبدو ذلك: عدم طلب المساعدة عندما تشعرين أنك بحاجة إليها. عدم الرد على المكالمات أو الرسائل رغم قدرتك على ذلك، وتجنب أحبائك.
 - ﴿ **التوتر أو القلق المفرط.** كيف يمكن أن يبدو ذلك: عدم النوم ليلاً بسبب هاجس توقف طفلك عن التنفس. الخوف الشديد من ترك طفلك مع شخص بالغ موثوق به أو زوجك لوضع دقائق. الخوف المستمر من الحوادث أو الأخطار الخارجة عن سيطرتك.
 - ﴿ **الشعور بالذنب أو العار.** كيف يمكن أن يبدو ذلك: الحديث المتكرر لنفسك بأنك أم سيئة بسبب أشياء لا يمكنك التحكم فيها أو لقيامك بأشياء صغيرة للعناية بنفسك، مثل الاستحمام.
- يمكن أن تشمل العلامات الشائعة الأخرى تغيرات في شهيتك، ومشكلات في التركيز أو اتخاذ القرارات، وفقدان الاهتمام بالأشياء التي اعتدت الاستمتاع بها. إذا كنت تعانين من أي من هذه الأعراض لمدة تزيد عن أسبوعين أو تعانين من أعراض أكثر شدة، مثل أفكار الرغبة في إيذاء نفسك أو طفلك، فاتصلي بطبيبك أو طبيب الأطفال. يمكن علاج اكتئاب ما بعد الولادة. ويمكن لمقدم الخدمة مساعدتك في تحديد العلاج المناسب لك.

يمكننا مساعدتك في تحديد موعد مع طبيبك. ما عليك سوى الاتصال بنا.

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

المساعدة في الأزمات

إذا كنتِ تشعرين بأنكِ معرضة لخطر إيذاء نفسك أو طفلك، فاتصلي بالرقم 988 أو أرسلني رسالة نصية إليه. إنه خط إنقاذ الحياة للتعامل مع حالات الانتحار والأزمات (Suicide and Crisis Lifeline)، ويعمل مثل 911. ولكنك ستتحدثين مع شخص مُدرَّب على التعامل مع حالات طوارئ الصحة النفسية. لمزيد من المعلومات حول موارد ومزايا الصحة النفسية، انتقلي إلى

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

<https://www.cdc.gov/reproductivehealth/features/maternal-depression/index.html>, <https://www.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/postpartum-depression>, <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/delivery-beyond/pages/Understanding-Motherhood-and-Mood-Baby-Blues-and-Beyond.aspx>



خطة السلامة المتعلقة بالأفيونات

المواد الأفيونية هي عقاقير قوية تُستخدم لعلاج الألم. وغالبًا ما تُستخدم بعد الجراحة أو الإصابة. إذا وُصفت لك المواد الأفيونية، فيُرجى الحرص على تناولها تمامًا كما أوصى طبيبك. يمكن أن يؤدي أخذ الكثير منها أو الاستمرار في أخذها لفترة أطول مما ينبغي إلى إدمانها.

في حالة تناول المواد الأفيونية، فمن المهم تخزينها بأمان. وهذا يعني الاحتفاظ بها في مكان بعيد عن متناول الأطفال ولا يمكن للأشخاص الآخرين الوصول إليه. يُرجى وضع الدواء في مكانه بعد تناول الجرعة وقفل الغطاء جيدًا حتى سماع صوت الطقطقة للتأكد من قفل غطاء الأمان.

تتبع مقدار الدواء المتوافر لديك. في حالة تناول أقراص، فعليك عدّها للتأكد من حصولك على الكمية المناسبة. أو، بالنسبة للأدوية السائلة، يُرجى وضع علامة على الجزء الخارجي من الزجاجات بقلم تمييز لتتبع الكمية المفترض أن تكون متبقية لديك. عندما تنتهي من تناول دوائك، عليك التخلص من أي بقايا بأمان. تُعد مواقع استرداد الأدوية أو صناديق إسقاط الأدوية الطريقة الأكثر أمانًا للتخلص من الأدوية القديمة.



المواد الأفيونية والحمل

تكون المواد الأفيونية خطيرة بشكل خاص عندما تكونين حاملًا.

فقد تؤذيكَ أنتِ وطفلكِ. إذا كنتِ حاملًا أو تفكرين في الحمل وتتناولين المواد الأفيونية، فلا تتوقفي عن تناولها دون التحدث إلى طبيبكِ أولاً. يمكن أن يساعدك طبيبكِ في تحديد ما الأكثر أمانًا لكِ ولطفلكِ. وقد يوصي بالعلاج بمساعدة الأدوية. وهذا يعني أن طبيبكِ سيصف دواءً آخر أكثر أمانًا لكِ ولطفلكِ. وقد يوصي أيضًا بالخضوع للاستشارة بشأن المخدرات.

الحفاظ على السلامة في الطقس الحار: نصائح للبالغين الأكبر سنًا

قد يكون الطقس الحار صعبًا بشكل خاص على البالغين الأكبر سنًا. مع التقدم في العمر، قد تواجه صعوبة أكبر في التكيف مع التغيرات في درجة الحرارة. أو قد تعاني من مشكلات صحية تجعل من الصعب التعامل مع الحرارة. يمكن أن تؤثر بعض الأدوية أيضًا على كيفية تحكم جسمك في درجة حرارته.

فيما يلي بعض النصائح للحفاظ على جسمك رطبًا وصحيًا خلال أشهر الصيف الحارة:

« البقاء في مباني مكيفة الهواء قدر الإمكان.

« شرب الكثير من الماء، حتى لو في حالة عدم الشعور بالعطش.

« ارتداء ملابس فضفاضة فاتحة اللون مريحة في الطقس الحار.

« أخذ دُشًا باردًا أو الاستحمام في حوض الاستحمام لترطيب الجسم.

« الراحة وتجنُّب العمل المرهق عند ارتفاع درجة الحرارة.

« التواصل مع الأصدقاء والجيران للتأكد من أنهم على ما يرام،

وطلب منهم التواصل معك للاطمئنان عليك بالمثل.

في حالة البدء بالشعور بالمرض بسبب ارتفاع درجة الحرارة، فعليك إخبار شخصًا ما على الفور. يمكن للأخريين مساعدتك في التحسن. يمكنك أيضًا مشاهدة الأخبار لمعرفة أي تحديثات تتعلق بالصحة أو السلامة.

تذكر أنه من المهم أن الاعتناء بنفسك والمحافظة على سلامتك في ظروف ارتفاع درجة الحرارة. في حالة حاجتك إلى مكان بارد للذهاب إليه، فهناك أماكن تسمى "مراكز التبريد" حيث يمكنك الذهاب للاحتماء من الحرارة. يمكنك البحث عن مراكز التبريد عبر الإنترنت على

[.arcg.is/1qGrf8](http://arcg.is/1qGrf8)



هل تبحث عن موارد أخرى؟

لدينا أداة سهلة الاستخدام تساعدك في العثور على ما تبحث عنه.

ليس عليك سوى الانتقال إلى bluecare.bcbst.com.

ابحث عن الإطار **Need Some Extra Support** (الحاجة إلى دعم إضافي)

في أسفل الصفحة وانقر فوق **Learn More** (معرفة المزيد).

بعد ذلك، أدخل الرمز البريدي للعثور على الموارد في منطقتك.



تعاطي المواد المخدرة وصحتك

مع تقدمك في العمر، من المهم اتخاذ خطوات لعيش حياة صحية. وإن ممارسة التمارين الرياضية، وتناول الطعام الصحي، وزيارة طبيبك لإجراء الفحوص كلها خطوات رائعة لعيش حياة صحية. وعندما يتعلق الأمر بالكحول أو التبغ أو المخدرات، فإن صحتك وعافيتك تتوقف على تلقي المساعدة.

إذا كنت تعاني من تعاطي المخدرات، فأنت لست وحدك. نحن هنا لمساعدتك على إعادة حياتك إلى مسارها الصحيح. فيما يلي بعض العلامات التي تشير إلى حاجتك إلى المساعدة للتوقف عن التعاطي. إذا بدت إحدى هذه العلامات مألوفة لك، فمن المهم الحصول على المساعدة التي تحتاجها.

- الحاجة أو الرغبة القوية في تعاطي المواد المخدرة.
- محاولة الإقلاق أو الإقلاع عنها دون جدوى.
- يسبب تعاطي المواد المخدرة في مشكلات في المدرسة، أو العمل، أو المنزل.
- ملاحظة تغيرات سلبية في صحتك النفسية أو البدنية.

عليك البدء بالتحدث مع طبيبك في أقرب وقت ممكن.

يمكن للطبيب مساعدتك على فهم الأعراض التي تعاني منها وإيجاد أفضل علاج لك. تغطي مزاياك علاج تعاطي المخدرات واحتياجات الصحة النفسية الأخرى لديك. اتصل بنا للبدء.

يمكنك أيضًا الاتصال أو إرسال رسالة نصية إلى خط **Tennessee REDLINE** على الرقم **(1-800-889-9789)** على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع للحصول على الدعم أو الموارد المحلية بشأن اضطرابات تعاطي المخدرات.

i

هل تحتاج إلى مساعدة للإقلاع عن تعاطي التبغ؟

اتصل بخط الإقلاع عن التدخين في تينيسي على الرقم **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669). تواصل مع **TN 2 Quit** بإرسال كلمة "QUIT" إلى الرقم **615-795-0600**.

يمكنك أيضًا الاتصال بنا. سنساعدك على بدء رحلة الإقلاع عن التدخين إلى الأبد.

رعاية الصحة النفسية لطفلك بالتبني

تحمل الصحة النفسية القدر ذاته من الأهمية الذي تحمله الصحة البدنية. لهذا السبب نريد أن نجعل حصول طفلك بالتبني على الرعاية الصحية النفسية التي يحتاجها سهلاً قدر الإمكان.

إذا رأيتِ تغييرات سلبية في مزاج طفلك تؤثر على حياته اليومية، فهناك بعض الطرق لمساعدته.

« تواصلني مع مقدم الرعاية الأولية (PCP) للطفل وحددي موعدًا للزيارة. لا تحتاجين إلى إحالة من أجل زيارة مقدم رعاية صحية نفسية. ولكن يمكن لمقدم الرعاية الأولية للطفل المساعدة في الإجابة عن أسئلتك وإحالتك إلى اختصاصي إذا لزم الأمر.

« اتصلني بممثل إدارة خدمات الأطفال (DCS) وسيساعدك في تلبية احتياجات عائلتك.

« يمكنك الوصول إلى التدريب على الرعاية المستتيرة للخدمات لدى إدارة خدمات الأطفال على bcb.st/fostertraining.

« ويمكنك العثور على مزيدٍ من المعلومات، بما في ذلك كتيب موارد *Select Kids*، على bluecare.bcbst.com/foster.

إذا كان طفلك يعاني من حالة صحية نفسية طارئة، فلا تنتظري. اتصلي بخط إنقاذ الحياة للتعامل مع حالات الانتحار والأزمات أو أرسلني رسالة نصية إليه على الرقم 988.



شاركي في الحوار.

انضمي إلى المجلس الاستشاري للصحة السلوكية.

أنت مدعوة للانضمام إلى المجلس الاستشاري للصحة السلوكية لدى BlueCare Tennessee! يتألف المجلس من أعضاء وممثلين من BlueCare Tennessee ومجموعات أخرى. ويمنحك الفرصة للتحدث مع أشخاص يشاركونك مخاوفك.

هل لديك أسئلة؟ مستعدة للانضمام؟

أرسلني رسالة عبر البريد الإلكتروني إلى

BlueCare_AdvisoryBoards@bcbst.com

أخبرينا برغبتك في الانضمام إلى

المجلس الاستشاري للصحة السلوكية. يجتمع المجلس

مرتين سنويًا في كل منطقة من مناطق الولاية.



رسالة من

DentaQuest

هل يحتاج طفلك إلى رعاية أسنان طارئة؟

إن فحوصات الأسنان المنتظمة مهمة لصحة فم طفلك. في بعض الأحيان، تحدث حالات طوارئ تتعلق بالأسنان. وقد يكون ذلك في أي وقت يعاني فيه طفلك من ألم شديد أو يتعرض لإصابة في الأسنان أو الفم. يتمتع طفلك بالمزايا والتغطية المتعلقة بالخدمات الطارئة مثلما هو الحال مع الرعاية العادية.

ما هي الأشياء التي يمكنك القيام بها إذا كان طفلك يعاني من حالة طوارئ تتعلق بالأسنان؟

الأسنان المتشققة أو المكسورة:

- استخدمي الماء الدافئ لشطف فم طفلك.
- استخدمي قطعة قماش باردة إذا كان هناك تورم.
- اتصلي بطبيب الأسنان المتابع لطفلك لتحديد موعد للرعاية.

سن مُخلخل:

- أمسكي السن من التاج أو الجزء العلوي من السن. لا تلمسي الجذر.
- إذا أمكن، حاولي إعادة السن إلى فتحته.
- أو ضعي السن بين الخد واللثة أو في حاوية حليب.
- استخدمي قطعة قماش باردة ورطبة في حالة حدوث نزيف أو تورم.
- اتصلي بطبيب الأسنان المتابع لطفلك لتحديد موعد طارئ للحصول على الرعاية.
- إذا لم تكن العيادة مفتوحة، فاتصلي بالقائمين على الخطة الصحية الطبية لطفلك أو DentaQuest للحصول على المساعدة في العثور على الرعاية الطارئة.

سن به خراج (عدوى في الجزء الداخلي من السن):

- اتصلي بطبيب الأسنان المتابع لطفلك على الفور، خاصةً إذا كان طفلك يعاني من تورم وحمى.

يمكنك الاتصال بطبيب الأسنان المتابع لطفلك أو القائمين على الخطة الصحية الطبية أو DentaQuest للحصول على المساعدة في العثور على الرعاية الطارئة. لست مضطرة إلى الاتصال بطبيب الأسنان المتابع لطفلك أو القائمين على الخطة الصحية الطبية أو DentaQuest من أجل الحصول على موافقة بشأن خدمات رعاية الأسنان الطارئة.



طرق سهلة لإعداد الغداء!

يمكن أن يكون إعداد غداء صحي لطفلك أمرًا بسيطًا وسهلاً.

من المهم أن يتناول الأطفال أطعمة من كل مجموعة غذائية. قد يساعدهم ذلك في الحصول على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجونها للنمو، وكذلك في أن يصبحوا أكثر مغامرةً في تناول الطعام. عند إعداد الغداء، تذكري فقط هذه التركيبة البسيطة.

الحبوب الكاملة + البروتين + الألبان منزوعة الدسم أو قليلة الدسم + الفاكهة أو الخضروات أو كلاهما
أمثلة:

إعداد البيتزا في المنزل:

- « خبز الحبوب الكاملة +
- « بيبروني الديك الرومي +
- « جبن موتزاريللا قليل الدسم +
- « صلصة المعكرونة وشرائح الفطر

التفاح المناسبة للأطفال:

- « رقائق الحبوب الكاملة +
- « بيض مسلوق جيداً أو شرائح لحوم باردة +
- « جبن قليل الدسم +
- « العنب أو أصابع الجزر

البارفيه:

- « الجرانولا +
- « الزبادي اليوناني الخالي من الدسم (يساعد ذلك في تلبية احتياجات الأطفال من البروتين ومنتجات الألبان) +
- « التوت

رعاية الشخص بالكامل للأشخاص الذين يعانون من إعاقات ذهنية ونمائية (IDDs)

مركز **Kramer Davis Health** عيادة مصممة خصيصاً لرعاية الأشخاص الذين يعانون من إعاقات ذهنية ونمائية.

ويقع المركز في منطقة ناشفيل. ويقبل حالات المرضى الذين تبلغ أعمارهم 13 عاماً فأكثر. وتشمل خدماته:

- « الرعاية الطبية
- « العناية بالأسنان
- « الطب النفسي
- « الصحة السلوكية
- « العلاج الطبيعي
- « العلاج المهني
- « علاج صعوبات النطق

يعمل مقدمو الخدمات في العيادة معاً لمعاملة الجميع ككيان كامل. ويتعرفون على المريض ومقدم الرعاية المتابع له. وهم حريصون على التواصل بطريقة يفهماها كل شخص. قد يعني هذا أحياناً التحدث من خلال جهاز أو باستخدام صور.

يمكنك معرفة المزيد عن مركز **Kramer Davis Health** على www.kd.health. يمكنك أيضاً الاتصال بالعيادة لطرح أسئلتك أو لتحديد موعد لجولة بالمركز.



الاتصال على **KRAMER DAVIS HEALTH**

الهاتف: 1-615-933-7300

البريد الإلكتروني: hello@kd.health

العنوان:

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 لأعضاء 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 المزايا 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 أو اتصل بنا هاتفياً. يمكننا مساعدتك في تحديد موعد زيارتك.

ناشفيل

- مورفيسبورو
- جنوب ناشفيل
- شرق ناشفيل
- كول سبرينجس

ممفيس

- كروس تاون
- جيرمانتاون
- ولف تشيس
- وايت هافن

*في بعض المواقع



سنساعدك في العثور على الدعم

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

يمكننا مساعدتك في العثور على أشياء مثل:



العناية بالأسنان



وسائل النقل



الطعام



المرافق



الإسكان

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



هل لديك أسئلة؟ اتصل بنا.

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

البقاء على اتصال

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

الوصول إلى الإنترنت

تمتلك الحكومة الفيدرالية برنامجًا جديدًا للمساعدة في الوصول إلى الإنترنت عالي السرعة. إذا كنت مؤهلاً، فقد تتمكن من الحصول على \$30 شهرياً لدفع تكلفة خطة خدمة الإنترنت. وإذا كنت تعيش في أراضي قبلية، فقد تتمكن من الحصول على \$75 شهرياً.

يقدم البرنامج أيضاً عروضاً خاصة أخرى على خطط الإنترنت. وهذا يعني أنه إذا حصلت على الميزة وطبقها على إحدى هذه الخطط، فلن تدفع أي تكاليف من مالك الخاص. يمكنك قراءة المزيد ومعرفة ما إذا كنت مؤهلاً من خلال getinternet.gov.

فاتورة الهاتف

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

1. قم بزيارة موقع lifelinesupport.org.
2. انقر فوق قَدَم الآن في أعلى الصفحة.
3. اختر ولاية تينيسي (أو ولايتك الحالية) من القائمة.
4. انقر فوق البدء.





تحديث بشأن مستلزمات الرعاية الصحية

إذا كنتِ تستخدمين مستلزمات سلس البول أو كنتِ تفكرين في طلب مضخة الثدي، فقد تكونين قد سمعتِ عن **Medline**.

بدءاً من 1 فبراير 2024، لن تكون هذه الشركة موجودة. ولكن لا يزال بإمكانك الحصول على مستلزمات الرعاية الصحية التي تحتاجينها. إليك الطريقة.

إمدادات سلس البول

هل تحصلين حالياً على مستلزمات سلس البول من **Medline**؟ بدءاً من فبراير، ستحصلين عليها من **Home Care Delivered, Inc**. بدلاً منها.

هذا التغيير تلقائي. لست بحاجة إلى اتخاذ أي إجراء الآن. سيتم تحويل طلباتك الحالية إلى **Home Care Delivered, Inc**. وستستمرين في تلقي مستلزماتك كالمعتاد.

مضخة الثدي الكهربائية

هل ترضعين رضاعة طبيعية؟ يمكنك الحصول على مضخة الثدي كهربائية مجانية بوصفة طبية من طبيبك. ما عليك سوى الانتقال إلى **aeroflowbreastpumps.com** لتقديم طلبك.



هل لديك أسئلة؟

إذا كانت لديك أسئلة بشأن مزاياك أو كيفية الحصول على بعض مستلزمات الرعاية الصحية، فيرجى الاتصال بنا.

CoverKids 1-888-325-8386 <

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

لا يلزم تحويل من أجل تلقي الخدمات الصحية للمرأة

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

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

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

انتقلي إلى bluecare.bcbst.com/coverkids

وحددي Find Care (العثور على الرعاية).

سجلي الدخول إلى BlueAccessSM.

اتصلي بنا على الرقم 1-888-325-8386

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

نبذة عن خدمات المستشفيات لإعادة تأهيل المرضى الداخليين

نحن نبحث عن طرق لتزويدك بأفضل رعاية لإعادة التأهيل تتناسب مع حالتك. وقد يكون ذلك في عيادة، أو مركز إعادة تأهيل، أو عيادة مقدم رعاية (رعاية المرضى الخارجيين). إذا استدعت الحالة طبيًا، فقد تكون هناك حاجة إلى الإقامة في المستشفى. نحن نعمل مع مقدم الرعاية المتابع لك للتأكد من أن رعايتك مناسبة ومنخفضة التكلفة.

حقوق الأعضاء ومسؤولياتهم

ثمة قوانين وقواعد عديدة تحمي أعضائنا. يحق لك الحصول على رعاية صحية عادلة ومنصفة. كما تقع على عاتقك مسؤوليات - ما يجب عليك فعله للحصول على مزايا الرعاية الصحية الخاصة بك. يمكن الاطلاع على حقوق الأعضاء ومسؤولياتهم في كتيب الأعضاء. إذا لم يكن لديك نسخة مطبوعة من الكتيب، فيمكنك العثور عليها من خلال الرابط bluecare.bcbst.com/coverkids. إذا لم يكن لديك اتصال بالإنترنت، فيُرجى الاتصال بنا.

CoverKids 1-888-325-8386

خدمة ترحيل الاتصالات: 711 وطلب 888-418-0008

مزايا مجانية لأعضائنا



بصفتنا مقدم خطتك الصحية، نعتقد أنه من المهم معرفة الخدمات المتاحة لك.

لقد أدرجنا بعضاً منها هنا، ولكن يُرجى الاطلاع على كتيب الأعضاء للحصول على المعلومات الكاملة.

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 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

يمكننا مساعدتك في تحديد موعد أي فحص.

يُرجى تسجيل الدخول إلى حسابك عبر

الإنترنت على bluecare.bcbst.com/

والتسجيل على [coverkids](http://coverkids.com) والنقر فوق أيقونة الدردشة.

أو الاتصال بخدمة العملاء الخاصة بنا.

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). يُرجى

البحث عن مقدم خدمة على bluecare.bcbst.com

من خلال com/coverkids

(العثور على الرعاية) أو الاتصال بخدمة

العملاء.

تشمل خدمات طب الأسنان الفحوصات المنتظمة وعمليات التنظيف. يمكن للأطفال أيضاً الحصول

على تفويم الأسنان وخدمات أخرى (عند الضرورة الطبية). لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بـ

DentaQuest** على الرقم 1-855-418-1622

أو زيارة dentaquest.com.

أعدت DentaQuest دليلاً لمساعدتك على

معرفة المزيد عن خطة طب الأسنان الخاصة

بطفلك. لعرض الدليل، يُرجى الانتقال إلى

bluecare.bcbst.com/forms/DQ

TennCare Dental Guide.pdf

تغطية الأدوية الموصوفة طبياً

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

الاتصال على رقم 1-888-816-1680.

خط خدمات التمريض NURSELINE* المتاح

على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع

يمكنك الاتصال والتحدث 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 مجموعة 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

« 1-888-325-8386

« يمكنك التعرف على المزيد على bluecare.bcbst.com/OneOnOne



بالنسبة للعضوات الحوامل، تتضمن المساعدة الشخصية:

- « معلومات طوال فترة حملك مع طريق الرسائل النصية، أو البريد، أو عبر الإنترنت
- « خدمات للمساعدة في اتباع نمط معيشة خالي من التبغ والمخدرات، والمساعدة بشأن الصحة النفسية، والإسكان، والطعام وغير ذلك الكثير
- « دعم مقدم من فريق عمل مدرب تدريباً خاصاً بما في ذلك ممرضات الولادة (الحمل)

وسائل لتوفير الراحة لك

حسابك عبر الإنترنت على BLUECARE.BCBST.COM

لإنشاء حساب عبر الإنترنت لدينا، ما عليك سوى زيارة bluecare.bcbst.com/coverkids في أعلى اليمين، عليك النقر فوق "register your account" (تسجيل حسابك). 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.

الإشتراك في خدمة الرسائل النصية

يُرجى إرسال رسالة نصية تتضمن **CoverKids** إلى رقم **69-246**، أو الاتصال على الرقم

1-844-284-5420، لتلقي آخر التحديثات حول رعايتك الصحية. قد تسري أسعار الرسائل

والبيانات. لا يلزم شراء البضائع والخدمات من BlueCross BlueShield of Tennessee.

يُرجى إرسال كلمة **HELP** في رسالة نصية للحصول على المساعدة أو كلمة **STOP** لإيقاف المراسلات.

الردشة عبر الإنترنت



نعلم قدر انشغالك، 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. يُرجى تسجيل الدخول إلى حسابك عبر الإنترنت على bluecare.bcbst.com/coverkids والنقر فوق رمز الدردشة لبدء محادثة.

النشرة الإخبارية بلغات أخرى وخدمات الترجمة

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

نقدم خدمات الترجمة التحريرية والفورية للغات الأخرى. يمكننا أيضًا تقديم المساعدة في حالة فقدان السمع أو النظر. وتقدم هذه الخدمات مجانًا للأعضاء. ما عليك سوى الاتصال على الرقم

1-888-325-8386، أو خدمة ترحيل الاتصالات: **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 ابنك المراهق في العثور على مقدم رعاية أولية جديد (PCP). بالنسبة للعديد من البالغين، يُمثل اختيار طبيب شخصي الخطوة الأولى نحو اتخاذ قراراتهم المتعلقة بصحتهم. للمساعدة في العثور على مقدم رعاية أولية، عليك الاتصال بخدمة العملاء.

هل خسرت التغطية؟

إذا تم إعلامك بأن مزايا CoverKids الخاصة بك ستنتهي - على سبيل المثال، إذا كنت على وشك بلوغ 19 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 تقوّتي يومًا من التغطية. اتصلي على الرقم **1-855-259-0701** بمجرد ولادة طفلك.

التأكد من وصول بريدك إليك

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

إشعار ممارسات الخصوصية

يمكنك العثور على إشعار ممارسات الخصوصية الخاص بقانون نقل التأمين الصحي والمساءلة (HIPAA) عبر الإنترنت. يمكنك زيارة bluecare.bcbst.com/CKdocs. ثم انقر فوق **حقوقك**، ثم تحديد 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 الخاص بنا على Privacy.Office@bcbst.com.

إشعارات الأعضاء

نريد أن نسمع إجاباتك

سننتصل بك في بعض الأحيان لنطرح عليك أسئلة عنك أو عن صحتك أو احتياجاتك الاجتماعية. فإجاباتك تساعدنا على رعايتك وربطك بالموارد. لذا إذا تلقيت 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.

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).

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:

- إخبار أي من مقدمي الرعاية الآخرين بمقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك.
- الطلب من مقدمي الرعاية الآخرين إرسال تقاريرهم إلى مقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك.
- إخبار مُقدّم الرعاية الأولية المتابع لطفلك بجميع الزيارات التي تقوم بها لمقدمي الرعاية الآخرين.



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 كتيب الأعضاء لمزيد من التفاصيل. للعثور على مقدم خدمة تابع للشبكة،

استخدم أداة البحث عن رعاية على موقع bluecare.bcbst.com/coverkids

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 كتيب الأعضاء الخاص بك. سوف تجد أيضًا إشعار خصوصية على bluecare.bcbst.com/coverkids. 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

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، فنسنساعدك في الحصول على رأي ثانٍ من مقدم خدمة خارج الشبكة دون أي تكلفة إضافية عليك.

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 بأيّ معاملة غير عادلة في برنامج TENNCARE

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

هل تعتقد أنك قد عُولمت معاملة غير عادلة؟

هل لديك مزيد من الاستفسارات أو تحتاج إلى مزيد من المساعدة؟

إذا كنت تعتقد أنك قد عُولمت معاملة غير عادلة،

فاتصل بـ TennCare Connect مجاناً على الرقم **1-855-259-0701**.

يوجد نموذج شكوى التمييز عبر الإنترنت من خلال الرابط:

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

المزيد من الموارد

تقديم طلب التسجيل في COVERKIDS

يُرجى الاتصال ببرنامج TennCare Connect مجانًا على الرقم **1-855-259-0701** للحصول على المساعدة عبر الهاتف. أو زيارة الموقع الإلكتروني tennconnect.tn.gov. يمكنك أيضًا استخدام سوق التأمين الصحي على healthcare.gov. أو الاتصال على الرقم المجاني **1-800-318-2596**.

TENNCARE CONNECT

احصل على مزيدٍ من المعلومات عن TennCare وCoverKids. يُرجى الإبلاغ عن التغييرات الطارئة على عنوائك، ودخلك، وحجم أسرتك، وما إذا كنت تحصل على تأمين آخر.

اتصل على الرقم **1-855-259-0701** (هاتف الصم والبكم: **1-877-779-3103**) أو قم بزيارة tennconnect.tn.gov



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

healthier StartNow

healthiertn.com

لنعمل معًا لتحسين صحتك وتحسين صحة مواطني تينيسي.

المساعدة في أزمات الصحة النفسية

- خط الساخن لولاية تينيسي على مدار الساعة **1-855-274-7471**
- شبكة تينيسي لمكافحة الانتحار tspn.org
- 988** خط الحياة للتعامل مع الأزمات والانتحار **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 لتينيسي للحصول على المشورة باللغة الإنجليزية أو الإسبانية.

- تحدث مع المستشارين المدربين للبدء.
- احصل على أسبوعين من العلاج ببدائل النيكوتين مجانًا.

خط الإقلاع عن التدخين لتينيسي

مجانًا لجميع المقيمين في ولاية تينيسي **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** أو قم بزيارة موقع tnquitline.org

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



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

أعضاء CoverKids 1-888-325-8386

خدمة ترحيل الاتصال: يُرجى الاتصال على الرقم 711،

وطلب 888-418-0008

الاثنين - الجمعة | 8 صباحًا إلى 6 مساءً بالتوقيت الشرقي

bluecare.bcbst.com/coverkids

هل أنت بحاجة إلى مساعدة فيما يتعلق برعايتك الصحية،
أو في التحدث إلينا أو قراءة ما نرسله إليك؟
إذا كان الأمر كذلك، يُرجى الاتصال بنا مجانًا على:

CoverKids 1-888-325-8386

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



BlueCare
Tennessee

CoverKids

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

Blue Cross Blue Shield هي شركة مستقلة حاصلة على ترخيص من BlueCare Tennessee Association. نحن نمثل لقوانين الحقوق المدنية الفيدرالية والخاصة بالولايات. نحن لا نتعامل مع الأفراد معاملة مختلفة بسبب العرق، أو اللون، أو محل الميلاد، أو اللغة، أو السن، أو الإعاقة، أو الدين، أو الجنس. هل ترى أننا لم نقدم لك مساعدة أو عاملناك بشكل مختلف؟ إذا يُرجى الاتصال على 1-888-325-8386 CoverKids، (خدمة ترحيل الاتصالات: 711 وطلب 888-418-0008).

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).

Kurdish: كوردی

ئەگەر بە کوردی سۆرانی قسە دەکەن، خزمەتگوزار بیهێکەن و مرگێران بەخۆرابی دەخزێتە بەر دەستتان. پەیوەندی بکەن بە ژمارە

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

محتوى هذه النشرة مقدم من TennCare لتوزيعه على أعضاء CoverKids.

24CKD2542646 (2/24)