

# أجيال

## تتعلم بالصحة

منشور لأعضاء CoverKids.



---

لمحة موجزة عن مرض السكري في ولاية تينيسي  
الصفحة 5

---

كيفية مساعدة الأطفال على التعامل مع الصدمة  
الصفحة 12

عزيزي العضو،

تُعد فترة نهاية العام وقتًا رائعًا للتدبر في رحلتك الصحية. وإنه الوقت المناسب أيضًا لوضع أهداف صحية جديدة. ولكنك لست مضطرًا للقيام بذلك بمفردك. نحن هنا لمساعدتك.

لقد شاركنا رسائل مهمة في هذه النشرة الإخبارية لمساعدتك في البقاء بصحة جيدة في أشهر الشتاء المقبلة. في هذا العدد، نتحدّث عن:

- ◀ خيارات الطعام في أثناء العُطلات للأشخاص المصابين بالسكري أو مقدمات السكري
- ◀ كيف يمكنك مساعدة الطفل الذي تعامل مع حدثٍ صادم
- ◀ كيفية الحفاظ على الدفاء والأمان في فصل الشتاء
- ◀ الأماكن التي عليك التوجه إليها عندما تشعر بأنك لست على ما يرام
- ◀ وغير ذلك الكثير

نتمنى لك الاستمتاع بموسم عُطلات رائع. وإننا متواجدون للإجابة عن أي أسئلة لديك حول خطتك الصحية. ما عليك سوى الاتصال بنا.

نتمنى لك موفور الصحة،

فريق رعاية الأعضاء



انضم إلينا عبر الإنترنت!

تعرف على المزيد حول مزايك واحصل على نصائح حول الصحة والعافية.

تفضل بزيارتنا على الموقع [bluecare.bcbst.com/coverkids](http://bluecare.bcbst.com/coverkids)

ضع إعجاب على صفحتنا على Facebook® على [facebook.com/bluecaretn](https://www.facebook.com/bluecaretn)

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

# أجيال

## تنعم بالصحة

### جدول المحتويات

حماية طفلك بلقاح الأنفلونزا	2
لقاح المكورات الرئوية	3
توقع الأفضل	4
لمحة موجزة عن مرض السكري في ولاية تينيسي	5
الاستمتاع بطعام العُطلات مع إصابتك بمرض السكري	6
الوصفة: طبق العدس المخبوز	7
استعداد النساء المصابات بالسكري للحمل	8
الالتزام بروتين دوائي	9
الحصول على الرعاية التي تحتاجها وقتما تكون لازمة لك	10
اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) شائع (ويمكن علاجه) أكثر مما تعتقد	11
كيفية مساعدة الأطفال على التعامل مع الصدمة	12
موضوع المراهقين: العلاقة بين صحة الأسنان وبشرتك	13
العودة إلى المدرسة: هل يحتاج طفلك إلى خطة صحية فردية (IHP)؟	14
صخب العُطلات: نصائح للحفاظ على نشاطك	15
سنساعدك على العثور على الدعم	16
ابق على اتصال ببرنامج TennCare	17
أخبرنا عن احتياجاتك الصحية	17
قريباً: استبيان تقييم المستهلك لمقدمي وأنظمة الرعاية الصحية (CAHPS) لعام 2026	18
هل حان وقت تصوير الثدي بالأشعة السينية؟	18

يتم نشر كتيب أجيال تنعم بالصحة بشكل ربع سنوي من جانب BlueCare Tennessee، وهي شركة مستقلة حاصلة على ترخيص من Blue Cross Blue Shield Association.

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

ينشر كتيب أجيال تنعم بالصحة باللغات الإنجليزية والإسبانية والعربية على [bluecare.bcbst.com/CoverKids-News](http://bluecare.bcbst.com/CoverKids-News)



## حماية طفلك بلقاح الأنفلونزا

نحن نعلم أن سلامة طفلك مهمة بالنسبة لك. ويمكن أن يُساعد لقاح الإنفلونزا في حماية طفلك من الإصابة بمرضٍ خطير. تصرّح مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بأن كل شخص يبلغ من العمر ستة أشهر فأكثر تقريباً يجب أن يحصل على لقاح الإنفلونزا كل عام.

لقاح الأنفلونزا آمن وفعال في الوقاية من العدوى. بإعطاء طفلك لقاح الأنفلونزا، يمكنك المساعدة في تقليل خطر إصابته بالإنفلونزا. وإذا أُصيب بها، فيمكن أن يساعد اللقاح في حماية الطفل من التعرّض لأعراض سيئة.

وتذكر أن طفلك يحتاج إلى لقاح الأنفلونزا كل عام (أو موسم الأنفلونزا)، حتى لو كان بصحة جيدة. يتغيّر فيروس الأنفلونزا بمرور الوقت. تُصنّع اللقاحات كل عام للمساعدة في الحماية من هذه التغييرات.

### نحن هنا لمساعدتك

يمكن لطفلك الحصول على لقاح الأنفلونزا من طبيبه. هل تحتاج إلى مساعدة في تحديد موعد زيارة الطبيب؟ اتصل بنا. يمكنك العثور على رقم خدمة العملاء لدينا في بطاقة هوية العضو الخاصة بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية.

i

إذا كان عمر طفلك أقل من عامين، فإنه يحتاج إلى جرعتين من لقاح الإنفلونزا لحمايته بالكامل. يمكن تطعيم الطفل بالجرعة الأولى بمجرد بلوغه عمر ستة أشهر. يجب تحديد موعد الجرعة الثانية من لقاح الإنفلونزا بعد حوالي أربعة أسابيع من الجرعة الأولى.



## لقاح المكورات الرئوية

غيّرت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها العمر المُوصَى به للتطعيم بلقاح المكورات الرئوية.

يساعد لقاح المكورات الرئوية على حمايتك من البكتيريا التي تسبّب الالتهاب الرئوي (عدوى الرئة) وبعض الأمراض الخطيرة الأخرى.

ووفقًا لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، أصبح على الأفراد الذين تبلغ أعمارهم **50 عامًا فما فوق الحصول على التطعيم**. وليس عليهم الانتظار حتى بلوغ عمر 65 عامًا.

يجب أيضًا تطعيم الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 19 و49 عامًا الذين يدخنون السجائر أو يعانون من مشاكل صحية مُعيّنة. فيما يلي بعض الأمثلة على هذه المشكلات الصحية:

- ◀ السكري
- ◀ الإصابة بمرض طويل الأمد في القلب أو الكبد أو الرئة
- ◀ مرض الخلايا المنجلية
- ◀ الحالات التي تُضعف جهاز المناعة

تحدث مع طبيبك حول اللقاحات في موعد الفحص الطبي الدوري التالي. يمكنه مساعدتك في تحديد أيّ لقاحات قد تحتاجها بناءً على عمرك وصحتك.

**هل تحتاج إلى مساعدة في ترتيب تلك الزيارة؟** نحن هنا لمساعدتك. ما عليك سوى الاتصال بنا. يمكنك العثور على رقم قسم خدمة العملاء لدينا على بطاقة هوية العضو الخاصة بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية.

## توقع الأفضل

يمكن أن يساعد الحصول على لقاحات مُعيّنة في أثناء الحمل في الحفاظ على صحتك أنتِ وطفلكِ.

قد تكون فترة الحمل حافلة بالمهام. ولكن هذا لا يعني أن تقصّري في تلقي اللقاحات اللازمة.

تساعد اللقاحات على بناء جهازك المناعي. وبهذه الطريقة، يمكن لجسمك حمايتك بشكل أفضل. وإذا مرضت، قد لا تأتي أعراضك بدرجة السوء نفسها إذا لم تتلقِ اللقاح. وقد لا تُصابي بالمرض على الإطلاق.

إذا تلقيتِ لقاحات أثناء فترة الحمل، فينتقل أيضاً قدر من هذه الحماية إلى طفلكِ. ويمكن أن يمنحه ذلك حماية مبكرة من الأمراض الخطيرة.

### اللقاحات التي يجب تلقيها خلال فترة الحمل

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

◀ **لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV)** — يجب عليكِ تلقي لقاح الفيروس المخلوي التنفسي إذا كنتِ بين الأسبوع 32 و36 من الحمل خلال الفترة من سبتمبر إلى يناير.

الفيروس المخلوي التنفسي منتشر بشدة. وغالباً ما يسبب أعراضاً خفيفة تشبه أعراض البرد لدى البالغين. ولكن تأتي أعراضه حادة وشديدة في الرضع والأطفال الصغار.

◀ **اللقاح الثلاثي ضد الكزاز والخناق والسعال الخلوي اللاخوي (Tdap)** — يجب أن تحصلي على لقاح Tdap (الكرزاز (التيتانوس) والخناق (الدفتيريا) والسعال الديكي اللاخوي) بين الأسبوع 27 و36 من الحمل.

يمكن لمعظم البالغين الانتظار لمدة تصل إلى 10 سنوات بين جرعات لقاح Tdap. ولكن من المهم أن تحصل النساء الحوامل على اللقاح خلال هذا الإطار الزمني لكل حمل. يساعد ذلك على حماية طفلكِ من السعال الديكي عندما يكون أكثر عرضة للإصابة به.

◀ **الإنفلونزا** — إذا كنتِ حاملاً أثناء موسم الإنفلونزا، فمن المهم أن تحصلي على لقاح الإنفلونزا. حاولي الحصول على لقاحك بحلول نهاية شهر أكتوبر. سيساعدك ذلك على حمايتك خلال موسم ذروة الإنفلونزا. ولكن لا تقلقي إذا فاتتك تلك التواريخ المُحدّدة للتطعيم.

يظل لقاح الإنفلونزا فعّالاً ويوفر الحماية بعد شهر أكتوبر لكِ ولطفلكِ — لأن الفيروس غالباً ما يستمر في الانتشار حتى فصل الربيع.



احرصي على التحدث مع طبيبك. قد تحتاجي إلى لقاحات أخرى في أثناء الحمل بناءً على صحتك وتاريخك الطبي.

# لمحة موجزة عن مرض السكري في ولاية تينيسي

فرد واحد من بين كل سبعة أفراد بالغين في ولاية تينيسي مُشخَّص بالإصابة بمرض السكري. ويُعتبر مرض السكري السبب الثامن الرئيسي للوفاة في الولاية. ولكنه يؤثر على بعض الفئات أكثر من غيرها.

فيما يلي نظرة سريعة على بعض الأرقام من إدارة الصحة في ولاية تينيسي:

- ◀ كان البالغون السود في ولاية تينيسي أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري بمقدار مرتين أكثر من البيض من الأصول اللاتينية وأكثر عرضة للإصابة به بمقدار أربع مرات أكثر من الأمريكيين اللاتينيين.
- ◀ تقريبًا شخص واحد بين 4 أشخاص من مواطني تينيسي من الذين يعيشون في أسرة ذات دخل أقل من 25,000 دولار أمريكي مُصاب بمرض السكري.
- ◀ البالغون الذين لم يتخرجوا بعد في المدرسة الثانوية كانوا أكثر عرضة للإصابة بالسكري بمقدار الضعف.
- ◀ والخبر السار هو أنه يمكنك الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني أو تأخيره، وهو النوع الأكثر شيوعًا من مرض السكري، من خلال إجراء بعض التغييرات في نمط الحياة.

## الخطوات التي يمكنك اتخاذها

- ◀ اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا. املاُ طبقك بالأطعمة قليلة الدهون والسكر والملح.
- ◀ واطب على الحركة. حاول المشي في الصباح أو في المساء عندما يكون الطقس باردًا. أو ارقص في غرفة المعيشة الخاصة بك. استهدف ممارسة التمارين الرياضية لمدة ساعتين ونصف على الأقل كل أسبوع.
- ◀ استهدف الوصول إلى وزن صحي أو الحفاظ عليه. ابدأ بأهداف صغيرة وواقعية.
- ◀ تحدّث مع طبيبك. يمكنه مساعدتك على فهم خطر إصابتك بمرض السكري من النوع الثاني. كما يمكنه أن يساعدك في تحديد تغييرات نمط الحياة المناسبة لك.



## احرص على مراقبة أدويةك

إن تناول دواء مرض السكري الخاص بك بالضبط كما يقول طبيبك يمكن أن يساعدك على التحكم في نسبة السكر في الدم. إذا كنت تعاني من أي آثار جانبية لا تزول أو تصبح خطيرة، فاتصل بطبيبك. يمكنه مساعدتك في تحديد ما إذا كنت بحاجة إلى إجراء تغيير. لا تتوقف عن تناول الدواء من تلقاء نفسك.



## الاستمتاع بطعام العُطلات مع إصابتك بمرض السكري

من الممكن الاستمتاع بأطعمة العُطلات المفضلة لديك عندما تكون مصابًا بمرض السكري أو مقدمات السكري. لا يتطلب الأمر سوى بعض التخطيط المدروس واتخاذ خيارات واعية.

- ◀ **ركّز على حجم حصتك من الطعام.** بدلاً من الحصول على شريحة كبيرة من فطيرة البيقطين، اختر قطعة صغيرة. وتناول معها وجبة غنية بالبروتين للمساعدة في الحفاظ على مستوى السكر في الدم ثابتًا.
- ◀ **حضّر وصفة مناسبة لمرض السكري في التجمعات.** وبهذه الطريقة، تتأكد من وجود شيء صحي يمكنك تناوله. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك مشاركته مع الآخرين. جرّب أطباقًا مثل الخضروات المشوية، أو طبق فواكه طازجة، أو سلطة تحتوي على بروتينات منخفضة الدهون. (انظر الصفحة التالية للاطلاع على طبق مناسب لمرضى السكري).
- ◀ **اشرب الكثير من الماء.** يمكن أن يساعدك ذلك على الشعور بالشبع ومنعك من الإفراط في تناول الطعام. وتجنب المشروبات السكرية والكحوليات أو قلل منها.
- ◀ **لا تفوّت الوجبات.** قد يؤدي ذلك إلى انخفاض مستوى السكر في الدم فجأة. وقد يجعلك أيضًا راغبًا في تناول المزيد من الطعام لاحقًا؛ ما يتسبب في ارتفاع مستوى السكر في الدم. إذا كنت قلقًا بشأن ترك مساحة للطعام في التجمعات، فحاول التخطيط لطعامك مسبقًا. يمكن أن يساعد ذلك في التأكد من أنك لا تزال تحصل على وجبات متوازنة بشكل جيد على مدار اليوم.
- ◀ **واظب على الحركة.** لست مضطرًا لقضاء عُطلاتك في صالة الألعاب الرياضية للاستمتاع بمزايا التمارين. ولكن من المهم أن تظل نشطًا. مارس نشاطًا بدنيًا مع أفراد الأسرة والأصدقاء، مثل المشي بعد الوجبات أو ممارسة الألعاب. يمكن أن يساعد ذلك في السيطرة على مستويات السكر في الدم ويجعل موسم العُطلات ممتعًا وصحيًا.

## طبق العدس المخبوز

الحصص: 5

أحضر هذا الطبق إلى حفل عطلتك القادمة. هذا الصنف الشهي غني بالألياف والبروتين. وهو خيار رائع لمرضى السكري أو مقدمات السكري.

## المكونات

- كوب واحد من العدس المغسول
- 4/3 كوب ماء
- 2/1 ملعقة صغيرة ملح
- 4/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون (اختياري)
- 4/1 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم (اختياري)
- 2/1 كوب بصلة متوسطة مقطعة
- علبة واحدة (14.5 أونصة) من الطماطم المهروسة منخفضة الصوديوم
- 2 جزرة متوسطة مقطعة إلى شرائح رقيقة
- 2/1 كوب جبن شيدر مبشور

## طريقة التحضير

1. اغسل يديك بالماء والصابون.
2. سخّن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 350 درجة فهرنهايت.
3. اخلط العدس والماء والتوابل والبصل والطماطم.
4. ضع المكونات المخلوطة معاً في وعاء عميق بسعة 2 كوارت.
5. أغلقه بإحكام بغطاء أو رقاقة.
6. يُخبز في درجة حرارة 350 درجة فهرنهايت لمدة 30 دقيقة.
7. أخرجه من الفرن، وأضف الجزر وقلبه.
8. غطه واخبزه لمدة 30 دقيقة أخرى.
9. ارفع الغطاء، وانثر الجبن أعلاه.
10. اخبزه لمدة 5 دقائق وهو مكشوف (أو حتى يذوب الجبن).



## هل تعاني من مرض السكري؟

يمكن لبرنامجنا المجاني لمرضى السكري أن يساعدك في رحلتك الصحية. يوصلك البرنامج بفريق رعاية يضم اختصاصي تغذية مُسجّلين ومُعتمدين في التوعية بشأن مرض السكري. هل أنت مهتم؟ إذا كان لديك تطبيق CareTN، يمكنك إرسال رسالة إلينا من خلال التطبيق. إذا لم يكن لديك التطبيق، فما عليك سوى الاتصال بنا على رقم خدمة العملاء الموجود على ظهر بطاقة تعريف العضو الخاصة بك. يمكننا إخبارك بمزيد من المعلومات عن البرنامج ومساعدتك في تسجيل الاشتراك.

# استعداد النساء المصابات بالسكري للحمل

تتطلب السيطرة على مرض السكري أثناء فترة الحمل تخطيطًا ودعمًا بعناية بالغة. ولكن باتباع الخطوات الصحيحة، يمكنك الحصول على حمل صحي وطفل بصحة جيدة.

فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على الاستعداد:

- السيطرة على مرض السكري.  
من المهم الحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم. وهذا يعني تناول دوائك بالطريقة التي يُخبرك بها طبيبك.
  - زيارة طبيبك.  
قبل الحمل، حددي موعدًا لزيارة طبيبك. يمكن لطبيبك مساعدتك في وضع خطة للسيطرة على مرض السكري لديك أثناء الحمل.
  - تناولي نظامًا غذائيًا متوازنًا.  
حاولي تناول الكثير من الخضروات، والحبوب الكاملة، والبروتينات قليلة الدهون. وتجنبي الوجبات الخفيفة والمشروبات السكرية؛ فقد تؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في دمك.
  - مارسي التمرينات الرياضية.  
البقاء في حالة نشاط أمر رائع للجميع. ليس عليك القيام بأي شيء شاق. مجرد المشي حول مربعك السكني أو أداء بعض تمارين اليوجا الخفيفة يمكن أن يصنع فرقًا كبيرًا. تحدثي مع طبيبك حول التمارين الآمنة التي يمكنك ممارستها في أثناء الحمل.
- تذكرني أنك لست بمفردك في هذه الرحلة. تحدثي مع أسرتك وأصدقائك حول خطتك. يمكنهم تقديم دعمًا وتشجيعًا بالغين الأهمية لك.



## نصيحة مفيدة

لقد بدأت حملة أمريكية عظيمة ضد التدخين، وهو الوقت المثالي للإقلاع عن التدخين. تشجع هذه الحملة الأشخاص على التوقف عن تعاطي التبغ لمدة يوم واحد على الأقل. إذا كان بإمكانك الإقلاع عن التدخين ليوم واحد، فيمكنك الإقلاع عن تعاطيه للأبد! هناك الكثير من الموارد لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين، مثل مجموعات الدعم والخطوط الساخنة والتطبيقات.



## الالتزام بروتين دوائي

من المهم أن تتناول الدواء بالطريقة التي يخبرك بها أطباؤك.

وهذا يعني تناول الجرعة المناسبة في الوقت المناسب. فيما يلي بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك في هذا الأمر:

- تذكر تناول الدواء في الوقت ذاته كل يوم عن طريق ربطه بجزء آخر من روتينك. على سبيل المثال، تناول دواءك قبل أن تغسل أسنانك بالفرشاة أو مع إفطارك (إذا قال طبيبك أنه لا بأس بتناول الدواء مع الطعام).
- اضبط منبهًا على هاتفك كتذكير.
- استخدم علبة تنظيم حبوب الدواء المقسمة بحسب أيام الأسبوع. اجعل ملء علبة تنظيم حبوب الدواء جزءًا من روتينك أيضًا.

من المهم أيضًا الاستمرار في تناول الدواء حتى يقول طبيبك أنه لا بأس من التوقف - حتى لو كنت تشعر بتحسن. قد يكون التوقف عن تناول الدواء في وقت مبكر جدًا أمرًا سيئًا لصحتك و/أو علاجك. اعتمادًا على الدواء وما الداعي لاستعماله، قد يؤدي التوقف المبكر جدًا عن تناوله إلى عودة المشكلة، أو قد يسبب آثارًا جانبية أو أعراض انسحاب.

إذا كنت تعاني من أي آثار جانبية من تناول دواءك وأصبحت هذه الآثار شديدة أو لا تزول، فعليك الاتصال بطبيبك. قد يكون قادرًا على وصف دواء آخر لك يعمل بشكل أفضل بالنسبة لك.

i

الالتزام بجدول أدويةك المعتاد له أهمية أكبر إذا كنت مصابًا بالسكري. تناول أدويةك كما يقرر طبيبك يساعد على تحسين التحكم في سكر الدم لديك. وهذا يجعلك تتمتع بصحة أفضل. ويقلل من خطر تعرضك لمشكلات صحية أكثر خطورة.

# الحصول على الرعاية التي تحتاجها وقتما تكون لازمة لك

عندما تكون مريضاً، من المهم الحصول على الرعاية المناسبة لمساعدتك على الشعور بالتحسن. ولكن قد يكون من الصعب معرفة إلى أي مكان تتوجه للحصول على الرعاية المناسبة.

مقدم الرعاية الأولية (PCP) المتابع لحالتك هو الشخص الذي يجب أن تتوجه إليه للحصول على الرعاية طالما أن حالتك ليست طارئة. ويمكنه علاج أمراضاً مثل البرد، والإنفلونزا، والسعال، والتهابات المسالك البولية. ويمكنه إحالتك إلى اختصاصي إذا كنت بحاجة إلى رعاية إضافية. كما يقدم مقدم الرعاية الأولية الرعاية الوقائية مثل الفحوص واللقاحات.

يمكن لمراكز الرعاية العاجلة علاج أي شيء تطلب من مقدم الرعاية الأولية المتابع لك علاجه. كما يمكن لبعض مراكز الرعاية العاجلة إجراء الأشعة السينية والغرز أيضاً.

غالباً ما يكون لهذه المراكز ساعات عمل في المساء وفي عطلة نهاية الأسبوع؛ ولذلك، يمكنك الحصول على الرعاية حتى إذا لم يكن مقدم الرعاية الأولية المتابع لك متاحاً.

غرفة الطوارئ هي أفضل مكان للذهاب إليه في حالة الطوارئ المهددة للحياة.

يمكن لغرفة الطوارئ معالجة الأشياء التي تعرض حياتك للخطر، مثل:

- ◀ ألم الصدر
- ◀ مشكلات في التنفس
- ◀ خدر أو فقدان الحركة
- ◀ فقدان مفاجئ للرؤية أو صعوبة في الكلام
- ◀ نوبات تشنجية أو فقدان الوعي
- ◀ احتمالية التسمم أو تناول جرعة زائدة من المخدرات
- ◀ حمى أعلى من 100.3 لدى رضيع عمره أقل من ثلاثة أشهر

هذه ليست كل الأسباب التي قد تدفعك للذهاب إلى غرفة الطوارئ. ولكن إذا ذهبت إلى غرفة الطوارئ وحالتك ليست طارئة، فيمكنك الانتظار لفترة أطول للحصول على الرعاية. وقد تضطر إلى الدفع مقابل أي رعاية تحصل عليها. لذلك إذا لم تكن الحالة طارئة، فمن الأفضل الذهاب إلى مقدم الرعاية الأولية المتابع لك إلى أو مركز رعاية عاجلة.



إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في تحديد المكان الذي عليك التوجه إليه لتلقي الرعاية، فيمكنك التحدث مع ممرض/ممرضة مرخص له/لها في أي وقت. ما عليك سوى الاتصال بخط التمريض (Nurseline) على الرقم: 1-800-262-2873. يمكنك طرح الأسئلة المتعلقة بالصحة والحصول على المساعدة في تحديد المكان الذي عليك التوجه له لتلقي الرعاية والمزيد. وهذا الخط متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

# اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) شائع (ويمكن علاجه) أكثر مما تعتقد

عندما تفكر في اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، قد يأتي على بالك المحاربون القدامى. وهذا منطقي. في الماضي، كان يُطلق على اضطراب ما بعد الصدمة "صدمة القصف" عند ملاحظته على الجنود. لكننا نعلم اليوم أنه يمكن أن يصيب أي شخص.

يحدث اضطراب ما بعد الصدمة بعد تعرض الإنسان لحدثٍ صادم. وقد يكون حدثًا فرديًا مثل حادثة سيارة، أو ولادة أو وفاة أحد أحبائك على نحوٍ يُحدث لك صدمة. وقد يكون مستمرًا، كما هو الحال في حالات العنف الأسري أو الوظائف التي تتطلب منك رؤية حدثٍ صادم على نحوٍ معتاد.

اضطراب ما بعد الصدمة أكثر شيوعًا بين النساء عن الرجال. ولكنه قد يصيب أي شخص، بما في ذلك، الأطفال. سيعاني حوالي 6% من الأشخاص من اضطراب ما بعد الصدمة على مدار حياتهم.

## علامات اضطراب ما بعد الصدمة

من الطبيعي أن تشعر بالخوف أو التوتر أو القلق عند التعرض لصدمة. ولكن اضطراب ما بعد الصدمة يسبب أعراضًا تستمر فترة طويلة بعد وقوع حدث صادم.

قد يكون من الصعب التعرف على اضطراب ما بعد الصدمة لأنه يؤثر على الجميع بشكلٍ مختلف. قد يعاود بعض الأشخاص الشعور بصدماتهم. يمكن أن يراودهم استرجاع للأحداث أو قد يعانون من الكوابيس. قد يتجنب آخرون المثيرات التي تذكرهم بصدماتهم. في بعض الأحيان، قد يعاني الأشخاص من أعراض يتم الخلط بينها وبين حالات أخرى. قد يكون لديهم شعور عام بالخوف، أو مشاكل في الذاكرة، أو تُراودهم أفكار سلبية.

إذا كنت لا تشعر بأنك على طبيعتك أو تواجه صعوبة في الحياة اليومية، فعليك التحدث مع مقدم الرعاية الأولية المتابع لك أو مقدم رعاية صحية نفسية. حتى إذا لم تكن مُصابًا باضطراب ما بعد الصدمة، فيمكنك الحصول على المساعدة التي تحتاجها. إذا كنت تعاني من اضطراب ما بعد الصدمة، فيمكن علاجه بالعلاج القائم على الكلام أو بالدواء أو بمزيج منهما.

يمكننا مساعدتك في تحديد موعد مع مقدم الرعاية المتابع لك أو اختصاصي الصحة النفسية. ما عليك سوى الاتصال بنا.

# كيفية مساعدة الأطفال على التعامل مع الصدمة

قد يكون التعامل مع الصدمة صعبًا بما يكفي على شخصٍ بالغ. ولكنه قد يكون أكثر صعوبة بالنسبة إلى الأطفال. معرفة علامات الصدمة وكيفية الاستجابة لها قد يُساعدك على الوقوف إلى جانب الأطفال في حياتك.

- ◀ **انتبه للتغيرات الطارئة على سلوكياتهم.** قد تكون التغيرات التي تؤثر على الحياة اليومية، خاصةً في المدرسة وفي المنزل، علامات على الصدمة. تختلف هذه التغييرات من طفلٍ لآخر. قد يبدأ الأطفال الأصغر سنًا في التبول ليلاً أو الانفجار في نوبات غضب. قد يعزل الأطفال الأكبر سنًا أنفسهم أو تظهر عليهم عادات مدمرة. إذا استمرت هذه التغيرات لأكثر من شهر، فحدّد موعدًا مع مقدم الرعاية الأولية المتابع لهم أو اختصاصي الصحة النفسية.
- ◀ **خلق بيئة حنونة.** من الطرق الرائعة للوقاية من الصدمات أو مساعدة طفلك على التعامل معها خلق بيئة داعمة له. ذكّر الأطفال في حياتك بأنهم في أمان وأن لديهم أشخاص يحبونهم. شجّعهم على مشاركة مشاعرهم وذكّرهم بأنه لا بأس من البكاء أو الشعور بالحزن عند الحاجة. وضع عادات روتينية للوجبات ووقت النوم. وامنحهم حرية اتخاذ القرارات عندما يكون بوسعك ذلك. أخبرهم أنك ستقف إلى جانبهم دائمًا إذا كانوا بحاجة إلى المساعدة أو المشورة.
- ◀ **الاعتناء بنفسك.** أحد أبسط الأشياء التي يمكنك القيام بها هو الاعتناء بنفسك. بقاؤك بصحة جسدية ونفسية جيدة قد يساعدك على أن تكون مثالًا جيدًا يحتذي به الأطفال. كما سيمنحك القوة التي تحتاج إليها عندما تصبح الأمور صعبة. لن يكون الأطفال منفتحين دائمًا للتعبير عن مشاعرهم؛ لذلك، تذكر أن عليك التحلّي بالصبر والهدوء واللفظ معهم. الاعتناء بنفسك سيسهّل عليك مساعدة أطفالك.



## دعم الآباء بالتبني

يمكنك العثور على المعلومات والموارد للآباء بالتبني على موقعنا الإلكتروني. ما عليك سوى الانتقال إلى الموقع الإلكتروني

[.bluecare.bcbst.com/foster](https://www.bluecare.bcbst.com/foster)

## العلاقة بين صحة الأسنان وبشرتك

من المهم أن تعتني بجسمك بالكامل. ولكن ما نفعله (أو لا نفعله) حيال جزء واحد من الجسم يمكن أن يؤثر على أجزاء الجسم الأخرى بطرق مذهلة. هل تعلم أن العناية بصحة فمك يمكن أن تؤثر على جلدك؟

عندما لا تعتني بأسنانك، قد تتراكم البكتيريا في فمك. ويمكن أن تنتقل البكتيريا بعد ذلك عبر مجرى الدم وتؤثر على جلدك.

يمكن أن تؤدي بعض أمراض اللثة إلى مشاكل جلدية مثل حب الشباب والإكزيما. يمكن أن يؤدي التهاب اللثة إلى تفاقم حالات الجلد أو يتسبب في إصابتك بحالات جديدة. غالبًا ما يعاني الأشخاص المصابون بمرض في اللثة من تفشي حب الشباب على نحو أكثر تكرارًا وشدة. كما أن عدم العناية بأسنانك قد يجعل بشرتك أكثر عرضة للإصابات والتهيجات.

يمكنك المساعدة في منع هذه المشكلات وتحسين مظهر بشرتك عن طريق العناية بفمك وأسنانك. إليك بعض النصائح:

- ◀ اغسل أسنانك بالفرشاة واستخدم خيط الأسنان بانتظام لتقليل البكتيريا في فمك.
- ◀ عليك زيارة طبيب الأسنان لإجراء الفحوصات الدورية وعمليات التنظيف.
- ◀ لا تستخدم التبغ بأي شكل من الأشكال، بما في ذلك، أجهزة التبخير الإلكتروني.

### i

### الصلة بين صحة القلب والفم

يمكن أن تؤثر صحة فمك أيضًا على قلبك. هناك علاقة بين مرض اللثة وارتفاع ضغط الدم. ويرتبط التهاب اللثة بأمراض القلب.

ساعد في حماية قلبك باتباع العادات الجيدة لتنظيف فمك. وأخبر طبيب الأسنان المتابع لك بأي حالات صحية تعاني منها على المدى الطويل. قد تتفاجأ من أمور لها أهمية كبرى.

## هل يحتاج طفلك إلى خطة صحية فردية (IHP)؟

تُوضَع خطة صحية فردية للأطفال الذين يحتاجون إلى خدمات رعاية صحية طبية أو سلوكية أثناء وجودهم في المدرسة.

قد يستفيد طفلك من الخطة الصحية الفردية إذا كان يعاني من مرض السكري، أو أنواع الحساسية الشديدة، أو حالة طبية أخرى تؤثر على حياته اليومية أو يمكن أن تصبح مهددة للحياة.

### ما الدور الذي تؤديه الخطة الصحية الفردية؟

تركز الخطة الصحية الفردية على كيفية إدارة الشؤون الصحية لطفلك في أثناء وجوده في المدرسة. وتتضمن تفاصيل حول صحته، وإجراءات الطوارئ للتعامل معه، وعادات الرعاية الروتينية اليومية.

### ما سبب أهمية وضع هذه الخطة؟

قد يُساعد وضع خطة صحية فردية لطفلك في الحفاظ على سلامته. فهي تُخبر معلميه والممرضين/ الممرضات في المدرسة بكيفية دعم الحالة (الحالات) التي يُعاني منها طفلك وما سيحتاجونه في حالات الطوارئ.

### كيف تختلف عن البرنامج التربوي الفردي (IEP)؟

يمكن لكل من الخطة الصحية الفردية والبرنامج التربوي الفردي مساعدة طفلك في الحصول على الدعم الذي يحتاجه للازدهار والتقدم في المدرسة؛ إلا أن الخطين يخدمان أغراضاً مختلفة.

#### الخطة الصحية الفردية:

- ◀ تركز على الصحة
- ◀ مُخصَّصة للأطفال من ذوي الاحتياجات الطبية

#### البرنامج التربوي الفردي:

- ◀ يركز على التعليم
- ◀ مُخصَّص للأطفال من ذوي الإعاقات التي تؤثر على تعليمهم

هل لديك المزيد من الأسئلة حول الخطط الصحية الفردية أو البرامج التربوية الفردية؟ اتصل بقسم خدمات التقييم والتعلّم في المنطقة التعليمية لطفلك.



## 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](http://volnthq.galaxydigital.com).
- ◀ **استضف حفلة رقص.** قم بتشغيل الموسيقى وخذ استراحة للرقص لمدة 5 دقائق. فالرقص يُعتبر طريقة رائعة لتحريك جسديك. ويمكن أن يساعد في تحسين حالتك المزاجية إذا كنت تشعر بالتوتر.

### هل لديك أطفال في المنزل؟

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



## سنساعدك على العثور على الدعم

يمكن أن تساعدك منصة Tennessee Community Compass في العثور على الدعم بالقرب من المنزل. يمكنك الحصول على المساعدة في العثور على الطعام، والسكن، والأشياء الأخرى التي قد تحتاجها.

ابدأ عبر الإنترنت. ما عليك سوى الانتقال إلى [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com). ابحث عن مربع **Need Some Extra Support** في أسفل الصفحة. ثم أدخل الرمز البريدي الخاص بمنطقتك.

هل لديك أسئلة؟ نحن هنا لمساعدتك.

CoverKids 1-888-325-8386 <

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

## اعثر على خيارات الإنترنت اللاسلكي منخفضة التكلفة

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

## 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 برنامج Medicaid. وعندما تحصل على حزمة التجديد، يتعين عليك تعيّنّها وإعادة إرسالها في أقرب ممكن. وإذا لم تقم بتعيّنّها، فقد يُنهي برنامج TennCare مزاياك.

من المهم بالنسبة لبرنامج TennCare الاحتفاظ بمعلومات الاتصال الصحيحة الخاصة بك. وبهذه الطريقة يمكنه التواصل معك بشأن المعلومات المهمة، مثل تجديد مزاياك. هناك طريقتان لتحديث معلوماتك:

عبر الإنترنت على [tenncareconnect.tn.gov](http://tenncareconnect.tn.gov)

عبر الهاتف على الرقم 1-855-259-0701

ولا تنسَ تسجيل الاشتراك في حساب TennCare Connect الخاص بك عبر الإنترنت. يمكنك إدارة مزاياك وتجديد تغطيتك واختيار الكيفية التي يتواصل بها 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، سنواصلك بالخدمات التي تحتاجها ونساعدك على اتخاذ خطواتٍ 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)

## قريباً: استبيان تقييم المستهلك لمقدمي وأنظمة الرعاية الصحية (CAHPS) لعام 2026

قد تتلقى استبياناً عبر البريد في أوائل العام المقبل. إنها فرصتك لإعلامنا بما تشعر به تجاه رعايتك، سواءً كنت تذهب إلى الطبيب لإجراء فحوصات دورية 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 تلقت استبياناً، فيرجى إكماله، ثم إعادته في المظروف المُرفق. لا يتطلب الأمر أي رسوم بريدية للقيام بذلك. نحن نقدر الوقت الذي تقضيه في تزويدنا بتعليقاتك. يمكن أن يساعدنا ذلك على إجراء تغييرات تصب في صالح جميع الأعضاء.

### هل حان وقت تصوير الثدي بالأشعة السينية؟

تُعد الفحوصات الوقائية طريقة رائعة حتى تراقبي صحتك بعناية. التصوير الشعاعي للثدي هو تصوير الثدي بالأشعة السينية. ويمكن أن يساعد في اكتشاف سرطان الثدي في مرحلة مبكرة يسهل فيها علاجه. بل إنه يكتشف الإصابة بالسرطان قبل أن تُلاحظي أنت أو طبيبك أي تغييرات أو تكتشفي وجود تورم في الثدي.

توصي فرقة عمل الخدمات الوقائية الأمريكية النساء المُعرّضات لخطرٍ متوسطٍ للإصابة بسرطان الثدي ببدء الفحص في سن الأربعين. يجب فحص النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 40 و74 عاماً مرة كل عامين. ولكن عليك التحدّث إلى طبيبك لمعرفة ما هو الصائب لك. بناءً على عمرك أو خطر تعرّضك للإصابة، قد يُوصيك الطبيب بإجراء نوعٍ مختلفٍ من الفحص. أو قد يُوصيك بإجراء فحوصاتٍ أكثر أو أقل في كثير من الأحيان.

تغطي خطتنا صور الثدي الشعاعية من دون أي تكلفة عليك. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في تحديد موعدك، فتفضّلي بالاتصال بنا. يمكننا تقديم المساعدة.

## مزايا مجانية لأعضائنا



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

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

### 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.

**الرُّضْع والأطفال الصغار:** 12 فحصاً على الأقل قبل أن يبلغوا 3 سنوات

**الأطفال من سن 3 سنوات فما فوق، بما في ذلك المراهقون:** يحتاجون إلى فحص كل عام

يمكننا مساعدتك على تحديد موعد فحص.

سجّل الدخول إلى حسابك عبر الإنترنت

على [bluecare.bcbst.com/](http://bluecare.bcbst.com/)

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

أو اتصل بنا عبر خدمة العملاء.

### 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

اتصل وتحدّث 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.

\*\*Renaissance هي شركة مستقلة تخدم أعضاء الخطة الصحية BlueCare Tennessee. ولا تقدم منتجات وخدمات تحمل العلامة التجارية BlueCare Tennessee.

## مزايا مجانية لأعضائنا



### المساعدة الشخصية في الحفاظ على صحتك

يحتاج الجميع إلى مساعدة إضافية أحياناً. سواءً أكنت تحتاج إلى دعم لعيش الحياة بشكل صحي أم إلى مساعدة فيما يتعلق بمرض أو إصابة على المدى الطويل أو القصير، يمكنك الاعتماد علينا.

### يمكنك اعتبارنا فريق رعايتك

- ◀ خدماتنا مجانية وجزء من مزاياك.
- ◀ إذا كنت ترغب في الحصول على بعض المساعدة للحفاظ على صحتك، فحاول العمل مع مرشد صحي.
- ◀ إذا كانت لديك احتياجات صحية أكثر تعقيداً، فيمكن لفريق الرعاية المتابع لك العمل معك ومع مقدمي الرعاية الصحية المتابعين لك للتأكد من حصولك على ما تحتاجه من الرعاية والدعم.
- ◀ تشمل التغطية دعم الصحة النفسية.
- ◀ أنت الذي يختار ما إذا كنت تريد هذه الخدمات.
- ◀ يمكنك الانضمام أو الإلغاء في أي وقت بمكالمة فقط.

### فريق رعاية الأعضاء

◀ 1-888-325-8386

◀ تعرّف على المزيد من خلال [bluecare.bcbst.com/OneOnOne](https://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 على اتباع نمط معيشة خالٍ من التبغ والمخدرات، والصحة العقلية، والإسكان، والطعام، وغير ذلك الكثير
- ◀ دعم مقدم من عضو في فريق عمل مدرب تدريباً خاصاً بما في ذلك ممرضات الولادة (الحمل)

## حسابك عبر الإنترنت على BLUECARE.BCBST.COM

لإنشاء حساب عبر الإنترنت لدينا، ما عليك سوى زيارة [bluecare.bcbst.com](http://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) المُخصَّص لك
- البحث عن مقدم رعاية صحية في شبكتك
- مراجعة تفاصيل خطة رعايتك الصحية

يمكنك أيضًا استخدام حسابك عبر الإنترنت للتحقق من حالة التصريح المُسبق. إذا تم رفض طلبك، فسنرسل لك خطابًا لإخبارك بذلك. ولكنك ستحتاج إلى زيارة موقعنا على الإنترنت لمعرفة ما إذا 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 رسالة نصية تتضمن كلمة **HELP** للحصول على المساعدة أو كلمة **STOP** لوقف المساعدة.

## الدرشة عبر الإنترنت



نعلم أنك مشغول، لذا نجعل التحدّث معنا أسهل. يمكنك التواصل معنا من جهاز الكمبيوتر الخاص بك أو جهازك اللوحي أو هاتفك الذكي ل طرح أي أسئلة لديك حول خطتك الصحية. سجّل الدخول إلى حسابك عبر الإنترنت على [bluecare.bcbst.com/coverkids](http://bluecare.bcbst.com/coverkids) وانقر فوق رمز الدردشة لبدء محادثة.

## النشرة الإخبارية بلغاتٍ أخرى وخدمات الترجمة

يتم نشر نسخة باللغتين الإسبانية والعربية من هذه النشرة الإخبارية على موقع [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com)

نقدم خدمات الترجمة والترجمة الفورية للغات الأخرى. يمكننا أيضًا تقديم المساعدة إذا كنت تعاني من فقدان السمع أو النظر. وتُقدم هذه الخدمات مجانًا للأعضاء. ما عليك سوى الاتصال على الرقم **1-888-325-8386**، أو 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 و21 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 على العثور على مقدم رعاية أولية، اتصل بخدمة العملاء.

### فقدان التغطية؟

إذا تم إعلامك بأن مزايا CoverKids الخاصة بك ستنتهي - على سبيل المثال، إذا كنت على وشك بلوغ 19 عامًا - فيمكننا مساعدتك على الاستمرار في الحصول على الرعاية. يمكن أن يعلمك فريق رعاية الأعضاء لدينا بالموارد المجتمعية في منطقتك التي يمكن أن تساعدك على تلبية احتياجاتك الصحية. اتصل بنا قبل انتهاء تغطيتك. فنحن هنا لمساعدتك.

### حاجة الأطفال حديثي الولادة إلى التغطية الصحية الخاصة بهم

هل تعلمين أن مزايا حملك لا تغطي طفلك حديث الولادة؟ لا تفوتي يوماً 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. يُرجى تحديثه عن طريق الاتصال ببرنامج TennCare Connect على الرقم **1-855-259-0701** أو زيارة موقع [tenncareconnect.tn.gov](http://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](http://bluecare.bcbst.com/CKdocs). ثم انقر فوق **حقوقك**. ثم حدد **إشعار ممارسات الخصوصية** من القائمة المنسدلة. يتضمن المستند أوصافاً واضحة حول كيفية استخدامنا لمعلوماتك الصحية ومشاركتها وكيف يمكن أن تؤثر القوانين المختلفة على كيفية استخدامنا لمعلوماتك. كما يوضح أيضاً الحقوق التي تتمتع بها والمسؤوليات التي تتحملها لحماية معلوماتك الصحية. لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بمكتب الخصوصية لدينا 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 المناسبة. لذا إذا تلقيت استبيانًا منّا، فنأمل أن تستكمّله.

ملاحظة: إذا قمت باستكمال أحد استبياناتنا، فاعلم أننا سنحافظ على خصوصية معلوماتك. وسنستخدم وسائل حماية رقمية آمنة للحفاظ على أمان معلوماتك. وسنستخدم إجاباتك فقط لمساعدتك أو لتحسين خططنا. الأشخاص الوحيدون الذين يمكنهم رؤية إجاباتك هم:

- الأشخاص الذين يحتاجون إلى المعلومات لأداء عملهم في تقديم الرعاية أو المزايا لك
- بعض مقدمي الخدمات الطبية وموظفيهم
- بعض أعضاء فريق رعايتك

نؤكد على أننا سنتبع جميع القوانين واللوائح وأوامر المحكمة عندما نستخدم معلوماتك. ولن نستخدمها أبدًا لتحديد تغطيتك أو مزاياك. ولن نغيّر إجاباتك المبلغ الذي تدفعه مقابل خطتك. ومن خلال الإجابة عن هذه الأسئلة، فأنت تخبرنا أنك لا تمنع استخدام هذه المعلومات ومشاركتها بالطرق التي ذكرناها.

### مُقدّم الرعاية الأولية المتابع لطفلك هو شريك

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

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

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

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

- أخبر أي من مقدمي الرعاية الآخرين بمقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك.
- اطلب من مقدمي الرعاية الآخرين إرسال تقاريرهم إلى مقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك.
- أخبر مُقدّم الرعاية الأولية المتابع لطفلك بجميع الزيارات التي تم القيام بها لمقدمي الرعاية الآخرين.



### استخدام مقدمي خدمات الرعاية عبر الشبكة للحصول على أفضل قيمة

إذا لم تستخدم مقدمي خدمات الرعاية التابعين للشبكة، فستكون مسؤولاً عن الرسوم المتكبدة خارج الشبكة. تُعتبر الرعاية الطارئة هي الاستثناء الوحيد. راجع دليل الأعضاء لمزيد من التفاصيل. للعثور على مقدم خدمة تابع للشبكة، استخدم أداة البحث

عن رعاية على موقع [bluecare.bcbst.com/coverkids](http://bluecare.bcbst.com/coverkids)

أو يمكنك الاتصال بخدمة العملاء الخاصة بنا.

## كيف نحمي معلوماتك الصحية

لدينا سياساتٍ حول كيفية حماية معلوماتك الصحية. وهي تستند إلى القوانين. ونحافظ على تحديثها دائماً. وللتأكد من أننا ننجز الأمور بشكل صحيح، نقوم بتدريب موظفينا كل عام. نحن نحمي جميع الحقائق المتعلقة بصحتك، بغض النظر عن كيفية مشاركتها أو تخزينها - سواءً كان ذلك شفهيًا أو كتابيًا أو في شكل إلكتروني. وتسري هذه القوانين والسياسات على شركتنا بأكملها وعلى كيفية وصولك أنت أو أي شخص آخر إلى معلوماتك أو استخدامها.



يمكنك قراءة المزيد عن ذلك في دليل الأعضاء الخاص بك. سوف تجد أيضًا إشعار خصوصية على [bluecare.bcbst.com/coverkids](https://bluecare.bcbst.com/coverkids). أو يمكنك الاتصال بخدمة العملاء للحصول على نسخة.

يُرجى الاتصال بمنسق الرعاية المتابع لك إذا كانت لديك أسئلة حول هذه المزايا. وإذا لم تكن متأكدًا من كيفية الوصول إليه؟ اتصل بخدمة العملاء. يمكنك العثور على رقم خدمة العملاء في بطاقة هوية العضو الخاصة بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية.

## الإبلاغ عن الاحتيال أو الاستغلال

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

للإبلاغ عن احتيال أو إساءة استخدام من جانب أي مقدم الخدمة، اتصل على الرقم: **1-833-687-9611**، أو أبلغ مكتب نزاهة البرنامج (OPI) التابع لبرنامج TennCare أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى: [programintegrity.tenncare@tn.gov](mailto:programintegrity.tenncare@tn.gov). يمكنك أيضًا الإبلاغ عن احتيال مقدم الخدمة أو إساءة استخدام المزايا من جانب المرضى على الرقم: **1-800-433-5454**، أو في قسم مكافحة الاحتيال لبرنامج Medicaid (MFCD) التابع لمكتب تحقيقات ولاية تينيسي (TBI) أو عبر البريد الإلكتروني إلى [tbi.medicaidfraudtips@tbi.tn.gov](mailto:tbi.medicaidfraudtips@tbi.tn.gov).

## التماسات TENNCARE

احصل على مساعدة بشأن تقديم التماس للحصول على خدمة TennCare (خدمة الصحة الجسدية أو النفسية، أو علاج إدمان الكحوليات أو المخدرات). للالتماسات الطبية لأعضاء TennCare، اتصل على الرقم المجاني، **1-800-878-3192** (أيام 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 على الحصول على ذلك من مقدم خدمة داخل الشبكة. وإذا لم تتمكن من العثور على مقدم خدمة تابع للشبكة، فسنساعدك على الحصول على رأي ثانٍ من مقدم خدمة خارج الشبكة دون أي تكلفة إضافية عليك.

هل تحتاج إلى مساعدة للحصول على رأي ثانٍ؟ اتصل بخدمة العملاء. يمكنك العثور على رقم خدمة العملاء في بطاقة هوية العضو الخاصة بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية.

### TENNCARE CONNECT

احصل على مزيد من المعلومات عن TennCare وCoverKids. يُرجى الإبلاغ عن التغييرات الطارئة على عنوانك، ودخلك، وحجم أسرته، وما إذا كنت تحصل على تأمين آخر.

اتصل على الرقم **1-855-259-0701** (خدمة ترحيل الاتصالات أو ضعاف السمع (TRS/TDD): **1-877-779-3103**) أو تفضل بزيارة **[tenncareconnect.tn.gov](http://tenncareconnect.tn.gov)**



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

### المساعدة في أزمات الصحة النفسية

خط الساخن لولاية تينيسي يعمل على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع  
**1-855-274-7471**

شبكة تينيسي لمكافحة الانتحار **[tspn.org](http://tspn.org)**  
988 خط إنقاذ الحياة للتعامل مع حالات الانتحار والأزمات **988**

### المساعدة المتعلقة بتعاطي المواد المخدرة

TN Together **[tnotogether.com](http://tnotogether.com)**  
خدمة Tennessee Redline **1-800-889-9789**

### المساعدة على الإقلاع عن التدخين

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

ستحصل على دعم شخصي من مرشدينا الصحيين طوال رحلة الإقلاع عن التدخين. تشمل تغطيتنا معظم أدوية الإقلاع عن التدخين الموصوفة طبيًا من خلال طبيبك.

اتصل بخدمة العملاء للبدء.

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

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

### خط الإقلاع عن التدخين في ولاية تينيسي

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

### تقديم طلب التسجيل في COVERKIDS

اتصل ببرنامج TennCare Connect مجانًا على الرقم **1-855-259-0701** للحصول على المساعدة عبر الهاتف. أو تفضل بزيارة **[tenncareconnect.tn.gov](http://tenncareconnect.tn.gov)**. يمكنك أيضًا استخدام سوق التأمين الصحي على **[healthcare.gov](http://healthcare.gov)**. أو اتصل على الرقم المجاني **1-800-318-2596**.

### لا نسمح بأيّ معاملة غير عادلة في برنامج TENNCARE

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

هل تعتقد أنك قد عُولمت معاملةً غير عادلة؟

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

إذا كنت تعتقد أنك قد عُولمت معاملة غير عادلة، فاتصل ببرنامج TennCare Connect مجانًا على الرقم **1-855-259-0701**.

يمكنك العثور على نموذج شكوى التمييز عبر الإنترنت من خلال:

[www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html](http://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html)

### TENNCARE NO PERMITE EL TRATO INJUSTO

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

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

Encuentre el formulario de discriminación en línea en:

[www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html](http://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html)

### 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 معاملةً غير عادلة؟

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

إذا كنت تعتقد أنك قد عُولمت معاملة غير عادلة، فاتصل بـ TennCare Connect مجانًا على الرقم **1-855-259-0701**.

اعثر على نموذج شكوى التمييز عبر الإنترنت:

[www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html](http://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html)

