



HealthTALK

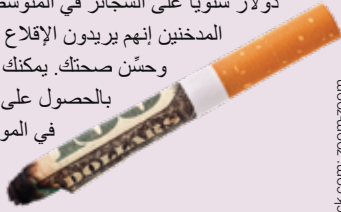
خريف 2020

 **UnitedHealthcare®**
Community Plan

خطة للإقلاع.

هل تعلم أن الأشخاص الذين يدخنون علبة في اليوم ينفقون أكثر من 2000 دولار سنويًا على السجائر في المتوسط؟ ويقول 70% تقريبًا من المدخنين إنهم يريدون الإقلاع تمامًا عن التدخين. وفر المال للأهم وحسن صحتك. يمكنك الإقلاع عن التدخين إلى الأبد بالحصول على المساعدة الصحيحة. تتوفر الموارد في الموقع الإلكتروني لـ California

Smokers' Helpline:
nobutts.org



istock.com: zoom-zoom

تصوير الثدي بالأشعة السينية ينقذ حياتك.

لا تخافي من هذا الفحص.

لا تظهر على العديد من النساء المصابات بسرطان الثدي أي أعراض. وهذا هو سبب أهمية إجراء فحوصات منتظمة للتحقق من سرطان الثدي. صورة الثدي الشعاعية هي شعاع سيني للثدي يُستخدم للتحقق من سرطان الثدي. يجب أن تجري المرأة تصويرًا مرة كل عامين بدءًا من سن الـ 50.

ربما سمعت أن إجراء صورة الثدي الشعاعية غير مريح. أثناء إجراء الأشعة السينية، قد تشعرين ببعض الضغط أو الألم لأن طبقتي الجهاز تسطحان ثديك. لكن الفحص سريع، وسرعان ما ينتهي الإحساس بعدم الراحة. لا تخافي من تحديد موعد الفحص. فيمكنه إنقاذ حياتك!

قومي بجدولة مواعيد الفحص الخاصة بك. إذا كانت لديك أي مخاوف حول إجراء صورة الثدي الشعاعية، فاتصلي على الرقم المجاني على **1-866-270-5785**، هاتف نصي 711. يمكننا أيضًا المساعدة في تحديد موعد أو العثور على موفر رعاية.



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

CSCA20MC4646308_003

AMC-058-CA-CAID-ARABIC

istock.com: skynesher

اختبر معرفتك بأعراض كوفيد-19 والإنفلونزا.

اعرف الخرافات والحقائق.

نحن نتحدى أعضاء UnitedHealthcare Community Plan للعب لعبة الأحجيات الخاصة بـ Trivia Outbreak، وهي لعبة إلكترونية مجانية. يمكنك الحصول على درجة عالية بناءً على معرفتك الترفيهية، والرياضية، والتاريخية، وأكثر من ذلك. اختبر أولاً معرفتك بالإنفلونزا وخرافات كوفيد-19 أثناء. ثم قم بزيارة [TriviaOutbreak.myuhc.com](https://triviaoutbreak.myuhc.com) للعب اللعبة الإلكترونية.

صواب أم خطأ؟

1 ينتشر كوفيد-19 بشكل أساسي من خلال ملامسة الأسطح.

خطأ. ينتقل كوفيد-19 بشكل أساسي من شخص إلى شخص. ينتشر من خلال قطرات الجهاز التنفسي التي تنتقل في الهواء عندما يعطس أو يسعل أو يتحدث الناس.

2 إذا كنت قد حصلت على لقاح الإنفلونزا العام الماضي، فلا تزال بحاجة إلى الحصول على واحد هذا العام.

صواب. تقل الحماية المناعية الخاصة بك المكتسبة من لقاح الإنفلونزا بمرور الوقت. يجب أن يحصل جميع الأطفال في عمر 6 أشهر فما فوق على لقاح للإنفلونزا سنويًا.

مع اقتراب الخريف والشتاء، من المهم عدم نسيان الإنفلونزا الموسمية. تأكد من الحصول على لقاح الإنفلونزا هذا الموسم. يساعد الحصول على لقاح الإنفلونزا في حمايتك وحماية مجتمعك من الإصابة بالمرض.

3 لتحمي نفسك منه، تحتاج إلى غسل يديك لمدة 20 ثانية على الأقل.

صواب. اغسل يديك لمدة 20 ثانية على الأقل في كل مرة تعود فيها إلى المنزل من مكان عام. اغسل يديك أيضًا بعد تنظيف أنفك من المخاط، أو العطس، أو السعال. حاول غناء "Happy Birthday" (سنة حلوة يا جميل) في رأسك من البداية إلى النهاية مرتين أثناء غسل يديك. سيضمن لك ذلك قضاء 20 ثانية على الأقل في الغسيل.

4 يعمل معقم اليدين بشكل أفضل من الصابون التقليدي لأنه يحتوي على الكحول.

خطأ. غسل اليدين هو المعيار الذهبي. وهو أكثر فعالية من معقم اليدين في إزالة وقتل الفيروسات والجراثيم من فوق يديك. ضع في اعتبارك أن معقم اليدين خيار محمول للأوقات التي لا تستطيع فيها الحصول على الصابون والماء.

إنه أفضل جرعة لك. ستأخذين لقاحات الإنفلونزا هذه مجانًا. يمكنك الحصول

على لقاح في مكتب موفر الرعاية الأساسي (PCP) الخاص بك أو أي عيادة

أو صيدلية تقبل خطتك. يُرجى زيارة myuhc.com/CommunityPlan

لمعرفة أقرب مكان إليك.





زيارات الرعاية الصحية الْبُعَادِيَّة.

قد تكون لديك مخاوف من زيارة طبيبك بنفسك هذه الأيام. ولكن من المهم الاستمرار في مقابلة موفر الرعاية الصحية ومتابعة صحتك أول بأول. يمكن أن تساعدك جدولة زيارة الرعاية الصحية البُعَادِيَّة على القيام بذلك وأنت في أمان وراحة في منزلك. يمكنك أيضًا مقابلة موفر الرعاية عبر الإنترنت لتلبية الاحتياجات العاجلة على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع.

ما هي الرعاية الصحية البُعَادِيَّة؟

الرعاية الصحية البُعَادِيَّة هي زيارة لموفر الرعاية باستخدام جهاز كمبيوتر، أو جهاز لوحي، أو هاتف بدلاً من الذهاب إلى عيادة الطبيب. أسألي موفر الرعاية إذا كان يقدم خدمات الرعاية الصحية البُعَادِيَّة. يمكن أن تكون الرعاية الصحية البُعَادِيَّة خيارًا جيدًا من أجل:

- طرح الأسئلة عن الأعراض.
- تلقي المشورة للمساعدة في إدارة الحالة (الحالات).
- الحصول على أدوية موصوفة وإرسالها إلى الصيدلية.

إذا لم تكوني متأكدًا مما إذا كانت زيارة الرعاية الصحية البُعَادِيَّة هي الخيار الأفضل بالنسبة إليك، فاتصلي بـ NurseLine أولاً للحصول على المشورة مجانًا. تتوافر الممرضات على مدار 24 ساعة يوميًا، و 7 أيام في الأسبوع. اتصل فقط على **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**، رقم مجاني.



اعتني بصحتك العقلية.

من الطبيعي تمامًا أن تشعر بالقلق أو التوتر أو الإحباط عندما تعانين من الشك في حياتك. إليك 5 نصائح حول كيفية التغلب على الأوقات العصيبة.

- 1. ضعي روتينًا.** ابتكري طريقة لتنظيم أيامك. ضعي خطة للتمارين، والتواصل مع الآخرين، وتنفيذ المهام اليومية.
- 2. جربي أنشطة استرخاء.** اعثري على أشياء تساعدك على التحكم في توترك. جربي التنفيس العميق، أو تمارين الإطالة، أو التأمل. كما يمكن أن يساعد الرسم أو التلوين على تهدئة الأعصاب.
- 3. واطبي 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. استخدم التكنولوجيا لتبقي على تواصل. استخدم الدردشة المرئية "الرؤية" الأشخاص إذا لم تتمكني من الالتقاء بهم شخصيًا.
- 4. ضعي حدودًا.** في حين أنه من المهم أن تكون لديك معلومات حديثة وموثوقة، يجب عليك تقييد وقت مشاهدتك وقراءتك للأخبار إذا كان ذلك يجعلك تشعرين بالقلق.
- 5. واطبي العادات الصحية.** صحتك الجسدية هي جزء مهم من صحتك العقلية. تجنبي اللجوء إلى التبغ أو تناول الكحول أو الأدوية الأخرى كوسيلة للتحكم في التوتر. احصلي على الكثير من الراحة ومارسي النشاط البدني.

توخي الحذر. اعثري على المقالات وأدوات الرعاية الذاتية وموفري الرعاية والمزيد من

موارد الصحة العقلية وتعاطي المخدرات على **LiveandWorkWell.com**.

يمكنك أيضًا الاتصال على الرقم المجاني لخط المساعدة التابع لنا

على **1-866-342-6892**، الهاتف النصي **711**.



ركن الموارد.

خدمات الأعضاء: اعثر على طبيب، 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 الهوية الخاصة بك، أينما كنت.
myuhc.com/CommunityPlan

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

California Smokers' Helpline: احصل على المساعدة للإقلاع عن التدخين مجاناً (الرقم المجاني).
1-800-NO-BUTTS
nobutts.org

Live and Work Well: اعثر على المقالات، وأدوات الرعاية الذاتية، وموفاي الرعاية، والمزيد من موارد الصحة العقلية وتعاطي المخدرات.
LiveandWorkWell.com

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، وتثقيف صحي، وإحالات لموارد المجتمع، وتنبهات للمواعيد، ومساعدة في التنقل، بالإضافة إلى مزيد من الخدمات الأخرى (هاتف مجاني).
711-866-270-5785، الهاتف النصي

Health Education Materials Resource Library
(مكتبة موارد مواد التثقيف الصحي): تمكّن من الوصول إلى مواد التثقيف الصحي عن مجموعة متنوعة من مواضيع العناية بالصحة وتنزيلها من خلال **UHCCommunityPlan.com/CA**. تتوفر المواد بخط طباعي كبير أو بلغة برايل أو بلغات أخرى، عند الطلب.

هل تفضل البريد الإلكتروني؟ اتصل بخدمات الأعضاء وأبلغنا بعنوان بريدك الإلكتروني بحيث يمكننا إرسال البيانات المهمة الخاصة بالخطة الصحية مباشرة إلى صندوق الوارد الخاص ببريدك (رقم مجاني).
711-866-270-5785، الهاتف النصي



حفلة المعكرونة.

جربي هذه الوصفة ذات المذاق اللذيذ.

أعدّي معكرونة للعشاء بهذه الوصفة الصديقة للعائلة. أضيفي المعكرونة التي تُسمى wagon wheels (عجلات المركبة) ومكونات بسيطة مثل السبانخ المجمدة والمكسرات ولن تخطئي. تكفي هذه الوصفة 6 أفراد (ومن المحتمل أن تكون لديك بقايا طعام).

المكونات.

- رطل واحد من معكرونة wagon wheels (يمكن استبداله بأشكال أخرى و/أو معكرونة خالية من الغلوتين)
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 3 ملاعق كبيرة من الثوم، المقطع إلى شرائح (8-10 فصوص)
- 1/2 ملعقة صغيرة من ملح الكوشير
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المطحون
- رطل واحد من السبانخ، المجمدة (المذابة)
- 1/2 كوب من جبن البارميزان، المبشورة حديثاً
- ملعقتان كبيرتان من حبوب الصنوبر، المحمص (إذا لم تتوفر حبوب الصنوبر، فجربي اللوز أو الكاجو)

إرشادات.

1. اطبخي المعكرونة طبقاً لما هو مكتوب على العبوة.
2. إذا استخدمت المكسرات الخام، فافريها في طبقة فردية في طبق آمن للاستخدام في الميكروويف. على أقصى درجة لمدة دقيقة. قلبي المكسرات واستمري في استخدام الميكروويف لمدة 30 ثانية حتى تصبح المكسرات ذات لون بني مذهب. يمكن القيام بهذا مسبقاً.
3. أثناء نضج المعكرونة، سخني زيت الزيتون بدرجة حرارة متوسطة في مقلاة كبيرة. أضيفي الثوم، والملح، والفلفل الأحمر المطحون. اطبخي المكونات حتى يبدأ الثوم في التحول إلى اللون الذهبي لمدة حوالي 3 دقائق.
4. أضيفي السبانخ وامزجها حتى تسخن.
5. أثناء تسخين السبانخ، صفي المعكرونة واحتفظي بكوب من سائل طبخ المعكرونة. أضيفي كوب سائل طبخ المعكرونة الساخن إلى المقلاة، وأضيفي المعكرونة المُصفّاة وحركيهما ليمتزجا. ضعي جبن البارميزان والمكسرات المحمصّة فوق المعكرونة.

القيمة الغذائية (لكل وجبة): 313 سعراً حراريّاً، 12 جم بروتين، 46 جم كربوهيدرات (4 جم ألياف)، 9 جم دهون (2 جم دهون مشبعة و7 جم دهون غير مشبعة/دهون متعددة غير مشبعة)، 268 مجم صوديوم

COVID-19



رسالة مهمة من UnitedHealthcare حول فيروس كورونا (كوفيد-19)

تحل صحتك ورفاهيتك أولويتنا الأولى. لهذا السبب نحرص على إطلاعك بأخر المستجدات حول فيروس كورونا (كوفيد-19). نحن نتعامل مع أحدث المعلومات الصادرة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) ونتابعها. نحن أيضًا على اتصال مع إدارات الصحة العامة المحلية وتلك الموجودة بالولاية. للحصول على أحدث المعلومات والموارد حول الوقاية والتغطية والرعاية والدعم، يُرجى زيارة UHCCommunityPlan.com/covid-19.

كيف يمكنني حماية نفسي من فيروس كورونا (كوفيد-19)؟

إن أفضل طريقة للوقاية من المرض هي تجنب التعرض لهذا الفيروس. كما هو الحال مع أي مرض محتمل، مثل الإنفلونزا، من المهم اتباع ممارسات الوقاية السليمة، بما في ذلك:

- تنظيف الأسطح كثيرة اللمس وتطهيرها.
- تغطية أنفك وفمك بمنديل عند السعال أو العطس، ثم رمي المنديل في سلة النفايات.
- في حين أن حقنة الإنفلونزا لا تقي من الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19)، إلا أنها لا تزال مفيدة في حمايتك من الإنفلونزا.
- اتصل بمقدم الرعاية الأولية وحدد موعدًا لتلقي حقنة الإنفلونزا.
- غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية أو استخدام معقم يدين يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل في حالة عدم توفر الماء والصابون.
- عدم لمس عينيك، وأنفك، وفمك بيديك إذا كانتا غير مغسولتين.
- محاولة الابتعاد عن المرضى.
- تجنب الاستخدام المشترك للأكواب أو أدوات الطعام مع المرضى.

كُن مُلمًا بأحدث النصائح:

- للحصول على أحدث المعلومات حول فيروس كورونا (كوفيد-19)، يُرجى زيارة صفحة فيروس كورونا (كوفيد-19) الخاصة بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)



خمس خطوات يجب اتباعها لغسل يديك بالطريقة الصحيحة

يُعد غسل اليدين أحد أفضل الطرق لحماية نفسك وأسرتك من الإصابة بالمرض. أثناء جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19)، من المهم الحفاظ على نظافة اليدين بشكل خاص للمساعدة في منع انتشار الفيروس.

يُعد غسل يديك أمرًا سهلًا، وهو إحدى أكثر الطرق فعالية لمنع انتشار الجراثيم. يمكن أن تحول نظافة اليدين دون انتشار الجراثيم من شخص إلى آخر وفي جميع أنحاء المجتمع بأسره — بدءًا من منزلك ومكان عملك إلى مرافق رعاية الأطفال والمستشفيات.

اتبع هذه الخطوات الخمس في كل مرة

1. بلل يديك بماء نظيف من الصنبور (دافئ أو بارد)، ثم أغلق الصنبور، وضع صابونًا على يديك.
2. افرك يديك بالصابون حتى تكسوهما رغوته. نظف ظهر يديك وبين أصابعك يديك وتحت أطرافك برغوة الصابون.
3. افرك يديك لمدة 20 ثانية على الأقل. هل تحتاج إلى مؤقت؟ قم بـ"Happy Birthday" أغنية من بدايتها حتى نهايتها مرتين.
4. اشطف يديك جيدًا تحت ماء نظيف من الصنبور.
5. جفف يديك باستخدام منشفة نظيفة أو جففهما في الهواء.

تعرف على المزيد من المعلومات بشأن غسل اليدين بانتظام على www.cdc.gov/handwashing.



UnitedHealthcare Community Plan complies with Federal civil rights laws. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Provides free aids and services to people with disabilities to help you communicate with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters.
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats).
- Provides free language services to people whose first language is not English, such as:
 - Qualified interpreters.
 - Information written in other languages.

If you need these services, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has not given you these services or treated you differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with Civil Rights Coordinator by:

Mail: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130

Email: UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by:

Web: Office for Civil Rights Complaint Portal at
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

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

Phone: Toll-free 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number on your health plan member ID card, TTY **711**, 7 a.m. – 7 p.m., Monday – Friday.

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 los servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY: 711**번으로 전화해 주십시오.

Traditional Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-866-270-5785, TTY: 711**

Simplified Chinese

请注意：如果您不会说英语，您可以免费获取语言帮助服务。请致电**1-866-270-5785（听障专线：711）**

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785, TTY: 711**

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-866-270-5785, TTY: 711**

Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **TTY: 711, 1-866-270-5785** تماس بگیرید.

Japanese

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-866-270-5785, TTY: 711** まで、お電話にてご連絡ください。

Mon-Khmer

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អូល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ
ទូរស័ព្ទ **1-866-270-5785, TTY: 711**

Hmong

LUS QHIA: Yog tias koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau
1-866-270-5785, TTY: 711.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
1-866-270-5785, TTY: 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Arabic

ملحوظة: إذا كنت تتحدث، فاذكر اللغة، حيث إن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل بالرقم
1-866-270-5785 الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।
1-866-270-5785, TTY: 711 पर कॉल करें।

Thai

โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ มีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่ท่านโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Laotian

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ
☎ **1-866-270-5785, TTY: 711**