



mercy care



## صحتك تهمننا

خريف/ شتاء 2022

### كتيب الأعضاء

يمكنك الحصول على كتيب الأعضاء لهذا العام من مكتب خدمات الأعضاء في مؤسسة Mercy Care مجاناً. كما يمكن أن ترسل لك المؤسسة نسخة من دليل مقدمي الخدمات الصحية مجاناً. يتوفر مكتب "خدمات الأعضاء" للعمل من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحاً إلى الساعة 6 مساءً. لأعضاء لجنة التنسيق الإدارية (ACC)، يمكن الاتصال بالرقم 3000-263-602 أو 3879-624-1-800 (رقم الهاتف النصي (TTY) / جهاز الاتصالات الكتابي للصم والبكم (TDD) 711). لأعضاء هيئة الصحة السلوكية في ريتشموند (RBHA)، يُرجى الاتصال بالرقم 1841-586-602 أو 5465-564-1-800 (رقم الهاتف النصي (TTY) / جهاز الاتصالات الكتابي للصم والبكم (TDD) 711).

اللازمة أو يتجاهلن العلامات التحذيرية الخاصة بأجسادهن. ونحن نساعد النساء في كل مرحلة من مراحل صحتهن البدنية والعقلية.

إذا كنت بحاجة للمساعدة في العثور على طبيب، اتصلي بخدمات الأعضاء بمؤسسة Mercy Care أو راجعي قائمة مقدمي الخدمة على موقعنا الإلكتروني على العنوان [www.MercyCareAZ.org/find-a-provider](http://www.MercyCareAZ.org/find-a-provider).

### التركيز على صحة المرأة

إن المرأة القوية والصحية هي عنصر حيوي لمنازلنا وعائلاتنا ومجتمعاتنا. سواء كانت في سن 25 أو 65، تسعى مؤسسة Mercy Care للتركيز على صحة المرأة، بما في ذلك اللياقة البدنية والتغذية، وإدارة الأمراض، والصحة العقلية، والصحة الإنجابية، والعافية العامة.

واعتباراً من عام 2020، كانت نسبة 14% تقريباً من النساء اللاتي تبلغ أعمارهن 18 عاماً أو أكثر في حالة صحية سيئة إلى مقبولة. وقد يفقد المزيد من النساء الفحوصات الصحية

شاهدي مقاطع فيديو مفيدة حول صحة المرأة، مثل الفحوصات الصحية اللازمة ورعاية الحمل، على الرابط [www.MercyCareAZ.org/well/womenshealth](http://www.MercyCareAZ.org/well/womenshealth).

## كيف أتحدث إلى شخص ما عن الانتحار؟

في بعض الأحيان، عندما يعاني أحد الأحباء في حياته، فقد يفكر في الانتحار. من المهم معرفة العلامات التحذيرية وطلب المساعدة.

قد يقول أنه يريد الموت أو يتحدث عن الشعور باليأس، أو أنه ليس لديه هدف أو أنه يشكك عاباً على الآخرين. استمع إليه بعناية. دعه يعرف أنك متواجد لمساعدته. أوصله بالموارد.

وفي أحيان أخرى، يفكر أحد الأحباء في الانتحار ولكنه لا يخبر أحداً. ابحث عن العلامات التحذيرية، مثل الانسحاب، أو النوم كثيراً أو عدم النوم لفترات كافية، أو زيادة تعاطي المخدرات أو الكحول، أو الشعور بالقلق أو الانفعال أو التهور. اسأله ما إذا كان يفكر في الانتحار. أعلمه أن الانتحار أمر خطير. فم بتوصيله بالموارد المفيدة.

رقم الهاتف للخط الوطني المنقذ للحياة لمنع الانتحار يسمى الآن الخط المنقذ للحياة في حالات الانتحار والأزمات، وهو **988**. يتوفر به مندوبين متسمين بالرعاية على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع. وهم يقدمون الدعم باللغتين الإنكليزية والإسبانية.

اتصل بالرقم **988** في أي وقت للحصول على المساعدة إذا كان هناك صديق يعاني وكنت بحاجة إلى الدعم.



### المزيد من الموارد:

- [www.save.org](http://www.save.org)
- [www.988lifeline.org/help-someone-else](http://www.988lifeline.org/help-someone-else)
- [www.bethe1to.com/bethe1to-steps-evidence](http://www.bethe1to.com/bethe1to-steps-evidence)
- [www.MercyCareAZ.org/wellness/crisis](http://www.MercyCareAZ.org/wellness/crisis)

### الخط المنقذ للحياة في حالات الانتحار والأزمات:

**988** أو **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)**

## الصحة والعافية فيما يتجاوز الرعاية الصحية البدنية والعقلية

لا تقتصر الصحة والعافية على مجرد التأكد من الذهاب إلى مواعيد الطبيب. وهي لا تقتصر كذلك على تناول جميع الأدوية الموصوفة لك. فهناك عوامل اجتماعية أيضاً تلعب دوراً كبيراً في رفاهتك.

قد تسمع بعض الأشخاص يطلقون على هذه العوامل "المحددات الاجتماعية للصحة". وتشمل بعض هذه العوامل التعليم، والتوظيف، وشبكات الدعم الاجتماعي.

وإليك فيما يلي بعض الموارد التي قد تساعد:

- **خدمة (Arizona 2-1-1)**. يمكنك العثور على معلومات حول التوظيف والخدمات الأسرية: مثل الغذاء، والملبس، والمأوى، وكيفية الحصول على المساعدة إذا كنت تعاني من العنف المنزلي. فم بزيارة الموقع الإلكتروني [www.211arizona.org](http://www.211arizona.org) أو اتصل بالرقم **211**.
- **يمكنك تحديد مواقع إجراء فحص فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والصحة العقلية وعلاج تعاطي المخدرات.** فم بزيارة الموقع الإلكتروني

[www.findtreatment.samhsa.gov](http://www.findtreatment.samhsa.gov)

أو اتصل بالرقم **1-877-726-4727**.

• **Health-e-Arizona**. يمكنك التقدم بطلب

إلى برنامج Medicaid أو معرفة ما إذا كنت مؤهلاً للتمتع بتغطية أو مزايا أو خدمات

أخرى. فم بزيارة الموقع الإلكتروني

[www.healthearizonaplus.gov](http://www.healthearizonaplus.gov)

• **Arizona @ Work**. يمكنك الحصول

على مساعدة في العثور على وظيفة.

فم بزيارة الموقع الإلكتروني

[www.arizonaatwork.com](http://www.arizonaatwork.com)

## لأزمات الصحة السلوكية

بإمكان أعضاء Mercy Care الاتصال بخط أزمات الصحة السلوكية المتاح على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع.

وسط أريزونا

• مقاطعة ماريكوبا:

602-222-9444 ، 1-800-631-1314

(رقم الهاتف النصي (TTY))//جهاز

الاتصالات الكتابي للصم والبكم (TDD):

(602-274-3360 ، 1-800-327-9254

• مجتمع سولت ريفر بيما ماريكوبا الهندي:

1-855-331-6432

• مجتمعات نهر غيلا وأك تشين الهندية:

1-800-259-3449

• مجموعة فورت ماكديويل يافاباي:

480-461-8888

• مقاطعة سان لوسي التابعة لمجموعة توهونو

أودام: 480-461-8888

• ارسل رسالة نصية بالمحتوى (HOPE) إلى

الرقم 4HOPE (44673)

جنوب أريزونا

• مقاطعات كوتشيسبي وغراهام وغرينلي ولاباز

وبيما وبينال وسانتا كروز ويوما أو قبائل سان

كارلوس أباتشي: 1-866-495-6735

• أمة توهونو أودام: 1-844-423-8759

• قبيلة باسكا ياك: توسون، 520-591-7206؛

غوادالوبي، 480-739-4943

شمال أريزونا

• مقاطعات جيلا، وأباتشي، وكوكونينو،

وموهافي، ونافاجو، ويافاباي:

1-877-756-4090

• قبيلة وايت ماونتن اباتشي: 928-338-4811

• أمة نافاجو: 928-551-0508

خط الأزمات للمحاربين القدامى:

1-800-273-8255، أضغط 1

الخط الوطني للمراسلات النصية في حالة

الأزمات: أرسل رسالة نصية بالمحتوى

(HOME) إلى الرقم 741741، لأي نوع من

الأزمات، أو يمكنك الانتقال إلى الرابط

[www.crisistextline.org/text-us](http://www.crisistextline.org/text-us)

الخط المنفذ للحياة في حالات الانتحار والأزمات:

988

الخط المنفذ للحياة للمراهقين للاتصال عن طريق

الهاتف أو الرسائل النصية:

602-248-TEEN (602-248-8336)

بإمكان فريق العمل بخط الأزمات القيام بما يلي:

• تقديم الدعم أثناء الأزمات عبر الهاتف

• إرسال فريق متنقل لمواجهة الأزمات لدعمك

في المجتمع

• ترتيب وسائل النقل لأخذك إلى مكان آمن

• ترتيب الاستشارات أو الاتصال بمقدم خدمات

المرضى الخارجيين الخاص بك

• تقديم خيارات للتعامل مع المواقف الطارئة

الأخرى

اتصل دائماً بالرقم 911 في حال تعرضك

لمواقف تهدد حياتك.

وإذا كنت في حاجة للتحدث إلى شخص ما:

فاتصل على الخط الهاتفي (Warm Line) على

الرقم 602-347-1100. وهو خط دعم يديره

متخصصون معتمدون في دعم الأقران. الخط

متاح على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في

الأسبوع.

## لقد بدأ موسم الإنفلونزا

إن أفضل طريقة لتجنب

الإصابة بالإنفلونزا هي

الحصول على التطعيم ضد

الإنفلونزا كل عام

الإنفلونزا هي فيروس، وكما رأينا مع

مرض (COVID-19)، الفيروسات

يمكن أن تتغير. وهذا يعني أنه في كل

موسم، نحن بحاجة لحماية أنفسنا عن

طريق الحصول على لقاح الإنفلونزا.

إذا كان عمرك 65 عاماً أو أكثر أو

كنت تعاني من حالة مرضية مزمنة،

فأنت أكثر عرضة للإصابة بالمرض

الشديد بسبب الإنفلونزا. هذا يمكن أن

يؤدي إلى الاحتجاز في المستشفى أو

حتى الموت.

أشياء يمكنك القيام بها لحماية نفسك:

• تجنب مخالطة الناس الذين يعانون

من المرض.

• اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون.

• تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك.

• احصل على قسط وافر من النوم

واتبع نظاماً غذائياً متوازناً وحافظ

على نشاطك.

• قُم بتنظيف وتطهير الأسطح

والأشياء.

المصدر: Centers for Disease

Control and Prevention —

[www.cdc.gov/flu/season/](http://www.cdc.gov/flu/season/)

[;faq-flu-season-2021-2022.htm](http://faq-flu-season-2021-2022.htm)

[www.cdc.gov/flu/highrisk/](http://www.cdc.gov/flu/highrisk/)

[65over.htm](http://65over.htm)



## برامج ممولة بمنح للمساعدة في التعافي والصحة العقلية



هل تعلم أن مؤسسة Mercy Care تساعد في إدارة تمويل منح التعافي والصحة العقلية لمقدمي خدمات الصحة السلوكية؟ وقد أصبح التمويل ممكناً بفضل إدارة خدمات تعاطي المخدرات والصحة العقلية.

حتى إذا كانت مزايا نظام احتواء تكاليف الرعاية الصحية في ولاية أريزونا (AHCCCS) لا تغطي بعض هذه الخدمات، فقد تظل قادراً على تلقي العلاج من خلال هذه البرامج الممولة بالمنح. كما تساعد هذه البرامج الأشخاص غير المؤمن عليهم.

**المنحة المجمعّة للصحة العقلية (MHBG)**  
وتقدم المنحة المجمعّة للصحة العقلية (MHBG) خدمات علاج الصحة العقلية إلى:  
• البالغين المصابين بمرض عقلي خطير (SMI)  
• الأطفال الذين تم تشخيصهم بأنهم يعانون من اضطرابات عاطفية خطيرة (SED)  
• الأشخاص الذين يعانون من أول نوبة من الذهان (FEP)

للحصول على معلومات حول تمويل المنحة المجمعّة للصحة العقلية (MHBG)، فمُ بزيارة الموقع الإلكتروني [www.MercyCareAZ.org/wellness/grants](http://www.MercyCareAZ.org/wellness/grants)

**المنحة المجمعّة لإساءة استعمال المواد المراقبة (SABG)**  
توفر المنحة المجمعّة لإساءة استعمال المواد المراقبة (SABG) خدمات العلاج من تعاطي المخدرات للبالغين والشباب. للحصول على معلومات حول تمويل المنحة المجمعّة لإساءة استعمال المواد المراقبة (SABG)، فمُ بزيارة الموقع الإلكتروني [www.MercyCareAZ.org/wellness/sabg](http://www.MercyCareAZ.org/wellness/sabg)

لأعضاء أعضاء لجنة التنسيق الإدارية (ACC)،  
يُرجى الاتصال بالرقم 602-263-3000 أو  
1-800-624-3879 (رقم الهاتف النصي  
(TTY) /جهاز الاتصالات الكتابي للصم والبكم  
(TDD) 711) للتواصل مع الرعاية. لأعضاء  
هيئة الصحة السلوكية في ريتشموند (RBHA)،  
يُرجى الاتصال بالرقم 602-586-1841 أو  
1-800-564-5465 (رقم الهاتف النصي  
(TTY) /جهاز الاتصالات الكتابي للصم والبكم  
(TDD) 711).

**منحة الولاية للاستجابة للأفيون (SOR)**  
وتساعد منحة الولاية للاستجابة للأفيون (SOR) على توفير إمكانية الحصول على العلاج بمساعدة الدواء (MAT)، والرعاية المتكاملة، وخدمات التعافي من إدمان استخدام المواد الأفيونية والمنشطات. للحصول على معلومات حول علاج إدمان المواد الأفيونية، فمُ بزيارة الموقع الإلكتروني [www.MercyCareAZ.org/wellness/opioids](http://www.MercyCareAZ.org/wellness/opioids)

## قياس الكفاءة الثقافية

لدينا إدارتان في مؤسسة Mercy Care تراقبان أداء مقدمي الخدمات. وهاتان الإدارتان هما الكفاءة الثقافية وإدارة الجودة. وهما تقدمان الدعم لمقدمي الخدمات. كما تتأكد الإدارتان من أن الأعضاء يحصلون على الخدمات بالطريقة المثلى. فهذا يساعد على التأكد من أننا نعمل دوماً على تحسين الخدمات التي تراعي اعتبارات ثقافتك وأسلوب حياتك.

إننا ملتزمون بأعضائنا وراعتهم. فهذا مهم للغاية لنا. ولهذا السبب، نمضي وقتاً طويلاً في التأكد من اتباع الكفاءة الثقافية في كل ما نفعله. وهذا يعني احترام معتقداتك وثقافتك. وهذا يعني أيضاً فهم احتياجاتك اللغوية.

نحن نطلب من مقدمي الخدمات لدينا دعم الأعضاء بتقديم خدمات تراعي الاعتبارات الثقافية. وهم يستخدمون معايير الخدمات الملائمة ثقافياً ولغوياً كدليل. وتضمن هذه المعايير أن الخدمات تراعي احتياجاتك الثقافية واللغوية.

## يقدم برنامج تحسين الجودة نتائج رعاية الأعضاء

لدى مؤسسة Mercy Care برنامجاً لتحسين الجودة (QI). يحدد هذا البرنامج أهدافاً لتحسين صحة أعضائنا وتحسين نوعية رعايتهم.

تستخدم مؤسسة Mercy Care البيانات لمعرفة ما إذا كنا قد حققنا الأهداف. ومن المهم لنا أيضاً أن يتمكن الأعضاء من الحصول على الرعاية بسهولة. إذا كنت تواجه مشكلة في الرعاية الصحية الخاصة بك، يرجى الاتصال بنا وإخبارنا. نريد التأكد من حصول أعضائنا على أعلى جودة ممكنة من الرعاية الصحية!

### نقاط القوة في عام 2021:

- مساعدة الأعضاء المصابين بالسكري في مراقبة مستويات السكر في دمهم
- مساعدة الأعضاء الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم لإبقائه في النطاق الصحيح
- الحصول على رعاية الأسنان للأطفال مرة واحدة في السنة على الأقل
- الحصول على زيارة طبية للأطفال وهم أصحاء مرة واحدة في السنة على الأقل
- التأكد من أن الأعضاء راضون عن مؤسسة Mercy Care

### فرص عام 2022:

- مساعدة الأعضاء على عدم تناول جرعات عالية من الأدوية الأفيونية لأوقات طويلة، عندما يكون ذلك ممكناً
- يمكنك الاتصال برقم الهاتف الموجود على ظهر بطاقة الهوية لمعرفة المزيد. كما يمكننا مساعدتك في الحصول على نسخة مكتوبة من هذه المعلومات.

## الرعاية المتكاملة: ما تحتاج إلى معرفته

تعني الرعاية المتكاملة أن العضو يحتاج إلى خطة صحية واحدة فقط للحصول على الرعاية لعقله وجسده. يمكن لأعضاء مؤسسة Mercy Care الحصول على خدمات الصحة البدنية والسلوكية من خلالنا.

لقد قدمنا خدمات صحية متكاملة لأعضائنا في مجال الرعاية طويلة الأجل منذ عام 2000؛ وللأعضاء الذين يعانون من مرض عقلي خطير منذ عام 2014؛ ولأعضاء الرعاية الكاملة في نظام احتواء تكاليف الرعاية الصحية في ولاية أريزونا (AHCCCS) منذ عام 2018؛ ولأعضائنا الذين يعانون من إعاقات في النمو منذ عام 2019؛ ولأعضاء الخطة الصحية الشاملة لإدارة سلامة الطفل المقدمة من مؤسسة Mercy Care (DCS CHP) منذ عام 2021.

لا تزال مؤسسة Mercy Care ملتزمة بتقديم المزيد من الخيارات لأعضائنا للحصول على الرعاية الصحية البدنية والسلوكية والحفاظ على العافية. يسعدنا أنك اخترت مؤسسة Mercy Care. إذا كانت لديك أي أسئلة أو تحتاج إلى خدمات، يمكنك الاتصال بخدمات الأعضاء من الساعة 7 صباحاً إلى 6 مساءً، من الإثنين إلى الجمعة. لأعضاء أعضاء لجنة التنسيق الإدارية (ACC)، يرجى الاتصال بالرقم **3000-263-602** أو **1-800-624-3879** (رقم الهاتف النصي (TTY)) / جهاز الاتصالات الكتابي للسمع والبصم (TDD) (711). لأعضاء هيئة الصحة السلوكية في ريتشموند (RBHA)، يرجى الاتصال بالرقم **1841-586-602** أو **5465-564-1-800** (رقم الهاتف النصي (TTY)) / جهاز الاتصالات الكتابي للسمع والبصم (TDD) (711).





## المساعدة في وقف الاحتيال وإساءة الاستخدام

- تعتبر مؤسسة Mercy Care الاحتيال وإساءة الاستخدام أمراً خطيراً. الحماية من الاحتيال وسوء المعاملة واجب على الجميع. إذا كنت تشك في حدوث احتيال أو إساءة استخدام متعلقة بمزاياب برنامج Mercy Care الخاصة بك، يمكنك الإبلاغ عنها بإحدى الطرق المذكورة أدناه:
- اتصل بالخط الساخن لمؤسسة Mercy Care للإبلاغ عن حالات الاحتيال: **1-800-810-6544**
- اتصل بنظام احتواء تكاليف الرعاية الصحية في ولاية أريزونا (AHCCCS) للإبلاغ عن الاحتيال: **602-417-4193** أو **1-888-487-6686**
- استخدم نموذج الإبلاغ عن الاحتيال وإساءة الاستخدام المتاح على الموقع الإلكتروني **www.MercyCareAZ.org** أو **www.azahcccs.gov/fraud/reportfraud**
- فم بتضمين أكبر قدر ممكن من المعلومات. ملاحظة: حتى إذا قدمت معلومات الاتصال الخاصة بك، فلن يتم مشاركة معلوماتك.

## هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟

- غالباً ما يطلق على ارتفاع ضغط الدم أو ضغط الدم المرتفع "القاتل الصامت" بسبب قلة الأعراض. الطريقة الوحيدة للتأكد من ذلك هي أن يقوم مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بقياس ضغط الدم.
- تتضمن بعض الأشياء التي قد تعرضك لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم ما يلي:
- التاريخ العائلي — انتشار ارتفاع ضغط الدم في الأسر.
- العمر — كلما تقدمت في العمر، تصبح الأوعية الدموية أكثر صلابة وتزيد من ضغط الدم.
- العرق — الأمريكيون من أصل أفريقي أكثر عرضة لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.
- النوع الاجتماعي — من المرجح أن يعاني الرجال من ارتفاع ضغط الدم قبل سن 64؛ ومن المرجح أن تعاني النساء من ارتفاع ضغط الدم بعد سن 65.
- الخبر السار هو أن هناك أشياء يمكنك القيام بها لتقليل مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، مثل:
- ممارسة التمارين الرياضية
- تناول غذاء صحي، بما في ذلك الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والألبان قليلة الدسم
- تقليل كمية الملح في نظامك الغذائي
- تجنب التدخين
- تجنب الكحوليات
- الحصول على قسط وافر من النوم
- تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك — وتأكد من فحص ضغط الدم في كل زيارة!

## استخدام الأدوية لعلاج الاضطرابات الناجمة عن تعاطي المخدرات، وإدمان المسكنات الأفيونية

هل سمعت عن المختصر (MAT)؟

يرمز المختصر (MAT) إلى العلاج بمساعدة الأدوية

(*medication-assisted treatment*). وهو أسلوب علاجي ينطوي على استخدام الأدوية المعتمدة والعلاجات السلوكية، مثل المشورة، لعلاج الاضطرابات الناجمة عن تعاطي المخدرات.

عندما يُسئ الأشخاص تعاطي المسكنات الأفيونية، يمكن أن تدمنها أجسادهم أو تصبح معتمدة عليها. أما إذا لم تكن هناك أي مسكنات أفيونية في أجسادهم، فقد يشعرون بأعراض الانسحاب من المسكنات الأفيونية. ويمكن أن تشمل أعراض الانسحاب من المسكنات الأفيونية الإسهال، وتقلصات في البطن، والغثيان، والقيء، وسرعة ضربات القلب، وزيادة الرغبات الملحة في تناولها.

حينما تكون مستعداً لتجربة العلاج بمساعدة الأدوية، قد تساعد هذه الأدوية في التعافي من الاعتماد على المسكنات الأفيونية.

• **الميثادون (methadone)** يأتي في شكل جرعة سائلة. وقد يساعد مدمني المسكنات الأفيونية لفترة طويلة على التحكم بشكل أفضل في أعراض الانسحاب والرغبات الملحة.

• **البوبرينورفين (buprenorphine)** يقلل الرغبة الملحة في تناول المسكنات الأفيونية. وقد يأتي في شكل حبوب، أو شرائح داخل الخد، أو غرسات تحت الجلد لمدة ستة أشهر.

• **النالتريكسون (naltrexone)**، الذي يمكن تناوله في شكل حبوب يومية أو حقن شهرية، يعمل بطريقة مختلفة. إذا كان الشخص يتناول النالتريكسون وبدأ في تعاطي المسكنات الأفيونية مرة أخرى، فإن النالتريكسون يحجب تأثيرات "الانتشاء" والتأثيرات المهدئة.

العلاج بمساعدة الأدوية (MAT) يمكن أن يساعدك

سكنون علاقتك مع العلاج بمساعدة الأدوية أكثر من مجرد أديوية. بوصفه جزءاً من رعايتك، ستحصل على العلاج السلوكي، مثل المشورة. ويوفر بعض مقدمي الخدمات في شركتنا مواقع تسمى نقاط وصول تقديم العلاج بمساعدة الأدوية المتاحة على مدار الساعة.

وَقَّعت مؤسسة Mercy Care عقوداً مع 35 برنامجاً مختلفاً لعلاج إدمان المسكنات الأفيونية. وهم مستعدون لتقديم العلاج بمساعدة الأدوية (MAT) لك. كما يمكنهم أن يوضحوا لك كيف يساعدك العلاج بمساعدة الأدوية (MAT) على البدء في طريق التعافي، والصحة، والعافية.

للعثور على مواقع بالقرب منك، فمُ بزيارة الموقع الإلكتروني [doyouknowmat.com](http://doyouknowmat.com).

عندما تكون مستعداً، سنكون بجانبك لنساعدك. كما سنوصلك بالعلاج بمساعدة الأدوية، أو أي علاج أو دعم يناسبك. حتى تصبح مستعداً، نود أن نحافظ أنت وأحبائك على أمانكم.

• لا تقم بمشاركة الإبر أو إعادة استخدامها، ولا تقم بخلط المخدرات.  
• احصل على رعاية طبية إذا كنت تشعر بتوسعك (جسدياً أو عقلياً).



### تذكر الخطوات التالية إذا تناول شخص ما جرعة زائدة من المسكنات الأفيونية

#### الخطوة 1

الاتصال لطلب المساعدة (اتصل بالرقم 911).

#### الخطوة 2

التحقق من أي علامات تحذيرية للجرعات الزائدة من المسكنات الأفيونية. قد تشمل العلامات:

• لا يمكن إيقاظ الشخص بمناداته أو بفرك عظمة صدره.

• ضعف التنفس، أو بطء دقات القلب، أو إصدار صوت اختناق (حشرجة الموت).

• تحول لون الشفاه أو أطراف الأصابع إلى اللون الأزرق/ الأرجواني.

• صغر "بؤبؤ العين" للغاية.

#### الخطوة 3

دعم تنفس الشخص.

• إذا لم يتوافر الأكسجين، فقد يكون التنفس الإنعاشي (إنعاش التنفس بدفع وسحب الهواء من الفم إلى الفم) فعالاً جداً.

#### الخطوة 4

المراقبة في أثناء انتظار وصول المساعدة.  
• يجب مراقبة استجابة الشخص وتنفسه حتى وصول المساعدة العاجلة.

#### الخطوة 5

إعطاء الشخص نالوكسون (naloxone)، وهو دواء يمكنه عكس تأثير الجرعة الزائدة. ويمكنك الحصول على النالوكسون في مجتمعك من مركز (Sonoran Prevention Works) مجاناً دون مقابل بالاتصال أو إرسال رسالة نصية إلى الرقم 480-442-7086.

تُنشر نشرة "صحتك تهمننا" من أجل أعضاء برنامج Mercy Care.  
4500 E. Cotton Center Blvd.,  
Phoenix, AZ 85040

هذه معلومات صحية عامة لا تُعني عن استشارة مقدم الرعاية الخاص بك، أو الرعاية التي تحصل عليها منه. احرص دائماً على أن تطلب من مقدم الرعاية إخبارك بما تحتاج إليه من رعاية صحية.

تتولى شركة

Aetna Medicaid

Administrators, LLC

إحدى شركات مجموعة Aetna،

إدارة برنامج Mercy Care.

اتصل بخدمات الأعضاء بمؤسسة Mercy Care من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحاً إلى 6 مساءً، أو اتصل بخط التمريض على مدار 24 ساعة. تتاح للأعضاء خدمات المساعدة اللغوية، بما

في ذلك خدمات الهاتف النصي (TTY) // جهاز الاتصالات الكتابي للصم والبكم (TDD)، لكي يسألوا على وجه التحديد عن مسائل إدارة الاستخدام. على سبيل المثال، إذا كان لديك سؤال حول حالة التفويض

المسبق، اتصل بخدمات الأعضاء بمؤسسة Mercy Care.

• لأعضاء أعضاء لجنة التنسيق الإدارية (ACC)، يُرجى الاتصال بالرقم 602-263-3000 أو

1-800-624-3879 (رقم

الهاتف النصي (TTY) // جهاز

الاتصالات الكتابي للصم والبكم

(TDD) (711).

• لأعضاء هيئة الصحة السلوكية في

ريتشموند (RBHA)،

يُرجى الاتصال بالرقم

602-586-1841 أو

1-800-564-5465 (رقم

الهاتف النصي (TTY) // جهاز

الاتصالات الكتابي للصم والبكم

(TDD) (711).

[www.MercyCareAZ.org](http://www.MercyCareAZ.org)

© Coffey Communications, Inc. 2022.  
جميع الحقوق محفوظة.



## كيفية جدولة خدمات النقل

- إذا كانت لديك احتياجات خاصة، مثل كرسي متحرك أو الأكسجين
- إذا كانت لديك مواعيد منتظمة للزيارات مثل غسيل الكلى، حتى تتمكن من إعداد التوصيلات كلها في وقت واحد

بعد الموعد، اتصل بمزود خدمات النقل الخاص بك لترتيب توصيلة إلى المنزل. اتصل على الرقم 1-800-624-3879 لتحديد مواعيد توصيلك إلى المنزل. أذكر أنك عضو في برنامج مؤسسة Mercy Care.

إذا تم إلغاء موعدك أو تغييره إلى يوم أو وقت مختلف، اتصل بمكتب خدمات الأعضاء لإلغاء تفاصيل الرحلة الخاصة بك أو تحديثها على الفور.

اتصل بالرقم 911 إذا كانت هناك حالة طبية طارئة.

تمثل زيارات الفحص المنتظمة مع طبيبك للحصول على الرعاية جزءاً أساسياً من خطة الصحة والعافية الخاصة بك.

إن القدرة على الوصول إلى مواعيدك هي جزء من هذه الخطة. يمكننا المساعدة.

خدمات النقل متاحة للأعضاء مجاناً من وإلى مواعيد مقدمي الخدمات.

إذا كنت تستطيع ركوب الحافلة، سوف نرسل لك تذاكر الحافلة أو اشتراكات الركوب دون تكلفة بالنسبة لك.

إذا كنت بحاجة إلى توصيلة، اتصل بخدمات الأعضاء بمؤسسة Mercy Care قبل ثلاثة أيام على الأقل من موعد توصيلتك.

عندما تتصل، أخبر خدمات الأعضاء بما يلي:

- اليوم والوقت وعنوان مقدم الخدمة وسبب زيارتك بمجرد تحديد موعدك