



# HealthTALK

خريف 2019

 **UnitedHealthcare®**  
Community Plan



## خدعة أم حلوى.

وفقًا لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، يضيف معظم الأمريكيين نسبة سكر كبيرة للغاية إلى مأكولاتهم ومشروباتهم. عند توزيع حلوى الهالوين في هذا الخريف، ضعي في اعتبارك الوجبات الخفيفة، مثل المقرمشات، والفشار، والعلكة الخالية من السكر، والمكسرات. حيث إنها خيارات صحية أكثر من الحلوى.



## حاربي الإنفلونزا.

### تناولي لقاح الإنفلونزا هذا الموسم.

يعتبر فيروس الإنفلونزا أحد الفيروسات الشائعة جدًا. يعتبر لقاح الإنفلونزا السنوي أفضل وسيلة للوقاية من الإصابة بها. يجب أن يأخذ جميع الأطفال في عمر 6 أشهر فما فوق لقاحًا واحدًا سنويًا. يجب أن تأخذي لقاح الإنفلونزا كل عام؛ لأن فصول الإنفلونزا مختلفة بعضها عن بعض.

إليك 3 أشياء أخرى يمكنك القيام بها في هذا الخريف لتجنب الإصابة بالإنفلونزا:

- اغسلي يديك بشكل متكرر بالماء والصابون.
- كُلي جيدًا، ومارسي تمارين رياضية، واشربي كميات كبيرة من الماء، ونالي كفايتك من النوم.
- غطي أنفك وفمك عندما تسعلين أو تعطين.

**إن هذا لقاح يمكنك تناوله.** ستأخذين لقاحات الإنفلونزا هذه مجانًا. إن مكتب

موفر الرعاية الأساسي (PCP) الخاص بك هو أفضل مكان يمكنك أخذ هذا اللقاح

فيه. كما يمكنك أيضًا أخذه في أي عيادة أو صيدلية تقبل خطتك. يُرجى زيارة

[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) لمعرفة أقرب مكان إليك.



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

CSCA19MC4402380\_003

AMC-052-CA-CAID-AR

## انضمي إلينا في دروس التنقيف الصحي المجانية!

تتعاون خطة يوناييتد هيلث كير المجتمعية في كاليفورنيا مع مركز Borrego Health and Champions for Health لتقديم فصول تنقيف صحي مجانية. وتشمل موضوعات الفصول السمعة في مرحلة الطفولة، ومرض السكري، ومرض الربو في العائلة، والصحة السلوكية. تتوفر دروس لأعضاء مركز Borrego Health بدون تكلفة، والمساحة محدودة. للتسجيل، يُرجى إرسال رسالة بريد إلكتروني إلى [uhchealthed@uhc.com](mailto:uhchealthed@uhc.com)



## الحصبة في ازدياد.

هل طفلك محمي منها؟

إن الحصبة مرض معدٍ ويمكن أن تنتشر بسرعة. تم تأكيد إصابة أكثر من 900 حالة بالحصبة في 24 ولاية هذا العام. بما يقارب 9 أضعاف عدد الحالات التي تم الإبلاغ عنها في عام 2017.

إن غالبية الأشخاص الذين يصابون بها يكونون غير محصّنين. ولهذا السبب، من المهم أن تكوني على علم بأحدث التحصينات.

يمكنك حماية طفلك من الحصبة باستخدام لقاح يحمي من 3 أمراض: الحصبة، والنكاف، والحصبة الألمانية (MMR). ثبت أن لقاح الحصبة الألمانية (MMR) آمن. توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها أن يحصل الأطفال على جرعتين منه:

- الجرعة الأولى من عمر 12 إلى 15 شهرًا.
- الجرعة الثانية قبل دخول المدرسة (من عمر 4 إلى 6 سنوات).

إن تقشي الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات أمر خطير. قومي بتطعيم طفلك وساهمي في الحفاظ على سلامة مجتمعك.

**أسألي طبيبك المعالج.** اطلبي من موفر الرعاية الخاص بطفلك الحصول على نسخة من سجل التحصين. تأكدي من أن طفلك قد أخذ جميع اللقاحات اللازمة.

تتبع



## انسي الضغوط.

من الطبيعي أن تشعر بالضغط أحيانًا. وكذلك جميع الأشخاص يشعرون به. إن التوتر ليس أمرًا سيئًا تمامًا، ولكن التوتر طويل المدى يمكن أن يؤثر في صحتك. لهذا السبب من المهم السيطرة عليه. إليك 4 نصائح حول كيفية التغلب على التوتر:

1. **مارسي التمارين الرياضية بانتظام.** قد يساعدك المشي لمدة 30 دقيقة يوميًا على تحسين مزاجك وتقليل التوتر.
2. **جربي أنشطة استرخاء.** قد يساعدك التأمل واليوغا والتاي تشي على الاسترخاء. كما يمكن أن يساعدك الرسم أو التلوين على تهدئة أعصابك.
3. **حددي الأهداف والأولويات.** لست بحاجة إلى فعل جميع الأشياء مرة واحدة. حددي ما يجب عليك القيام به الآن وما يمكنك تأجيله.
4. **واظبي على التواصل مع الأشخاص.** لا بأس من اللجوء إلى الأصدقاء، أو العائلة، أو موفري الرعاية الصحية للحصول على الدعم العاطفي أو غيره من أشكال الدعم.

**استرخي.** لمعرفة فوائد الصحة السلوكية، اتصلي بالهاتف المجاني لخدمات الأعضاء على الرقم **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.



# عمليات تصوير الثدي بالأشعة السينية تنقذ الحياة.

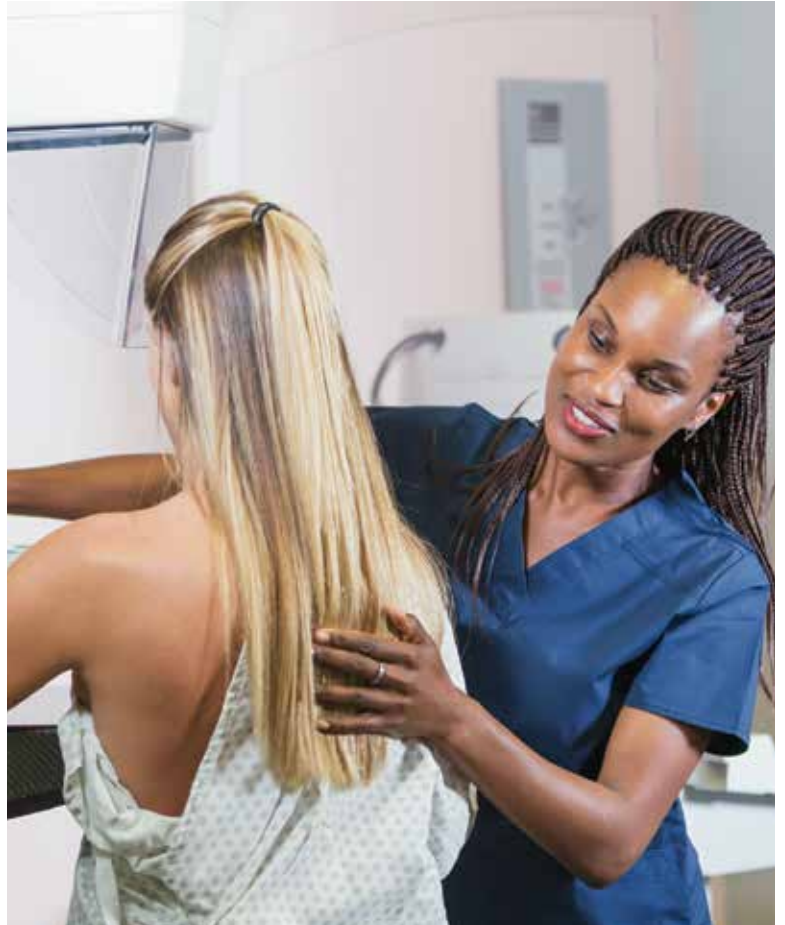
## قومي بجدولة مواعيد الفحص الخاصة بك.

يعد سرطان الثدي واحدًا من أكثر أنواع السرطان شيوعًا بين النساء. سيتم تشخيص ما يقدر بنحو 268,600 امرأة أمريكية بهذا المرض هذا العام.

إن شهر أكتوبر هو شهر التوعية بمرض سرطان الثدي. إنه الوقت المناسب لتقومي بجدولة موعد لإجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية الخاص بك إذا كان من المقرر أن تقومي به. إن تصوير الثدي بالأشعة السينية عبارة عن فحص للثدي بأشعة إكس. يتم استخدامه لاكتشاف سرطان الثدي في وقت مبكر، قبل أن تلاحظ وجود ورم. عندما يتم اكتشاف سرطان الثدي في وقت مبكر، فإنه غالبًا ما يمكن علاجه.

تحدثي إلى طبيبك المعالج حول عوامل خطر الإصابة بسرطان الثدي. تشمل هذه العوامل السجل المرضي العائلي والشخصي، والعرق، ونمط الحياة. توصي American Cancer Society (الجمعية الأمريكية للسرطان) بقيام النساء بتصوير الثدي بالأشعة السينية ابتداءً من سن 40 أو 45، حسب الخطر. ثم تصوير الثدي بالأشعة السينية كل سنتين ابتداءً من سن 55. قد تستمر النساء المعرضات بنسبة كبيرة لخطر الإصابة بالمرض في إجراء الفحوصات السنوية بعد سن 55.

**هل أنت معرضة للخطر؟** تحدثي إلى طبيبك المعالج عن عوامل خطورة الإصابة بسرطان الثدي. للحصول على مساعدة في تحديد موعد أو إيجاد موفر رعاية، اتصلي بالهاتف المجاني لخدمات الأعضاء على الرقم 1-866-270-5785، الهاتف النصي 711. أو تفصلي بزيارة [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).



## وقت استخدام الشاشات.

يتساءل الكثير من الآباء عن توقيت استخدام الشاشات بشكل مفرط. تعتمد حدود وقت استخدام الشاشات على عمر طفلك وكيفية استخدامه للتكنولوجيا. تشمل الشاشات كلاً من الهواتف الذكية، وأجهزة الكمبيوتر، والأجهزة اللوحية، وأجهزة التلفاز. تقول American Academy of Pediatrics (الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP)) إنه لا يجب على الأطفال دون عمر سنتين أن يقضوا أي وقت في استخدام الشاشات. أما بالنسبة إلى الأطفال فوق عمر سنتين، فتقول أكاديمية AAP إنه لا يجب أن يتجاوز وقت استخدام الأطفال للشاشات الساعتين يوميًا.

هناك بعض الإيجابيات لوقت استخدام الشاشات. يوفر كل من الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقات الهواتف الذكية عدة فرص للتعلم والإبداع. فضلاً عن أن هذه الفرص تساعد أيضاً على تطوير المهارات في مراحل لاحقة من الحياة.

لكن الدراسات تقول إن استخدام التكنولوجيا أكثر من اللازم قد يؤدي إلى حدوث مشاكل في التركيز واضطرابات في النوم والأكل. كما أنها قد تؤدي أيضاً إلى زيادة الوزن. توجد طرق عدة تجعلك تتمكنين من تحديد وقت استخدام طفلك للشاشات:

- ضع قيوداً زمنية.
- حدي ما يشاهده طفلك.
- ضع أجهزة التلفاز، والأجهزة اللوحية، وأجهزة الكمبيوتر خارج غرفة طفلك.
- كوني نموذجاً يحتذى به عن طريق مواظبتك على ممارسة الأنشطة البدنية والأنشطة خارج المنزل.

### تعرفي على المزيد. يُرجى زيارة

[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org) لمعرفة المزيد



عن مواضيع صحة الأطفال. يوجد في هذا الموقع الإلكتروني مقالات ومقاطع فيديو ومحتوى تفاعلي للآباء والأطفال والمراهقين.





## ركن الموارد.

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

**موقعنا الإلكتروني وتطبيقنا:** اعثري على موافر رعاية، اقرني Member Handbook (دليل الأعضاء) أو طالعي بطاقة الهوية الخاصة بك، أينما كنت.

[myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me](http://myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me)

**NurseLine<sup>SM</sup>:** 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  
[nobutts.org](http://nobutts.org)

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

**Baby Blocks<sup>TM</sup>:** احصلي على مكافآت الرعاية المناسبة لمرحلة ما قبل الولادة ورعاية الأطفال الرضع.  
[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)

**KidsHealth<sup>®</sup>:** احصلي على معلومات موثوقة حول مواضيع صحة الأطفال وحول الأطفال.  
[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)

**Health Education Materials Resource Library (مكتبة موارد التثقيف الصحي):** تمكّني 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.

**هل ترغبين في الحصول على المعلومات إلكترونياً؟** اتصلي بخدمات الأعضاء وقدمي لنا عنوان بريدك الإلكتروني (الهاتف المجاني).  
1-866-270-5785، الهاتف النصي 711



## للتمتع بأسلوب حياة أكثر صحة.

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

يسر خطة يوناييتد هيلث كير المجتمعية تقديم برنامج نمط حياة صحي مجاناً 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 مؤهلاً:

- قم بإجراء اختبار مدته دقيقة واحدة على [solera4me.com/UHC](http://solera4me.com/UHC).
- أو اتصلي على الرقم 1-888-305-6015، الهاتف النصي 711، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 6 صباحاً حتى الساعة 6 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ.

## مشاكل ولادتك!

هل تعلمين أن المستشفيات تجري الكثير من العمليات القيصرية الآن أكثر من أي وقت مضى؟ إن العملية القيصرية هي عملية جراحية تُجرى لتوليد الأطفال. في كثير من الحالات، تكون العمليات القيصرية منقذة للحياة وضرورية. لكن بعض المستشفيات تكون أسرع من غيرها في اتخاذ قرار إجراء العمليات القيصرية - حتى في الحالات التي لا تستدعي العمليات القيصرية.

وهذا أمر مهم؛ لأنه إذا كان عليك الخضوع لعملية قيصرية، فستزيد فرص حدوث مضاعفات، مثل الالتهابات وفقدان دم غزير. إنها عملية جراحية كبيرة؛ لذلك تستغرق وقتاً أطول لكي تشفى الجروح.

**هذه ولادتك.** تحدثي إلى طبيبك المعالج. أخبريه أنك لا تريد إجراء عملية قيصرية إلا إذا تطلب الأمر ذلك. للمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة [cmqcc.org/my-birth-matters](http://cmqcc.org/my-birth-matters) أو [MyBirthMatters.org](http://MyBirthMatters.org)



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.**