

## اختبار فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والوقاية منه

فيروس نقص المناعة البشرية هو فيروس يهاجم جهاز المناعة في الجسم. يصاب معظم الأشخاص بفيروس نقص المناعة البشرية عن طريق ممارسة الجنس أو مشاركة الإبر. يجب أن يخضع كل شخص ممن تتراوح أعمارهم بين 13 و64 عامًا لفحص فيروس نقص المناعة البشرية مرة واحدة على الأقل. تحدث مع طبيبك حول مدى تكرار حاجتك لإجراء الاختبار.

### الوقاية

يمكن الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية. يمكنك تقليل فرص الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية عن طريق تناول الأدوية الوقائية مثل أدوية الوقاية قبل التعرض (PrEP).

يمكنك أيضًا استخدام إستراتيجيات الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية، مثل:

- الامتناع عن ممارسة الجنس
- عدم مشاركة الإبر على الإطلاق
- استخدام الواقي الذكري بشكل صحيح في كل مرة تمارس فيها الجنس

إذا كنت مصابًا بفيروس نقص المناعة البشرية، فهناك العديد من الإجراءات التي يمكنك اتخاذها لمنع انتقاله إلى الآخرين. تحدث إلى طبيبك حول خطة الوقاية الشخصية الخاصة بك.

المصدر: <https://www.cdc.gov/hiv/basics/prevention.html>

### ما هو مستوى السكر التراكمي (A1C) لديك؟

#### 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 تناسبتك أنت بأفضل شكل ممكن. لا تستخدم هذه المعلومات مطلقًا لاتخاذ قرارات صحية - بل افعل ما يقول الطبيب المعالج لك أنه الأفضل.

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 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.

## حافز السلامة المتعلق بزيارة سلامة الطفل

إن الفحوصات مهمة للحفاظ على صحة الأطفال. من المهم للأطفال زيارة الطبيب حتى عندما لا يكونون مرضى. هذه الزيارات مهمة للتحقق مما يلي:

- السمع
- البصر
- النمو
- التغذية
- النشاط البدني

هل سيبلغ طفلك من العمر 3 أعوام إلى 17 عامًا خلال عام 2022؟ قد تكون مؤهلاً للحصول على بطاقة هدايا بقيمة 25 دولارًا. اصطحب طفلك إلى موفر الرعاية الرئيسية (PCP) لفحص صحة الطفل في عام 2022. هل تحتاج إلى مساعدة في إيجاد طبيب لطفلك؟ اتصل بخدمة العملاء على الرقم 1-833-981-0212.

لمعرفة المزيد، قم بزيارة الموقع: [uhealthplan.utah.edu/wellchild](http://uhealthplan.utah.edu/wellchild)

## تجديد اشتراكك في Medicaid

بسبب جائحة فيروس كورونا، ظل كل من يشارك في برنامج Medicaid مشاركًا في برنامج Medicaid دون الحاجة إلى إجراء مراجعة. لكن قد يتغير هذا قريبًا. للتأكد من أنك لا تفقد تغطية Medicaid الخاصة بك، يرجى إكمال المراجعة عندما تتلقاها.

- لإجراء المراجعة عبر الهاتف، اتصل على الرقم 1-866-435-7414.
- للحصول على مساعدة بشأن التجديد، تفضل بزيارة الموقع [www.takecareutah.org](http://www.takecareutah.org) لتحديد موعد أو الاتصال بالرقم 801-433-2299. الأمر مجاني تمامًا.

إذا لم تقم بإجراء المراجعة، فقد تفقد تغطية Medicaid الخاصة بك.

إذا كانت لديك أسئلة حول خطة Healthy U Medicaid الخاصة بك، يرجى الاتصال بنا على الرقم 1-833-981-0212.





PO Box 45180  
Salt Lake City, Utah  
84145-0180

NON-PROFIT ORG.  
U.S. POSTAGE PAID  
Permit No. 1529  
Salt Lake City, Utah

در اينجا به روى  
همه باز است

Qofwalba Ku  
soo dhowoow

مرحبا بالجميع هنا

Todos são  
bem-vindos

EVERYONE IS  
WELCOME

အားလုံးကိုကြိုဆိုပါတယ်

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 حصرًا تامًا. 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.

## هل أنت على وشك الوضع؟ لا تنسي فحص ما بعد الولادة.

فحص ما بعد الولادة عبارة عن زيارة إلى طبيبك أو إلى ممرضة التوليد بعد الولادة. تضمن هذه الزيارة أنك تتعافين جيدًا بعد الحمل والولادة. يجب أن تجري فحص ما بعد الولادة في غضون أسبوعين إلى ٦ أسابيع بعد الولادة حتى لو كنت تشعرين أنك بخير.

بعد الولادة، قد تشعرين أن الحياة تتمركز حول طفلك الآن. لا يزال من المهم أن تأخذي بعض الوقت لنفسك من أجل صحتك. فسيساعد ذلك في التأكد من أنك يمكنك رعاية طفلك جسديًا وعاطفيًا.

### يمكن تغطية مجموعة واسعة من الموضوعات أثناء فحص ما بعد الولادة.

هذه فرصتك لمناقشة الأسئلة أو المخاوف التي قد تكون لديك، بما في ذلك:

- الرضاعة الطبيعية
- تنظيم الأسرة
- التغييرات الجسدية والعاطفية
- متابعة أي حالة صحية بدأت أثناء الحمل مثل سكري الحمل

المصدر: <https://www.womenscare.com/the-importance-of-postpartum-check-ups>

## معلومات الاتصال

خدمات ترحيل الاتصال في يوتا

جهاز 1-800-346-4128 TTY/TDD  
En Espanol 1-888-346-3126

الإبلاغ عن الاحتيال المشتبه به  
801-213-4104 أو  
833-981-0212

الفاكس

801-281-6121

بالبريد

Healthy U Medicaid  
P.O. Box 45180  
Salt Lake City, UT 84145-0180

خدمة العملاء

وخدمات الترجمة الشفوية  
801-213-4104 أو  
الرقم المجاني 833-981-0212

من الساعة ٨ صباحًا إلى الساعة ٦ مساءً

إدارة العناية

801-213-4104 أو  
833-981-0212

على الإنترنت

uhealthplan.utah.edu

## خدمة العملاء الصيدلية

ساعد في ملء الوصفة الطبية ٢٤ ساعة ، ٧ أيام  
في الأسبوع على 1-855-856-5694