



صحتك تهمنا

ربيع/صيف 2025

وإليك بعض النصائح التي يمكنها مساعدتك في إدارة أعراض الربو أثناء موسم الحساسية في فصل الربيع.

① عليك معرفة المحفزات

انتبه إلى الأوقات التي تُصاب فيها بأعراض الحساسية. ما الذي يتواجد حولك؟ هل هناك أشجار أو حشائش أو أزهار؟ تساعدك هذه المعلومات في تحديد الأشياء التي تعاني الحساسية منها. بعد ذلك، يمكنك معرفة الطرق التي تتجنب بها هذه المحفزات. يمكنك أيضًا أن تطلب من طبيبك إجراء فحوصات حساسية.

② راقب تعداد حبوب اللقاح في الجو

اطّلع على المواقع الإلكترونية حول الطقس لمعرفة تعداد حبوب اللقاح في الجو ومدى جودة الهواء. وفي الأيام التي يزيد فيها تواجد مسببات الحساسية، حاول البقاء في مكان مغلق. أغلق الشبابيك لمنع دخول حبوب اللقاح إلى جو الغرفة أو المكان المغلق. وإذا احتجت إلى الخروج، فعليك ارتداء كمامة. يمكن للكمامة أن تمنع دخول حبوب اللقاح إلى فمك وأنفك.

كيفية تخطي موسم الحساسية للمصابين بالربو

قد يكون موسم الحساسية صعبًا على الأشخاص المصابين بالربو. وهذه النصائح لمساعدتهم في التنفس بسهولة أكبر.

في موسم الحساسية، يكون الجو مليئًا بحبوب اللقاح وبقايا الحشائش وعشبة الرجيد. وإذا كنت تعاني حساسية من هذه المواد، فقد تسبب لك الإحساس بالحكة والعطس وانسداد الأنف. وإذا كنت تعاني من الربو، فستكون مجاري الهواء لديك أكثر حساسية لهذه المواد. ويمكن أن تصيبك بنوبات من الربو، والتي تسبب السعال والتنفس بصعوبة وضيق التنفس بالإضافة إلى الأعراض التي تعاني منها.



③ تخلّص من المحفّزات

يمكن لحبوب اللقاح أن تبقى ملتصقة بالملابس والشعر. غير ملابسك عند الوصول إلى المنزل واستحم للتخلص من حبوب اللقاح على جسمك. يساعدك غسيل الملابس أسبوعيًا في جعل مكان نومك خاليًا من مسببات الحساسية أيضًا.

④ تناول الأدوية المناسبة

تناول دائمًا أدوية الربو الخاصة بك بالطريقة الموصوفة من موقّر الخدمة الخاص بك. إذا كنت تستخدم جهاز استنشاق إنقاذ، فاجعله بجانبك في حال إصابتك بنوبة ربو. يمكن أن تساعدك إضافة أدوية الحساسية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية ضمن روتين أدويةك في منع أعراض الحساسية. اسأل موقّر الخدمة الخاص بك عن التوصيات في هذا الشأن، وعليك اتّباع تعليماته بعناية. يجب أن تتناول أدوية الحساسية الخاصة بك عادةً كل يوم، حتى وإن لم تكن لديك أي أعراض. عليك في بعض الأحيان بدء تناول هذه الأدوية قبل أن يصل موسم الحساسية إلى ذروته.

اسأل طبيبك دائمًا عن المزيد من النصائح حول إدارة أعراضك بأمان. يمكنك التغلب على مسببات الحساسية والاستمتاع بأجواء فصل الربيع.

الحصول على المساعدة بشأن السكن

بدءًا من 1 أكتوبر 2024، بإمكان أعضاء AHCCCS الحصول على المساعدة بشأن خدمات الإسكان من خلال برنامج «فرص الإسكان والصحة H2O» (Housing & Health Opportunities (H2O)). قد يكون العضو مؤهلاً للاستفادة من هذا البرنامج إذا كان مشردًا أو مهدّدًا بفقدان مسكنه. بإمكان برنامج H2O تقديم المساعدة لـ:

- الأعضاء المشخّصون بمرض عقلي خطير (SMI) والذين يعانون من التشرد ولديهم أيضًا حالة صحية مزمنة.
- الأعضاء قيد الإقامة في مؤسسة إصلاحية أو تم الإفراج عنهم خلال ٩٠ يومًا. قد يشمل ذلك الأعضاء المصابين بمرض عقلي خطير وقيد الإقامة في مؤسسة إصلاحية أو تم الإفراج عنهم خلال ٩٠ يومًا.

اطلب من موقّر الرعاية الصحية المنزلية المخصص لك مساعدتك في التواصل مع خدمات الإسكان وتنسيق الرعاية مع شبكتنا من موقّري الخدمات.

هل تريد المزيد من المعلومات؟ اطلع على العرض التوضيحي حول برنامج H2O لأعضاء AHCCCS.



الروابط إلى شركاء برنامج H2O:

Arizona Behavioral Health
Corporation
azabc.org/

Solari: يمكنك زيارة المنتدى.
solari-inc.org/h2o أو الاتصال على
1-480-546-7135

AHCCCS: [azahcccs.gov/](http://azahcccs.gov/Resources/Federal/HousingWaiverRequest.html)
Resources/Federal/
HousingWaiverRequest.html

معلومات حول مزايا الأدوية الموصوفة للأفراد ذوي الأهلية المزدوجة



وإذا لم تنضم إلى إحدى خطط Medicare التي تتضمن تغطية أدوية الجزء D، فستسجلك Medicare تلقائيًا في خطة مستقلة للأدوية الموصوفة في الجزء D من برنامج Medicare. ويمكن أن يبدل الأشخاص ذوو الأهلية المزدوجة بين خطط Medicare خلال فترات معينة من العام. ملاحظة: لا يتعاقد نظام احتواء كلفة الرعاية الصحية في أريزونا (AHCCCS) على أنشطة أي خطط مستقلة للأدوية الموصوفة في الجزء D من برنامج Medicare أو يشرف عليها.

يُعد الأشخاص المؤهلون والمسجلون في كل من برنامج Medicaid وبرنامج Medicare أعضاء "ذوي أهلية مزدوجة". ولن تستمر خطة Medicaid في دفع تكاليف أدويتك بمجرد أن تصبح مؤهلاً لبرنامج Medicare. ويحتاج الأشخاص ذوو الأهلية المزدوجة إلى التسجيل في إحدى خطط Medicare التي تتضمن تغطية الأدوية في الجزء D.

تتضمن خطط Medicare Advantage تغطية الخدمات المشمولة بتغطية Medicare، والأدوية الموصوفة في الجزء D والمزايا الأخرى غير المشمولة بتغطية Medicare.

وبعض خطط Medicare Advantage هي خطط للاحتياجات الخاصة (SNP). وتتضمن هذه الخطط تغطية الخدمات المشمولة بتغطية Medicare، والأدوية الموصوفة في الجزء D والمزايا الإضافية. وسينسقون مع تغطية خطة Medicaid التي يحصل عليها العضو ذو الأهلية المزدوجة.

تقدم Mercy Care خطة احتياجات خاصة لذوي الأهلية المزدوجة (D-SNP)، والتي تُعرف باسم Mercy Care Advantage. وتتضمن تغطية أدوية الجزء D. وإذا كنت مؤهلاً لبرنامج المسنين والمعاقين بدنيًا التابع لنظام الرعاية طويلة الأجل في أريزونا (ALTCS E-PD) ضمن برنامج Medicaid أو تعيش في مرفق رعاية طويلة الأجل (مثل دار رعاية المسنين) أو تحصل على خدمات منزلية ومجتمعية، فإنك تدفع \$0 مقابل حصولك على الأدوية المشمولة بالتغطية. ومع تغطية الجزء D، ستدفع مبلغًا صغيرًا مقابل الأدوية المشمولة بالتغطية.

معرفة مزايا الصيدلية الخاصة بك

تبين لك قائمة الأدوية المشمولة بالتغطية في Mercy Care (المعروفة أيضًا باسم "قائمة الأدوية" أو لائحة الأدوية الموصوفة) الأدوية الموصوفة والأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية (OTC) والعناصر المشمولة بالتغطية في الصيدليات المشاركة الموجودة في الشبكة. وستبين لك قائمة الأدوية كذلك ما إذا كانت توجد أي قواعد أو قيود خاصة مفروضة على أي أدوية مشمولة بالتغطية. وفي هذه الحالات، يجب عليك أنت أو طبيبك أو أي معالج آخر واصل للدواء أن يطلب من الخطة تغطية الدواء.

تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [MercyCareAZ.org/acc-rbha/pharmacy.html](https://www.MercyCareAZ.org/acc-rbha/pharmacy.html) للتعرف على إدارة الصيدلية والتحديثات لدينا. (على الأعضاء المصابين بمرض عقلي خطير (SMI) زيارة الموقع الإلكتروني [MercyCareAZ.org/acc-rbha-smi/pharmacy.html](https://www.MercyCareAZ.org/acc-rbha-smi/pharmacy.html)).

ويمكنك معرفة الأدوية المشمولة بالتغطية وما إذا كانت توجد أي متطلبات للحصول عليها. ويمكنك أيضًا معرفة الإجراءات التي يتعين على موفر الخدمة الخاص بك اتخاذها إذا كنت تحتاج إلى دواء غير مشمول بالتغطية.

هل تحتاج إلى تجديد التغطية الخاصة بك؟ عليك تجديد تغطيتك في Medicaid كل عام. ابحث عن إشعار التجديد في البريد. انتقل إلى [healthearizonaplus.gov](https://www.healthearizonaplus.gov) لمعرفة المزيد.



المساعدة في التخفيف من الآلام

على معظم الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 18 عامًا فأكثر ممارسة التمارين الهوائية لمدة 30 دقيقة على الأقل خمسة أيام في الأسبوع، بالإضافة إلى جلستين من تدريب القوة في الأسبوع، مع أداء تمارين المرونة أثناء كل تمرين رياضي.

تناول أطعمة صحية

يمكن أن يؤدي تناول الكثير من السكر والملح و/أو الدهون إلى اضطراب المعدة والإصابة بالآلام والتعرق. ويمكن أن يساعد تناول الطعام الصحي في تقليل الآلام والأوجاع والالتهابات (التورم).

حاول أن يشمل نظامك الغذائي الآتي:

- الفواكه والخضراوات
- البروتين المنخفض الدهون
- الحبوب الكاملة
- كميات قليلة من الدهون الصحية مثل تلك الموجودة في المكسرات والأفوكادو

بداية من الصداع وحتى آلام القدمين، تعدّ آلام الجسم أمرًا مزعجًا في الحياة. وبعض هذه الآلام عادي ويمكن تحديده بسهولة، مثل آلام العضلات الناتجة عن ممارسة التمارين الرياضية. وبعض الآلام الأخرى، والمزمن منها خاصةً، وسيلة الجسم للتنبيه بشأن مشكلة أكبر. إليك بعض الطرق لتخفيف الآلام.

ممارسة التمارين بانتظام

نصف الأمريكيين فقط يمارسون قدرًا كافيًا من النشاط، ولكن هناك العديد من الأسباب الجيدة لممارسة التمارين الرياضية بانتظام. تساعدك التمارين الرياضية في التفكير بشكل أفضل والشعور بالصحة. ويمكنها التحكم في الوزن وتقليل خطر الإصابة بحالات صحية مثل ارتفاع ضغط الدم وداء السكري من نوع 2.

- ويمكن أن تساعد ممارسة التمارين بانتظام في إدارة الألم من خلال الآتي:
- الحفاظ على قوة العظام والمفاصل والعضلات
- المساعدة في عدم اكتساب الوزن الزائد الذي قد يصيب الجسم بالإجهاد
- المساعدة في تخفيف أعراض الأمراض المزمنة مثل داء السكري والتهاب المفاصل

*بالنسبة لأعضاء DD، يتم توفير العلاج الطبيعى التأهيلي من قبل DDD للأعضاء الذين تقل أعمارهم عن 21 عامًا.

افحص قدميك

لا تتجاهل آلام القدم المزمنة أو الإصابات التي تلحق بقدميك، وخاصة الجروح أو الطفح الجلدي أو النتوءات التي لا تلتئم. قد تحتاج إلى رؤية طبيب أمراض القدم المتخصص في مشاكل القدم مثل الوكعات أو إصبع القدم المطرقية أو التهاب اللقافة الأخمصية، أو الاعتلال العصبي السكري. خدمات طب الأقدام (خدمات القدم والكاحل) هي خدمة مغطاة للأعضاء.

تخلص من آلامك وأوجاعك. إذا كنت تعاني من الألم المزمن، فأخبر طبيبك حتى يتمكن من مساعدتك في العثور على السبب وعلاجه. إذا كنت مصابًا أو تعاني من ألم شديد لا يطاق، فاذهب إلى غرفة الطوارئ.

المصادر:

<https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/benefits/>

<https://www.eatright.org/health/health-conditions/arthritis-and-inflammation/can-diet-help-with-inflammation>

<https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate>

<https://newsinhealth.nih.gov/2023/03/focus-your-feet>

<https://www.cdc.gov/diabetes/communication-resources/diabetes-foot-problems-when-to-see-your-doctor.html>

الصحية (من 1 تشرين الأول/أكتوبر إلى 30 أيلول/سبتمبر). وقد يطلب PCP المتابع لحالتك موافقة لتلقي خدمات إضافية لتقويم العمود الفقري إذا كانت ضرورية طبيًا.

سيوصي طبيبك في العادة بالعلاج الطبيعى بعد إصابات معينة، وخاصة تلك التي تؤثر على المفاصل والعضلات والحركة. تتم تغطية العلاج الطبيعى للأعضاء بحد أقصى يصل إلى 30 زيارة لكل سنة تعاقدية.



استخدم طبقك لتقسيم الطعام إلى أجزاء:

- املاً نصف طبقك بالفاكهة والخضراوات
- املاً ربعه بالحبوب الكاملة
- املاً الربع الآخر بالبروتين المنخفض الدهون

قم بزيارة www.MyPlate.gov للحصول على المزيد من النصائح حول تناول الطعام الصحي.

علاج الجسم وضبطه

يمكن لبعض العلاجات المؤقتة، مثل الرعاية لتقويم العمود الفقري والعلاج الطبيعى، المساعدة في تخفيف الآلام المزمنة.

بإمكان رعاية تقويم العمود الفقري المساعدة في إدارة الألم الناتج عن الإصابات أو الحالات الصحية مثل الصداع النصفي أو عرق النسا أو التهاب المفاصل. قد يطلب مقدم الرعاية الأولية (PCP) ما يصل إلى 20 زيارة لكل سنة في الخطة

الرعاية المتكاملة: معلومات مهمة

تعني الرعاية المتكاملة أن العضو لا يحتاج إلا إلى خطة صحية واحدة للحصول على الرعاية لعقله وجسده. ويمكن لأعضاء Mercy Care الحصول على خدمات الصحة السلوكية والبدنية منا.

فنحن نقدم خدمات صحية متكاملة لجميع أعضائنا:

- أعضاء الرعاية الطويلة الأجل (LTC)
- أعضاء ACC-RBHA بما في ذلك الأعضاء المصابون بمرض عقلي خطير (SMI)
- الأعضاء الذين يعانون من إعاقة في النمو
- أعضاء خطة الصحة الشاملة التابعة لإدارة Mercy Care لسلامة الطفل (Mercy Care DCS CHP)

نقدم أيضًا خدمات متكاملة لسكان ولاية أريزونا ذوي الأهلية المزدوجة لبرنامجي Medicaid و Medicare مع خطة (D-SNP) Mercy Care Advantage.

نلتزم بتزويد الأعضاء لدينا بمزيد من الخيارات للحصول على الرعاية الصحية السلوكية والبدنية وخدمات العافية. ونسهل من إمكانية الحصول على الرعاية للأعضاء ذوي احتياجات الرعاية المعقدة. إذا كنت لديك أي أسئلة أو احتجت إلى الخدمات، يمكنك الاتصال بخدمات الأعضاء.

الدعم من الأقران وأفراد العائلة يسهم في تقديم يد العون



يساعد الأخصائيون المدربون على دعم الأقران الأعضاء في رحلة تعافيتهم من حالتهم الصحية العقلية. وهؤلاء الأخصائيون هم المرشدون الذين يمكنهم فهم الشخص العزيز عليك. ويمكن لأخصائي دعم الأقران مساعدة العائلات والأشخاص الأعزاء في تلبية الاحتياجات الاجتماعية للعضو.

يوفر دعم الأقران ما يلي:

- موارد للتواصل مع المجتمع
- أدوات لاستخدامها في أوقات الأزمات
- المساعدة في خطط العلاج والعافية
- مناشد سيعمل مع فريقهم السريري

يتوفر أيضًا أخصائيون متخصصون في دعم العائلات يعملون على تثقيف الأعضاء وتوجيههم هم وعائلاتهم من خلال نظام الصحة السلوكية. أخصائي دعم العائلات هو شخص مناشد. إنه يساعد الأعضاء وعائلاتهم المختارة في التعبير عن آرائهم، ويمنح الأعضاء فرصة لشرح وضعهم العائلي الفريد. ويمكنه أيضًا ربط الأعضاء وعائلاتهم بشركاء مجتمع Mercy Care الآخرين الذين يمكنهم تقديم خدمات مثل دعم التوظيف والإسكان للأعضاء. ويمثل شركاء المجتمع هؤلاء جزءًا من فريق العلاج الذي يعمل مع الأعضاء وعائلاتهم.

عرض قائمة مقدمي خدمات دعم الأقران والعائلة.

يؤدي الأقران والعائلات دورًا مهمًا في مساعدة الأعضاء على التمتع بصحة جيدة قدر الإمكان. ولهذا السبب تعمل Mercy Care مع ائتلاف أريزونا للأقران والعائلات (Coalition)، وهي منظمة من المناشدين المدافعين عن الأقران وأفراد العائلات. ويعمل الائتلاف على التأكد من أن الأفراد

الأقران والعائلات على الموقع الإلكتروني referralhelp.org أو راسل مكتب شؤون الأفراد والعائلات إلكترونيًا على البريد الإلكتروني OIFATeam@mercycareaz.org.

والعائلات لهم رأي في قرارات سياسة الصحة السلوكية التي تؤثر في مجتمعهم. هل تريد معرفة المزيد بخصوص كيفية المشاركة؟ أو عن موارد دعم الأقران والعائلات؟ تواصل مع مركز إحالة



فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والحمل: سبب أهمية إجراء الاختبار

هل أنت حامل أو تفكرين في إنجاب طفل؟ يجب عليك إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية (HIV). HIV هو الفيروس الذي يسبب متلازمة النقص المناعي المكتسب - الإيدز (AIDS).

وعندما تكونين حاملاً، يمكن أن ينتقل الفيروس إلى طفلك أثناء الحمل أو الولادة. ولكن إذا كنت تعلمين أنك مصابة بالفيروس، فيمكنك اتخاذ خطوات احترازية للحفاظ على صحة طفلك (وصحتك).

يمكن أن تساعد الأدوية الخاصة في منع انتقال الفيروس إلى طفلك. وتؤدي هذه الأدوية مفعولاً أفضل عند بدء تناولها مبكراً. ولكنها يمكن أن تساعد أيضاً في حالة استخدامها قبل بدء المخاض.

يُنصَح بالخضوع لاختبار فيروس نقص المناعة البشرية لجميع النساء الحوامل، حتى لو كنت لا تعتقدين أنك مصابة به. قد لا تظهر أعراض الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية لسنوات. وبالتالي قد تكونين مصابة وأنت لا تعرفين.

يمكن لمقدم الرعاية الأولية (PCP) المعني بحالتك إجراء اختبار الكشف عن الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية وغيره من الأمراض المنقولة جنسياً (STI). وإذا كانت نتيجة اختبار الكشف عن الإصابة بأي مرض منقول جنسياً إيجابية، فيمكن لـ PCP المعني بحالتك أن يصف لك الدواء اللازم ويساعدك في العثور على المشورة. وتتوفر الاختبارات والأدوية والمشورة الطبية للأعضاء مجاناً.

الحصول على المساعدة في الإقلاع عن تعاطي التبغ

هل تستخدم منتجات التبغ مثل السجائر أو التبغ المخصص للمضغ؟ أم السجائر الإلكترونية؟ إن الإقلاع عن تعاطي منتجات التبغ وتدخين السجائر الإلكترونية هو أحد أفضل الأمور التي يمكنك فعلها للحفاظ على صحتك.

وبالحصول على المساعدة، يمكنك مضاعفة فرصك في الإقلاع بنجاح. يمكنك تلقي المساعدة أو التوجيه من خلال التثقيف الجماعي وعبر الهاتف وعن طريق المراسلات النصية. يمكنك أيضاً الحصول على الأدوية من طبيبك. وكل ذلك متوفر لك بدون أي تكلفة.

يمكن لطبيبك أيضاً إحالتك إلى «خط مساعدة المدخنين في أريزونا» (ASHLine). إذ يقدم تدريبات وموارد تساعد في الإقلاع عن تعاطي منتجات التبغ وتدخين السجائر الإلكترونية. ويمكن أن يقدم لك أيضاً المعلومات اللازمة للمساعدة في حمايتك وحماية أحبائك من التدخين السلبي. ولا حاجة إلى أن تتم إحالتك إلى ASHLine.

هل تبحث عن مزيد من المعلومات لمساعدتك أو لمساعدة شخص تعرفه في الإقلاع؟ يمكنك:

- التحدث إلى مدير رعايتك، إذا كنت عضواً في برنامج إدارة الرعاية في Mercy Care.
- التحدث إلى طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية.
- الاتصال بخط مساعدة المدخنين في أريزونا (ASHLine) مباشرة على الرقم 1-800-556-6222 أو زيارة الموقع الإلكتروني ashline.org.

تتوفر موارد أخرى لمساعدتك في الإقلاع عن استخدام التبغ والسجائر الإلكترونية. يساعد برنامج **Tobacco Free Arizona** سكان أريزونا على فهم مخاطر استخدام التبغ والتدخين الإلكتروني ويوفر الموارد للإقلاع عن التدخين.

تقديم المساعدة في أزمة الصحة السلوكية

يمكن لأعضاء Mercy Care الاتصال بخط الأزمات الخاص بالصحة السلوكية في أريزونا المتاح على مدار 24 ساعة يوميًا و7 أيام أسبوعيًا على الرقم (4673) HOPE-534-844-1 أو إرسال كلمة HOPE إلى الرقم (44673) 4HOPE. وتتوفر خدمة دعم الدردشة على الموقع الإلكتروني crisis.solari-inc.org/start-a-chat.

يمكن أن يساعد موظفو خط الأزمات في:

- تقديم دعم الأزمات عبر الهاتف
- توفير الفرق المتنقلة للأزمات لدعمك في المجتمع
- ترتيب وسيلة نقل لاصطحابك إلى مكان آمن
- مساعدتك في ترتيب المشورة أو الاتصال بمقدم رعاية المرضى الخارجيين المعني بحالتك
- توفير خيارات للتعامل مع الحالات العاجلة
- إذا كنت تشعر بعدم الأمان في المنزل

خطوط الأزمات القبلية:

- محمية سان كارلوس أباتشي: 1-866-495-6735
- مجتمعات نهر جيلا وأكتشن الهندية: 1-800-259-3449
- المجتمع الهندي في سولت ريفر وبيما وماريكوبا: 1-855-331-6432
- شعب فورت ماكديل يافايباي: 1-480-461-8888
- شعب Tohono O'odham في مقاطعة سان لوسي: 1-480-461-8888
- شعب Tohono O'odham: 1-844-423-8759
- قبيلة باسكوا ياي: مدينة تكسون 1-520-591-7206؛ غوادالوبي 480-736-4943
- قبيلة وايت ماونتن أباتشي: 1-928-338-4811
- شعب نافاجو: 1-928-551-0508

خط الأزمات للمحاربين القدامى: 988، اضغط على 1

988 خط إنقاذ الحياة لحالات الانتحار والأزمات: 988

الخط الوطني للرسائل النصية خلال الأزمات: إرسال كلمة

HOME إلى 741741

تتوفر خدمة دعم الدردشة على الموقع الإلكتروني

crisistextline.org/text-us.

خط إنقاذ حياة المراهقين: اتصل على الرقم

(8336) TEEN-248-602-1 أو أرسل رسالة نصية إليه

إذا كنت بحاجة إلى شخص ما للتحدث معه، فاتصل بالخط الساخن على الرقم 1-602-347-1100. احصل على الدعم على مدار 24 ساعة يوميًا/7 أيام أسبوعيًا من أخصائي مدرب على دعم الأقران.

اتصل دومًا على الرقم 911 في الحالات المهددة للحياة.



الموارد المجتمعية

تتوفر لك المساعدة من الأشخاص المهتمين في مجتمعك والبرامج الخاصة. إليك بعض موارد الصحة والعافية التي يمكنك الوصول إليها للحصول على الدعم:

2-1-1 Arizona

يمكنك العثور على المعلومات حول خدمات التوظيف والخدمات العائلية، والطعام، والملابس والمأوى، وكيفية الحصول على المساعدة إذا كنت تتعرض للعنف الأسري.

انتقل إلى 211arizona.org أو اتصل على الرقم 211.

تعاطي المخدرات والصحة العقلية

يمكنك تحديد مواقع علاج تعاطي المخدرات والصحة العقلية.

انتقل إلى findtreatment.samhsa.gov أو

اتصل على الرقم 1-877-726-4727.

Health-e-Arizona

يمكنك تجديد مزايا AHCCCS الخاصة بك، والتحقق من التغطية وتحديث معلوماتك.

انتقل إلى healtharizonaplus.gov

ARIZONA@WORK

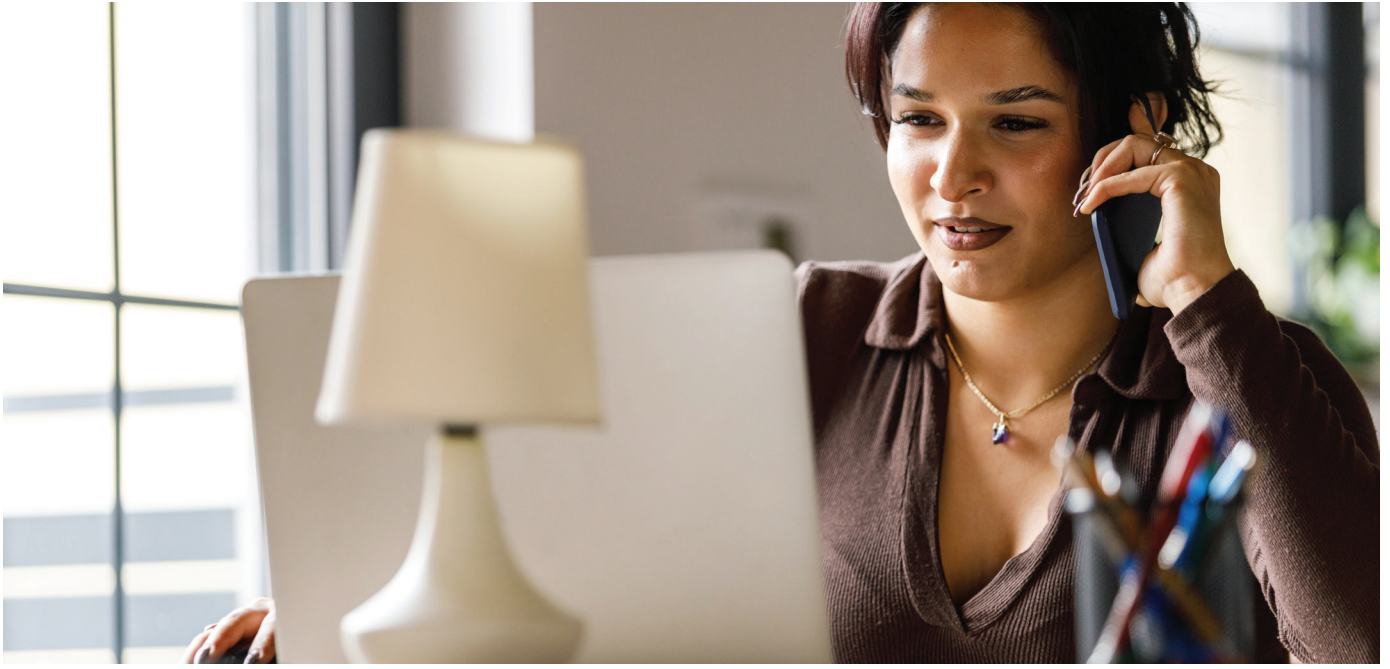
يمكنك الحصول على المساعدة في العثور على وظيفة.

انتقل إلى arizonaatwork.com.

المزيد من الموارد متوفرة على

mercycares.org/

[community-resource-guide](https://community-resource-guide.org/)



نُشر **صحتك تهمننا** لأعضاء Mercy Care.
4750 S. 44th Place, Suite 150,
Phoenix, AZ 85040.

هذه المعلومات ليست سوى معلومات صحية عامة، ولا تحل محل المشورة أو الرعاية التي تحصل عليها من مقدم خدماتك. اسأل دائمًا مقدم رعايتك حول احتياجاتك من الرعاية الصحية.

تتولى Aetna Medicaid Administrators, LLC، إحدى شركات Aetna، إدارة Mercy Care.

أعضاء ACC: يُرجى الاتصال على الرقم
1-800-624-3879 أو **1-602-263-3000**
(TTY 711)، من الاثنين إلى الجمعة، من
الساعة 7 صباحًا إلى 6 مساءً. أعضاء
ACC-RBHA المصابين بمرض عقلي خطير:
يرجى الاتصال على الرقم **1-602-586-1841**
أو (TTY 711) **1-800-564-5465**، المتاح
على مدار 24 ساعة يوميًا، 7 أيام أسبوعيًا.
وللوصول إلى خط التمرير لمدة 24 ساعة،
يرجى الاتصال بخدمات الأعضاء وتحديد
"التحدث مع ممرض".

MercyCareAZ.org

الاستفادة من كتيب الأعضاء الخاص بك

يحتوي كتيب أعضاء Mercy Care المتاح لديك على كل ما تحتاج إلى معرفته بخصوص خططك الصحية، بما في ذلك:

- القيود المفروضة على المزايا خارج منطقة خدمات Mercy Care
- المشاركات في الدفع والرسوم الأخرى التي قد تكون مسؤولاً عنها
- كيفية تقديم شكوى أو تظلم أو استئناف
- كيفية اتخاذنا للقرارات بخصوص رعايتك (يسمى ذلك بإدارة الاستخدام)
- كيفية تقييمنا للتكنولوجيا الجديدة باعتبارها ميزة مشمولة بالتغطية
- إشعار ممارسات الخصوصية
- حقوقك ومسؤولياتك كعضو

يُحدَّث كتيب الأعضاء كل عام. وإذا أجريت تغييرات جذرية عليه، فسنرسل إليك خطابًا بخصوصها وذلك قبل 30 يومًا على الأقل من سريان التغييرات.

يمكنك الاطلاع على دليل العضوية الخاص بك عبر الإنترنت.
هل تفضل الحصول على نسخة ورقية؟ اتصل بخدمات الأعضاء لطلب إرسال نسخة إليك بالبريد. وأخبرنا ما إذا كنت في حاجة إلى هذه النسخة بلغة أخرى أو بخط أكبر أو بتنسيقات أخرى.

Nondiscrimination Notice

Mercy Care complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. Mercy Care does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, sex, health status or need for health care services.

Mercy Care:

- Provides no-cost aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides no-cost language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on your ID card or **1-800-385-4104 (TTY:711)**.

If you believe that Mercy Care has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex, you can file a grievance with our Civil Rights Coordinator at:

Address: Attn: Civil Rights Coordinator
4750 S. 44th Place, Ste. 150
Phoenix, AZ 85040
Telephone: **1-888-234-7358 (TTY 711)**
Email: MedicaidCRCoordinator@MercyCareAZ.org

You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

This notice is available on the Mercy Care website at

<https://www.mercycareaz.org/content/dam/mercycare/pdf/MercyCare-1557-Notice-16Tags-020421-ua1.pdf>.

MC-1772

Multi-language Interpreter Services

ENGLISH: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

SPANISH: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Navajo: Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáníłt'ígo Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, kójj' hódííłnih **1-800-385-4104 (TTY 711)**.

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。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104 (TTY: 711)**。

VIETNAMESE: CHÚ Ý: nếu bạn nói tiếng việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ id của bạn hoặc **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

ARABIC: ملحوظة: إذا كنت تتحدث باللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل على الرقم الموجود خلف بطاقتك الشخصية أو عل 1-800-385-4104 (للصم والبكم: 711).

TAGALOG: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyo para sa tulong sa wika. Tumawag sa numero na nasa likod ng iyong ID card o sa **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

KOREAN: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하의 ID 카드 뒷면에 있는 번호로나 **1-800-385-4104 (TTY: 711)** 번으로 연락해 주십시오.

FRENCH: ATTENTION: si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro indiqué au verso de votre carte d'identité ou le **1-800-385-4104 (ATS: 711)**.

GERMAN: ACHTUNG: Wenn Sie deutschen sprechen, können Sie unseren kostenlosen Sprachservice nutzen. Rufen Sie die Nummer auf der Rückseite Ihrer ID-Karte oder **1-800-385-4104** (TTY: **711**) an.

RUSSIAN: ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, вам могут предоставить бесплатные услуги перевода. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карточки, или по номеру **1-800-385-4104** (TTY: 711).

JAPANESE: 注意事項:日本語をお話になる方は、無料で言語サポートのサービスをご利用いただけます。IDカード裏面の電話番号、または**1-800-385-4104 (TTY: 711)**までご連絡ください。

PERSIAN: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، به صورت رایگان می توانید به خدمات کمک زبانی دسترسی داشته باشید. با شماره درج شده در پشت کارت شناسایی یا با شماره **1-800-385-4104 (TTY: 711)** تماس بگیرید.

[illegible]

SERBO-CROATIAN: OBAVEŠTENJE: Ako govorite srpski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Pozovite broj na poledini vaše identifikacione kartice ili broj **1-800-385-4104** (TTY – telefon za osobe sa oštećenim govorom ili sluhom: **711**).

SOMALI: FEEJIGNAAN: Haddii af-Soomaali aad ku hadasho, adeegyada gargaarka luqadda, oo bilaash ah, ayaad heli kartaa. Wac lambarka ku qoran dhabarka dambe ee kaarkaaga aqoonsiga ama **1-800-385-4104** (Kuwa Magalka ku Adag **711**).

THAI: ข้อควรระวัง: ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี
โทรติดต่อหมายเลขที่อยู่ด้านหลังบัตร ID ของคุณ หรือหมายเลข **1-800-385-4104 (TTY: 711)**