

blue CALIFORNIA
PROMISE

نشرة الرعاية الصحية

ربيع 2026

Keep clear for postal barcode

A57444MDC-SD-AR_0326
Med!_26_084_SD_1A022526

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

PROMISE
blue CALIFORNIA

P.O. Box 4317
Woodland Hills, CA 91365-4317

FPO
indicia

5 طرق يمكن لمقدمي الرعاية العثور على الدعم

5

احصل على الدعم المهني عندما تحتاج إليه أنت تستحق الرعاية أيضاً إذا كان التوتر أو الإرهاق النفسي يجعل الأمور صعبة، فنحن نوفر دعماً للصحة النفسية يتناسب مع احتياجاتك. اتصل بخدمات الصحة السلوكية لدينا على (711: TTY) 321-2211 (855)، من الساعة 8 صباحاً إلى الساعة 6 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة، لمعرفة المزيد أو تفضل بزيارة blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal

لست وحيداً.

60%

من مقدمي الرعاية أفادوا بشعورهم بالإرهاق النفسي، وفقاً لدراسة صادرة عن التحالف الوطني للأمراض النفسية. قد يؤدي هذا الإرهاق إلى إنهاك جسدي وعاطفي وذهني.

أن تكون مقدم رعاية لأحد أحبائك هو وظيفة مهمة. ولكن عندما تركز على احتياجات شخص آخر، فمن السهل أن تنسى بنفسك. أمور صحتك العقلية. فيما يلي خمس طرق لرعاية نفسك أثناء رعاية الآخرين.

خذ فترات استراحة قصيرة

حتى بضع دقائق يمكن أن تساعدك على الشعور بالانتعاش. اخرج قليلاً لاستنشاق الهواء النقي، أو استمع إلى الموسيقى، أو استمتع بكوب من الشاي. وهذه التوقفات القصيرة تقلل من التوتر. فهي تساعدك على الشعور بالتوازن.

1

البقاء على اتصال

غالبًا ما يُشعرك تقديم الرعاية بالوحدة. تواصل مع الأصدقاء أو العائلة أو انضم إلى مجموعة دعم. حتى المكالمات الهاتفية السريعة يمكن أن تساعد. التحدث مع الآخرين الذين يفهمون تحدياتك يمكن أن يجعلك تشعر بالوحدة أقل.

2

مراقبة علامات الإرهاق النفسي

يمكن أن يظهر التوتر بعدة طرق. قد تشعر بالتعب طوال الوقت أو تستاء بسهولة. قد تواجه صعوبة في النوم أو الاستمتاع بالأشياء التي كنت تحبها. إذا لاحظت هذه العلامات، فقد يكون الوقت قد حان للتواصل للحصول على المساعدة.

3

ضع حدوداً

لا بأس في رفض المهام الإضافية ووضع احتياجاتك الصحية أولاً. عندما تكون بصحة جيدة ومستريحاً، يمكنك توفير رعاية أفضل. وضع حدود يساعد على حماية طاقتك. فهو يساعدك على الاستمرار في تقديم الرعاية دون أن تصبح الأمور مرهقة.

4

يبدأ الكشف المبكر بتصوير الثدي الإشعاعي

صورة الثدي الإشعاعية هي أشعة سينية سريعة للعثور على تغييرات مبكرة في أنسجة الثدي. يتفاجأ العديد من الناس لمعرفة أن سرطان الثدي ليس له أعراض في كثير من الأحيان في البداية. يمكن أن تجد صورة الثدي الإشعاعية تغييرات في وقت مبكر، عندما قد يكون من الأسهل علاجها.

من الطبيعي أن تشعر بالتوتر بشأن الفحص

البحث عن السرطان قد يولد الشعور بالخوف يتساءل العديد من الأشخاص عن شكل الاختبار أو يقلقون بشأن ما قد تظهره النتائج. يساعدك تصوير الثدي الإشعاعي أنت وطبيبك على فهم ما يحدث. يتيح لك اتخاذ قرارات صحية مدروسة. كما يمكن أن يساعدك على العيش لفترة أطول من خلال اكتشاف السرطان في وقت مبكر.

كيف يتم تصوير الثدي بالأشعة

التصوير الشعاعي للثدي يستغرق بضع دقائق فقط. يستخدم كمية صغيرة من الأشعة السينية لالتقاط صور للثدي من زوايا مختلفة. قد تشعرين بضغطة لفترة قصيرة، ولكن الاختبار سريع. سيوجهك فريق الرعاية خلال كل خطوة.

متى يجب إجراء الفحص

ويوصى عمومًا بإجراء الفحص للنساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 40 و 74 عامًا. يمكن لطبيبك مساعدتك في تحديد موعد بدء الفحص وعدد المرات التي ينبغي فيها إجراء تصوير الثدي بالأشعة. قد يقترحون جدولًا بناءً على عمرك وتاريخك الصحي الأسري.

الفحص خاضع للتغطية دون أي تكلفة

إذا أوصى طبيبك بإجراء تصوير الثدي الإشعاعي، فسيتم تغطيته دون أي تكلفة عليك. يمكنك اختيار موقع فحص مريح وقريب من المنزل.

هل تحتاج إلى مساعدة في العثور على موقع الفحص؟

اتصل بخدمة العملاء على الرقم [\(855\) 699-5557](tel:855-699-5557)

(TTY: 711)، من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 6 مساءً،

من الاثنين إلى الجمعة، أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني

blueshieldca.com/fad

الحصول على الرعاية بثقة

بغض النظر عما يحدث أيضًا، فأنت بحاجة إلى العناية بصحتك. يمكن أن تتحول الأسئلة الصغيرة إلى مخاوف أكبر عندما يتم تركها دون رد. تواصل مبكرًا، حتى لأشياء بسيطة. يمكن أن يساعدك ذلك على الشعور بالاطمئنان بشأن صحتك.

رؤية طبيبك شخصيًا

قد تكون الزيارات الحضورية مفيدة للفحوصات البدنية أو اللقاءات أو الفحوصات المخبرية. زيارات الطبيب تكون دائمًا سرية. يمكنك التحدث بصراحة مع طبيبك عن أي شيء يشغل بالك.

عيادة طبيبك مكان آمن وموثوق

سواء كنت تراجع أمرًا جديدًا أو تتابع الرعاية الروتينية، فإن عيادة طبيبك مكان يمكنك أن تشعر فيه بالأمان والترحيب وأن صوتك مسموع. تتم تغطية هذه الخدمات الطبية دون أي تكلفة عليك.

هل تحتاج إلى مساعدة في زيارة طبيبك؟

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في تحديد موعد، فاتصل بخدمة العملاء على الرقم [855-699-5557 \(TTY: 711\)](tel:855-699-5557)، من الساعة 8 ص إلى الساعة 6 م، بتوقيت المحيط الهادئ، من الاثنين إلى الجمعة. يمكنك أيضًا الحصول على خدمة نقل إلى مواعيد الطبيب والعودة منها مجانًا. لتحديد موعد خدمة نقل، اتصل على الرقم [877-433-2178 \(TTY: 711\)](tel:877-433-2178)، 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع.

احصل على الرعاية من المنزل، إذا كان ذلك أفضل

يقدم العديد من الأطباء زيارات افتراضية خلال اليوم. قد يكون لدى بعض المجموعات الطبية خيارات بعد ساعات العمل. للحصول على المشورة على مدار 24 ساعة في اليوم، اتصل بخط الاستشارات التمريضية لدينا على الرقم [800-609-4166 \(TTY: 711\)](tel:800-609-4166).

يمكنك أيضًا تحديد موعد زيارة الفيديو أو الهاتف من خلال Teladoc Health على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. اتصل على الرقم [855-636-1578 \[TTY: 855\] 835-2362 \(800\)](tel:855-636-1578) أو سجل الدخول إلى حسابك عبر الإنترنت لدى Blue Shield of California Promise Health Plan.

هل تحتاج إلى خدمات الترجمة الفورية؟

نُقدّم خدمات الترجمة الفورية المجانية، بما في ذلك لغة الإشارة الأمريكية (ASL)، لأعضائنا عبر الهاتف أو شخصيًا. يمكنك الحصول على مترجم فوري في موعدك مع الطبيب. يُرجى تحديد موعد قبلها بخمسة أيام. تتوفر خدمات الهاتف على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. يمكنك أيضًا تقديم تظلم إذا لم نلبي احتياجاتك اللغوية. لطلب مترجم فوري، اتصل بخدمة العملاء على الرقم [855-699-5557 \(TTY: 711\)](tel:855-699-5557)، من الساعة 8 ص إلى الساعة 6 م، بتوقيت المحيط الهادئ، من الاثنين إلى الجمعة.



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 الحصول على تصريح مسبق
- ترتيب خدمة نقل إلى موعد طبي
- مساعدتك إذا تلقيت فاتورة
- الإجابة عن سؤال حول خطتك
- مساعدتك في العثور على طبيب جديد
- شرح خطط Medicare/Medi-Cal المجمعة.

اتصل على الرقم **(855) 699-5557 (TTY: 711)**، من الساعة 8 ص إلى الساعة 6 م، بتوقيت المحيط الهادئ، من الاثنين إلى الجمعة.



هل ترغب في تلقي نشرة الرعاية الصحية عبر البريد الإلكتروني؟
تفضل بزيارة blueshieldca.com/go وحدد تفضيلات الاتصال الخاصة بك للتسليم الإلكتروني.



اسأل الطبيب

استشارة متخصصة من رئيس الخدمات الطبية في

Blue Shield of California Promise Health Plan

السؤال طفلي يعاني من الربو والحساسية. كيف يرتبط هذان المرضان ببعضهما؟ ما الذي يمكنني فعله للسيطرة عليهما في فصل الربيع؟

الإجابة غالبًا ما يعني الربيع مزيدًا من الوقت في الهواء الطلق والمزيد من حبوب اللقاح في الهواء. بالنسبة للأطفال الذين يعانون من الحساسية أو الربو، يمكن أن يكون هذا الموسم صعبًا. إليك ما يمكنك فعله لمساعدة طفلك على الشعور بتحسن.

معرفة العلامات والمحفزات

الحساسية عادة ما تسبب أعراضًا فوق الرقبة. قد تتضمن هذه الأعراض سيلان الأنف، والعطاس، وحكة العينين أو زيادة الدموع فيهما. الربو يؤثر على التنفس. قد يسبب السعال (خصوصًا في الليل)، والصفير عند التنفس، وضيق التنفس. تشمل المحفزات الشائعة حبوب اللقاح، وعت الغبار، والعفن، ووبر الحيوانات الأليفة.

خطة مسبقة للعب في الهواء الطلق

تحقق من مستويات حبوب اللقاح المحلية قبل الخروج. تطبيقات الطقس على هاتفك وتقارير الطقس المحلية هي مكان جيد للعثور على اللقاح والتعرض للتلوث. في الأيام التي ترتفع فيها مستويات حبوب اللقاح، فكر في أنشطة داخلية أو اجعل طفلك يرتدي نظارات شمسية وكمامة عند الخروج.

احصل على رسائل مهمة على هاتفك

ابق على اتصال بتذكير صحي آمن وتحديثات الخطة المرسله مباشرة إلى هاتفك. اعرف المزيد على موقع

[blueshieldca.com/promisefeed](https://www.blueshieldca.com/promisefeed)



دليل الموارد المجتمعية

يمكننا مساعدتك في العثور على الموارد والجهات المجتمعية المتاحة. يمكن لهذه الوكالات دعمك في قضايا مثل العنف الأسري أو رعاية المسنين. تفضلُ بزيارة blueshieldpromise.findhelp.com أو اتصل بخدمة العملاء على الرقم (855) 699-5557 (TTY: 711)، من الساعة 8 ص إلى الساعة 6 م، بتوقييت المحيط الهادئ، من الاثنين إلى الجمعة.



التوعية الصحية

احضر دروسًا بدون تكلفة إضافية تساعدك على تناول طعام صحي أكثر، وممارسة النشاط البدني، وغير ذلك الكثير. يمكنك أيضًا الحصول على إشعارات المزايا والكتيبات الصحية بلغتك المفضلة أو بتنسيقات بديلة. لمعرفة المزيد، اتصل بخدمة العملاء على الرقم (855) 699-5557 (TTY: 711)، من الساعة 8 ص إلى الساعة 6 م، بتوقييت المحيط الهادئ، من الاثنين إلى الجمعة. للحصول على كتيبات التوعية الصحية، انتقل إلى blueshieldca.com/healtheducationlibrary.

تقليل التعرض في المنزل

حافظ على إغلاق النوافذ في أيام عالية التلويح. اغسل أغطية السرير أسبوعيًا بالماء الساخن لتقليل عثّ الغبار. حمّم أي حيوانات أليفة لديك بشكل متكرر. أخرجهم من غرفة نوم طفلك.

معرفة متى تحصل على الرعاية

راجع طبيب الأطفال بشأن الأمور الروتينية مثل السعال المتكرر ليلاً أو الأزيز الخفيف. للحصول على المشورة السريعة وغير الطارئة، ضع في اعتبارك زيارة Teladoc Health الافتراضية أو اذهب إلى مركز الرعاية العاجلة. اذهب إلى غرفة الطوارئ (ER) أو اتصل بالرقم 911 إذا كانت لدى طفلك أعراض شديدة. يمكن أن يشمل ذلك مشكلة في التنفس لا تتحسن مع الدواء. تحقق مما إذا كان طفلك يتنفس بسرعة أو لا يستطيع التحدث بجمل كاملة دون التوقف لالتقاط أنفاسه. ازرقاق الشفاه أو الأظافر علامة على ضرورة التوجه إلى قسم الطوارئ فورًا.

التعامل مع الحساسية يتطلب تعاونًا

اسأل طبيب الأطفال الخاص بك عن أدوية الحساسية لتقليل الأعراض. يمكن أن تساعد أجهزة الاستنشاق على فتح الممرات الهوائية. يمكن أن تساعد بخاخات الأنف على تنظيف الجيوب الأنفية. قد تساعد حقن الحساسية على تقليل حساسية طفلك بمرور الوقت. مع الخطة المناسبة، يمكن لطفلك التنفس أسهل والاستمتاع بالموسم.

هل تعلم؟

تقدم خطة Blue Shield Promise الخاصة بك الدعم للتحديثات المنزلية لتقليل نوبات الربو المفاجئة الحادة. قد تشمل هذه التحديثات مكائن كهربائية مزودة بمرشحات، ومزيلات رطوبة، ومرشحات هواء. لمعرفة المزيد، اتصل بخدمة العملاء على الرقم (855) 699-5557 (TTY: 711)، من الساعة 8 ص إلى الساعة 6 م، بتوقييت المحيط الهادئ، من الاثنين إلى الجمعة.



حافظ على تغطيتك التأمينية، وحافظ على صحتك.

هل لديك أسئلة حول التجديد الخاص بك؟
اتصل بقسم الاحتفاظ لدينا
على [711 \(TTY: 636-5251\) \(855\)](tel:711-636-5251)،
من الساعة 8 ص إلى الساعة 6 م، بتوقيت
المحيط الهادئ، من الاثنين إلى الجمعة
أو قم بزيارة blueshieldca.com/renewal/medi-cal.



أدوات تساعدك على الشعور بأفضل حال
تقدم [Wellvolution®](http://Wellvolution.com) برامج
رقمية لتناول الطعام الصحي
والتحكم في الوزن والإقلاع عن
التدخين وتقليل التوتر - وكل
ذلك دون أي تكلفة. يرجى زيارة
wellvolution.com/medi-cal.

في كل عام، يقوم Medi-Cal بمراجعة معلوماتك للتأكد من أنك ما زلت مؤهلاً للحصول على مزايك. في بعض الأحيان قد تحتاج المقاطعة إلى مزيد من التفاصيل. عند حدوث ذلك، يرسلون حزمة تجديد عبر البريد. تسمى هذه العملية إعادة البت.

تأكد من أن Medi-Cal يمكنه التواصل معك

إذا انتقلت، فمن المهم التأكد من أن المقاطعة لديها عنوانك الحالي. يساعدك هذا على تجنب فقدان البريد المهم.

إذا وصلت حزمة، لا تقلق

استلام الحزمة لا يعني أن هناك مشكلة. وهذا يعني ببساطة أن المقاطعة تحتاج إلى معلومات محدثة. افتحه فوراً. عادةً ما يستغرق إكماله لدى معظم الناس بضعة دقائق فقط.

لا تتركه لفترة طويلة جداً

لديك مهلة 60 يوماً لإرسال حزمة التجديد الخاصة بك بالبريد. هذه النافذة تبدأ من اليوم الذي تحصل عليه. إذا لم ترسل حزمة التجديد الخاصة بك عبر البريد في غضون 60 يوماً، فستفقد تغطية Medi-Cal الخاصة بك.

إذا توقفت تغطيتك

إذا تأخر الموعد النهائي أو انتهت تغطيتك، فقد لا يزال لديك خيارات. اتصل بخدمة العملاء على الرقم [711 \(TTY: 699-5557\) \(855\)](tel:711-699-5557)، من الساعة 8 صباحاً إلى الساعة 6 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة، ويمكننا شرح الخطوات التالية ومساعدتك في العودة إلى المسار الصحيح.

خط الاستشارات التمرضية هو خط استشارات الرعاية الصحية. لا يقدم الممرضون/الممرضات خدمات طبية للعلاج أو التشخيص.

Wellvolution هي علامة تجارية مسجلة لصالح Blue Shield of California. تُدار Wellvolution وجميع البرامج والخدمات والعروض الصحية الرقمية والشخصية المرتبطة بها من قبل شركة Solera Health, Inc. وشركة Solera هي شركة مستقلة عن Blue Shield. خدمات البرنامج هذه ليست ميزة من المزايا الخاضعة للتغطية ضمن الخطط الصحية لدى Blue Shield ولا تنطبق أي من شروط أو بنود الخطط الصحية لدى Blue Shield. تحتفظ Blue Shield بالحق في إنهاء هذا البرنامج في أي وقت دون سابق إنذار. يجوز أن تخضع أي نزاعات تتعلق بـ Wellvolution لإجراءات التظلم المعمول بها في Blue Shield.

يمكنك الحصول على هذا المستند مجاناً بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بأحرف كبيرة، أو طريقة برايل للمكفوفين، أو تسجيل صوتي. اتصل على الرقم [711 \(TTY: 699-5557\) \(855\)](tel:711-699-5557)، من الساعة 8 ص إلى الساعة 6 م بتوقيت المحيط الهادئ، من الاثنين إلى الجمعة. علماً بأن هذه المكالمات مجانية.

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