

نسخة لوس أنجلوس

Blue Shield of California Promise Health Plan  
PO Box 4317  
Woodland Hills, CA 91367

Standard  
U.S. Postage  
PAID  
Long Beach, CA  
Permit No. 2041

<Mail ID> <Phone>  
<First Name> <MI> <Last Name>  
<Street Address 1>  
<Street Address 2>  
<City, State Zip>

Medi\_23\_174\_LA\_IA071923

A54761MDC-LA-AR\_0823



2023 جريف

الرعاية الصحية  
بنسبة

Promise Health Plan

blue  
california



حتى لو لم تكن في مجموعة معرضة للخطر، لا تفوت تطعيمات الإنفلونزا أو COVID-19. الحصول على التطعيمين في نفس الوقت آمن ومناسب.

### لقاح الإنفلونزا

كل عام، يقوم العلماء بتحديد فيروسات الإنفلونزا التي ستكون شائعة الحدوث ويقومون بصنع لقاح لمهاجمتها.

من يجب أن يحصل عليه: الجميع من عمر 6 أشهر وما فوق، باستثناءات نادرة.

متى: أفضل وقت لأخذ اللقاح هو سبتمبر أو أكتوبر. لكن ليس هناك وقت متأخر جدًا. حيث أن أخذ اللقاح في فترة متأخرة من موسم الإنفلونزا لا يزال يوفر الحماية.

أنواع اللقاح: هناك عدة أنواع. رذاذات الأنف تستخدم للأشخاص من سن 2 إلى 49 عامًا. اللقاح العادي للإنفلونزا يستخدم للأشخاص من عمر 6 أشهر إلى 64 عامًا. اللقاح عالي الجرعة يستخدم للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا. أسالي طبيبك عن اللقاح الأنسب لك.

### تحديث لقاح COVID-19

فيروس COVID-19 يتغير باستمرار. لذلك يتغير اللقاح أيضًا. هناك لقاح محدث هذا الخريف. يستهدف أحدث سلالات أوميكرون المنتشرة حول العالم.

من يجب أن يحصل عليه: يجب على جميع الأشخاص الذين في سن 65 عامًا أو أكبر أن يحصلوا على لقاح COVID-19 المحدث ليواكبوا التغيير في الفيروس.

متى: إذا كنت قد حصلت بالفعل على جرعة واحدة من لقاح COVID-19 المحدث، يمكنك أن تحصلين على الجرعة الثانية بعد مرور أربعة أشهر أو أكثر من الجرعة الأولى. تحدثي مع طبيبك إذا لم تكوني متأكدة مما إذا كنت بحاجة إلى الجرعة الثانية (أو متى) تحتاجين إليها.

هل تحتاجين إلى مساعدة للحصول على موعد؟ اتصلي بخدمة العملاء على (800) 605-2556 (TTY: 711)، من 8 صباحًا حتى 6 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة. هل تحتاجين إلى وسيلة نقل لاصطحابك للذهاب إلى موعد؟ اتصلي بخط خدمات النقل لدينا متاح 24 ساعة طوال أيام الأسبوع (877) 433-2178 (TTY: 711).

المصادر: مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها؛ الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال؛ المعاهد الوطنية للصحة



## دليل مفيد لتطعيمات الإنفلونزا و COVID-19

قد تكون جائحة كوفيد-19 (COVID-19) قد انتهت، لكن الكثير من الناس لا يزالون يصابون بالفيروس. والإنفلونزا تأتي في كل خريف وشتاء، بغض النظر عن الظروف. لحسن الحظ، يمكن للقاحات مساعدة عائلتك بأكملها على البقاء في صحة جيدة خلال هذا الموسم.

يمكن لأي شخص أن يصاب بالإنفلونزا أو COVID-19. لكن الأشخاص في هذه المجموعات هم أكثر عُرضة للإصابة بمرض خطير:

- الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم 65 عامًا
- النساء الحوامل (الإنفلونزا و COVID-19 يمكن أن يكونا خطرين على الأم والطفل)
- الأشخاص الذين يعانون من حالات مزمنة مثل الربو أو السكري. مجموعات أخرى عرضة للخطر: الأشخاص الذين يعانون من السرطان أو السمنة.
- الأطفال تحت سن 5 سنوات

# أكبر أسئلتك حول الرعاية الصحية عن بعد، قد أجيب

مما إذا كنتِ أنتِ أو طفلكِ بحاجة لزيارة شخصية؟ يمكن أن يساعدك موعد الرعاية الصحية عن بُعد في اتخاذ القرار.

المواعيد الافتراضية سهلة التنظيم. اسألِي عيادة طبيبك عن الخيارات المتاحة. يمكنك أيضًا الحصول على موعد في نفس اليوم مع خدمة Teladoc.

س. ماذا يحدث أثناء الزيارة الافتراضية؟

ج. أثناء الزيارة الافتراضية، يحدث نفس الأمر الذي يحدث في عيادة الطبيب. سيرشح موفر الرعاية أسئلة عليك. ستحدثين عن أعراضك أو مخاوفك. الفرق الوحيد هو أنك والطبيب في أماكن مختلفة.

س. ما الحل إذا كنتِ لا تجيدين التعامل مع التكنولوجيا؟

ج. لا تقلقين. سترسل عيادة موفر الرعاية رابطاً أو معلومات أخرى حول كيفية الاتصال. يمكنك أيضاً طلب مساعدة من أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء الذين يتقنون التكنولوجيا. إذا حدث شيء ما وواجهتك مشكلة، اتصلي بعيادة طبيبك.



المصادر: وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية؛ الجمعية الطبية الأمريكية

يمكن للتكنولوجيا أن تجعل من السهل الحصول على الرعاية الطبية التي تحتاجينها. يستخدم حوالي 1 من كل 4 مرضى الرعاية الصحية عن بُعد "الزيارة" موفري الرعاية الصحية. وهذا العدد في تزايد. ألم تجرب الخدمات الصحية عن بعد حتى الآن؟ إليك ما تحتاجين إلى معرفته للبدء.

س. ما هي الرعاية الصحية عن بعد، على أي حال؟

ج. إنها طريقة للتواصل مع موفر الرعاية عن بُعد، بدلاً من الذهاب إلى عيادة الطبيب أو الرعاية العاجلة. يمكنك استخدام هاتفك الذكي أو جهازك اللوحي أو الكمبيوتر لإجراء محادثة فيديو. أو يمكنك التحدث مع موفر الرعاية عبر الهاتف. يمكنك حتى إرسال الرسائل عبر بوابة إلكترونية أو تطبيق.

س. متى يكون ذلك خياراً جيداً؟

ج. سيخبرك موفر الرعاية الخاص بك بالزيارات التي يمكن إجراؤها عن بُعد. ولكن يمكن أن تكون الخدمات الصحية عن بُعد خياراً جيداً عندما تحتاجين إلى رعاية على الفور وليست حالة طارئة. يمكن استخدام الرعاية الصحية عن بُعد للصحة العقلية والتحقق من الحالات المزمنة. كما أنها مفيدة إذا مرضت أثناء السفر.

س. ما فوائد الخدمات الصحية عن بُعد؟

ج. لا يمكنك مقاومة الراحة، خاصة إذا كان لديك أطفال صغار. وتوفر لك الوقت لأنك لا تحتاجين قيادة السيارة إلى عيادة الطبيب غير متأكدة

## احصلي على الدعم على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع

استخدمي Teladoc للتحدث إلى طبيب أو طبيب أطفال.

يمكنك في كثير من الأحيان الحصول على موعد في غضون

ساعة. فقط سجلي في تطبيق Blue Shield أو اتصلي على

(TTY: 711) 835-2362 (800). أو يمكنك

التحدث مع ممرضة معتمدة عبر خط المشورة الطبية

(Nurse Advice line) عن طريق الاتصال بالرقم التالي

(TTY: 711) 609-4166 (800).

# اسأل الدكتور Cruz

هل ترغبين في منح طفلك بداية صحية وسليمة؟

نقدم نصائح متخصصة بواسطة الدكتور James Cruz، طبيب، كبير المسؤولين الطبيين لدى Blue Shield of California Promise Health Plan



**س** كم مرة يحتاج طفلي الصغير للذهاب إلى الطبيب؟

**ج** الفحوص الدورية للأطفال الأصحاء هي العنصر السري للحفاظ على صحة الأطفال. منذ الولادة حتى سن 4 سنوات، يجب أن يمر الأطفال بـ 13 زيارة دورية للطبيب. على أن يتم سبع من هذه الزيارات في السنة الأولى.

مع تحولهم من رضع إلى أطفال صغار ثم إلى مرحلة ما قبل المدرسة، ينمو الأطفال ويتغيرون بسرعة. لذلك، تعد الفحوص الدورية أمرًا حاسمًا. إنها فرصة للاستفسار عن النوم، والسلوك، وأية مخاوف أخرى. كما أنها تساعدك في:

## البقاء على اطلاع على التطعيمات

تحمي التطعيمات طفلك من الأمراض مثل الحصبة والنكاف وشلل الأطفال. كما أنها تمنع انتشار الأوبئة في المدارس والمجتمعات. يجب أن يحصل الصغار على التطعيمات وفقًا للجدول الزمني المحدد. قد يحتاجون أيضًا لإجراء اختبارات، مثل فحوصات الرصاص المنتظمة.

## متابعة نمو طفلك

سوف يقوم الطبيب بوزن وقياس طول طفلك لمعرفة ما إذا كان طوله ووزنه ضمن المعدل المطلوب. على سبيل المثال، بدانة الأطفال شائعة. إذا زاد وزنهم كثيرًا، أسأل عن الوجبات الخفيفة المغذية، وأفضل الأنشطة التي تناسب أعمارهم واهتماماتهم. قد يقوم طبيبك باستكشاف المشكلات الطبية التي قد تسبب زيادة الوزن.

## متابعة تطورهم

سيتابع طبيبك الإنجازات الكبيرة، بدءًا من التدحرج إلى الخطوة الأولى. كيفية تطور كلامهم ولغتهم؟ كيفية تطور سمعهم وبصرهم؟ إذا كانت لديك مخاوف، يمكن لطبيبك تقييم طفلك وإحالتك

إلى أخصائي إذا لزم الأمر.

## الحفاظ على سلامة طفلك

سيسألك الطبيب إذا كانت مقاعد السيارة مثبتة بشكل صحيح وفقًا لوزن طفلك. أمور أخرى: خوذ الدراجات وسلامة الملاعب.

## حماية أسنان طفلك الصغير

اتباع نظام غذائي مغذي وعناية جيدة بالأسنان هي سر صحة الأسنان. يمكن أن يساعد طلاء الفلورايد في منع التسوس أيضًا. يمكن لطبيب الأطفال أو طبيب الأسنان وضع طلاء الفلورايد على الأقل مرتين في السنة (وحتى 3 مرات في السنة) ابتداءً من عمرة سنة (1) وما فوق.

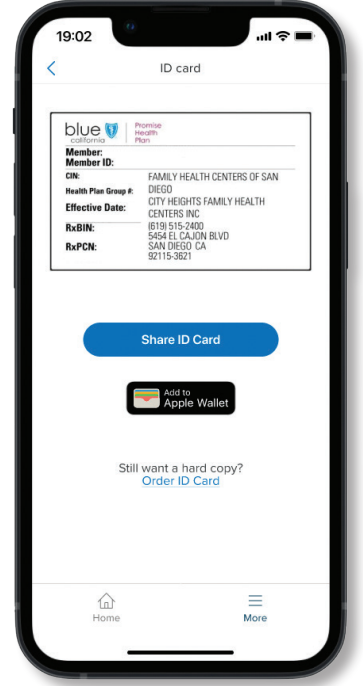
## المعلومات الصحية بلغتك

يمكنك الحصول على إشعارات الفوائد والكتيبات الصحية بلغتك المفضلة أو بتنسيقات بديلة (مثل طريقة برايل، والأقراص المضغوطة الصوتية، والطباعة بأحرف كبيرة، وأقراص البيانات المضغوطة). للحصول على هذه الخدمة، اتصلي بخدمة العملاء لدينا على (800) 605-2556 (TTY 711)، من 8 صباحًا حتى 6 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة.

# 4 أسباب مهمة لتنزيل تطبيق Blue Shield

هل ترغبين في الوصول إلى معلومات الرعاية الصحية الخاصة بك في أي وقت وأي مكان؟  
قومي بتحميل تطبيق الموبايل Blue Shield of California على هاتفك. يجعل  
كل ما تحتاجين إلى معرفته حول خطتك في متناول يديك.

نعتقد أنك ستحبيينه. إليك بعض المزايا الهامة التي يمكنك القيام بها في التطبيق:



**3** تحققي من خطتك الصحية المخصصة.  
اجعلي العادات الصحية أمرًا سهلًا مع برامجنا المجانية  
Wellvolution. أو اطلبي وسيلة نقل لاصطحابك لعيادة طبيب.  
يمكنك القيام بكل ذلك من خلال التطبيق.

**4** الوصول إلى الرعاية الصحية عن بُعد في أي وقت.  
هل لديك مخاوف صحية؟ يمكنك استخدام التطبيق لطلب  
استشارة من Teladoc. يمكنك أيضًا الاتصال بممرضة معتمدة من  
خلال التطبيق. يجعل التطبيق الأمر سهلًا جدًا للاتصال بموفر رعاية  
طبية عن بُعد من المنزل أو أثناء السفر أو في أي مكان.

**1** عرض بطاقة معرف العضوية الخاصة بك.  
لن تعاني من نسيان حمل بطاقة هويتك مرة أخرى. يمكنك  
عرض بطاقتك بسرعة على هاتفك. يمكنك أيضًا طلب بطاقات  
جديدة أو طباعتها بنقرة بسيطة.

**2** اعثري على طبيب  
تجعل أداة البحث عن طبيب من السهل البحث عن طبيب  
رعاية أولية بالقرب منك. يمكنك أيضًا العثور على عيادة رعاية  
عاجلة وموفري الرعاية الطبية للأسنان والبصر وغيرها.

## نحن هنا للمساعدة

صحتك هي أكثر ما يهمنا. نحن ندرك أن الرعاية الصحية يمكن أن تكون معقدة،  
ونحن هنا من أجلك. هل تحتاجين إلى مساعدة في تصريح؟ هل لديك استفسار  
بشأن خطتك؟ ربما تحتاجين إلى وسيلة نقل لاصطحابك للذهاب لموعد طبي. اتصلي  
بفريق خدمة العملاء لدينا على (800) 605-2556 (TTY: 711).  
من 8 صباحًا حتى 6 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة.



تطبيق الهاتف المحمول سهل  
الاستخدام ويمكن تنزيله بسرعة.  
ما عليك سوى الانتقال إلى متجر  
التطبيقات (App Store) أو  
جوجل بلاي (Google Play). لمعرفة المزيد،  
امسحي هذا الكود ضوئيًا باستخدام هاتفك الذي.



# إنه موعد تجديد برنامج Medi-Cal

تساعدك خطة برنامج Medi-Cal وعائلتك على البقاء أصحاء وأقوياء. تأكدي من الحفاظ على التغطية الخاصة بك. خلال فترة الجائحة، تم تجديد خطتك تلقائياً سنوياً. هذا لأن البلاد كانت في حالة طوارئ صحية عامة. الآن انتهى هذا الأمر، وكذلك التجديد التلقائي. لذا للبقاء في خطتك، اتبعي هذه الخطوات البسيطة:

نرجو منك الاطلاع على صندوق بريدك والتحقق من مجموعة تجديد العضوية الصفراء الخاصة بك.



اتبعي التعليمات الموجودة في المجموعة الخاصة بك.



أكملي النموذج وأرسله على الفور، ولكن في موعد لا يتجاوز 60 يوماً.



تذكري: إذا لم تقومي بإرجاع النموذج، فقد تفقدي تغطيتك الصحية.



لا تجازي بفقدان تغطيتك. تحقق من وصول مجموعة التجديد الخاصة بك في بريدك وأرسل نموذجك بأسرع وقت ممكن.

هل تراودك أي أسئلة؟ اتصلي بقسم الحفاظ على الاعضاء على (855) 636-5251 (TTY: 711)، من 8 صباحاً حتى 6 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة.

## خدمات الترجمة الفورية

نقدم خدمات الترجمة الفورية المجانية لأعضائنا عبر الهاتف وبالحضور شخصياً، بما في ذلك اللغة الإشارة الأمريكية (ASL). يمكنك الحصول على مترجم فوري خلال موعدك مع الطبيب. يُرجى تحديد الموعد قبل خمسة أيام. تتوفر خدمات الهاتف على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. يمكنك أيضاً تقديم شكوى إذا لم نلب احتياجاتك اللغوية. للطلب، اتصلي بخدمة العملاء على (800) 605-2556 (TTY: 711)، من 8 صباحاً حتى 6 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة.

# نصائح لنجاح الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية لها العديد من الفوائد الصحية. حليب الأم يوفر التغذية الجيدة لطفلك وهو سهل الهضم. الرضاعة تعتبر طريقة دافئة لتعزيز الروابط مع طفلك الصغير. بالإضافة إلى ذلك، تحمي الرضاعة الطبيعية الأطفال والأمهات من بعض الأمراض والأسقام.

ولكن من الممكن أن تستغرقين بعض الوقت للتعود عليها. إذا كنت تعاني، تحدثي إلى طبيبك أو اتصلي ببرنامج الأمومة على (888) 802-4410 (TTY: 711)، من 8 صباحاً حتى 5 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة. يقدم WIC أيضاً التعليم والمساعدة في مجال الرضاعة الطبيعية. اتصلي على (800) 852-5770 من 8 صباحاً إلى 5 مساءً. وحاولي استخدام هذه النصائح للتغلب على المشاكل الشائعة في الرضاعة الطبيعية.



التحدي	السبب	النصيحة
أنت متعبة.	الرضاعة هي مهنة عظيمة. سوف يرضع طفلك من 8 إلى 12 مرة في اليوم.	اطلبي من أفراد الأسرة تغيير الحفاضات، وأن يقومون بتحميم الطفل، والمساعدة في جميع أنحاء المنزل حتى تتمكنين من الراحة.
طفلك مُشتت	تستغرق عمليات التغذية وقتاً أطول لأن طفلك يستمر في رفع رأسه والنظر حوله.	ساعديه على التركيز في التغذية عن طريق إيقاف تشغيل التلفزيون، تخفيف الإضاءة، أو إيجاد مكان هادئ.
حلماتك مؤلمة.	هذا شائع في الأسابيع الأولى. الأسباب المحتملة: وضعية غير صحيحة للطفل أثناء الرضاعة أو قد تكون بشرتك جافة جداً أو رطبة جداً.	ارتدي حمالة صدر مصنوعة من نسيج طبيعي مثل القطن. تجنبي استخدام الصابون القاسي. ضعي زيت الزيتون أو مرهم اللانولين على حلمتيك.
أنت قلقة بشأن عدم حصول طفلك على كمية كافية من الحليب.	يمكن أن يكون من الصعب معرفة ذلك. ولكن إذا كنتِ ترضعين بانتظام ولا تستخدمين الحليب الصناعي كبديل، فإن معظم الأمهات ينتجن كمية كافية من الحليب.	ابحثي عن هذه العلامات المطمئنة: يبدو طفلك سعيداً بعد الرضاعة. يزداد وزنه. يمكنكِ رؤيته وهو يبلع.

المصادر: المعاهد الوطنية للصحة؛ وزارة الزراعة الأمريكية؛ مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها





# خدمات مجانية للحفاظ على صحتك

زوري واحد من 11 مركزًا لموارد المجتمع L.A. Care و Blue Shield Promise في منطقتك - من Inglewood إلى Palmdale. يمكنك الحصول على الخدمات التالية مجانًا:

- المساعدة في الرعاية الصحية، بدءًا من التسجيل وحتى تحديد المواعيد
- مخازن المواد الغذائية
- دعم العامل الاجتماعي للتحديات مثل دفع الإيجار أو فواتير أخرى
- فصول الطبخ واللياقة البدنية والصحة والعافية

## خط معلومات الحياة بشكل جيد (Living well) (information line)

يمكننا الإجابة على أسئلتك حول ارتفاع ضغط الدم، والكوليسترول، والتحكم في الوزن، والتغذية، ومرض السكري، والإقلاع عن التدخين أو التدخين الإلكتروني. اتصل على خدمة العملاء على (800) 605-2556 (TTY: 711)، من الساعة 8 صباحًا حتى 6 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة، واطلبي إدارة التثقيف الصحي.

امسحي هذا الرمز ضوئيًا باستخدام هاتفك أو زيارة الموقع  
[communityresourcecenterla.org](http://communityresourcecenterla.org)



Apple Inc هي علامة خدمة لشركة Apple Inc. Google Play هي علامة تجارية لشركة Google LLC. Nurse Advice Line هو خط استشارات الرعاية الصحية. لا تقدم الممرضات خدمات طبية للعلاج أو التشخيص. تعاقدت Blue Shield of California Promise Health Plan مع L.A. Care Health Plan لتقديم خدمات الرعاية المُدارة من برنامج Medi-Cal في مقاطعة لوس أنجلوس.

يمكنك الحصول على هذا المستند مجانًا بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بأحرف كبيرة أو طريقة برايل أو تسجيل صوتي. اتصل على (800) 605-2556 (TTY: 711)، من 8 صباحًا إلى 6 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة. هذه المكالمات مجانية.

Blue Shield of California Promise Health Plan جهة مرخصة مستقلة تابعة لـ Blue Shield Association.