



# Health Talk



Karim Dreyer via Getty Images

ربيع 2021

United  
Healthcare®  
Community Plan

## إستراتيجيات التعامل

تعلم طرق التيقظ والسيطرة  
على توترك. تفضل بزيارة  
[LiveandWorkWell.com](http://LiveandWorkWell.com)  
للحصول على موارد الصحة العقلية.



iStock.com/Natalia Sirobaba

## تحمل المسؤولية

### استعد لزيارة موفرك

يمكن أن يساعدك الاستعداد للزيارة السنوية للعناية بالصحة على الحصول على أقصى استفادة من هذه الزيارة. إليك 3 أمور يمكنك فعلها لتحمل مسؤولية العناية بصحتك.

1. فكر فيما تريد تحقيقه من هذه الزيارة قبل أن تذهب. ركز على أهم 3 أشياء تحتاج إلى الحصول على المساعدة بشأنها.
2. أخبر موفرك عن أي أدوية أو فيتامينات تتناولها بانتظام. أحضر قائمة مكتوبة. أو أحضر الدواء نفسه.
3. أخبر موفرك عن الموفرين الآخرين ممن تتعامل معهم. أدرج موفري الصحة السلوكية. اذكر العلاجات التي وصفوها. أحضر نسخاً من نتائج الاختبار.

# نحن نهتم

## برامج توعية للمساعدة على إدارة صحتك

توفر UnitedHealthcare Community Plan برامج وخدمات لمساعدتك على البقاء سالمًا. لدينا أيضًا خدمات للمساعدة في إدارة الأمراض واحتياجات الرعاية الأخرى بشكل أفضل. هذه الأمور هي جزء من برامجنا للمساعدة في إدارة صحتك. وتحتوي تلك البرامج عادةً على ما يلي:

- التوعية الصحية والتنبيهات
- دعم الأمومة والتعليم
- دعم الاضطرابات الناجمة عن تعاطي المخدرات
- برامج لمساعدتك على تلبية الاحتياجات الصحية المعقدة (يعمل مديرو الرعاية مع موفر وكالات خارجية أخرى)

هذه البرامج طوعية. يتم تقديمها كمزايا مغطاة. يمكنك اختيار إيقاف أي برنامج في أي وقت.



**توخّ الحذر.** تفضل بزيارة [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) للحصول على المزيد من المعلومات عن موفري الشبكات والمزايا، والبرامج والخدمات المعروضة عليك. إذا كنت ترغب في إجراء إحالة إلى برنامج إدارة الحالات الخاص بنا، فاتصل بخدمات الأعضاء المجانية على رقم الهاتف الموجود على ظهر بطاقة هوية العضو الخاصة بك.



## اعتن بأسنانك

يعتبر تنظيف أسنانك بالفرشاة والخيط جزءًا مهمًا من روتينك اليومي للعناية بالأسنان. فهذا سيساعد على إبقاء أسنانك نظيفة ولثتك صحية.

كما يساعد التنظيف بالفرشاة والخيط أيضًا على إزالة اللويحة السنية. فاللويحة السنية هي غطاء لزج على الأسنان مكون من البكتيريا. فيجب إزالتها حتى لا تتطور مشاكل اللثة والتسوس.

يجب أن تغسل أسنانك بالفرشاة مرتين في اليوم وتنظف أسنانك بالخيط مرة في اليوم. إذا لم تستخدم الخيط من قبل، فقد تنزف لثتك عند بدئك بتنظيف أسنانك. اتصل بطبيب الأسنان الخاص بك إذا استمر النزيف بعد استخدام الخيط بعد أيام قليلة.

يجب أن يبدأ الأطفال في زيارة طبيب الأسنان عند بدء ظهور سنهم الأولى. اطلب من طبيب الأطفال أن يضع ورنيش الفلورايد على أسنان طفلك لحمايتها أثناء زيارته الصحية بين سن السنة و6 سنوات.

تبسم. للمزيد من المعلومات عن خدمات الأسنان، اتصل بالهاتف المجاني لـ Medi-Cal Dental Program من يوم الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى 5 مساءً بتوقيت المحيط الهادي، على رقم **1-800-322-6384**، الهاتف النصي **1-800-735-2922**. أو زر [dental.dhcs.ca.gov](http://dental.dhcs.ca.gov)



Shutterstock/pixelfit

## أنت لست بمفردك

هل تعلم أن أكثر من 17 مليون أمريكي بالغ يعانون من الاكتئاب؟ والنساء أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بمقدار الضعف مقارنة بالرجال. لمعرفة المزيد عن خيارات العلاج المختلفة للاكتئاب، تفضل بزيارة [LiveandWorkWell.com](http://LiveandWorkWell.com).



## الرعاية الصحية

تساعد إدارة الاستخدام (UM) على التأكد من حصولك على الرعاية والخدمات الصحية عند حاجتك إليها.

يراجع موظفو UM التابعون لنا الخدمات التي يطلبها موفرنا. يقارنون الرعاية والخدمات التي يطلبها موفرنا بالمبادئ التوجيهية السريرية. كما يقارنون ما يتم طلبه نظير المزايا التي تحظى بها.

عندما لا تتم تغطية الرعاية بموجب المزايا الخاصة بك أو لا تفي بالمبادئ التوجيهية، فقد يتم رفضها. نحن لا ندفع أو نكافئ موفري الخدمة التابعين لنا أو موظفينا لرفض الخدمة أو الموافقة على مستوى رعاية أقل. إذا تم رفض الرعاية، يحق لك وللموفر الخاص بك الطعن. سوف يخبرك خطاب الرفض بالكيفية.

هل لديك أسئلة؟ اتصل بهاتف خدمات الأعضاء المجاني على رقم الهاتف الموجود على ظهر بطاقة هوية العضو الخاصة بك. تتوفر خدمات الهاتف النصي/جهاز الاتصال للصم والمساعدة اللغوية إذا كنت في حاجة إليها.



Shutterstock/LightField Studios



## تمش

المشي على الأقدام كل يوم هو طريقة سهلة لتحسين صحتك العامة. تساعد التمارين الرياضية في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب والسكري التي قد تتعرض لها. لقد ثبت أن استنشاق الهواء النقي والتواجد في الطبيعة يحسن الصحة العقلية أيضًا.



Shutterstock/nd6000

## عن طريق الكتاب

هل قرأت دليل الأعضاء الخاص بك؟ فهو يعتبر مصدرًا هامًا للمعلومات. يخبرك الكتاب بكيفية استخدام خطتك. كما يشرح:

- حقوق عضوك ومسؤولياته
- المزايا والخدمات التي تمتلكها
- المزايا والخدمات التي لا تمتلكها (استثناءات)
- ما هي التكاليف التي قد تتكبدها للرعاية الصحية
- كيف تتعرف على موفري الشبكات
- كيف تفيدك مزايا وصفتك الطبية
- ماذا تفعل إذا احتجت إلى الرعاية أثناء تواجدك خارج المدينة
- متى وكيف يمكنك تلقي الرعاية من موفر خارج الشبكة
- أين ومتى وكيف تتلقى رعاية أساسية، ورعاية تقدم بعد ساعات العمل، ورعاية الصحة السلوكية، ورعاية متخصصة، ورعاية المستشفى
- سياسة الخصوصية الخاصة بنا
- ماذا تفعل إذا تلقيت فاتورة ما
- كيف تسجل شكوى أو طعنًا بشأن قرار تغطية
- كيف تطلب مترجمًا فوراً أو تحصل على مساعدة فيما يخص اللغة أو الترجمة
- كيف تقرر الخطة ما إذا كانت العلاجات أو التقنيات الجديدة مغطاة أم لا
- كيف تبلغ عن الاحتيال والاعتداء

احصل على كل شيء. يمكنك قراءة دليل الأعضاء إلكترونياً على [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan). أو، لطلب نسخة مطبوعة، اتصل بهاتف خدمات الأعضاء المجاني على رقم الهاتف الموجود على ظهر بطاقة هوية العضو الخاصة بك.



iStock.com/RapidEye

## يصعب الإقلاع عن التدخين

يصرح معظم المدخنين برغبتهم في الإقلاع عن التدخين. في الحقيقة، يصرح أكثر من نصف المدخنين البالغين بأنهم حاولوا الإقلاع عن التدخين العام الماضي. ولكن لم ينجح في الإقلاع عن التدخين سوى 7.5%.

لا تحبط إذا لم تكن قادرًا على الإقلاع عن التدخين في المرة الأولى التي حاولت فيها. حاول التحدث إلى موفر الرعاية الصحية الخاص بك. فالحصول على المشورة يحسن فرصك في الإقلاع عن التدخين إلى الأبد. حتى محادثة قصيرة مدتها 3 دقائق يمكن أن تحدث فرقاً.

### يمكنك فعلها.

لا تستسلم عن محاولة

الإقلاع عن التدخين.

احجز موعداً اليوم

للتحدث مع موفرِكَ اليوم. كما يمكنك

الوصول إلى مواد التوعية الصحية

عن الإقلاع عن التدخين وتنزيلها عبر

[UHCCommunityPlan.com/CA](https://UHCCommunityPlan.com/CA)

تتوفر المواد بخط طباعي كبير أو بلغة

برايل أو بلغات أخرى، عند الطلب.



iStock.com/recepbg

# متابعة الرعاية

## اعرف ما يجب فعله بعد العودة إلى المنزل من المستشفى

من المهم تلقي تعليمات المتابعة قبل العودة إلى المنزل من المستشفى أو غرفة الطوارئ (ER). تأكد من فهمك لما يُطلب منك. اطرح الأسئلة إذا كنت لا تفهم. يمكنك اصطحاب شخص تثق به يستمع للتعليمات، لكي يفهم أيضًا ما الذي يفترض عليك القيام به عند عودتك إلى المنزل.

حدد موعدًا مع موفر الرعاية الأساسي الخاص بك بمجرد عودتك من المستشفى إلى المنزل. أحضر معك تعليمات المتابعة والوصفات الطبية الخاصة بك وشاركها مع موفرِكَ. قد تمنع المتابعة المناسبة زيارتك للمستشفى أو غرفة الطوارئ مرة أخرى.



iStock.com/FG Trade

## شريك في الصحة

يقدم موفر الرعاية الأساسي الخاص بك الرعاية الصحية الخاصة بك أو ينسقها. ينبغي عليك زيارة موفرِكَ كل عام للاطمئنان على صحتك، وتلقي التطعيمات، وإجراء الفحوصات المهمة.

إذا كنت ترغب في الشعور بالراحة أثناء الحديث مع موفر الرعاية الأساسي الخاص بك، فأنت تحتاج إلى أن يكون موقع مكتب الموفر وساعات عمله مناسبين لك. قد تحتاج إلى أن يتحدث الموفر نفس لغتك أو أن يفهم ثقافتك. قد تفضل أن يكون الموفر ذكرًا أو أنثى. إذا كان موفرِكَ غير مناسب لك، يمكنك تغييره في أي وقت.

لدى المراهقين احتياجات للرعاية الصحية مختلفة عن الأطفال. قد يكون الوقت قد حان لمراهقك للانتقال إلى موفر يعالج البالغين. قد تحتاج ابنتك إلى موفر الرعاية الصحية للمرأة، مثل طبيب النساء والتوليد.

يمكنك تعلم المزيد عن موفري الخطط عبر الإنترنت أو الهاتف. تتضمن المعلومات المتوفرة:

- العنوان ورقم الهاتف
- المؤهلات
- التخصص
- شهادة مجلس الإدارة
- اللغات التي يتحدثون بها
- كلية الطب أو محل الإقامة
- (المعلومات متاحة عبر الهاتف فقط)

اختر موفرِكَ. للعثور على موفر جديد، تفضل بزيارة [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). أو، اتصل بهاتف خدمات الأعضاء المجاني على رقم الهاتف الموجود على ظهر بطاقة هوية العضو الخاصة بك.



## ركن الموارد

**خدمات الأعضاء:** اعثر على موثر رعاية، أو اطرح الأسئلة عن المزاي، أو احصل على مساعدة في تحديد موعد، بأي لغة (الرقم المجاني).

711 الهاتف النصي 1-866-270-5785

**موقعنا الإلكتروني:** اعثر على موثر رعاية، واطلع على المزاي الخاصة بك أو على بطاقة الهوية الخاصة بك، أينما كنت.  
[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)

**NurseLine:** احصل على المشورة الصحية من ممرض/ممرضة 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع (الهاتف المجاني).

711 الهاتف النصي 1-866-270-5785

### California Smokers'

**Helpline:** احصل على المساعدة للإقلاع عن التدخين مجاناً (الرقم المجاني).  
**1-800-NO-BUTTS**  
[nobutts.org](http://nobutts.org)

**Live and Work Well:** اعثر على موارد للصحة العقلية والنفسية وتعاطي المخدرات.

[LiveandWorkWell.com](http://LiveandWorkWell.com)

### Health Education Materials Resource Library (مكتبة موارد)

مواد التثقيف الصحي: يمكنك من الوصول إلى مواد التثقيف الصحي عن مجموعة متنوعة من مواضيع العناية بالصحة وتنزيلها من خلال [UHCCommunityPlan.com/CA](http://UHCCommunityPlan.com/CA). تتوفر المواد بخط طباعي كبير أو بلغة برايل أو بلغات أخرى، عند الطلب.

**إدارة الحالة:** يمكن للأعضاء ذوي الاحتياجات المعقدة استقبال مكالمات هاتفية وزيارات منزلية، ورعاية صحية، وإحالات لموارد المجتمع، وتبنيهاً للمواعيد، ومساعدة في التنقل، بالإضافة إلى مزيد من الخدمات الأخرى (هاتف مجاني).

711 الهاتف النصي 1-866-270-5785

711 الهاتف النصي



Shutterstock/hxdbzby

# الحماية من فيروس كوفيد-19

## رسالة هامة من UnitedHealthcare

صحتك وعافيتك هي أولويتنا الأولى. لذا نريد التأكد من أنك على اطلاع دائم على فيروس كوفيد-19. نحن نعمل بأحدث المعلومات الصادرة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) ونتبعها. نحن أيضاً على اتصال مع إدارات الصحة العامة في الولاية والإدارات والمحلية.

### كيف أحمي نفسي من فيروس كوفيد-19؟

أفضل طريقة للوقاية من المرض هي تجنب التعرض لهذا الفيروس. كما هو الحال مع أي مرض محتمل، مثل الإنفلونزا، من المهم اتباع ممارسات الوقاية الجيدة، بما في ذلك:

- غسل الأيدي بالماء والصابون لمدة 20 ثانية أو استخدام معقم الأيدي المحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل، ويقتصر استخدام المعقم على حالة عدم توافر الماء والصابون
- لا تلمس عينيك وأنفك وفمك بيديك غير المغسولتين
- حاول الابتعاد عن الأشخاص الذين قد يكونون مرضى
- لا تشارك الأكواب أو أواني الأكل مع المرضى
- نظف الأسطح التي يتم لمسها كثيراً وطهرها
- غط أنفك وفمك بمنديل عند السعال أو العطس، ثم ارم المنديل في سلة المهملات

ابق دائماً على اطلاع. للحصول على أحدث المعلومات والموارد عن الوقاية من فيروس كوفيد-19 والتغطية والرعاية والدعم، يرجى زيارة [UHCCommunityPlan.com/covid-19](http://UHCCommunityPlan.com/covid-19)





UnitedHealthcare Community Plan complies with Federal civil rights laws. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Provides free aids and services to people with disabilities to help you communicate with us, such as:
  - Qualified sign language interpreters.
  - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats).
- Provides free language services to people whose first language is not English, such as:
  - Qualified interpreters.
  - Information written in other languages.

If you need these services, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has not given you these services or treated you differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with Civil Rights Coordinator by:

**Mail:** Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130

**Email:** [UHC\\_Civil\\_Rights@uhc.com](mailto:UHC_Civil_Rights@uhc.com)

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by:

**Web:** Office for Civil Rights Complaint Portal at  
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

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

**Phone:** Toll-free 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number on your health plan member ID card, TTY **711**, 7 a.m. – 7 p.m., Monday – Friday.

## 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 los servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY: 711**.

## Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-866-270-5785, TTY: 711**.

## Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY: 711**.

## Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY: 711**번으로 전화해 주십시오.

## Traditional Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-866-270-5785, TTY: 711**

## Simplified Chinese

请注意：如果您不会说英语，您可以免费获取语言帮助服务。请致电**1-866-270-5785（听障专线：711）**

## Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785, TTY: 711**

## Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-866-270-5785, TTY: 711**

## Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **TTY: 711, 1-866-270-5785** تماس بگیرید.

## Japanese

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-866-270-5785, TTY: 711** まで、お電話にてご連絡ください。

## Mon-Khmer

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អូល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ **1-866-270-5785, TTY: 711**។



**Hmong**

LUS QHIA: Yog tias koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau  
**1-866-270-5785, TTY: 711.**

**Punjabi**

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

**Arabic**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث، فاذكر اللغة، حيث إن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل بالرقم  
**1-866-270-5785** الهاتف النصي **711**.

**Hindi**

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।  
**1-866-270-5785, TTY: 711** पर कॉल करें।

**Thai**

โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ มีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่ท่านโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย  
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**.

**Laotian**

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ  
☎ **1-866-270-5785, TTY: 711**