



mercy care



# صحتك تهمنا

ربيع/صيف عام 2020

## كتيب الأعضاء

يمكنك الحصول على كتيب الأعضاء لهذا العام من مكتب خدمات الأعضاء لدى Mercy Care مجاناً دون مقابل. كما يمكن للمكتب أن يقدم لك نسخة من دليل مقدمي الخدمات الصحية مجاناً دون مقابل. يُفتح مكتب «خدمات الأعضاء» للعمل من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحاً إلى الساعة 6 مساءً، ويمكن الاتصال بالرقم **602-263-3000** أو **1-800-624-3879** (رقم الهاتف النسي [TTY]/جهاز الاتصالات الكتبي للصم والبكم [TDD] 711).

## الحمل ومرض ضعف المناعة المكتسبة (HIV): أهمية إجراء الاختبارات

نوصي السيدات الحوامل بإجراء الاختبار، حتى اللاتي لا يعتقدن أنهن مصابات بفيروس (HIV). قد لا تظهر أي أعراض لدى الأشخاص المصابين بفيروس (HIV) لسنوات أحياناً.

إن الكشف على حالة الإصابة بفيروس (HIV) من عدمها سوف يساعدك في التأكد من سلامة صحتك وصحة طفلك، أسألي طبيبك عن كيفية إجراء الاختبار. إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية لأي من الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس (STD) أو فيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة (HIV)، يمكن لطبيبك أن يصف لك الدواء ويساعدك في الحصول على الاستشارة. يتم إجراء الاختبار وتقديم الأدوية والمشورة لك دون مقابل.

المصدر: *Centers for Disease Control and Prevention*

هل تفكرين في إنجاب طفل؟ هل أنت حامل الآن؟ تأكدي من إجراء اختبار فيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV). هذا هو الفيروس المسبب لمرض الإيدز (AIDS).

يمكن للسيدة المصابة بفيروس (HIV) أن تنقل هذا الفيروس لجنينها. يمكن أن يحدث ذلك أثناء الحمل. كما يمكن أن يحدث ذلك أيضاً في أثناء الولادة.

إذا أدركت السيدة أنها مصابة، يمكنها أن تتخذ خطوات لتحافظ على صحتها وصحة طفلها. يمكن لأدوية خاصة أن تساعد في تجنب نقل الفيروس لطفلها.

وتحقق هذه الأدوية أفضل نتيجة إذا بدأت في تناولها مبكراً. ولكن إذا لم يكن ذلك باستطاعتك، فإنه يمكنها مساعدتك أيضاً إذا تم استخدامها قبل بدء المخاض وولادة الطفل.

## حان وقت الإقلاع عن تعاطي التبغ

هل تقوم بتدخين التبغ؟ إن الإقلاع عن تعاطي التبغ يُعد أحد أفضل الأشياء التي يمكن أن تفعلها للحفاظ على صحتك. يمكنك مضاعفة فرص نجاحك في الإقلاع عن تعاطي التبغ إذا خضعت لعلاج دوائي، بالإضافة إلى الإشراف والتوجيه. ويمكنك الحصول على المساعدة أو التدريب من خلال التوعية الجماعية، أو عبر الهاتف، أو من خلال الرسائل النصية القصيرة. يمكنك الحصول على الدواء من طبيب الرعاية الأولية.

يُوفّر خط ولاية أريزونا الهاتفي للمساعدة في الإقلاع عن التدخين (ASHLine) التدريب ومصادر للمعلومات لمساعدتك في الإقلاع عن تعاطي التبغ. كما يقدم لك خط ASHLine معلومات تساعدك على حماية نفسك وحماية أحبائك من التدخين السلبي. وقد تمكن الكثير من الأفراد من الإقلاع عن التدخين والتوقف عن تعاطي التبغ من خلال برامج قدمها لهم خط ASHLine.

وإذا كنت ترغب في الحصول على المزيد من المعلومات التي تساعدك أنت أو شخصاً آخر تعرفه، في الإقلاع عن تعاطي التبغ، فليدك خياراتٍ عدة. يمكنك القيام بما يلي:

1. الاتصال بمكتب خدمات أعضاء خطة Mercy Care.
2. إذا كنت عضواً في برنامج إدارة الرعاية التابع لخطة Mercy Care، فتحدث إلى مدير الحالة الخاص بك.
3. تحدّث إلى طبيبك.
4. الاتصال هاتفياً بخط ولاية أريزونا الهاتفي للمساعدة في الإقلاع عن التدخين (ASHLine) مباشرةً على الرقم 1-800-556-6222 أو زيارة الموقع الإلكتروني عبر الرابط [www.ashline.org](http://www.ashline.org).

وبالإضافة إلى خط ASHLine، هناك موارد أخرى متاحة لك. انتقل إلى صفحة برنامج «أريزونا خالية من التبغ» (Tobacco Free Arizona) عبر الرابط <http://bit.ly/2M2FHj6> للاطلاع على المزيد من المعلومات. برنامج «أريزونا خالية من التبغ» (Tobacco Free Arizona) هو برنامج يساعد سكان ولاية أريزونا في معرفة مخاطر التبغ، ويقدم لهم مصادر للمعلومات تساعدهم في الإقلاع عن التعاطي.



## 5 طرق للحد من خطر الإصابة بالسمنة من خلال تقليل السكريات المضافة

2. اشترِ الأطعمة التي تحتوي على القليل من السكريات المضافة أو الخالية منها. على سبيل المثال، اختر الزبادي السادة (بدلاً للزبادي بالنكهات) وأضف إليه فاكهتك المفضلة. جرّب عصير التفاح غير المحلّى وعصائر الفواكه المعلّبة أو العصائر الطبيعية بدلاً للشراب المرکز.
3. استبدل مشروب الصودا المحلّى أو مشروب البنش أو مشروب الطاقة بالماء أو الحليب.
4. عند الخبز، لا تستخدم سوى نصف كمية السكر المعتادة. هناك فرص، ولكن لا ينتبه إليها أحد.
5. لا تتناول الحلوى والكعكات الصغيرة المحلّاة (الكوكيز) والحلويات الأخرى سوى في الحالات النادرة.

تحتوي الكثير من الأطعمة على السكريات بشكل طبيعي. لكن يوجد أيضاً سكريات مضافة، مثل الشراب المرکز والمحلّيات ذات السعرات الحرارية. وتُضاف تلك السكريات إلى الأطعمة المجهزة أو المصنّعة. ترتبط أنظمة الحمية الغذائية التي تحد من السكريات المضافة بتقليل خطر الإصابة بالسمنة وبعض الأمراض المزمنة.

تحتوي الحلوى والكعكات الصغيرة المحلّاة (الكوكيز) والكعكات والصودا العادية على سكريات مضافة. ولكن تظهر السكريات المضافة أيضاً على ملصقات معلبات الأطعمة بعشرات من الأسماء المختلفة. ومن بينها: سكر القصب، والشراب المرکز، والسكر البني، والعديد من الكلمات التي تنتهي بـ «وز» (مثل الفركتوز أو الديكستروز).

لا يتعين عليك الامتناع عن تناول جميع السكريات. ومع ذلك، يتعين عليك تقليلها بنسبة لا تقل عن 10% من سعراتك الحرارية اليومية. ولمساعدتك في الحد منها، اتبع ما يلي:

1. اختر الفواكه التي تحتوي على سكريات طبيعية للحلويات أو الوجبات الخفيفة. أضف الفاكهة (بدلاً للسكر) إلى حبوب الإفطار. أعد شطائر من زبدة الفول السوداني وأضف إليها قطعاً من الموز أو التوت بدلاً للجيلي أو المرّي.

إن تقليل السكريات المضافة هو مجرد خطوة واحدة من عدة خطوات ذكية يمكنك اتخاذها للمساعدة في ضمان اتباع نظام غذائي صحي. للاطلاع على المزيد من الأفكار، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني عبر الرابط [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).

المصادر: *Academy of Nutrition and Dietetics*; *American Heart Association*; *U.S. Department of Agriculture*

## صحة أسنان الطفل: لا تنسَ تنظيف الأسنان بالفرشاة أو الفحوصات الطبية

- مرض السكري أو أمراض القلب أو اضطراب الأكل أو فيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة (HIV)
- تاريخ العائلة الطبي لتسوس الأسنان أو مرض اللثة

المصادر: *American Dental Association*؛  
*National Institutes of Health*؛  
*Arizona Department of Health Services*؛  
*Division of Public Health Services*؛  
*Public Health Prevention Services*؛  
*Office of Oral Health: Arizona School*  
*Dental Survey 1999–2003*



تمثل الزيارات المنتظمة لفحص الأسنان أهميةً للأشخاص من جميع الأعمار. تنشئ الطبقة الجيرية أو البلاك من الطعام وتسبب تسوس الأسنان (تسوس الأسنان/نخر الأسنان). يصيب التسوس أسنان الأطفال في ولاية أريزونا، بمعدل خمسة أسنان في المتوسط. وهذا يعني سنًا من كل 4 أسنان في فم الطفل. لا يعني استخدام الفرشاة والخيط لتنظيف الأسنان التخلص من جميع الطبقات الجيرية التي تُسبب التسوس.

وهذا هو سبب أهمية التوجه إلى طبيب الأسنان لتنظيف أسنان الطفل. إن عملية تنظيف الأسنان ستزيل ما هو عالق في خلف الأسنان. يتمتع الأعضاء حتى سن 21 عامًا بتغطية لخدمات الرعاية المنتظمة للأسنان.

كما أنها تتيح لطبيب الأسنان الكشف عن المشكلات مبكرًا، عندما يكون من السهل معالجتها. على سبيل المثال، يسهل حشو الطبقات الجيرية عندما تكون صغيرة. ويمكن معالجة مرضى اللثة عند الكشف عنه مبكرًا.

### متى تزور طبيب الأسنان

اتبع إرشادات طبيب الأسنان بشأن عدد مرات زيارة طفلك لطبيب الأسنان. إليك ما يُشجع الخبراء على اتباعه كثيرًا:

- **الأطفال الرضع.** اصطحب طفلك إلى طبيب الأسنان بعد بروز السن الأول. تقول «جمعية طب الأسنان الأمريكية» أنه يتعين اصطحاب الأطفال الرضع لزيارة طبيب الأسنان قبل بلوغ عام.
- **الأطفال.** يجب أن يزور الأطفال الصغار طبيب الأسنان بصورة منتظمة كل ستة أشهر بدايةً من عمر عام.

## خدمات اللغة والترجمة

يمكن لبرنامج Mercy Care مساعدتك في الحصول على مترجم عبر الهاتف أو مترجم للغة الإشارة؛ لمساعدتك في أثناء زيارات الرعاية الصحية، وذلك دون مقابل. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة بلغتك، أو إذا كنت أصم أو تعاني من مشكلات في السمع، فاتصل بمكتب خدمات الأعضاء لطلب مترجم على الرقم 602-263-3000 أو 1-800-624-3879 (رقم الهاتف النصي [TTY]/جهاز الاتصالات الكتاني للصم والبكم [TDD] 711).

## DispatchHealth

بدلاً من الذهاب إلى غرفة الطوارئ، يمكنك الحصول على الرعاية العاجلة وأنت مستريح في منزلك؛ حيث سيصل إلى منزلك فريق طبي مدرب على الطوارئ خلال ساعات قليلة. ويمكنك البقاء في منزلك والتركيز على إحراز تقدم صحي. لطلب الرعاية، اتصل بالرقم 480-493-3444 أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني عبر الرابط [www.dispatchhealth.com](http://www.dispatchhealth.com) أو قم بتنزيل تطبيق الهاتف الجوّال من متجر Google Play أو متجر App Store الخاص بأجهزة Apple.

## أزمات الصحة السلوكية

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

- مقاطعة ماريكوبا: 602-222-9444
- مقاطعة بيما وبينال: 1-866-495-6735
- مقاطعة جيل: 1-877-756-4090

بإمكان أفراد خط الأزمات القيام بما يلي:

- إجراء مقابلة معك في المجتمع
- اصطحابك إلى مكان آمن
- مساعدتك في التعرف على مواردك للرعاية
- مساعدتك في الترتيب للحصول على استشارات



- تقديم خيارات للتعامل مع المواقف الطارئة الأخرى

واتصل دائماً على الرقم 911 في حال تعرضك لمواقف تهدد حياتك.

وإذا كنت في حاجة إلى التحدث لأحد الأشخاص، اتصل بالخط الساخن Warm Line على 602-347-1100. يدير خط الدعم متخصصو دعم النظراء المعتمدون. وهو متاح على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع.

## الرضاعة الطبيعية تحمي الرضيع والأم على السواء

يمكنك الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى بعد أن تعودتي إلى العمل أو المدرسة. ويساعدك التخطيط للمستقبلي لعودتك للعمل على تسهيل وتيسير هذه المرحلة التحولية. وتحدثي إلى صاحب العمل عن خياراتك.

### الموارد المتاحة لك

- يوفر برنامج ولاية أريزونا للسيدات والرضع والأطفال (WIC) الأغذية والمشروبات المتعلقة بالتغذية والحصول على الخدمات الصحية للسيدات والرضع والأطفال. ويمكن للأمهات المرضعات رضاعة طبيعية الحصول على الدعم من مستشارة النظراء، وحرمة أغذية مُحسنة، ومضخات للثدي وغيرها من المستلزمات. واتصلي هاتفياً ببرنامج WIC على الرقم 1-800-252-5942 لتعرفي ما إذا كنت مؤهلة للبرنامج أم لا.
- يمكنك الاتصال هاتفياً بالخط الساخن للرضاعة الطبيعية، التابع لدائرة الخدمات الصحية بولاية أريزونا على الرقم 1-800-833-4642، على مدار 24 ساعة، طوال أيام الأسبوع.
- كما توفر مؤسسة La Leche League of Arizona دعماً من الأم إلى الأم للسيدات اللاتي قررن اختيار الرضاعة الطبيعية. اتصلي بالرقم 602-234-1956 أو تفضلي بزيارة الموقع الإلكتروني عبر الرابط [www.lllofaz.org](http://www.lllofaz.org).

المصادر: «دليلك للرضاعة الطبيعية» من مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (Centers for Disease Control and Prevention, Office on Women's Health :CDC)

\* لا يحل هذا محل التطعيمات.

إن الخلايا، والهرمونات والأجسام المضادة الموجودة في حليب الثدي قد تعمل على حماية الأطفال الرضع من المرض. وتُعد هذه الحماية مميزة وتُحدث تغيرات لتلبية احتياجات طفلك.\* وقد تساعدك الرضاعة الطبيعية أيضاً من خلال تقليل خطر إصابتك بداء السكري من النوع الثاني، وأنواع معينة من سرطان الثدي وسرطان المبيض. كما قد تساعدك الرضاعة الطبيعية على إنقاص وزنك الذي زاد في أثناء فترة الحمل.

إن تعلم الرضاعة الطبيعية يستغرق وقتاً وممارسةً وصبراً. ويعد التقام فم الرضيع الجيد للثدي أمراً مهماً لطفلك الرضيع من أجل أن تتم الرضاعة الطبيعية بشكل صحيح ولكي تشعر بالراحة. وخلال الأيام الأولى في الرضاعة الطبيعية، قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يتعلم الطفل الرضيع كيفية التقام الثدي بشكل صحيح.

يمكنك أن تعرفي ما إذا كان طفلك يحصل على كمية كافية من الحليب أم لا. وسوف يصل الطفل الرضيع إلى أعلى درجات الرضا ويزيد وزنه بانتظام بعد بلوغ الأسبوع الأول من عمره. وإذا كان يساورك القلق بشأن ما إذا كان طفلك الرضيع يحصل على ما يكفي من الحليب أم لا، فتحدثي إلى طبيب طفلك الرضيع.

ويمكنك تناول أدوية معينة في أثناء الرضاعة الطبيعية، ولكن ليس جميعها. واحرصي في جميع الأوقات على التحدث إلى الطبيب أو الصيدلي عن الأدوية التي تتناولينها وأن تسأل قبل أن تبدي في تناول أدوية جديدة. ويشمل ذلك الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية والتي تُصرف دون وصفة طبية، والفيتامينات والمكملات الغذائية أو مكملات الأعشاب.

نشرت نشرة «صحتك تهمننا» من أجل أعضاء Mercy Care،  
4755 S. 44th Place, Phoenix,  
AZ 85040.

تُمَوِّل الخدمات المتعاقد عليها بموجب عقد مبرم مع «نظام أريزونا لشمول تكلفة الرعاية الصحية» (AHCCCS).

هذه معلومات صحية عامة لا تُغني 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 بـ مكتب خدمات أعضاء

برنامج Mercy Care من

الإثنين إلى الجمعة، من الساعة

7 صباحاً حتى 6 مساءً، على

الرقم 602-263-3000 أو

1-800-624-3879 (رقم الهاتف

النصي [TTY]/جهاز الاتصالات

الكتابي للصم والبكم [TDD] 711).

خط الممرضات المتاح على مدار

24 ساعة: 602-263-3000 أو

1-800-624-3879.

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

© 2020 Coffey Communications, Inc

جميع الحقوق محفوظة.