



HealthTALK

صيف 2019

 **UnitedHealthcare®**
Community Plan

هل تعلم؟



يمكنك طلب توصيلة من وإلى موعدك مع الطبيب والاختبارات الطبية والصيدلية، دون تكبدك لأي تكلفة. ما عليك سوى الاتصال بالرقم **1-844-772-6623**، **الهاتف النصي 1-844-488-9724**، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحًا حتى الساعة 7 مساءً، لتحديد موعد التوصيلة. يجب أن يتم تحديد موعد التوصيلة قبل يومين على الأقل من موعدك.

للتمتع بأسلوب حياة أكثر صحة.

يبدأ هذا من خلال برنامج الوقاية من مرض السكري الخاص بنا.

يسر خطة يونايته هيلث كير المجتمعية تقديم مُط حياة صحي مجانًا للأعضاء المؤهلين. يمكن أن يساعدك البرنامج في إجراء تغييرات بسيطة كي تتمكن من عيش حياة صحية، وفقدان الوزن، وتقليل فرصة إصابتك بمرض السكري من النوع 2.

لمعرفة ما إذا كنت مؤهلًا:

- قم بإجراء اختبار مدته دقيقة واحدة على solera4me.com/UHC.
- أو اتصل على الرقم **1-888-305-6015**، الهاتف النصي **711**، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 6 صباحًا حتى الساعة 6 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ.

CSCA19MC4402380_002
AMC-051-CA-CAID-AR



UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30449
Salt Lake City, UT 84131-0449

PRSRT STD U.S. Postage
PAID
United Health Group

علامات التوقف.

احصل على المساعدة فيما يتعلق بمشاكل الكحول والمخدرات.



يمكن أن يساعد تلقّيكَ علاجًا ضد تعاطي المخدرات على حصولك على حياة أفضل. يمكن أن تبدأ مساعدتك أو مساعدة أي شخص تحبه من خلال التحدث مع طبيب، أو ممرضة، أو مستشار. إن ما تخبره لموفر الرعاية الخاص بك يعتبر أمرًا خاصًا. ويكون محميًا بموجب القانون. إليك كيفية بدء مرحلة التعافي الخاصة بك:

- **احصل على المساعدة فورًا.** قم بزيارة طبيبك أو ممرضتك أو مستشارك في غضون 14 يومًا. وقم بذلك مرتين أخريين في غضون 30 يومًا.
- **قم بدور فعال.** حافظ على مواعيدك. اطرح الأسئلة. اطلب من مقدمي الرعاية الخاصين بك أن يتعاونوا في عملهم.
- **ابحث عن البرنامج المناسب.** يتوفر الكثير من أنواع المساعدة. تأكد أن البرنامج مناسب لك.
- **احصل على المساعدة من عائلتك وأصدقائك.** لا تحاول أن تجعل حالتك تتحسن بنفسك. إن وجود أشخاص يمكنك اللجوء إليهم للحصول على الدعم والمشورة يمكن أن يكون مفيدًا.
- **أضف مجموعة دعم.** إن التحدث مع الأشخاص الآخرين "الموجودين" أمر مفيد للغاية. هناك أنواع عديدة من المجموعات عبر الإنترنت والمجموعات الشخصية.

تعرف على المزيد. قم بزيارة LiveAndWorkWell.com لمزيد من المعلومات حول كيفية الحصول على علاج لاضطراب تعاطي المخدرات والمرض العقلي.



5 حقائق عن الكلاميديا.

1. **الكلاميديا هو أكثر الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي شيوعًا (STI).** يُمكن أن يصاب به الرجال والنساء على حد سواء.
2. **تنتشر البكتيريا التي تسبب عدوى الكلاميديا عن طريق الجنس.** يمكن لاستخدام الواقيات الذكرية أن يقلل من خطر الإصابة.
3. **لا تظهر الكلاميديا عادةً أي أعراض.** يوصي الخبراء النساء والفتيات البالغات من العمر 25 سنة والأصغر سنًا بإجراء اختبار للكلاميديا كل عام. ويمكن إجراء الاختبار على البول.
4. **يمكن علاج الكلاميديا بالمضادات الحيوية.** يجب على كلا الشريكين تلقّي العلاج. يجب عليك عدم الجماع حتى اكتمال العلاج.
5. **إذا لم يُعالج، فيمكن للكلاميديا أن تُسبب العقم.** ويمكن أن ينتقل إلى الطفل أثناء الولادة. كما يمكن أيضًا أن يسبب حملًا خارج الرحم أو غيرها من الأمراض الخطيرة.

يمكن للأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي (STIs) أن تكون صامتة.



راجع موفر الرعاية الأساسي (PCP) الخاص بك للحصول على المشورة المتعلقة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي (STI) وإجراء الاختبار. هل تحتاج إلى موفر رعاية أساسي (PCP) جديد؟ قم بزيارة myuhc.com/CommunityPlan أو استخدم تطبيق Health4Me® للرعاية الصحية المتحدة. أو اتصل على خدمات الأعضاء على الهاتف المجاني **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.

هل ترغب في تحقيق الاستفادة القصوى من خطتك الصحية؟

انضم إلينا في واحد من اجتماعاتنا المجتمعية الشهرية. شارك في لجنة الاستشارات المجتمعية لدينا لمعرفة المزيد عن البرامج والموارد المخصصة لك. أرسل ملاحظات إلينا حول كيف يمكننا التحسن وتقديم خدمة أفضل لك. احضر الاجتماع كاملاً واحصل على بطاقة هدية قدرها 25 دولارًا.

حتى إننا سنوصلك إلى الاجتماع، إذا كنت بحاجة إلى ذلك. تستمر الاجتماعات عادة ساعة واحدة وتُعقد في مواقع مختلفة في جميع أنحاء سان دييغو الكبرى.



انضم إلينا. اتصل على الرقم **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711** للحصول على معلومات حول موعد وموقع الاجتماع بالقرب منك.



اعرف الأرقام الخاصة بك.

من المهم السيطرة على ضغط الدم.

يُعاني حوالي بالغ واحد من أصل ثلاثة بالغين في الولايات المتحدة من ارتفاع ضغط الدم. ولكن ما يقرب فقط من نصف هؤلاء الأشخاص يعانون من ضغط دم مرتفع تحت السيطرة. يُطلق على ضغط الدم المرتفع أيضًا «hypertension». تشير التوجيهات الجديدة إلى أن ارتفاع ضغط الدم في المرحلة الأولى يبدأ عند قراءة ضغط الدم عند 130/80 أو أعلى.

عادة ما يكون ضغط الدم المرتفع ليس له أي أعراض. لأنه يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة، لذلك من المهم علاجه. يُعد ارتفاع ضغط الدم هو السبب الرئيسي للإصابة بالسكتة الدماغية، والأزمة القلبية، وأمراض الكلى، وقصور القلب الاحتقاني. هناك أمور عديدة يمكنك فعلها للتحكم في ضغط الدم.

- الحد من تناول الملح إلى أقل من 1500 ملغم يوميًا.
- تناول نظام غذائي صحي ذي نسبة عالية من الفاكهة والخضراوات.
- الحد من تناول الكحول إلى 1 كوب يوميًا للنساء أو كوبين (أو أقل) للرجال.
- الحفاظ على الوزن المثالي.
- البقاء نشطًا خذ جولة سريعة لمدة 10 دقائق سيرًا على الأقدام 3 مرات في اليوم، 5 أيام في الأسبوع. راجع موفر الرعاية الأساسي الخاص بك (PCP) قبل البدء في برنامج التمارين الرياضية.
- يُحظر التدخين.
- تحكم في التوتر.

تخطيط الصحة.

تحافظ زيارات رعاية الأطفال على تتبع النمو والتطور.

من المهم القيام بزيارات رعاية الأطفال مع موفر الرعاية الأساسي (PCP) الخاص بطفلك في الوقت المحدد. ويمكن أيضًا أن تسمى هذه الزيارات بالفحوصات أو الفحص المبكر والدوري وزيارات التشخيص والعلاج (EPSDT). يحتاج الأطفال إلى زيارات رعاية الأطفال المنتظمة مع تقدمهم في السن.

في زيارات رعاية الأطفال، سيقوم موفر الرعاية الأساسي (PCP) الخاص بطفلك بإجراء اختبار. سيتحقق موفر الرعاية الأساسي (PCP) من طول طفلك، ووزنه، والتدابير الصحية الأخرى. سيحصل طفلك على أي اختبارات ولقاحات مستحقة. سيساعدك موفر الرعاية الأساسي (PCP) الخاص بك أيضًا على متابعة صحة طفلك وتبادل النصائح الصحية المهمة.

لدى المراهقين احتياجات للرعاية الصحية مختلفة عن الأطفال. هل ابنك المراهق مستعد لترك طبيب الأطفال؟ قد يكون قد حان الوقت للانتقال إلى موفر الرعاية الأساسي (PCP) الذي يعالج الكبار. قد تحتاج ابنتك إلى موفر الرعاية الصحية للمرأة، مثل طبيب النساء والتوليد. يمكننا مساعدة ابنك المراهق في اختيار موفر الرعاية المناسب.

هل حان الوقت للفحص؟ نحن هنا

لمساعدتك في الحصول على الرعاية والعلاج في أسرع وقت ممكن. إذا كانت لديك أي أسئلة، فاتصل على خدمات الأعضاء على الهاتف المجاني 1-866-270-5785، أو قم بزيارة موقعنا على الإنترنت على myuhc.com/CommunityPlan أو استخدم تطبيق Health4Me.

استشر طبيبك. إذا كانت التغييرات في نمط الحياة ليست كافية للحفاظ على ضغط الدم منخفضًا، فقد يقترح الطبيب دواءً. يوجد العديد من أنواع الأدوية المختلفة يخفض ضغط الدم. تأكد من الحفاظ على جميع مواعيد المتابعة مع طبيبك. افحص ضغط الدم لديك كثيرًا.





الحصول على الرعاية المناسبة.

الوجهة المقصودة للحصول على الرعاية التي تحتاجها.

إن اختيار المكان المناسب للذهاب إليه عندما تكون مريضًا أو مصابًا يمكن أن يساعدك على أن يُنظر إلى حالتك بشكل أسرع. من المهم اختيار موفر رعاية أساسي (PCP). حدد موعدًا لرؤية موفر الرعاية الأساسي (PCP) الخاص بك قبل وجود حاجة عاجلة لديك.

اذهب لرؤية موفر الرعاية الأساسي (PCP) الخاص بك عند الإمكان. لدى موفر الرعاية الأساسي (PCP) الخاص بك إمكانية الوصول بسهولة إلى سجلاتك ويعرف الصورة الكاملة لصحتك، بل وقد يوفر مواعيد في اليوم نفسه لتلبية احتياجاتك. قد ترغب في رؤية موفر الرعاية الأساسي (PCP) الخاص بك إذا كان لديك حاجات أو ظهرت عليك أعراض مثل:

- إصابة بالإنفلونزا.
- ألم في الأذن.
- طفح جلدي.
- إصابات طفيفة.

إذا لم تتمكن من رؤية موفر الرعاية الأساسي (PCP) الخاص بك، يمكنك الذهاب إلى مركز الرعاية العاجلة. تستقبل مراكز الرعاية العاجلة المرضى دون مواعيد. قد ترغب في الذهاب إلى الرعاية العاجلة لعلاج:

- أم المعدة.
- الجروح أو الحروق البسيطة.
- السعال أو نزلات البرد.
- الحمى أو التهاب الحلق.

إن غرف الطوارئ مخصصة لحالات الطوارئ الطبية الكبيرة فقط. اذهب إلى هناك فقط إذا كنت تعتقد أن مرضك أو إصابتك قد تؤدي إلى الوفاة أو الإعاقة إذا لم تُعالج على الفور.

لأسئلة الصحة العامة، اتصل على الهاتف المجاني لـ NurseLineSM على **1-866-270-5785**. الهاتف النصي **711**، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. يمكن للممرضات ذوات الخبرة المسجلين إعطاء معلومات والإجابة عن الأسئلة حول:

- اختيار مكان للحصول على الرعاية الطبية.
- إيجاد طبيب أو مستشفى.
- تقديم المساعدة المتعلقة بالصحة والرفاه.
- الأسئلة الطبية.

نحن هنا من أجلك. ومنذ تحديد موعد للفحص حتى إيجاد طبيب، يمكنك الاعتماد علينا لمساعدتك في الحصول على الرعاية في أسرع وقت ممكن. إذا كان لديك أسئلة، يُرجى الاتصال بالهاتف المجاني لخدمات الأعضاء على **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.



ركن الموارد.

خدمات الأعضاء: ابحث عن طبيب أو اطرح الأسئلة عن المزايا أو قدم شكوى، بأي لغة (الرقم المجاني).
1-866-270-5785، الهاتف النصي 711

موقعنا الإلكتروني وتطبيقنا: ابحث عن موفر رعاية، اقرأ دليل الأعضاء أو انظر إلى بطاقة الهوية الخاصة بك، أينما كنت.
myuhc.com/CommunityPlan Health4Me®

NurseLineSM: احصل على المشورة الصحية من ممرض/ممرضة 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع (الهاتف المجاني).
1-866-270-5785، الهاتف النصي 711

California Smokers' Helpline: احصل على مساعدة مجانية للإقلاع عن التدخين (الهاتف المجاني).
1-800-NO-BUTTS (1-800-987-2908)، الهاتف النصي 711

Text4baby: احصلي على رسائل نصية "مجانية" على هاتفك المحمول كل أسبوع لتتماشى مع مرحلة حملك. سجلي عن طريق إرسال رسالة نصية بها كلمة **BABY** أو **BEBE** إلى **511411**. ثم أدخل كود المشارك في HFS.

Healthy First Steps[®]: احصلي على الدعم طوال فترة حملك (الهاتف المجاني).
1-800-599-5985، الهاتف النصي 711

Baby BlocksTM: احصلي على مكافآت الرعاية المناسبة لمرحلة ما قبل الولادة ورعاية الأطفال الرضع.
UHCBabyBlocks.com

KidsHealth[®]: احصلي على معلومات موثوقة حول مواضيع صحة الأطفال وحول الأطفال.
KidsHealth.org

هل ترغب في الحصول على المعلومات إلكترونياً؟ اتصل بخدمات الأعضاء وقدم لنا عنوان بريدك الإلكتروني (الهاتف المجاني).
1-866-270-5785، الهاتف النصي 711

تمتثل خطة UnitedHealthcare Community Plan لقوانين الحقوق المدنية الفدرالية. لا تستثني خطة UnitedHealthcare Community Plan الأشخاص أو تعاملهم بشكل مختلف بسبب العرق، أو اللون، أو الأصل القومي، أو العمر، أو الإعاقة، أو الجنس.

خطة UnitedHealthcare Community Plan:

- تقدم مساعدات وخدمات مجانية للأشخاص المصابين بإعاقات لمساعدتك على التواصل معهم، مثلاً:
 - مترجمون فوريون مؤهلون متخصصون في لغة الإشارات
 - معلومات مكتوبة في تنسيقات أخرى (طباعة بخط كبير، تسجيلات صوتية، تنسيقات إلكترونية لذوي الإعاقات، تنسيقات أخرى)
 - تقدم خدمات لغوية مجانية للأشخاص الذين تكون لغتهم الأم غير الإنجليزية، مثلاً:
 - مترجمون فوريون مؤهلون
 - معلومات مكتوبة بلغاتٍ أخرى
- إذا كنت في حاجة إلى هذه الخدمات، يُرجى الاتصال على رقم الهاتف المجاني الخاص بالأعضاء والوارد على بطاقة هوية العضو.
- إذا كنت تظن أن خطة UnitedHealthcare Community Plan لم تقدم لك هذه الخدمات أو عاملتك بشكل مختلف بسبب عرقك، أو لونك، أو أصلك القومي، أو عمرك، أو إعاقتك، أو جنسك، فبإمكانك التقدم بتظلم إلى منسق الحقوق المدنية عبر إحدى الوسائل التالية:

• البريد: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
• البريد الإلكتروني: UHC_Civil_Rights@uhc.com

كما يمكنك التقدم بشكوى إلى مكتب الحقوق المدنية في وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية عبر إحدى الوسائل التالية:

الموقع الإلكتروني: بوابة مكتب شكاوى الحقوق المدنية على العنوان التالي:
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

البريد: U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201

الهاتف: الرقم المجانيان 1-800-868-1019 و 1-800-537-7697 (الهاتف الكتابي للصم والبكم).

نحن نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا؛ مثل توفير الخطابات بلغات أخرى أو حروف كبيرة. أو يمكنك أن تطلب الاستعانة بمترجم فوري. لطلب المساعدة، الرجاء الاتصال على رقم الهاتف المجاني الخاص بالأعضاء والوارد على بطاقة هوية العضو في خطتك الصحية، الهاتف النصي 1 711، من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 7:00 صباحاً حتى الساعة 7:00 مساءً.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY 711**.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-270-5785, TTY 711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY 711** 로 전화하십시오.

Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-270-5785**，或聽障專線 **TTY 711**。

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե հայերեն եք խոսում, Ձեզ տրամադրվում են անվճար թարգմանչական ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785** հեռախոսահամարով, **TTY: 711**.

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел. **1-866-270-5785, TTY 711**.

Farsi

توجه: اگر به فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با **1-866-270-5785 (TTY 711)** تماس بگیرید.

Japanese

ご注意：日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-866-270-5785**、または **TTY 711**（聴覚障害者・難聴者の方用）までご連絡ください。

Mon-Khmer

បំរុងប្រយ័ត្ន៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ លោកអ្នកអាចរកបានសេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃបាន។ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ **1-866-270-5785, TTY: 711**។

Hmong

CEEB TOOM: Yog koj hais Lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Thov hu rau **1-866-270-5785, TTY 711**.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-866-270-5785, TTY: 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं।
कॉल करें **1-866-270-5785, TTY 711.**

Thai

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**

Laotian

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ ໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າບໍລິການໃດໆ.
ໂທຫາ **1-866-270-5785, TTY: 711.**