

يتم نشر دورية Healthy U Review مرتين في العام من قبل خطط الصحة بجامعة يوتا. حقوق الطبع والنشر © لعام 2023 محفوظة. جميع الحقوق محفوظة

تعد دورية Healthy U Review والتعبيرات الرسومية عنها علامات تجارية. يحظر إعادة إنتاجها دون الحصول على إذن خطراً تاماً. 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



الجميع  
مرحباً به



HEALTH PLANS  
UNIVERSITY OF UTAH



## معلومات الاتصال

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 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 العملاء من الصيدلية

المساعدة في صرف الوصفة  
الطبية على مدار الساعة  
طوال أيام الأسبوع عبر الرقم  
1-855-856-5694



### من هو موفر الرعاية الرئيسية؟

موفر الرعاية الرئيسية (PCP) هو موظف متخصص في الرعاية الصحية، يساعدك في إدارة احتياجاتك الصحية. ويمكن لموفر الرعاية الرئيسية (PCP) أن يُعَرِّفَكَ على طرق للحفاظ على صحتك، ويعالجك عندما تكون مريضًا، بالإضافة إلى مساعدك في الحصول على الرعاية عندما تحتاجها.



## حافظ على صحتك: تفضّل بزيارة موفر الرعاية الرئيسية

### 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.



هل تعلم أنه لا بُد من زيارة موفر الرعاية الرئيسية حتى عندما لا تكون مريضًا؟

### هل لديك موفر رعاية رئيسية؟

يمكنك اختيار موفر رعاية رئيسية عن طريق تسجيل الدخول إلى بوابة الأعضاء. أنشئ حسابًا مجانيًا على MyUofUHealthPlans.org. هل تحتاج إلى مساعدة في اختيار موفر رعاية رئيسية؟ اتصل بقسم خدمات الأعضاء على الرقم 1-833-981-0212.





# 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 العثور على طبيب؟ اتصل بقسم خدمات الأعضاء على الرقم **1-833-981-0212**.

المصدر: [www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html](http://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 Healthy U 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 Healthy U 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 من خلال زيارة موقع الويب الخاص بمنظمة Healthy U، وهو [uhealthplan.utah.edu](http://uhealthplan.utah.edu)، أو عن طريق الاتصال بخدمة العملاء على الرقم 4104-213-801. 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 4104-213-801 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 المهبليّة، 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:

<https://www.dol.gov/general/topic/health-plans/newborns>.

## 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 عادت مرة أخرى! 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.



## تساعد الفحوصات التي يتم إجراؤها للأطفال سنويًا على بقائهم بصحة جيدة

يجب على كل طفل بعمر 3 سنوات فما فوق زيارة قسم رعاية الطفل سنويًا. ويجب على الأطفال الأصغر من 3 سنوات زيارة هذا القسم بشكل متكرر أكثر.

قد يتضمن الفحص ما يلي:

- فحص بدني للتحقق من النمو والتطور
- فحص الوزن والطول وضغط الدم
- التقييم السلوكي والصحة العقلية
- فحص الرؤية والسمع
- فحص التعرض للبرص والمخاطر الصحية الأخرى

هل تحتاج إلى مساعدة في العثور على طبيب لطفلك؟ اتصل بقسم خدمات الأعضاء على الرقم **1-833-981-0212**.

يمكنك أيضًا العثور على طبيب عن طريق تسجيل الدخول إلى بوابة الأعضاء. [MyUofUHealthPlans.org](https://MyUofUHealthPlans.org): أنشئ حسابًا مجانيًا على

للاطلاع على المزيد من المعلومات عن فحص طفلك،

تفضل بزيارة [healthychildren.org](https://healthychildren.org).

