

أجيال

تتعم بالصحة

منشور لأعضاء CoverKids.



الغُطلات الصحية: الطعام وممارسة التمارين الرياضية
والصحة النفسية
الصفحة 4

دورك في برنامج التعليم الفردي لطفلك
الصفحة 13



BlueCare
Tennessee

CoverKids

عزيزي العضو،

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

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

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

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

نتمنى لك موفور الصحة والعافية،



Casey Z. Dwyer

كيسي دونغان

الرئيس والمدير التنفيذي لمؤسسة

BlueCare Tennessee



انضم إلينا عبر الإنترنت!

تعرف على المزيد حول المزايا التي ستحصل عليها وتلقى نصائح حول الصحة والعافية.

تفضل بزيارتنا على الموقع bluecare.bcbst.com/coverkids

ضع إعجاب على صفحتنا على Facebook® على facebook.com/bluecaretn

تابعنا على Instagram على instagram.com/bluecaretn

أجيال

تنعم بالصحة

جدول المحتويات

قصة العضو: أحلام كبيرة. فرص كبيرة	2
وقاية (للطفل) تبدأ من بطن الأم	3
العُطلات الصحية: الطعام وممارسة التمارين الرياضية والصحة النفسية	4
كيف يمكنك المساعدة في الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني	7
تجاوز العمر المُحدّد لنظام الرعاية البديلة	8
معركة أكثر إنصافاً ضد الأنفلونزا	9
هل تحتاج إلى مضادات حيوية؟	10
رسالة من DentaQuest: الوقاية من تسوس الأسنان في مرحلة الطفولة المبكرة	11
ركن المراهقين: العناية بالدماع	12
العودة إلى المدرسة: دورك في برنامج التعليم الفردي لطفلك	13
تسهيل الوصول إلى الرعاية الصحية	14
تعاون مؤسسة Blue of Tennessee مع مركز Sanitas الطبي	15
احصل على الدعم في احتياجاتك اليومية	16
قريباً: استبيان تقييم المستهلك لمقدمي وأنظمة الرعاية الصحية (CAHPS) لعام 2025	17
ابق على اتصال ببرنامج TennCare	17
أخبرنا عن احتياجاتك الصحية	17
تقديم رعاية صحية عالية الجودة	18
مزايا مجانية لأعضائنا	19
لتيسير الأمور عليك	21
إشعارات الأعضاء	22
حقوقك	24

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.

ويُنشر كتيب أجيال تنعم بالصحة باللغات الإنجليزية والإسبانية والعربية على

bluecare.bcbst.com/CoverKids-News



قصة عضو:

أحلام كبيرة. فرص كبيرة.

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

بعد ذلك، تم قبول كادن في برنامج Katie Beckett.

وأعربت والدته كادن عن سعادتها بذلك قائلة

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

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

ماذا بعد

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





وقاية (للطفل) تبدأ من بطن الأم

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

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

اللقاحات التي يجب تلقيها في أوقات الحمل

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

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

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



استمتع بموسم العُطلات: استراتيجيات ذكية لتناول الطعام في العُطلات

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

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



صخب العُطلات: نصائح للحفاظ على نشاطك

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

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

هل لديك أطفال في المنزل؟

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

الليالي الهادئة: نصائح بشأن التعامل مع الوحدة والتوتر

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

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

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

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

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

اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى 988. إنه خط إنقاذ الحياة للتعامل مع حالات

الانتحار والأزمات (Suicide and Crisis Lifeline).

إنه يعمل مثل 911. ولكنك ستتحدث مع شخص مُدرّب

على التعامل مع حالات طوارئ الصحة النفسية.

كيف يمكنك المساعدة في الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني

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

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

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

هل أنت حامل؟

إليك ما تحتاجين معرفته عن مرض سكري الحمل.

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

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

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

تجاوز العمر المُحدّد لنظام الرعاية البديلة

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

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

فيما يلي بعض الأشياء التي ينبغي عليك معرفتها:

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

نهدف إلى مساعدتك في جعل انتقالك أسهل قليلاً.

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



معركة أكثر إنصافاً ضد الأنفلونزا

إليك كيفية جعل المعركة متكافئة.

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

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

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

عزز دفاعاتك

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

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



الإنفلونزا في الأطفال دون سن الثانية

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

هل تحتاج إلى مضادات حيوية؟

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

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

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

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

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

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

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

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



رسالة من

DentaQuest

الوقاية من تسوس الأسنان في مرحلة الطفولة المبكرة

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

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

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

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

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



هل تعلم؟

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



العناية بالدماغ

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

ما المقصود بالارتجاج؟

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

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

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

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



دورك في برنامج التعليم الفردي لطفلك

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

أنت تمثلين جزءًا كبيرًا من عملية برنامج التعليم الفردي لطفلك. ومن المهم بالنسبة لك أن تتعاوني مع معلمي طفلك وبقية فريق برنامج التعليم الفردي لمساعدة طفلك على الحصول على المساعدة التي يحتاج إليها ليتمكن من النجاح.

فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها دعم عملية برنامج التعليم الفردي لطفلك:

- « **احرصي على المشاركة.** أنتِ تتمتعين بالحق في طلب التقييمات وأن تكوني جزءًا من عملية صنع القرار. ففي نهاية المطاف، أنتِ تعرفين طفلك أفضل من أي شخص آخر. كما يمكنك التحدث عن نقاط قوته ونقاط ضعفه وما يحبه وما لا يحبه. وهذا سيساعد فريق برنامج التعليم الفردي لطفلك على تكوين فكرة أفضل عما يجيده وما يحتاج إلى مزيد من الدعم فيه. وهذا أمر مهم لأنكم تعملون معًا لوضع الأهداف وتحديد الخدمات والتعديلات التي قد تساعد طفلك.
- « **راجعي جميع وثائق مسودة برنامج التعليم الفردي بعناية.** وقدمي ملاحظاتك. فبهذه الطريقة، يمكنك التأكد من دقة كل شيء.
- « **راقبي تقدم طفلك.** تابعي بانتظام مع طفلك وفريق برنامج التعليم الفردي الخاص به للتأكد من أن البرنامج مفيد له.
- « **اعرفي حقوق طفلك.** تم وضع قانون تعليم الأفراد ذوي الإعاقة (IDEA) لحماية الأطفال ذوي الإعاقة. ويمكن أن تساعدك درابنتك بقانون تعليم الأفراد ذوي الإعاقة في معرفة كيفية دعم طفلك بشكل أفضل. اقرأي المزيد عن قانون تعليم الأفراد ذوي الإعاقة على [tn.gov/education/districts/federal-programs-and-oversight/idea.html](https://www.tn.gov/education/districts/federal-programs-and-oversight/idea.html)

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

تسهيل الوصول إلى الرعاية الصحية

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

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

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



نبذة عن KRAMER DAVIS HEALTH

عيادة **Kramer Davis Health** هي عيادة للأشخاص ذوي الإعاقات الفكرية والتنموية. وهي تقع في منطقة ناشفيل. وتقبل حالات المرضى الذين تبلغ أعمارهم 13 عامًا فأكثر. وتشمل خدماتها الخدمات الطبية وخدمات طب الأسنان والصحة النفسية، والتغذية، وطب الأعصاب، وغير ذلك الكثير.

تفضل بزيارة www.kd.health للحصول على مزيد من المعلومات. أو اتصل بالعيادة.

hello@kd.health | 1-615-933-7300

Kramer Davis — Nashville

3901 Central Pike, Suite 500

Hermitage, TN 37076



تعاون مؤسسة Blue of Tennessee
مع مركز Sanitas الطبي

رعاية مُخصّصة من أجلك

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

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

- « الرعاية الأولية
- « الرعاية العاجلة*
- « الفحوصات الوقائية واللقاحات
- « الزيارات التي يتم تحديدها في اليوم نفسه ولليوم التالي
- « إتاحة مواعيد ليلية ومواعيد في عطلات نهاية الأسبوع*
- « نتائج أسرع للفحوصات المعملية مع المختبرات الموجودة بداخل المراكز
- « تحديد المواعيد والردشة عبر الإنترنت

يمكنك الحصول على مساعدة شخصية فيما يتعلق بخطتك الصحية من فريق خدمة العملاء الموجود في المركز. ويمكنك طرح أسئلة حول المزاي والمطالبات، والحصول على المساعدة في طباعة بطاقة هوية عضو جديدة والمزيد.

لقد خصصنا لك مقدم رعاية أولية (PCP). ولكن إذا كنت تريد التبديل إلى التعامل مع طبيب تابع لشركة Sanitas، فما عليك سوى الاتصال بنا. هدفنا مساعدتك.

لتحديد موعد، انتقل إلى bluecare.bcbst.com/booknow.
أو اتصل بنا هاتفياً. يمكننا مساعدتك في تحديد موعد زيارتك.

ناشفييل

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

ممفيس

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

*في بعض المواقع



احصل على الدعم في احتياجاتك اليومية

هل تحتاج إلى مساعدة تتعلق بالطعام؟

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

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

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

للانضمام إلى هذا البرنامج عليك القيام بالآتي:

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

هل تحتاج إلى مزيد من الدعم؟ اتصل بنا.

يمكننا المساعدة في الوصول إلى الموارد التي يمكن أن تساعدك.

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

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

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

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

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

ابق على اتصال ببرنامج TennCare

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

من المهم بالنسبة لبرنامج TennCare الاحتفاظ بمعلومات الاتصال الصحيحة الخاصة بك. وبهذه الطريقة يمكنه التواصل معك بشأن المعلومات المهمة، مثل تجديد المزايا الخاصة بك. يمكنك تحديث معلوماتك بطريقتين:

1. عبر الإنترنت على tenncareconnect.tn.gov

2. عبر الهاتف على الرقم 1-855-259-0701

ولا تنسَ التسجيل في حساب TennCare Connect الخاص بك عبر الإنترنت. يمكنك إدارة المزايا الخاصة بك وتجديد تغطيتك واختيار كيفية تواصل برنامج TennCare معك.

أخبرنا عن احتياجاتك الصحية

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

◀ رقمياً من خلال تطبيق CareTN المجاني.

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

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

ابدأ مع CareTN

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

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

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

تقديم رعاية صحية عالية الجودة

نشكرك على ثقتك بنا في تغطية رعايتك الصحية. نحن نضع في مقدمة أولوياتنا التأكد من أن الرعاية التي تحصل عليها آمنة وفعّالة ومقدمة في الوقت.

في كل عام، يراجع برنامج تحسين الجودة (QIP) الخاص بنا بياناتنا للتأكد من:

« حصولك على رعاية وخدمات عالية الجودة.

« حصولك على الرعاية المناسبة.

« سهولة حصولك على الرعاية.

كيف تصنّف جودة خدماتنا مقارنةً بالخطط الصحية الأخرى؟

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

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

« خطة BlueCare على مستوى الولاية: 4.0 نجوم

نحن مهتمون بشكل خاص بمساعدتك في الوقاية من المشكلات الصحية أو العيش بشكل جيد رغم وجود مشكلة صحية. ويمكن علاج العديد من المشكلات الصحية، إذا تم اكتشافها مبكرًا، قبل أن تؤثر على صحتك على المدى الطويل. تساعد الفحوصات والاختبارات على جعل ذلك ممكنًا. ولذا، نذكرك بإجراء الفحوصات الدورية والطبية عبر الهاتف والرسائل النصية والبريد العادي والبريد الإلكتروني. ولهذا أيضًا، نحرص على إقامة معارض صحية وإجراء الفحوصات وتنظيم الفعاليات في جميع أنحاء الولاية.

هل ترغب في معرفة المزيد؟

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

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

مزايا مجانية لأعضائنا



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

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 **Find care (العثور على الرعاية)**. أو اتصل بخدمة العملاء.

تشمل خدمات طب الأسنان الفحوصات المنتظمة وعمليات التنظيف. يمكن للأطفال أيضاً الحصول على تقويم الأسنان وخدمات أخرى (عند الضرورة الطبية). لمزيد من المعلومات، اتصل بـ **DentaQuest**** على الرقم 1-855-418-1622 أو تفضل بزيارة dentaquest.com.

أعدت **DentaQuest** دليلاً لمساعدتك على معرفة المزيد عن خطة طب الأسنان الخاصة بطفلك. لعرض الدليل، انتقل 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**.

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. سجّل الدخول إلى حسابك عبر الإنترنت على

bluecare.bcbst.com/coverkids

وانقر فوق أيقونة الدردشة. أو اتصل بخدمة العملاء الخاصة بنا.

خط خدمات التمريض *NURSELINE

المتاح على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع

اتصل وتحدث مع ممرضة مدربة حول أي أسئلة أو مخاوف صحية. تتوفر الممرضات طوال اليوم، وكل يوم على الرقم

1-800-262-2873

*يقدم خط خدمات التمريض Nurseline المتاح على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع المشورة الصحية والدعم الذي توفره Infomedia Group, Inc. التي تزاوّل أعمالها باسم Carenet Healthcare Services, Inc وهي شركة مستقلة لا توفر المنتجات والخدمات التي تحمل العلامة التجارية BlueCare Tennessee.

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

مزايا مجانية لأعضائنا



مساعدة شخصية في الحفاظ على صحتك

يحتاج الجميع إلى مساعدة إضافية أحياناً. سواءً أكنتم 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

« تعرف على المزيد على bluecare.bcbst.com/OneOnOne

i

بالنسبة للعضوات الحوامل، تتضمن المساعدة الشخصية:

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

حسابك عبر الإنترنت على BLUECARE.BCBST.COM

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

- طلب بديل لبطاقة هوية عضو مفقودة
- طباعة بطاقة مؤقتة
- طلب تغيير مقدم الرعاية الأولية (PCP) المخصص لك
- البحث عن مقدم رعاية صحية في شبكتك
- مراجعة تفاصيل خطة رعايتك الصحية

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

الاشتراك في خدمة الرسائل النصية

أرسل رسالة نصية تتضمن **CoverKids** إلى رقم **69-246**، أو اتصل 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**. أرسل كلمة **HELP** في رسالة نصية للحصول على المساعدة أو كلمة **STOP** لإيقاف المراسلات.

ال دردشة 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 بلغات أخرى وخدمات الترجمة

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

نقدم خدمات الترجمة التحريرية والفورية للغات الأخرى. يمكننا أيضًا تقديم المساعدة إذا كنت تعاني من 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، اتصل 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 تفوتي يومًا من التغطية. اتصل على الرقم **1-855-259-0701** بمجرد ولادة طفلك.

تأكد من أن يصلك بريدك

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

إشعار ممارسات الخصوصية

يمكنك العثور على إشعار ممارسات الخصوصية الخاص بقانون نقل التأمين الصحي والمساءلة (HIPAA) عبر الإنترنت. يمكنك زيارة [bluecare.bcbst.com/CKdocs](https://www.bluecare.bcbst.com/CKdocs). ثم انقر فوق **حقوقك**. ثم حدد **إشعار ممارسات الخصوصية** من القائمة المنسدلة. يتضمن المستند أوصافًا واضحة حول كيفية استخدامنا لمعلوماتك الصحية ومشاركتها وكيف يمكن أن تؤثر القوانين المختلفة على كيفية استخدامنا لمعلوماتك. كما يوضح أيضًا الحقوق التي تتمتعين بها والمسؤوليات التي تتحملها لحماية معلوماتك الصحية. لمزيد من المعلومات، اتصل بمكتب الخصوصية الخاص بنا على [.Privacy.Office@bcbst.com](mailto:Privacy.Office@bcbst.com)

إشعارات الأعضاء

نريد أن نسمع إجاباتك

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

مُقَدِّم الرعاية الأولية المتابع لطفلك هو شريكك

يصبح الاعتناء بصحة عائلتك أسهل إذا كان لديك شريك. لهذا السبب نوصي بأن يكون لكل طفل مقدم رعاية أولية (PCP).

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

وتعتبر غرف الطوارئ والمتخصصون ضروريين عندما تحتاج إليهم. ولكنهم لا يمتلكون صورة كاملة عن صحة طفلك. ولكن مقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك يعرف تاريخه، ويعرفك. ويمكن أن يساعد ذلك إذا كان عليك اتخاذ قرارات صحية مهمة.

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

- 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 مُقَدِّم الرعاية الأولية المتابع لطفلك بجميع الزيارات التي يقوم بها لمقدمي الرعاية الآخرين.

i

استخدام مقدمي الخدمات عبر الشبكة للحصول على أفضل قيمة

إذا لم تستخدم مقدمي الخدمات التابعين للشبكة، فستكون مسؤولاً عن الرسوم المتكبدة خارج الشبكة. وتعتبر الرعاية الطارئة هي الاستثناء الوحيد. راجع 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 (MFCU) Medicaid التابعة لمكتب التحقيق في ولاية تينيسي، اتصل على الرقم المجاني **1-800-433-5454**.

التماسات TENNCARE

احصل على مساعدة لتقديم التماس للحصول على خدمة TennCare (خدمة الصحة الجسدية أو النفسية، أو علاج إدمان الكحوليات أو المخدرات). للالتماسات الطبية لأعضاء TennCare، اتصل على الرقم المجاني، **1-800-878-3192** (أيام الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا إلى 4:30 مساءً بالتوقيت المركزي).

يمكنك الحصول على رأي ثانٍ

يرغب معظمنا في معرفة أكبر قدر ممكن من المعلومات عن صحتنا. وهذا يعني أحيانًا الحصول على وجهة نظر جديدة - رأي ثانٍ. سنساعدك في الحصول على ذلك من مقدم خدمة داخل الشبكة. وإذا لم تتمكن من العثور على مقدم خدمة تابع للشبكة، فسنساعدك في الحصول على رأي ثانٍ من مقدم خدمة خارج الشبكة دون أي تكلفة إضافية 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

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

TENNCARE CONNECT

احصل على مزيدٍ من المعلومات 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** (خدمة ترحيل الاتصالات: **1-877-779-3103**) أو قم بزيارة **tenncareconnect.tn.gov**



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

healthier @ tennessee
StartNow

healthiertn.com

لنعمل معاً لتحسين صحتك وتحسين صحة مواطني تينيسي.

المساعدة في أزمات الصحة النفسية

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

المساعدة المتعلقة بتعاطي المواد المخدرة

- خدمة TN Together **tn.gov/opioids**
- خدمة Tennessee Redline **1-800-889-9789**

المساعدة في الإقلاع عن التدخين

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

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

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

اتصل بخدمة العملاء للبدء.

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

تحدث مع المستشارين المدربين للبدء.

احصل على أسبوعين من العلاج ببدائل النيكوتين مجاناً.

خط الإقلاع عن التدخين لتينيسي

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

TEXT4BABY®

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

فقط أرسل كلمة "BABY" (أو "BEBE" للغة الإسبانية) إلى الرقم **511411** للبدء. أو سجلي عبر الإنترنت على **text4baby.org**.

كيف يمكننا مساعدتك؟

خدمة العملاء

لنطرح أسئلة حول استخدام خططك الصحية أو رعاية النظر أو تغيير مقدم الرعاية الأولية المتابع لك 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، اتصل بنا مجانًا على: CoverKids
1-888-325-8386 (خدمة ترحيل الاتصالات: 711)
اطلب **888-418-0008**



CoverKids

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

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

ی دروک: Kurdish

ئەگەر بە کوردی سۆرانی قسە دەکەن، خزمەتگوزارییەکانی وەرگێران بەخۆراپی دهمخزێتە بەر دەستت. 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.

Wellframe هي شركة مستقلة تقوم بتوفير وصيانة تطبيق إدارة الرعاية لـ BlueCare Tennessee.

24CKD2546357 (7/24)