



الجميع

مرحب به



يتم نشر دورية Healthy U Review مرتين في السنة من قبل خطط الصحة بجامعة يوتا. حقوق الطبع والنشر © لعام 2022 محفوظة. جميع الحقوق محفوظة.

تعد دورية Healthy U Review والتعبيرات الرسومية عنها علامات تجارية. يحظر إعادة إنتاجها دون الحصول على إذن خطياً تامةً. لا يجوز إعادة إنتاج أي مادة في هذا الإصدار دون الحصول على إذن مكتوب. لا تشجع دورية Healthy U Review على استخدام أي شكل من أشكال العلاج الطبي، كما أنها لا تشجع الإدارة الذاتية للمشكلات الطبية. بل إنها تهدف إلى أن تكمل، لا أن تحل محل، الرعاية من العاملين في مجال الرعاية الصحية.

5401M



## معلومات الاتصال

### خدمات Utah Relay

خدمات TTY/TDD 1-800-346-4128  
بالإسبانية 1-888-346-3162  
**الإبلاغ عن الاحتيال المشتبه به**  
أو 801-213-4104  
833-981-0212

### فاكس

801-281-6121

### عبر البريد

Healthy U Medicaid  
مكتب بريد صندوق رقم 45180  
Salt Lake City, UT 84145-0180

### خدمات الأعضاء ومطالباتهم وخدمات المترجم

أو 801-213-4104  
الرقم المجاني 833-981-0212  
من 8 صباحاً إلى 6 مساءً  
**إدارة الرعاية**

أو 801-213-4104  
833-981-0212

### عبر الإنترنت

uhealthplan.utah.edu

## خدمات العملاء من الصيدلية

المساعدة في صرف الوصفة  
الطبية على مدار 24 ساعة في اليوم،  
7 أيام في الأسبوع عبر الرقم

**1-855-856-5694**



## خطتك الصحية في متناول يدك

### باستخدام حساب البوابة، يمكنك عمل ما يلي:

عرض أو طباعة الوثائق الخاصة بخطتك



اختيار موفر الرعاية الرئيسية (PCP)



البحث عن موفري الخدمات في شبكتك حسب الاسم أو التخصص أو الموقع



إرسال الرسائل والوثائق إلى فريق خدمة العملاء



مراجعة مطالباتك وشرح الامتيازات (EOB) وغير ذلك من الوثائق



الوصول إلى معلومات الصحة والسلامة في قاعدة بيانات المعرفة



الوصول إلى معلومات الخطة الصحية التي تشارك بها **24/7** من خلال بوابة الأعضاء الخاصة بنا.

لإعداد حسابك المجاني، قم بزيارة موقعنا على الإنترنت: [MYUOFUHEALTHPLANS.ORG](http://MYUOFUHEALTHPLANS.ORG)

# فحوصات العين لمرضى السكري

إذا كنت مصابًا بمرض السكري، فإن العناية بعينيك أمر مهم للغاية. الأشخاص المصابون بداء السكري معرضون بشكل كبير لمشاكل البصر. أحد مضاعفات مرض السكري الذي يصيب العين يسمى اعتلال الشبكية السكري. وهو السبب الأكثر شيوعًا لفقدان البصر والعمى لدى البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و74 عامًا.

راجع طبيب العيون الخاص بك على الفور إذا كانت لديك أي من الأعراض التالية:

- رؤية مشوشة
- ومضات ضوء في عينيك
- ألم أو ضغط في عينيك
- بقع داكنة أو عائمة في رؤيتك
- مشكلة في رؤية الأشياء بزوايا عينيك

قم بزيارة طبيب العيون الخاص بك كل عام لإجراء فحص توسع العين. هل تحتاج إلى مساعدة في إيجاد طبيب؟ اتصل بخدمات الأعضاء 833-981-0212.

المصدر: <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html>

## سياسة عدم التمييز

لك الحق في الحصول على الرعاية الطبية وأن تتم معاملتك بكرامة واحترام بغض النظر عن العرق أو اللون أو الجنس أو الدين أو الأصل القومي أو الإعاقة أو العمر. لا تحظر منظمة U Healthy على موفري الخدمات التصرف ضمن النطاق القانوني لممارستهم ولا تقيدهم في هذا الشأن، كما أنها لا تميز ضد العاملين في مجال الرعاية الصحية الذين يخدمون الفئات المعرضة لخطر كبير والمتخصصين في علاج الأمراض المكلفة. تتوافق سياسة عدم التمييز في منظمة U Healthy مع الباب السادس من قانون الحقوق المدنية لعام 1973 وقانون التمييز على أساس السن لعام 1990 وسياسة وإجراءات جامعة يوتا لعام 1999، الأقسام من الثاني إلى السادس.

دليل الأعضاء / الخدمات العاجلة / التظلم من الاستثناءات

يمكن للأعضاء طلب نسخة من دليل أعضاء منظمة Healthy U

U من خلال زيارة موقع الويب الخاص بمنظمة U Healthy، وهو

[uhealthplan.utah.edu](http://uhealthplan.utah.edu)، أو عن طريق الاتصال بخدمة العملاء على

الرقم 801-213-4104. يمكن للأعضاء تقديم استئناف أو شكوى من

خلال زيارة الموقع [uhealthplan.utah.edu](http://uhealthplan.utah.edu). هل تحتاج إلى رعاية عاجلة

أو خدمات الطوارئ؟ اتصل بخدمة العملاء على الرقم 801-213-4104 أو

قم بزيارة الموقع [uhealthplan.utah.edu](http://uhealthplan.utah.edu) للعثور على مركز رعاية عاجلة أو

مستشفى بالقرب منك.

## قانون حماية صحة المواليد والأمهات (NMHPA)

يغطي قانون الأطفال حديثي الولادة الفترة الزمنية التي تتم خلالها تغطيتك أنت وطفلك حديث الولادة بشأن الإقامة في المستشفى بعد الولادة. بالنسبة للولادة المهبلية، يمكنك البقاء في المستشفى لمدة تصل إلى 48 ساعة. بالنسبة للولادة القيصرية، يمكنك البقاء في المستشفى لمدة تصل إلى 96 ساعة. ومع ذلك، قد يقرر موفر الخدمات الذي تتعامل معه بعد التحدث معك، السماح لك أو لطفلك حديث الولادة بمغادرة المستشفى في وقت مبكر. لمزيد من المعلومات حول قانون الأطفال حديثي الولادة، يرجى زيارة الموقع [www.dol.gov/ebsa/newsroom/fsnmhafs.html](http://www.dol.gov/ebsa/newsroom/fsnmhafs.html)

## مسؤولياتك

تحدث دائمًا مع الطبيب المعالج لك حول أي معلومات صحية واردة في النشرات الإخبارية أو على مواقع الويب للتأكد من أنها تناسبك أنت بأفضل شكل ممكن. لا تستخدم هذه المعلومات مطلقًا لاتخاذ قرارات صحية - بل افعل ما يقول الطبيب المعالج لك أنه الأفضل.

# تنبيه إلى أعضاء Medicaid

مراجعات برنامج Medicaid قادمة في الطريق! ربما تم إيقاف  
المراجعة الخاصة بك مؤقتًا بسبب جائحة كوفيد-19.

تأكد من تحديث معلومات الاتصال الخاصة بك (العنوان ورقم الهاتف  
والبريد الإلكتروني) لدى إدارة خدمات القوى العاملة (DWS) حتى  
تتلقى خطاب التجديد الخاص بك.

**لا تنتظر!** اتصل على الرقم 1-866-608-9422 أو قم بزيارة الموقع  
[Jobs.Utah.Gov/MyCase](https://Jobs.Utah.Gov/MyCase)

لا نريد أن تفوتك هذه القطعة المهمة المرسلة عبر البريد.



## حافظ على صحتك بحيث تكون جيدة: قم بزيارة موفر الرعاية الرئيسية الخاص بك

هل تعلم أنه من المهم زيارة موفر رعاية رئيسية حتى عندما لا تكون مريضًا؟

### من هو موفر الرعاية الرئيسية؟

موفر الرعاية الرئيسية (PCP) هو أخصائي رعاية صحية يساعدك في إدارة احتياجاتك الصحية. ويمكن لموفر الرعاية  
الرئيسية (PCP) أن يعلمك طرقًا للبقاء بصحة جيدة، وأن يعالجك عندما تكون مريضًا، كما يساعدك في الحصول على  
الرعاية عندما تحتاجها.

### هل لديك موفر رعاية رئيسية؟

يمكنك اختبار موفر رعاية رئيسية عن طريق تسجيل الدخول إلى بوابة الأعضاء: [MyUofUHealthPlans.org](https://MyUofUHealthPlans.org)  
هل تحتاج إلى مساعدة في اختيار موفر رعاية رئيسية؟ اتصل بقسم خدمات الأعضاء على الرقم  
1-833-981-0212.

### الفحوصات السنوية

يمكن للفحوصات الصحية المنتظمة أن تحافظ على صحتك. يمكن أن يخبرك موفر الرعاية  
الرئيسية الخاص بك بالاختبارات والفحوصات التي تحتاجها بناءً على عمرك وحالتك الصحية  
وتاريخ عائلتك وخيارات نمط حياتك، مثل نوعية الطعام الذي تأكله ومدى نشاطك وما إذا كنت  
تدخن أم لا. يجب أن تخضع لفحص طبي شامل مرة كل عام.

