

blue
CALIFORNIA
PROMISE

نشرة الرعاية الصحية

ربيع 2026

تجديد تغطية برنامج Medi-Cal الخاصة بك

يتحقق مكتب المقاطعة الذي تتبعه كل عام من أهليتك للتأكد من استمرار استحقاقك لبرنامج Medi-Cal. يجدد بعض المشتركين اشتراكهم تلقائيًا، بينما يحتاج الكثيرون إلى تعبئة استمارة التجديد.

نحن هنا للمساعدة

إذا كانت لديك أي أسئلة أو إذا احتجت إلى مساعدة بخصوص التجديد:

- اتصل بقسم الاحتفاظ بالأعضاء في Blue Shield of California Promise Health Plan على الرقم (855) 636-5251 (TTY: 711)، من الساعة 8 ص إلى الساعة 6 م بتوقيت المحيط الهادئ، من الاثنين إلى الجمعة.

- تفضل بزيارة أحد مراكز الموارد المجتمعية للحصول على الدعم حضورياً. يمكنك العثور على المواقع عبر الرابط communityresourcecenterla.org/locations.

إذا تلقيت حزمة تجديد، فلا تنتظر

افتحها على الفور واتبع التعليمات المرفقة. يوجد لديك 60 يومًا لإكمال الحزمة ثم معاودة إرسالها. إذا فاتك الموعد النهائي، فقد تفقد تغطيتك التأمينية.

طرق إكمال حزمة التجديد المرسله إليك

يمكنك إرسال حزمة التجديد المرسله إليك في غضون بضعة أيام:

- عبر الإنترنت: سجل الدخول أو أنشئ حسابًا على الرابط BenefitsCal.com.
- عن طريق البريد: أرسل حزمته المكملة إلى العنوان المتضمن في حزمة التجديد المرسله إليك.
- حضورياً أو عبر الهاتف: تفضل بزيارة مكتب دائرة الخدمات الاجتماعية العامة (DPSS) - بمقاطعة لوس أنجلوس القريب منك أو اتصل على الرقم (866) 613-3777 (TTY: 711)، من 7:30 ص إلى 5:30 م بتوقيت المحيط الهادئ، من الاثنين إلى الجمعة، باستثناء أيام العطلات.

حافظ على معلومات برنامج Medi-Cal الخاصة بك محدثة

احرص على تحديث عنوانك ورقم هاتفك وبريدك الإلكتروني حتى لا تفوتك الإشعارات المهمة.

التطلع للمستقبل

طرائع تغييرات حديثة على شروط الأهلية والمزايا الخاصة ببرنامج Medi-Cal. تعرّف على الاختلافات وكيف يمكن أن تؤثر القوانين الجديدة عليك على الرابط

dhcs.ca.gov/medi-cal/help/medi-cal-changes

احصل على GED® الخاصة بك دون أي تكلفة عليك¹

يتاح لأعضاء Blue Shield Promise الاستفادة من برنامج GEDWorks™. يمكن لهذا البرنامج مساعدتك في الحصول على شهادة معادلة الثانوية العامة. تعرّف على المزيد على الرابط blueshieldca.com/GEDworks.

4 طرق للعناية بطفلك من خلال العناية بنفسك

بعد ولادة طفلك، من السهل التركيز على احتياجاته أولاً. لكن صحتك مهمة أيضاً. إليك أربع طرق للعناية بنفسك وبطفلك بعد الولادة.

1

حددي موعداً لفحص ما بعد الولادة

حاولي زيارة طبيبك في غضون ثلاثة أسابيع من ولادة طفلك. ثم احرصي على القيام بزيارة أخرى في موعد أقصاه شهرين ونصف بعد ولادة طفلك. في هذه الزيارة، يتحقق طبيبك من تعافيك بشكل جيد. كما يمكنه الإجابة على أي أسئلة لديك ويعالج ما لديك من مخاوف.

2

اطرحي أسئلة حول الرضاعة الطبيعية

تُساعد الرضاعة الطبيعية طفلك على الحصول على العناصر الغذائية المهمة. لكن قد تُصاحب الرضاعة الطبيعية بعض التحديات. إذا كانت لديك أي أسئلة، تحدثي إلى طبيبك بهذا الخصوص. تفضلي زيارة blueshieldca.com/healtheducationlibrary للحصول على كتيبات وفيديوهات خاصة بالرضاعة الطبيعية.

3

تحدثي حول صحتك العقلية

إن فحص ما بعد الولادة فرصة مناسبة للتحدث عن مشاعرك. إذ يمكن لطبيبك مناقشة صحتك العقلية والعاطفية، وتقديم خدمات الدعم المتاحة.

4

احصلي على المساعدة في توفير الغذاء والحليب الصناعي

إن حليب الأطفال الصناعي أيضاً مصدر ممتاز للتغذية. إذا لم تتمكني من تحمل تكلفته، فقد تكونين مؤهلة للحصول على مزايا برنامج النساء، والرضع، والأطفال (WIC) لولاية كاليفورنيا. وهو برنامج حكومي يُساعد العائلات على الحصول على غذاء صحي. لمعرفة المزيد، اتصلي على الرقم [\(800\) 852-5770 \(TTY: 711\)](tel:8008525770).

من الساعة 8 ص إلى 5 م بتوقيت المحيط الهادئ من الاثنين إلى الجمعة، أو تفضلي بزيارة myfamily.wic.ca.gov

نحن هنا لدعمك

تغطي خططك زيارات ما بعد الولادة. يمكنك أيضاً الحصول على رعاية ما قبل الولادة، بالإضافة إلى دعم ما بعد الولادة من قبل مُرافقة مُختصة (دولا) لمدة تصل إلى 12 شهراً. لمعرفة المزيد، تفضلي الاتصال ببرنامج الأمومة Blue Shield Promise Maternity Program على الرقم [\(888\) 802-4410 \(TTY: 711\)](tel:8888024410). ساعات العمل لدينا من الساعة 8 ص إلى الساعة 5 م، بتوقيت المحيط الهادئ، من الاثنين إلى الجمعة.

اللقاحات التي قد تحتاجين إليها أنت وعائلتك

تُعلّم اللقاحات جسمك كيفية محاربة العدوى قبل الإصابة بها. أصبحت الكثير من الأمراض الخطيرة نادرة الآن بفضل اللقاحات. لكن هذه الأمراض قد تعود في حال عدم حصول الأشخاص على اللقاحات المناسبة. وتُثبت الزيادات الأخيرة في حالات الإصابة بالحصبة مدى سرعة حدوث ذلك.

ما أهمية تلقي اللقاحات حسبما هو مقرر

تُساعد اللقاحات في حمايتك أنت وعائلتك من الأمراض الخطيرة وتُبطئ من انتشار تلك الأمراض. وهذا أمر مهم بشكل خاص بالنسبة للرضع وكبار السن والأشخاص ذوي المناعة الضعيفة.

لقاحات للأطفال الرضع (من الولادة إلى 24 شهرًا)

زيارات الفحص الدوري للطفل ضرورية خلال السنتين الأوليين من عمر طفلك. حيث تُساعد هذه الزيارات في متابعة نمو الطفل واكتشاف أي مشاكل في وقت مبكر. فهي تُساعد في ضمان حصول الأطفال على اللقاحات الموصى بها في الوقت الذي يكونون فيه أكثر عرضة للخطر.

- مع بلوغ سن الثانية، يحصل الأطفال عادةً على الحماية من 10 أمراض خطيرة. تشمل هذه الأمراض الالتهاب الكبدي B، وفيرس روتا، والدفتيريا، ومرض التيتانوس، والسعال الديكي، والمستدمية النزلية من النوع ب (Hib)، وشلل الأطفال، والمُكوَّرات الرئوية، والحصبة، والنكاف، والحصبة الألمانية، وجذري الماء.

لقاحات للأطفال والعائلات

- لقاح الحصبة والتهاب الغدة النكافية والحصبة الألمانية (MMR): يوفر الحماية من الأمراض شديدة العدوى، والتي يمكن أن تنتشر بسرعة في المدارس والمجتمعات.
- لقاح الدفتيريا ومرض التيتانوس والسعال الديكي (DTaP/Tdap): يوفر الحماية من الدفتيريا ومرض التيتانوس والسعال الديكي.
- لقاح الحُمّاق (جدري الماء): يساعد على الوقاية من العدوى والمضاعفات.
- لقاح شلل الأطفال: يوفر الحماية من مرض قد يُسبب إعاقة.



الحفاظ على التزام الأطفال بجدول التطعيمات

يتساءل بعض الآباء عن سبب وجود عدد أكبر من اللقاحات في الولايات المتحدة مقارنةً ببعض البلدان الأخرى. كما هو الحال في العديد من البلدان، تحدد الولايات المتحدة جدول التطعيمات بناءً على الاحتياجات الصحية لسكانها. وقد صُمم هذا الجدول لحماية الأطفال مبكرًا من الأمراض الخطيرة والأمراض الشائعة. يُعطى كل لقاح في الوقت المناسب للحفاظ على سلامة طفلك. يساعد هذا في منع انتشار الأمراض في مجتمعك.

اللقاحات للأشخاص في مرحلة ما قبل المراهقة والمراهقين

• **لقاح فيروس الورم الحليمي البشري (HPV):** يساعد في الحماية من بعض أنواع السرطان.

• **لقاح المكورات السحائية:** يوفر الحماية من العدوى الخطيرة مثل التهاب السحايا.

لقاحات البالغين

• **الجرعة المعززة من لقاح Tdap:** يُنصح بها كل 10 سنوات. توفر الحماية من مرض التيتانوس والدفتيريا والسعال الديكي.

• **لقاح الهربس النطاقي (للأعمار 50 عامًا فأكثر):** يساعد على الوقاية من الهربس النطاقي وآلام الأعصاب المزمنة.

• **لقاح المكورات الرئوية (للأعمار 65 عامًا فأكثر أو المعرضين لخطر الإصابة بشكل كبير):** يوفر الحماية من الالتهاب الرئوي وغيره من الالتهابات الخطيرة.

لقاحات للجميع

• **لقاح الإنفلونزا (سنويًا):** يساعد على الوقاية من الإنفلونزا الموسمية والحد من شدتها. يحتاج الأطفال من عمر 6 أشهر إلى 8 سنوات الذين لم يتلقوا لقاح الإنفلونزا من قبل إلى جرعتين يفصل بينهما أربعة أسابيع على الأقل.

• **لقاح كوفيد-19:** يُوصى به عند استيفاء شروط الأهلية. يساعد على الحماية من الأمراض الشديدة ومضاعفاتها.

تحدثني إلى طبيبك حول اللقاحات الموصى بها لك ولعائلتك. يمكنك

أيضًا الاطلاع على اللقاحات الموصى بها، وحجز المواعيد،

والوصول إلى سجل التطعيمات الرقمي الخاص بك على الرابط

myvaccinerecord.cdph.ca.gov

نحن هنا للمساعدة

فريق خدمة العملاء لدينا على أهبة الاستعداد للإجابة على أسئلتك، أو الاستماع إلى مخاوفك، أو مساعدتك في حل أي مشكلة.

يمكننا القيام بأشياء مثل:

- مساعدتك في حجز موعد
- مساعدتك في الحصول على تصريح مسبق
- ترتيب توصيلة إلى موعد طبي
- مساعدتك إذا تلقيت فاتورة
- الإجابة عن سؤال حول خطتك
- مساعدتك في العثور على طبيب جديد
- شرح خطط برنامج Medicare وبرنامج Medi-Cal المدمجة

اتصل على الرقم **(TTY: 711) (800) 605-2556**،

من الساعة 8 ص إلى الساعة 6 م بتوقيت المحيط الهادئ، من الاثنين إلى الجمعة.

يمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا لحفظ رقمنا في جهات الاتصال على هاتفك.



العدالة الصحية

يستحق كل فرد فرصة عادلة للتمتع بأفضل صحة ممكنة.

يعمل مكتب العدالة الصحية التابع لبرنامج Blue Shield

Promise على تقليص الفجوات في الرعاية الصحية

والنتائج الصحية بين مختلف الفئات. تفضلُ بزيارة

المزيد من المعلومات blueshieldca.com/health-equity لمعرفة

المزيد من المعلومات.

اسأل الطبيب

استشارة متخصصة من رئيس الخدمات الطبية في

Blue Shield of California Promise Health Plan

السؤال: لقد أكملت 45 عامًا الآن. هل هناك أي شيء ينبغي عليّ معرفته بخصوص صحتي؟

الإجابة: نعم، إنّ بلوغ سن 45 عامًا يُعدّ علامة فارقة بالنسبة لصحتك. أصبح سرطان القولون يصيب الأشخاص في سن أصغر مما كان عليه سابقًا. والقولون هو الأمعاء الغليظة، وهو ذلك الجزء من الجسم المسؤول عن التخلص من الفضلات. ويوصي الخبراء الآن بإجراء الفحص بدءًا من سن 45 عامًا، حتى لو كنت تبدو بصحة جيدة. حيث يساعدك إجراء الفحص الآن على الحفاظ على صحتك، من أجلك ومن أجل الأشخاص الذين يعتمدون عليك.

دواعي أهمية الفحص

يُسبب سرطان القولون في الغالب أعراضًا في مراحله المبكرة. قد تشعر بأنك بخير ولا تعلم بوجود أي مشكلة. ولكن يمكن من خلال الفحص اكتشاف المشاكل قبل تفاقمها. بل ويمكن أيضًا بذلك المساعدة في الوقاية من السرطان.

يهدف الفحص المبكر إلى الكشف عن علامات السرطان أو الزوائد اللحمية الصغيرة التي تُعرف بالسلائل. يُمكن إجراء ذلك عن طريق عينة تُرسلها أو عن طريق إجراء طبي. يُمكن أن يُساعد اكتشاف هذه الأورام مبكرًا في الوقاية من السرطان.

لديك خيارات لإجراء الفحص

يتجنب الكثيرون إجراء الفحص لاعتقادهم أن تنظيف القولون هو الطريقة الوحيدة. لكن هذا ليس صحيحًا دائمًا.

يمكن لمعظم الأشخاص بدء الفحص باختبار بسيط يمكن إجراؤه في المنزل. تجمع عينة براز صغيرة وترسلها إلى المختبر. إنه فحص يتسم بالسرية وسهل ولا يعيق روتينك اليومي.

هل تحتاج إلى خدمات الترجمة الفورية؟

لا تفترض أن موفر الرعاية المعني بك سيحجز مترجمًا فوريًا لحضور موعدك. نحن هنا للمساعدة. إننا نوفر خدمات الترجمة الفورية، بما في ذلك لغة الإشارة الأمريكية، عبر الهاتف وحضورًا دون أي تكلفة على أعضائنا. سيساعدك المترجمون الفوريون على التحدث إلى فريق الرعاية الخاص بك بلغتك. تتوفر خدمات الترجمة الفورية عبر الهاتف على مدار 24 ساعة يوميًا، سبعة أيام الأسبوع، عن طريق الاتصال بخدمة العملاء. في حال حاجتك إلى مترجم فوري يحضر شخصيًا، يُرجى الاتصال بخدمة العملاء قبل موعدك مع طبيبك بخمسة أيام على الأقل. يمكنك طلب مترجم فوري ابتداءً من اليوم السادس عشر (16) في الشهر الذي يسبق موعدك. بعض فوائد المترجم الفوري:

- مُدرب على المصطلحات الطبية
- يساعدك على فهم جميع المعلومات ويشرح تشخيصك وعلاجك بلغتك

نحن لا نشجّع على الاستعانة بأفراد العائلة أو الأصدقاء للترجمة الفورية، ولا سيما القاصرين. قد تتلقى معلومات خاطئة، مما يعرضك للخطر. اتصل بخدمة العملاء على الرقم **(800) 605-2556 (TTY: 711)**، من الساعة 8 ص إلى الساعة 6 م بتوقيت المحيط الهادئ، من الاثنين إلى الجمعة:

- في حال رغبتك في التواصل مع مترجم فوري عبر الهاتف أو طلب مترجم فوري حضوري
- في حال حاجتك أنت أو ممثلك المعتمد إلى التواصل بلغتك أو بتنسيق بديل، مثل طريقة برايل للمكفوفين أو الطباعة بأحرف كبيرة
- إذا كنت ترغب في تقديم تظلم لأننا لم نلب احتياجاتك اللغوية



هل تعلم؟

قد تكون مؤهلاً للحصول على بطاقة هدية بقيمة \$25 عند إتمام فحص سرطان القولون هذا العام. تفضل بزيارة My Wellness Rewards على الموقع wellnessrewards-la.healthmine.com للتسجيل ومعرفة المزيد عن البرنامج.



التوعية الصحية

احضر حصصًا تثقيفية مجانية تساعدك على تناول طعام صحي أكثر، وممارسة النشاط البدني، وغير ذلك. يمكنك أيضًا الحصول على إشعارات المزايا والكتيبات الصحية بلغتك المفضلة أو بتنسيقات بديلة. لمعرفة المزيد، اتصل بخدمة العملاء

على الرقم **(800) 605-2556**

(TTY: 711)، من الساعة 8 ص إلى

الساعة 6 م بتوقيت المحيط الهادئ،

من الاثنين إلى الجمعة: أو تفضل بزيارة

الرابط blueshieldca.com/

health-education-classes

قد يظل تنظير القولون ضروريًا إذا كنت من الفئات الأكثر عرضة للخطر أو إذا أظهر اختبارك المنزلي شيئًا غير طبيعي.

تعرف على العلامات وتحدث مع طبيبك

على الرغم من أن الأعراض غالبًا ما تظهر لاحقًا، فمن المهم الانتباه إلى جسمك.

راقب ما يلي:

- تغيرات في عادات التبرز، مثل الإسهال أو الإمساك المستمر
- وجود دم في البراز
- فقدان الوزن بدون سبب واضح
- ألم أو انتفاخ في البطن
- الشعور بالتعب الشديد أو الضعف

إذا لاحظت أيًا من هذه الأعراض، ينبغي عليك إبلاغ طبيبك. قد لا تكون هذه أعراض سرطان القولون، ولكنها قد تكون علامات على مشاكل صحية أخرى يمكن علاجها. لا داعي لتجاهل الأعراض، أو التعايش مع هذا الشعور بعدم الراحة.

تحدث إلى طبيبك

في زيارتك القادمة، اسأل طبيبك عن الفحص الأنسب لك. سيأخذ طبيبك في الاعتبار عمرك وتاريخ أسرتك الطبي لوضع خطة علاجية مناسبة.

سواء كان ذلك من خلال فحص سنوي في المنزل أو فحص القولون بالمنظار كل 10 سنوات، فإن الأهم هو إجراء الفحص فحسب. فهو يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا في صحتك.

تكمّن القوة في معرفة وقت طلب المساعدة.

صحتك العقلية جزء لا يتجزأ من عافيتك. إذا كان التوتر أو القلق أو الحزن أو أي مشاكل أخرى تُصعّب عليك حياتك اليومية، فالدعم متوفر لمساعدتك. تُقدم مزايا الصحة العقلية المتاحة لك ضمن برنامج Medi-Cal من خلال نظامين.

خدمات الصحة العقلية المتخصصة	خدمات الصحة العقلية للحالات الخفيفة إلى المتوسطة	تُدار بواسطة
خطة الصحة العقلية بالمقاطعة	Blue Shield Promise	أمثلة على الرعاية
الدعم للاحتياجات النفسية الخطيرة أو المعقدة	العلاج النفسي أو الطب النفسي للاحتياجات النفسية المستقرة والتي يُمكن السيطرة عليها	أمثلة على التحديات
المساعدة في الحالات التي تُصعّب عليك أداء المهام اليومية مثل العمل أو الدراسة أو العناية بنفسك	المساعدة في التعامل مع التوتر وتعلم مهارات التكيف	

غير متأكد من أين يمكنك البدء؟ لا داعي للقلق. يمكنك التواصل باستخدام أي من الخيارات أدناه للحصول على مساعدة في إجراء فحص سريع. سيساعدك هذا في تحديد مستوى الرعاية الذي تحتاج إليها. لست بحاجة إلى تصريح مسبق لإجراء تقييم للصحة العقلية لبدء تلقي المساعدة.

لخدمات الصحة العقلية للحالات الخفيفة إلى المتوسطة: اتصل على فريق خدمات الصحة السلوكية لدينا على الرقم [\(855\) 765-9701](tel:855-765-9701) [TTY: 711](tel:711)، من الساعة 8 ص إلى الساعة 6 م بتوقيت المحيط الهادئ، من الاثنين إلى الجمعة. يمكنك أيضًا العثور على موفري الرعاية عبر الإنترنت على الرابط blueshieldca.com/medi-cal/fad.

لخدمات الصحة العقلية المتخصصة: اتصل على إدارة الصحة العقلية في مقاطعة لوس أنجلوس على الرقم [\(800\) 854-7771](tel:800-854-7771) [TTY: 711](tel:711)، على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع.

البرامج المجتمعية



الرجاء زيارة blueshieldpromise.findhelp.com للاطلاع على الموارد المجتمعية والجهات التي يمكنها مساعدتك في قضايا مثل العنف الأسري أو رعاية كبار السن. يمكنك أيضًا الاتصال بخدمة العملاء على الرقم [\(800\) 605-2556](tel:800-605-2556) [TTY: 711](tel:711)، من الساعة 8 ص إلى الساعة 6 م بتوقيت المحيط الهادئ، من الاثنين إلى الجمعة.

1 المشاركة في GEDWorks اختيارية وبدون تكلفة لجميع أعضاء خطة Blue Shield of California Promise Health Plan المؤهلين. يمكنك التوقف عن المشاركة في أي وقت ولأي سبب. لن تؤثر المشاركة في هذا البرنامج على مزايا أو تغطية برنامج Medi-Cal المتاحة لك. يعمل برنامج GEDWorks بشكل مستقل عن Blue Shield of California Promise Health Plan، وقد تعاقدت معه Blue Shield Promise لتقديم خدمات التحضير لـ GED وخدمات اختبارات GED. إن GED وخدمات الاختبارات GED Testing Service® علامتان تجاريتان مسجلتان للمجلس الأمريكي للتعليم "American Council on Education". تستخدم بموجب ترخيص.

تعاقدت Blue Shield of California Promise Health Plan مع L.A. Care Health Plan لتقديم خدمات الرعاية المُدارة لبرنامج Medi-Cal في مقاطعة لوس أنجلوس. يمكنك الحصول على هذا المستند مجانًا بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بأحرف كبيرة، أو طريقة برايل للمكفوفين، أو تسجيل صوتي. اتصل على الرقم [\(800\) 605-2556](tel:800-605-2556) [TTY: 711](tel:711)، من الساعة 8 ص إلى الساعة 6 م بتوقيت المحيط الهادئ، من الاثنين إلى الجمعة. علمًا بأن هذه المكالمات مجانية.

Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association.