



# HealthTALK

شتاء 2020

 **UnitedHealthcare®**  
Community Plan

## ما رأيك؟

قد تحصل على استطلاع في البريد في غضون أسابيع قليلة. تسأل عن مدى رضاك عن خطة يونايتد هيلث كير المجتمعية. إذا حصلت على استطلاع، قم بملئه وإرساله مجددًا بالبريد الإلكتروني. سنكون إجابتك سرية. تساعدنا أراؤك على تحسين الخطة الصحية.



iStock.com: Vectorios2016

## بداية صحية.

### تحديد موعد الزيارة الصحية السنوية لعام 2020.

الفحوص الطبية الدورية ليست للأطفال فقط. أبدأ هذا العام بداية جيدة بتحديد موعد مع موفر الرعاية الأساسي.

يجب على جميع أفراد عائلتك رؤية موفر الرعاية الأساسي مرة واحدة في السنة للزيارة الصحية. ستخضع لأي اختبارات أو لقاحات مطلوبة. يمكن لموفر الرعاية الأساسي البحث عن مشاكل ليس لها أعراض.



موفر الرعاية الأساسي هو شريكك في الصحة. تعطيك الزيارة الصحية السنوية الفرصة للتحدث معهم عن ما يمثل أهمية لك. أخبرهم عن أي مخاوف صحية لديك. اطرح الأسئلة. يمكنكم سويًا وضع خطة وتولي مسؤولية صحتك.

### هل تحتاج إلى موفر رعاية أساسي (PCP) جديد؟

يمكننا مساعدتك على إيجاد موفر رعاية أساسي يناسبك. قم بزيارة [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) أو اتصل على خدمات الأعضاء على الهاتف المجاني 1-866-270-5785، الهاتف النصي 711.



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

# ما وراء اكتئاب الشتاء.

## الرعاية الذاتية للاضطراب العاطفي الموسمي.

الاضطراب العاطفي الموسمي (SAD) هو أحد أنواع الاكتئاب. يعاني الأشخاص من الاضطراب العاطفي الموسمي خلال شهور الشتاء الباردة المظلمة. وتشمل الأعراض الحزن وسرعة الانفعال والنوم المفرط وزيادة الوزن. إذا كنت تعتقد أنك تعاني من الاضطراب العاطفي الموسمي، جرب نصائح للاهتمام بالذات التالية:

- **استخدم صندوق الإضاءة.** تحاكي صناديق الإضاءة الشمس. اسأل الموفر إذا كان ذلك مناسباً لك.
- **التمارين.** يُعرف النشاط البدني بتحسين المزاج وتخفيف التوتر. حتى تحريك جسمك حركات قصيرة على مدار اليوم يمكن أن يكون مفيد.
- **اقض وقتاً بالخارج.** يمكن أن يساعدك الضوء الطبيعي بالخارج على الشعور بتحسن، حتى في الأيام الغائمة. تمشّ بالخارج. عندما تكون بالداخل، اجلس بالقرب من النوافذ إذا أمكن.
- **تناول الفيتامينات.** تم ربط الاضطراب العاطفي الموسمي بنقص فيتامين د. تحدث إلى طبيبك عن فيتامين د أو المكملات الأخرى.

### هل تعاني من الاضطراب العاطفي الموسمي SAD؟ إذا لم تتحسن الأعراض

بالرعاية الذاتية، تحدث مع موفر الرعاية. يمكنك الاستفادة من العلاج النفسي بالتحدث أو بتناول مضادات الاكتئاب. لمعرفة المعلومات عن استخدام مزايا الرعاية الصحية السلوكية،

اتصل بالهاتف المجاني لخدمات الأعضاء على الرقم **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.

أو قم بزيارة **LiveandWorkWell.com**.

## 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 دولاراً.

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.

### المقابلة. انصل بنا على الهاتف

المجاني **1-866-270-5785**

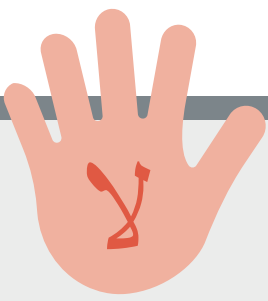
الهاتف النصي **711**، لتحديد تاريخ

وموعد لقاء قريب منك.



iStock.com: ttwinsterphoto

iStock.com: VictoriaBar



## قد يحدث الاعتداء لأي شخص.

يؤثر العنف المنزلي على ملايين النساء والرجال والأطفال كل عام. يحدث ذلك عندما يحاول أحد الأشخاص في علاقة بالسيطرة على الآخر. قد يحدث هذا لأي شخص. لا يهم إذا كنت صغيراً أو كبيراً في السن، ذكراً أو أنثى، مثلي الجنس أو سوي الميول، غني أو فقير، أسود أو أبيض اللون.

قد يؤدي المعتدون ضحاياهم جسدياً. ولكن الإساءة ليست إساءة جسدية دائماً. قد يفعلوا أشياء أخرى أيضاً لتخويفك. قد يمنعوك عن رؤية أصدقائك أو عائلتك أو يمنعوك من الحصول على أموال كافية. قد تكون ضحية العنف الأسري إذا كان شريكك أو موفر الرعاية الخاصة بك:

- يؤذيك بالكلام أو بالقوة البدنية.
- يستخدم العلاقة الجنسية لإيذائك.
- يستخدم المال للسيطرة عليك.

### الحصول على مساعدة.

إذا كنت تتعرض للإساءة، اطلب الخط الساخن القومي للعنف الأسري

على (7233) 1-800-799-SAFE

الهاتف النصي 1-800-787-3224.

هذه المساعدة مجانية وسرية. إذا كنت في

خطر لحظي، اتصل بـ 911. يمكنك أيضاً

معرفة المزيد عن العنف الأسري على

thehotline.org



## قبل الحصول على طفل.

هل تفكرين في الحمل؟ لكي تمرين بفترة حمل صحية، وتجنبين طفلاً سليماً، من المهم الاهتمام بصحتك قبل الحمل. إن التخطيط للحصول على طفل هو الوقت المثالي لـ:

- الإقلاع عن التدخين أو عن تناول المخدرات الترويحية.
- التقليل من تناول الكحول أو الكافيين.
- الحفاظ على إبقاء الحالات الصحية المزمنة تحت السيطرة.
- تناول الطعام الصحي.
- التمرن أكثر.
- البدء في تناول فيتامينات الحمل التي تحتوي على حمض الفوليك والكالسيوم والحديد.
- اكتشاف ما إذا كان الاختبار الجيني مناسب لك أم لا.

بمجرد حدوث الحمل، من المهم أن تحصلي على الفحوصات الدورية بالتنسيق مع طبيبك. يجب أن تكون زيارتك الأولى للطبيب قبل مرور 12 أسبوعاً من الحمل.

## استرخ بسهولة ويسر.

### التعامل مع أعراض البرد والأنفلونزا.

إن موسم البرد والأنفلونزا في ذروته. يُصاب الشخص بهذه الأمراض عادةً في الشهور الباردة وبشكل مفاجئ.

قد تتسبب الأنفلونزا في الكحة والتهاب الحلق ورشح الأنف. قد تُصاب أيضاً بالحمى وتشعر بالإرهاق والتعب. قد يُصاب البعض بالصداع أو اضطراب المعدة.

لا يوجد علاج للأنفلونزا. ولكن يمكن للرعاية الذاتية مساعدتك قليلاً حتى يمر الأمر. اتبع هذه الخطوات لتستعيد عافيتك براحة أكثر:

- تناول مخفض الحمى/مسكن للألم.
- امكث في المنزل بدلاً من الذهاب للعمل أو المدرسة حتى لا تصيب الآخرين بالمرض.
- احصل على قسط كافٍ من الراحة.
- اشرب الكثير من الماء.

اعرف موفر الرعاية الخاص بك. احرص على مقابلة موفر الرعاية الأساسي الخاص بك

لفحص قبل أن تمرض. هل تحتاج إلى موفر رعاية أساسي (PCP) جديد؟ قم بزيارة [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) أو اتصل على خدمات الأعضاء على الهاتف المجاني

الهاتف النصي 1-866-270-5785،





# العناية الطارئة.

## خيارات داخل الشبكة لعملائنا.

إن اختيار المكان المناسب للذهاب إليه عندما تكون مريضاً أو مصاباً يمكن أن يساعدك على أن يُنظر إلى حالتك بشكل أسرع. من المهم اختيار موفر رعاية أساسي (PCP). حدد موعداً لرؤية موفر الرعاية الأساسي (PCP) الخاص بك قبل وجود حاجة عاجلة لديك. يمكنك رؤيتهم وقتاً أمكن.

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 للعلاج:

- السعال أو نزلات البرد، أو الحمى، أو التهاب الحلق، أو الربو.
- آلام المعدة، أو القيء، أو الإسهال.
- آلام الأذن، أو الكدمات، أو الطفح الجلدي، أو التهاب المثانة.
- آلام أسفل الظهر.
- الجروح أو الحروق البسيطة، الالتواءات، الغرز.

يقع موقع العناية الطارئة التالي داخل الشبكة لعملائنا:

**AFC Urgent Care of San Diego**  
8590 Rio San Diego Dr., Ste. 111  
San Diego, CA 92108-5597

**AFC Urgent Care of Chula Vista**  
760 Otay Lakes Rd.  
Chula Vista, CA 91910-6915

**AFC Urgent Care of Santee**  
10538 Mission Gorge Rd., Ste. 100  
Santee, CA 92071-3154

**AFC Urgent Care of San Diego**  
5671 Balboa Ave.  
San Diego, CA 92111-2705

**AFC Urgent Care of San Diego**  
8260 Mira Mesa Blvd., Ste. A  
San Diego, CA 92126-2662

**نحن هنا للمساعدة.** إذا كانت لديك أي أسئلة عن خيارات العناية الطارئة و التغطية الخاصة بك، اتصل على خدمات الأعضاء على الهاتف المجاني **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.



## ركن الموارد.

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

**موقعنا الإلكتروني:** اعثر على موفر رعاية، اقرأ Member Handbook (دليل الأعضاء) أو اطع على بطاقة الهوية الخاصة بك، أينما كنت.  
**myuhc.com/CommunityPlan**

**NurseLine:** 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**

**الخط الساخن القومي للعنف الأسري:** احصل على الدعم والمشورة على مدار 24 ساعة خلال 7 أيام في الأسبوع (الهاتف المجاني).  
**1-800-799-SAFE**، هاتف نصي **1-800-787-3224**  
**thehotline.org**

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

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

**Health Education Materials Resource Library (مكتبة موارد مواد التثقيف الصحي):** تمكّن من الوصول إلى مواد التثقيف الصحي عن مجموعة متنوعة من مواضيع العناية بالصحة وتنزيلها من خلال **UHCCommunityPlan.com/CA**. تتوفر المواد بخط طباعي كبير أو بلغة برايل أو بلغات أخرى، عند الطلب.

**هل ترغبين 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](mailto: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.**