



Health Talk



iStock.com/RyanJLane

ربيع 2022

United
Healthcare®
Community Plan

ساعدنا على التحسن

نريد أن نعرف عن تجربتك مع UnitedHealthcare Community Plan. قد يُطلب منك ملء استطلاع رأي للأعضاء عن طريق الهاتف أو البريد أو البريد الإلكتروني. إذا حصلت على استطلاع رأي، فقم بملئه وإخبارنا برأيك. ستبقى ردودك سرية.

iStock.com/Antonio_Diaz



نحن نهتم

نقدم لموفرينا الأدوات التي تمكنهم من تقديم رعاية أفضل لأعضائنا. تسمى هذه الأدوات "المبادئ التوجيهية للممارسات السريرية"، نُعلم الموفرين بأفضل الممارسات للتعامل مع الأمراض والارتقاء بالعافية.

وتشمل هذه المبادئ التوجيهية الرعاية المقدمة لمن يعانون من مختلف الأمراض والحالات، مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم والاكنتاب. كما تتيح معلومات حول كيفية الحفاظ على السلامة من خلال اتباع الأنظمة الغذائية السليمة وممارسة التمارين الرياضية وتلقي اللقاحات الموصى بها. لمراجعة المبادئ التوجيهية، تفضل بزيارة uhcprovider.com/cpg.

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

AMC-065-CA-CAID-ARABIC

CSCA22MC5109036_001

روتين صحي

نصائح ليوم أكثر صحة

ليس من السهل دائماً أن تحيا حياة صحية. التغييرات الكبيرة في نظامك الغذائي أو النشاط يمكن أن يكون من الصعب الالتزام بها على المدى الطويل. تظهر الدراسات أن إجراء تغييرات صغيرة على روتينك اليومي يمكن أن يكون مفيداً. كما أن إضافة إجراءات صحية إلى يومك ببطء يجعل من الأرجح مواصلة قيامك بها.

هل تبحث عن أفكار؟ إليك ثلاث خطوات صغيرة يمكنك اتخاذها لجعل روتينك اليومي أكثر صحة:

1. اسلك الطريق الطويل هل تستخدم المصعد بانتظام؟ استخدم الدرج بدلاً منه. أو أوقف سيارتك في مكان بعيد عند ذهابك إلى العمل أو القيام بأعمالك. هذا التمرين الإضافي يُحدث فرقاً.

2. جرب بدائل للمشروبات الغازية. تحتوي المشروبات الغازية على الكثير من السكر. تشير الدراسات إلى أن المشروبات الغازية قليلة السكر يمكن أن تسبب الرغبة في الأكل. ويمكن للمياه الفوارة بدون مواد تحلية أن تفي حاجتك من المشروبات الغازية. وهناك خيار آخر لذيذ هو ديتوكس الماء بالفواكه.

3. لا تهمل تناول وجبة الإفطار. حسب Cleveland Clinic، تساعد وجبة الإفطار الصحية على تزويد جسمك بالطاقة طوال اليوم، وتحسن صحة القلب، وتقلل من خطر الإصابة بداء السكري، وتقلل من ضباب الدماغ. يُعد دقيق الشوفان، ولفائف الفطور المصنوعة من الحبوب الكاملة، والجبن القريش مع الفاكهة أو المكسرات كلها خيارات إفطار صحية. اصنع الأصلاح بالنسبة إلى جدول أعمالك المزدحم.

توخَّ الحذر. من المهم تخصيص وقت للاعتناء بنفسك

تفضل بزيارة healthtalkselfcare.myuhc.com

لتحميل بطاقة BINGO للرعاية الذاتية. قم بنشاط مختلف

لرعاية الذاتية كل يوم حتى تسجل BINGO.



Stock.com/Milko

هل تحصل على قسط كافٍ من النوم؟

لديك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لتحيا حياة أكثر صحة. والحصول على قسط كافٍ من النوم هو أحد هذه الأشياء. حسب مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، فإن قلة النوم مرتبطة ببعض الحالات الطبية المزمنة التي تشمل:

- الاكتئاب
- أمراض القلب
- السمنة
- مرض السكري من النوع 2

إذا كنت تواجه صعوبة في النوم ليلاً، فإليك ثلاث نصائح للحصول على قسط جيد من الراحة أثناء الليل:

1. اذهب للنوم واستيقظ في نفس الوقت كل يوم

2. كن نشيطاً خلال ساعات النهار، كي تشعر بالتعب في الليل

3. أبق أجهزة التلفزيون، وأجهزة الكمبيوتر المحمولة واللوحية، والهواتف بعيدة عن غرفة النوم

تعرف على المزيد حول عادات النوم الجيدة على cdc.gov/sleep.

بالأرقام

- الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و12 سنة يحتاجون إلى قسطٍ من النوم لمدة 9 إلى 12 ساعة في الليل
- المراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و18 سنة يحتاجون إلى قسطٍ من النوم لمدة 8 إلى 10 ساعات في الليل
- يحتاج البالغون إلى قسطٍ من النوم لا يقل عن 7 ساعات في الليل



Stock.com/SPmemory

احمِ صحة عائلتك

تُعد لقاحات كوفيد-19 خطوة مهمة في حماية صحة عائلتك. نشجعك على التحدث مع موفر الرعاية الخاص بك حول الموعد المناسب للحصول على اللقاح الخاص بك. يجب عليك أيضاً التحدث مع موفر الرعاية لطفلك عن الموعد الذي يجب أن يتلقى فيه لقاح كوفيد-19. وقد ثبت أن اللقاح آمن وفعال لمعظم الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 5 أعوام فما فوق.

بالنسبة إلى الأشخاص الذين تلقوا لقاح كوفيد-19 بالفعل، فقد أجازت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها وإدارة الأغذية والعقاقير إعطاء لقاحات معززة. تساعد اللقاحات المعززة في تحسين المناعة. فإنها تعمل على مواصلة حمايتك من الإصابة بالإصابة بالإعياء الشديد الناتج عن الإصابة بفيروس كوفيد-19. تحدث إلى موفر الرعاية الخاص بك لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً لتلقي جرعة معززة.

للحصول على معلومات حول لقاح كوفيد-19، تفضل بزيارة uhccommunityplan.com/covid-19/vaccine.



ابق بصحة جيدة

برامج للمساعدة على الحفاظ على صحتك

توفر UnitedHealthcare Community Plan برامج وخدمات لمساعدتك على البقاء سالمًا. لدينا أيضًا خدمات للمساعدة في إدارة الأمراض واحتياجات الرعاية الأخرى بشكل أفضل. هذه الخدمات جزء من برامج Population Health الخاصة بنا. 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 لك دون أي تكلفة. يمكنك اختيار إيقاف أي برنامج في أي وقت. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات بشأن برامجنا وخدماتنا على

myuhc.com/communityplan/healthwellness.

إذا كنت ترغب في إجراء إحالة إلى برنامج إدارة الحالات الخاص بنا، فاتصل بخدمات الأعضاء المجانية على رقم الهاتف الموجود في ركن الموارد في الصفحة 6 من هذه النشرة.



الحصول على رعاية

معرفة من عليك زيارته وإلى أين ينبغي أن تذهب

ينسق موفر الرعاية الأساسي الخاص بك سبل رعايتك الصحية. ينبغي عليك التفضل بزيارتنا لمعرفة جميع احتياجاتك من الرعاية الوقائية، مثل زيارات الأطمئنان على الصحة، والتطعيمات، والفحوصات. يتعين عليه أيضًا العناية بك عندما تكون مريضًا. يمكن لموفر الرعاية الأساسي الخاص بك تقديم أدوات لمساعدتك على إنقاص الوزن، أو الإقلاع عن التدخين، أو التمتع بأسلوب حياة أكثر صحة.

إذا كنت ترغب في الشعور بالراحة أثناء الحديث مع موفرِكَ، فأنت ربما تحتاج إلى أن يكون موقع مكتب الموفر وساعات عمله مناسبين لك. قد تحتاج إلى أن يتحدث الموفر نفس لغتك أو أن يتفهم ثقافتك. قد تفضل أن يكون الموفر ذكرًا أو أنثى.

إذا كان موفرِكَ غير مناسب لك، يجوز لك تغييره في أي وقت. يمكنك التعرف على خطط الموفرين. 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)

إذا كنت بحاجة إلى زيارة موفر رعاية على الفور، تتوفر رعاية بعد ساعات العمل في مراكز الرعاية العاجلة. أو أسأل موفر الرعاية الخاص بك إذا كان يقدم الزيارات الافتراضية.

لإيجاد موفر رعاية جديد أو البحث عن مواقع مراكز الرعاية العاجلة القريبة منك، تفضل بزيارة connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state. أو اتصل بالرقم المجاني لخدمات الأعضاء على رقم الهاتف الوارد في ركن الموارد في الصفحة 6 من هذه النشرة.



istock.com/PeopleImages

هل تعلم؟

يمكنك الاتصال بـ NurseLine للحصول على المشورة الصحية من ممرض/ممرضة 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. رقم الهاتف موجود في ركن الموارد في الصفحة 6 من هذه النشرة.

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 موفرِكَ. يقارنون الرعاية والخدمات التي يطلبها موفرِكَ بالمبادئ التوجيهية للممارسات السريرية. كما يقارنون ما يتم طلبه نظير المزايا التي تحظى بها.

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



هل لديك أسئلة؟ أو اتصل بالرقم المجاني لخدمات الأعضاء على رقم الهاتف الوارد في ركن الموارد في الصفحة 6 من هذه النشرة. تتوفر خدمات الهاتف النصي/جهاز الاتصال للصم والمساعدة اللغوية إذا كنت في حاجة إليها.



التزام كامل

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

- حقوقك كعضو ومسؤولياتك
- 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 فورًا 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



iStock.com/Peopleimages

احصل على السيطرة

استعد لزيارة موفر

يمكن أن يساعدك الاستعداد لزيارة الموفر في الحصول على أقصى استفادة من هذه الزيارة. ولذا يمكنك التأكد من أن الموفر يعلم كل الرعاية التي تتلقاها. إليك أربع طرق يمكنك اتباعها لتولي مسؤولية الرعاية الصحية الخاصة بك:

1. فكر فيما تريد تحقيقه من هذه الزيارة قبل أن تذهب. ركز على أهم 3 أشياء تحتاج إلى الحصول على المساعدة بشأنها.
2. أخبر موفر عن أي أدوية أو فيتامينات تتناولها بانتظام. أحضر قائمة مكتوبة. أو أحضر الأدوية نفسها. اذكر اسم من قام بوصفها لك.
3. أخبر موفر عن الموفرين الآخرين ممن تتعامل معهم. أدرج موفري الصحة السلوكية. أحضر نسخًا من نتائج أي اختبارات خضعت لها أو الخطط العلاجية المقدمة من موفرين آخرين.
4. إذا كنت في المستشفى أو غرفة الطوارئ (ER)، فنفضل بزيارة موفر الرعاية الخاص بك في أسرع وقت ممكن بعد الخروج. وشارك تعليمات الخروج الخاصة بك معه. قد تمنع المتابعة المناسبة دخولك للمستشفى مرة أخرى أو زيارتك لـ ER.

احصل على كل شيء. يمكنك قراءة دليل الأعضاء إلكترونياً على myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg. لطلب



نسخة من الدليل، اتصل بالرقم المجاني لخدمات الأعضاء على رقم الهاتف الوارد في ركن الموارد في الصفحة 6 من هذه النشرة.



iStock.com/Risdranz

آمن ومحمي

كيف نستخدم البيانات الخاصة باللغة والثقافة ونحميها

نتلقى معلومات عنك. قد تتضمن هذه المعلومات العرق، والأصل، واللغة التي تتحدثها، والهوية الجنسية، والميول الجنسية. هذه البيانات والمعلومات الشخصية الأخرى عنك هي المعلومات الصحية المحمية (PHI). يجوز أن نشارك هذه المعلومات مع موفري الرعاية الصحية الخاصين بك كجزء من عمليتي العلاج والسادد والعمليات الأخرى في إطار الوفاء باحتياجاتك من الرعاية الصحية. وتشتمل الأمثلة الخاصة بكيفية استخدام PHI لتحسين الخدمات التي نقدمها على:

- إيجاد الفجوات الموجودة في الرعاية.
- مساعدتك بلغات أخرى بخلاف الإنجليزية
- إنشاء برامج تلبي احتياجاتك
- إخطار موفري الرعاية الصحية الخاصين بك باللغة (اللغات) التي تتحدثها

لا نستخدم هذه البيانات لمنع التغطية أو تقييد المزايا. نحمي هذه البيانات بنفس الطريقة التي نحمي بها كل PHI الأخرى. ويقتصر الوصول إليها على الموظفين الذين يحتاجون إلى استخدامها. كما أن منشأتنا وأجهزة الكمبيوتر الخاصة بنا مؤمنة تمامًا. وتعمل كلمات مرور أجهزة الكمبيوتر وغيرها من أدوات حماية الأنظمة على الحفاظ على أمن بياناتك.

للتعرف على المزيد حول الأساليب التي نتبعها لحماية بياناتك الثقافية، تفضل بزيارة www.uhc.com/about-us/rel-collection-and-use. للحصول على المزيد من المعلومات حول برنامجنا الخاص بتفاوت الرعاية الصحية، تفضل بزيارة www.unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html.

ركن الموارد

خدمات الأعضاء: اعثر على موفر رعاية، أو اطرح الأسئلة عن المزايا، أو احصل على مساعدة في تحديد موعد، بأي لغة (الرقم المجاني).
711-866-270-5785، الهاتف النصي

موقعنا الإلكتروني: اعثر على موفر رعاية، واطلع على المزايا الخاصة بك أو على بطاقة هوية العضو الخاصة بك، أينما كنت.
myuhc.com/communityplan

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

Kick It California: احصل على المساعدة للإقلاع عن التدخين واستخدام أجهزة التدخين الإلكترونية مجاناً (الرقم المجاني).
711-800-300-8086، الهاتف النصي
kickitca.org

Live and Work Well: اعثر على المقالات، وأدوات الرعاية الذاتية، وموفري الرعاية، وموارد الصحة العقلية وتعاطي المخدرات.
liveandworkwell.com

Health Education Materials

Resource Library (مكتبة موارد مواد

التثقيف الصحي): تمكن من الوصول إلى مواد التثقيف الصحي عن مجموعة متنوعة من مواضيع العناية بالصحة وتنزيلها من خلال [uhccommunityplan.com/ca](https://www.uhccommunityplan.com/ca). تتوفر المواد بخط طبعي كبير أو بلغة برايل أو بلغات أخرى، عند الطلب.

النقل: للحصول على وسائل النقل لأي خطة صحية أو خدمات Medi-Cal المغطاة، اتصل بنا قبل 3 أيام عمل على الأقل من موعدك. أو اتصل بنا بمجرد استطاعتك عندما يكون لديك موعد طارئ.

711-866-270-5785، الهاتف النصي
1-844-772-6623

إدارة الحالة: يمكن للأعضاء ذوي الاحتياجات المعقدة استقبال مكالمات هاتفية وزيارات منزلية، ورعاية صحية، وإحالات لموارد المجتمع، وتنبهات للمواعيد، ومساعدة في التنقل، بالإضافة إلى مزيد من الخدمات الأخرى (الرقم المجاني).
711-866-270-5785، الهاتف النصي



إشعار عدم التمييز

التمييز مخالف للقانون. تتبع خطة UnitedHealthcare Community Plan قوانين الولاية وقوانين الحقوق المدنية الفيدرالية. لا تقوم خطة UnitedHealthcare Community Plan بشكل غير قانوني بالتمييز بين الأشخاص أو إقصائهم أو معاملتهم بشكل مختلف على أساس الجنس أو العرق أو اللون أو الدين أو الأصل العرقي أو الأصل القومي أو الهوية العرقية أو العمر أو الإعاقة الذهنية أو الإعاقة البدنية أو الحالة الطبية أو المعلومات الوراثية أو الحالة الاجتماعية أو النوع أو الهوية الجنسية أو التوجه الجنسي.

تقدم خطة UnitedHealthcare Community Plan:

- مساعدات وخدمات مجانية للأشخاص متحدي الإعاقة لمساعدتهم على التواصل بشكل أفضل، مثل:
 - مترجمون فوريون مؤهلون متخصصون في لغة الإشارة
 - معلومات مكتوبة بتنسيقات أخرى (طباعة بخط كبير، تسجيلات صوتية، تنسيقات إلكترونية سهلة المنال، تنسيقات أخرى)
- خدمات لغوية مجانية للأشخاص الذين لا تُعد اللغة الإنجليزية لغتهم الرئيسية، مثل:
 - مترجمون فوريون مؤهلون
 - معلومات مكتوبة بلغاتٍ أخرى

إذا كنت بحاجة إلى هذه الخدمات، فاتصل بخطة UnitedHealthcare Community Plan بين الساعة 7 صباحًا حتى 7 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ الرسمي، من الإثنين إلى الجمعة، باستثناء عطلات الولاية عن طريق الاتصال بالرقم **1-866-270-5785**. إذا كنت لا تستطيع السمع أو التحدث بشكل جيد، فيُرجى الاتصال على الهاتف النصي **711**. عند الطلب، يمكن توفير هذا المستند لك بطريقة برايل، أو طباعة بخط كبير، أو شريط صوت، أو نموذج إلكتروني. للحصول على نسخة بأحد التنسيقات البديلة، يُرجى الاتصال أو الكتابة إلى:

UnitedHealthcare Community Plan of California

4365 Executive Drive, Suite 500

San Diego, CA 92121

1-866-270-5785، TTY **711**

كيفية تقديم تظلم

إذا كنت تعتقد أن خطة UnitedHealthcare Community Plan قد عجزت عن تقديم هذه الخدمات أو التمييز بشكل غير قانوني بطريقة أخرى على أساس الجنس أو العرق أو اللون أو الدين أو الأصل العرقي أو الأصل القومي أو الهوية العرقية أو العمر أو الإعاقة الذهنية أو الإعاقة البدنية أو الحالة الطبية أو المعلومات الوراثية أو الحالة الاجتماعية أو النوع أو الهوية الجنسية أو التوجه الجنسي، فيمكنك تقديم تظلم لدى منسق الحقوق المدنية في خطة UnitedHealthcare Community Plan. يمكنك تقديم التظلم عبر الهاتف أو كتابيًا أو إلكترونيًا:

- **عبر الهاتف:** اتصل بمنسق الحقوق المدنية في خطة UnitedHealthcare Community Plan بين الساعة 7 صباحًا حتى 7 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ الرسمي، من الإثنين إلى الجمعة، باستثناء عطلات الولاية عن طريق الاتصال بالرقم **1-866-270-5785**. إذا كنت لا تستطيع السمع أو التحدث بشكل جيد، فيُرجى الاتصال على الرقم **711**.
- **إلكترونيًا:** البريد الإلكتروني: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

إرسال مع جميع الإشعارات:

- **كتائبياً:** املاً نموذج شكوى أو اكتب خطاباً وأرسله إلى:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130

- **شخصياً:** توجه إلى عيادة طبيبك أو خطة UnitedHealthcare Community Plan of California على العنوان أدناه وصرح بأنك تريد تقديم تظلم.

UnitedHealthcare Community Plan of California
4365 Executive Drive, Suite 500
San Diego, CA 92121

مكتب الحقوق المدنية — إدارة خدمات الرعاية الصحية بولاية كاليفورنيا

يمكنك أيضاً تقديم شكوى خاصة بالحقوق المدنية إلى مكتب الحقوق المدنية بإدارة خدمات الرعاية الصحية بولاية كاليفورنيا كتابياً أو عبر الهاتف أو إلكترونياً:

- **عبر الهاتف:** اتصل على الرقم **916-440-7370**.
إذا كنت لا تستطيع التحدث أو السمع بشكل جيد، فيُرجى الاتصال على الرقم **711** (خدمة ترحيل الاتصالات).
- **إلكترونياً:** أرسل بريداً إلكترونياً إلى **CivilRights@dhcs.ca.gov**.
- **كتائبياً:** املاً نموذج شكوى أو اكتب خطاباً إلى:

Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413

نماذج الشكاوى متاحة على: http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

مكتب الحقوق المدنية — وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية

إذا كنت تعتقد أنك تعرضت للتمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو العمر أو الإعاقة أو الجنس، فيمكنك أيضاً تقديم شكوى بشأن الحقوق المدنية إلى مكتب الحقوق المدنية في وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية كتابياً أو عبر الهاتف أو إلكترونياً:

- **عبر الهاتف:** اتصل على الرقم **1-800-368-1019**.
إذا كنت لا تستطيع السمع أو التحدث بشكل جيد، فيُرجى الاتصال بالهاتف النصي/جهاز الاتصالات لضعاف السمع على الرقم **1-800-537-7697**.

• **إلكترونياً:** تفضل بزيارة بوابة مكتب شكاوى الحقوق المدنية على العنوان التالي
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

- **كتائبياً:** املاً نموذج شكوى أو اكتب خطاباً إلى:

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

نماذج الشكاوى متاحة على: <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

English

ATTENTION: If you need help in your language call 1-866-270-5785 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-866-270-5785 (TTY: 711). These services are free of charge.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-866-270-5785 (TTY: 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل والخط الكبير. اتصل بـ 1-866-270-5785 (TTY: 711). هذه الخدمة مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-866-270-5785 (TTY՝ 711): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված կյուրթեր: Չանգահարեք 1-866-270-5785 (TTY՝ 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:

简体中文标语 (Chinese)

请注意：如果您需要以您的语言获得帮助，请致电 1-866-270-5785 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和大字体文件。请致电 1-866-270-5785 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-866-270-5784 (TTY 711) ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-866-270-5785 (TTY 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।

हिंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-866-270-5785 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज उपलब्ध हैं। 1-866-270-5785 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं निःशुल्क हैं।

Nge Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais ua koj hom lus hu rau 1-866-270-5785 (TTY 711). Muaj kev pab dawb thiab kev saib xyuas rau cov neeg xiam oob qhab, xws li muab sau ua cov ntawv su thiab luam tawm ua cov ntawv loj. Hu rau 1-866-270-5785 (TTY 711). Cov kev saib xyuas no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意：日本語での対応が必要な場合は 1-866-270-5785 (TTY 711)へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスもご用意しております。1-866-270-5785 (TTY 711)へお電話ください。これらのサービスは無料でご提供いたします。

한국어 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-866-270-5785 (TTY 711)번으로 문의하세요. 점자나 큰 활자로 된 문서 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-866-270-5785 (TTY 711)번으로 문의하세요. 이들 서비스는 무료로 제공됩니다.

ພາສາລາວ (Laotian)

ເລື່ອງສຳຄັນ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເປັນພາສາຂອງທ່ານ, ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-866-270-5785 (TTY: 711). ມີການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການໃຫ້ຄົນພິການນຳອີກເຊັ່ນ: ເອກະສານທີ່ເປັນຕົວອັກສອນ ນຸນ ແລະ ສິ່ງພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-866-270-5785 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-866-270-5785 (TTY 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-866-270-5785 (TTY 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ឃ្លាជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ៖ បើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសារបស់អ្នក សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-866-270-5785 (TTY 711)។ ជំនួយ និងសេវាកម្មសម្រាប់ជនពិការ ដូចជាឯកសារជាអក្សរធំសម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារជាអក្សរពុម្ពធំក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-866-270-5785 (TTY 711) ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

(Farsi) مطلب به زبان فارسی

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-866-270-5785 (TTY 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولی، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-866-270-5785 (TTY 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-866-270-5785 (линия TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-866-270-5785 (линия TTY: 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-866-270-5785 (TTY 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1-866-270-5785 (TTY 711). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-866-270-5785 (TTY: 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-866-270-5785 (TTY: 711). Libre ang mga serbisyong ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือในภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-866-270-5785 (TTY: 711) นอกจากนี้ยังมีบริการช่วยเหลือและบริการสำหรับผู้พิการ เช่น เอกสารอักษรเบรลล์และเอกสารที่ต้องพิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-866-270-5785 (TTY: 711) บริการเหล่านี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-866-270-5785 (TTY: 711). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати

документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-866-270-5785 (TTY: 711). Ці послуги безкоштовні.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-866-270-5785 (TTY: 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-866-270-5785 (TTY: 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.