



mercy care



صحتك تهمنا

ربيع / صيف عام 2023

التعامل مع الربو

هناك حوالي 25 مليون أمريكي مصابون بالربو ومن بينهم، أكثر من 10 ملايين نوبة ربو تحدث كل عام.

الربو هو حالة مرضية مزمنة تصيب الرئة. وهي تسبب أزيزاً وضيقاً في التنفس وضيقاً في الصدر وسعالاً. إذا لم تتم معالجة هذه الأعراض، فقد تؤدي إلى نوبات الربو وزيارات لغرفة الطوارئ.

أفضل طريقة لعلاج الربو هي توفير أدوية في متناول اليد وتجنب مسببات الربو. يمكن أن تتمثل بعض مسببات الربو في الدخان والعفن والآفات والحشرات وشعر الحيوانات الأليفة ووبرها وعتث الغبار وتلوث الهواء.

قد يحتاج المصابون بالربو أيضاً إلى توكي الحذر عند ممارسة الأنشطة البدنية. ويمكن أن تؤدي حالات البرد والأنفلونزا والتهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي إلى تفاقم أعراض الربو وقد تتطلب رعاية عاجلة أو علاجاً طارئاً.

إذا كنت تعاني من عدم الراحة في التنفس بانتظام، فاستشر مقدم الرعاية الأولية (PCP). يمكنه فحص رئتيك وإجراء اختبارات التنفس وتقييم ما إذا كنت مصاباً بالربو.

العلاجات

تتوفر الأدوية قصيرة المدى مثل أجهزة الاستنشاق والعلاجات طويلة الأمد. اسأل مقدم الرعاية الأولية (PCP) الخاص بك عن الخيارات. فمُ بفحص منزلك بحثاً عن المشكلات التي قد تؤدي إلى ظهور الأعراض وفُقم بإزالتها. يمكنك أيضاً التحقق من تطبيقات الطقس بحثاً عن تنبيهات جودة الهواء الرديئة في الخارج. أبق في المنزل أو فُقم بارتداء قناع في تلك الأيام.

المصادر:

www.cdc.gov/asthma/pdfs/asthma_brochure.pdf;
www.aafa.org/asthma-facts

كما يساعدك تناول الطعام الصحي على التفكير بشكل أفضل والشعور بالارتياح، ويعطيك طاقة.

ما الذي يحتويه النظام الغذائي الصحي؟

يتكون النظام الغذائي الصحي من اللحوم الخالية من الدهون والبروتينات والدهون الصحية والحبوب الكاملة والفواكه والخضروات من جميع الألوان. شاهد هذا الفيديو القصير على الرابط youtu.be/eUR3x0PDFX0 لمعرفة المزيد حول ما يحتويه النظام الغذائي الصحي.

يمكنك أيضاً استشارة أخصائي تغذية معتمد دون تكلفة لإيجاد أفضل الخيارات لك. اتصل بخدمات أعضاء خطة (Mercy Care) لإيجاد أخصائي تغذية. أو ابحث عن طبيب على موقعنا الإلكتروني على الرابط www.MercyCareAZ.org/find-a-provider.

الموارد الغذائية في ولاية أريزونا

ففي منطقة فينيكس الكبرى، شخص واحد من كل 3 أشخاص ليس لديه إمكانية الوصول المنتظم إلى الأطعمة الصحية. إذا كنت أنت أو شخص تعرفه يحتاج إلى مساعدة غذائية، فالمساعدة متوفرة.

شبكة بنك الطعام في أريزونا (**Arizona Food Bank Network**) هي مجموعة من بنوك الطعام ومخازن الطعام والوكالات التي تقدم المساعدة الغذائية والوجبات المجانية. اتصل بالرقم **602-528-3434** للمساعدة أو قم بزيارة الرابط www.azfoodbanks.org/get food.

تعد خدمة (**Farm Express**) سوقاً متنقلاً للمنتجات يوفر فواكه وخضروات بأسعار معقولة للأشخاص الذين لا يحصلون إلا على القليل من الطعام الصحي أو لا يحصلون عليه على الإطلاق. قم بزيارة الموقع الإلكتروني للاطلاع على الجدول الزمني والمواقع على الرابط mercyar.es/farmexpress.



فوائد النظام الغذائي الصحي

إن اتباع نظام غذائي صحي مهم في كل مرحلة من مراحل الحياة. بالنسبة للرضع والأطفال، هناك حاجة إلى الأطعمة الصحية حتى ينمون بشكل صحيح ويتعلمون روتيناً غذائياً جيداً. بالنسبة للبالغين، يساعدهم تناول الطعام الصحي في الوقاية من حالات مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب والسمنة وبعض أنواع السرطان.

تناول أدويةك بالطريقة الصحيحة

ترغب خطة (Mercy Care) في أن تتمتع بصحة جيدة قدر الإمكان حتى يمكنك الاستمتاع بالحياة. من أهم الطرق التي يمكنك من الحفاظ على صحتك هي تناول أدويةك كما وصفها لك طبيبك وأخذها في الوقت المحدد.

المصطلح المستخدم لوصف ما إذا كان المريض يأخذون أدويةهم بالطريقة الصحيحة هو "الالتزام بالعلاج". يعد الالتزام المستمر بالأدوية أمراً مهماً لصحتك. وهناك العديد من الأمراض والظروف الصحية التي لا تظهر آثارها السيئة كل يوم. ويمكن أن تشمل هذه الأمراض داء السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول وغيرها. بما أنك لا "تشعر" بتأثيرات

هذه الأمراض طوال الوقت، فقد يكون من الصعب تذكر تناول أدويةك.

فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك:

- استخدم ساعة منبه أو جهازاً إلكترونياً (كمبيوتر لوحي، هاتف ذكي) لتذكيرك بأخذ أدويةك.
- اطلب من أحد أفراد عائلتك أو من صديق مقرب مساعدتك في تذكيرك بتناول أدويةك.
- احفظ أدويةك بعيدة عن متناول الأطفال دائماً. إذا كانت لديك أية تساؤلات حول الأدوية التي تتناولها، فاسأل طبيبك أو الصيدلي.
- ضع أدويةك في مكان تتذكر ملاحظته كل يوم، مثل الخزانة المجاورة لفرشاة الأسنان.
- تناول أدويةك عندما يكون من السهل عليك تذكرها، ما لم يخبرك طبيبك بوقت محدد. اجعل تناول أدويةك جزءاً من عاداتك اليومية.
- استخدم صندوق الأقراص وكتب على صندوق الأقراص الوقت الذي تتناول فيه أدويةك.

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

تمثل الزيارات المنتظمة لفحص الأسنان أهميةً للأشخاص في جميع الأعمار. تنشأ الطبقة الجيرية أو البلاك من الطعام وتسبب تسوس الأسنان (تجوف الأسنان/نخر الأسنان). في المتوسط، يعاني أطفال أريزونا من خمسة أسنان مصابة بالتسوس. وهذا يعني سنّاً 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 تبقى عالقاً في الخلف. يتمتع الأعضاء حتى سن 21 عاماً بتغطية لخدمات الرعاية المنتظمة للأسنان.

كما أن ذلك يتيح لطبيب الأسنان الكشف عن المشكلات مبكراً، عندما يكون من السهل علاجها. على سبيل المثال، يسهل حشو الطبقات الجيرية عندما تكون صغيرة. ويمكن معالجة أمراض اللثة عند الكشف عنها مبكراً.

متى تذهب لطبيب الأسنان

اتبع إرشادات طبيب الأسنان بشأن عدد مرات زيارة طفلك لطبيب الأسنان. إليك ما يُوصي به الخبراء عادةً:

- الأطفال الرضع. اصطحب طفلك الرضيع إلى طبيب الأسنان بعد بروز السن الأول. تقول جمعية طب الأسنان الأمريكية (American Dental Association) أنه يتعين اصطحاب الأطفال الرضع لزيارة طبيب الأسنان قبل بلوغ عامهم الأول.
- الأطفال. يجب على معظم الأطفال مراجعة طبيب الأسنان كل ستة أشهر.

خلال الزيارة

أخبر طبيب الأسنان إذا طرأت تغيرات على صحة طفلك. يمكن أن تؤثر الحالات المرضية في الأسنان، ولا سيما إذا كان طفلك يعاني مما يلي:

- حساسية الأسنان
- تورم اللثة أو نزيفها
- رائحة فم كريهة دائماً
- ألم أو انتفاخ في الفم
- جفاف الفم
- داء السكري وأمراض القلب واضطراب الأكل أو فيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة (HIV)
- وجود تاريخ عائلي للإصابة بتسوس الأسنان أو أمراض اللثة

المصادر:

American Dental Association; Arizona Department of Health Services: Division of Public Health Services, Public Health Prevention Services, Office of Oral Health: Arizona School Dental Survey, 1999-2003; U.S. National Library of Medicine



مد يد العون من خلال دعم الأقران والأسرة

يلعب كل من الأقران والأسر دوراً مهماً في مساعدة الأعضاء على أن يكونوا أصحاء قدر الإمكان. ولهذا السبب تعمل Mercy Care مع تحالف النظراء والأسر في أريزونا (Arizona Peer and Family Coalition)، وهو منظمة تضم مناصرين من النظراء وأفراد الأسرة. يحرص التحالف على أن يكون للأفراد والأسر رأي في القرارات المتعلقة بسياسة الصحة السلوكية التي تؤثر على مجتمعهم.

هل تريد معرفة المزيد حول كيفية المشاركة؟ أو حول موارد دعم الأقران والأسر؟ ما عليك سوى إرسال بريد إلكتروني إلى مكتب شؤون الأفراد والأسرة (Office of Individual and Family Affairs) على العنوان OIFATeam@mercycaarez.org.

- المساعدة في خطط العلاج والتعافي
- المناصر الذي سيعمل مع فريقهم الطبي

يوجد أيضاً متخصصون في دعم الأسرة يقومون بتثقيفك وإرشادك من خلال نظام الصحة السلوكية. أخصائي دعم الأسرة هو من يقوم بدور الداعم لك ولأصدقائك أو لمن تحب. يساعد أخصائيو دعم الأسرة في إعطاء صوت للأسرة التي يختارها العضو. كما يعطونك الفرصة لشرح وضعك الأسري الفريد.

كما يمكنهم أيضاً توصيلك بشركاء Mercy Care الآخرين في المجتمع الذين يمكنهم تقديم خدمات مثل دعم التوظيف والإسكان لمن تحب. هؤلاء الشركاء من المجتمع المحلي هم أعضاء في فريق العلاج الذي ستتمكن من التفاعل والتواصل معه من أجل أصدقائك أو من تحب.

قام كل موقع من مواقع "البيت الصحي المتكامل" (Integrated Health Home) بتدريب متخصصين في دعم الأقران لمساعدة الأعضاء. هؤلاء الأشخاص مرشدون يمكنهم التواصل مع أصدقائك أو من تحب

يمكن لأخصائي دعم الأقران مساعدة الأسر وأحبائهم الذين يعانون من مرض عقلي خطير (SMI). يعرف أخصائيو دعم الأقران عملية التعافي بسبب تجاربهم الحياتية. يتلقى أخصائيو دعم الأقران تدريباً على كيفية إشراك الأشخاص في الخدمات لدعم تعافيتهم.

يقدم أخصائيو دعم الأقران للأعضاء:

- موارد للتواصل مع المجتمع
- أدوات لاستخدامها في أوقات الأزمات

لأزمات الصحة السلوكية

بإمكان أعضاء خطة (Mercy Care) الاتصال بخط أزمات الصحة السلوكية بولاية أريزونا (Arizona Behavioral Health Crisis Line) المتاح على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع: **1-844-534-4673** (1-844-534-HOPE) •
• ارسل رسالة نصية بالمتوى (HOPE) إلى الرقم 4HOPE (44673)

خطوط الأزمات القبلية (Tribal Crisis Lines)

- محمية سان كارلوس أباتشي: 1-866-495-6735
- مجتمعات نهر غيلا وأك تشين الهندية: 1-800-259-3449
- مجتمع سولت ريفر بيما ماريكوبا الهندي: 1-855-331-6432
- مجموعة فورت ماكديل يافاباي: 480-461-8888
- مقاطعة سان لوسي التابعة لمجموعة توهونو أودام: 480-461-8888
- أمة توهونو أودام: 1-844-423-8759
- قبيلة باسكا ياي: توسون، 520-591-7206
- غوادالوبي، 480-736-4943
- قبيلة وايت ماوتن أباتشي: 928-338-4811
- أمة نافاجو: 928-551-0508

خط الأزمات للمحاربين القدامى: 988، اضغط 1

خط 988 المنقذ للحياة في حالات الانتحار والأزمات: 988

الخط الوطني للمراسلات النصية في حالة الأزمات: أرسل كلمة (HOME) إلى الرقم 741741، لأي نوع من الأزمات، أو يمكنك الانتقال إلى الرابط www.crisistextline.org/text-us.

الخط المنقذ للحياة للمراهقين للاتصال عن طريق الهاتف أو الرسائل النصية: 602-248-TEEN (602-248-8336)

بإمكان فريق العمل بخط الأزمات القيام بما يلي:

- تقديم الدعم أثناء الأزمات عبر الهاتف
- إرسال فريق متنقل لمواجهة الأزمات لدعمك في المجتمع



- ترتيب وسائل النقل لأخذك إلى مكان آمن
 - مساعدتك في ترتيب الاستشارات أو الاتصال بمقدم خدمات المرضى الخارجيين الخاص بك
 - تقديم خيارات للتعامل مع المواقف الطارئة الأخرى
- اتصل دائماً بالرقم 911 في حال تعرضك لمواقف تهدد حياتك.
- وإذا كنت في حاجة للتحدث إلى شخص ما، فاتصل على الخط الهاتفي Warm Line على الرقم 602-347-1100. وهو خط دعم يديره متخصصون معتمدون في دعم الأقران. متاح على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع.

الحمل وفيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة (HIV): أهمية إجراء الاختبارات

إن الكشف على حالة الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة (HIV) من عدمها سوف يساعدك في التأكد من سلامة صحتك وصحة طفلك. أسأل طبيبك عن كيفية إجراء الاختبار. إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية لأي عدوى منقولة جنسياً (STI) أو فيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة (HIV)، يمكن لطبيبك أن يصف لك الدواء ويساعدك في البحث عن استشارة. يتم إجراء الاختبار وتقديم الأدوية والمشورة لك مجاناً دون مقابل.

المصدر: Centers for Disease Control and Prevention

رضيعها. يمكن أن تساعد الأدوية الخاصة في تجنب انتقال الفيروس إلى الرضيع. 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.

نوصي جميع العضوات الحوامل بإجراء فيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة (HIV)، حتى اللواتي لا يعتقدن أنهن مصابات بفيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة (HIV). قد لا تظهر لدى الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة (HIV) أي أعراض لسنوات أحياناً.

هل تفكرين في إنجاب طفل؟ هل أنت حامل الآن؟ تأكدي من إجراء اختبار فيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV). فيروس نقص المناعة البشرية هو الفيروس الذي يسبب مرض الإيدز (AIDS).

يمكن للعضوة المصابة بفيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة (HIV) نقله إلى جنينها. يمكن أن يحدث ذلك أثناء الحمل. كما يمكن أن يحدث ذلك أيضاً في أثناء الولادة.

إذا أدركت العضوة الحامل أنها مصابة، يمكنها أن تتخذ خطوات لتحافظ على صحتها وصحة

الرضاعة الطبيعية تحمي الطفل والوالدة)

إن الخلايا، والهرمونات والأجسام المضادة الموجودة في لبن الثدي قد تعمل على حماية الأطفال الرضع من الأمراض. هذه الحماية فريدة من نوعها وتتغير لتلبي احتياجات طفلك المتغيرة. وقد تساعدك الرضاعة الطبيعية أيضاً على التقليل من مخاطر الإصابة بداء السكري من النوع 2، وأنواع معينة من سرطان الثدي وسرطان المبيض. كما تساعدك الرضاعة الطبيعية على إنقاص الوزن الذي زاد أثناء فترة الحمل.

إن تعلم الرضاعة الطبيعية يستغرق وقتاً وممارسةً وصبراً. ويعد التقام فم الرضيع للثدي بالشكل الجيد أمراً مهماً لطفلك الرضيع من أجل أن تتم الرضاعة الطبيعية بشكل صحيح ولكي تشعر بالراحة. وخلال أول أيام الرضاعة الطبيعية، قد يستغرق الأمر بعضاً من الوقت حتى يتعلم الطفل كيفية التقام ثدي الأم بشكل صحيح.

يمكنك أن تعرفي ما إذا كان طفلك يحصل على كمية كافية من اللبن أم لا. سيكون في الغالب راضياً وسيزداد وزنه بثبات بعد الأسبوع الأول من العمر. وإذا كان يساورك القلق بشأن ما إذا كان طفلك يحصل على ما يكفيه من اللبن أم لا، فتحدثي إلى طبيب طفلك.

ويمكنك تناول أدوية معينة أثناء الرضاعة الطبيعية، ولكن ليس جميعها. احرصي دائماً على التحدث إلى طبيبك أو الصيدلي عن الأدوية التي تتناولينها، وأسالي قبل البدء في تناول أدوية جديدة. وهذا الأمر يشمل الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية والتي تُصرف دون وصفة طبية، والفيتامينات والمكملات الغذائية أو العشبية.

يمكنك الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى بعد أن تعود إلى العمل أو المدرسة. ويساعدك التخطيط المستقبلي لعودتك للعمل في تسهيل هذه المرحلة التحولية وتيسيرها. تحدثي إلى صاحب العمل حول خياراتك.

الموارد المتاحة لك

- يوفر برنامج ولاية أريزونا للنساء والرضع والأطفال (WIC) للسيدات والرضع والأطفال الأغذية والمشورات المتعلقة بالتغذية والحصول على الخدمات الصحية. يمكن للعضوات المرضعات رضاعة طبيعية الحصول على الدعم من استشارة النظراء، وحزمة أغذية مُحسنة، ومضخات للثدي وغيرها من المستلزمات. اتصل هاتفياً ببرنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) على الرقم **1-800-252-5942** لتعرفي ما إذا كنت مؤهلة للبرنامج أم لا.
- يمكنك الاتصال هاتفياً بالخط الساخن للرضاعة الطبيعية، التابع لإدارة الخدمات الصحية بولاية أريزونا على الرقم **1-800-833-4642**، على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع.
- كما تقدم مؤسسة (La Leche League of Arizona) الدعم للآباء والأمهات الذين يختارون الرضاعة الطبيعية. اتصل بالرقم **602-234-1956** أو قومي بزيارة الموقع الإلكتروني **www.lllof.org**

المصادر: "Your Guide to Breastfeeding" from the Centers for Disease Control and Prevention's Office on Women's Health





مخاطر التعرض للرصاص

قد يسبب الرصاص في دم الشخص مشكلات صحية خطيرة. يحدث التسمم بالرصاص نتيجة استنشاق الرصاص أو ابتلاعه.

يمكن العثور على الرصاص في:

- الطلاء والأترربة في المنازل القديمة وخاصة الغبار الناتج عن الترميم أو الإصلاح
- الحلوى والمكياج ولعب الأطفال والمجوهرات والأواني الزجاجية والأدوية التقليدية المصنوعة في بلدان أخرى
- العمل مثل إعادة طلاء السيارات والبناء والسباكة
- التربة ومياه الصنبور
- البهارات والعلاجات العشبية ومساحيق الطقوس

التعرض للرصاص أثناء الحمل

إذا كنت حاملاً، فمن المهم بشكل خاص تجنب التعرض للرصاص. يمكن أن ينتقل الرصاص من الأم إلى جنينها الذي لم يولد بعد. يمكن أن يؤدي وجود الكثير من الرصاص في الجسم إلى:

- تعريضك لخطر الإجهاض
- التسبب في ولادة الطفل مبكراً أو صغيراً للغاية
- إيذاء المخ والكليتين والجهاز العصبي للطفل
- جعل الطفل يعاني من مشاكل في التعلم أو السلوك

المخاطر على الأطفال

يمكن أن يتسبب التعرض للرصاص لدى الأطفال في:

- الأضرار التي تلحق بالمخ والجهاز العصبي
- تباطؤ النمو والتطور
- صعوبات التعلم ومشكلات السلوك
- مشكلات في السمع والنطق

من الصعب معرفة ما إذا كان الطفل قد تعرض للرصاص، لأنه قد لا تظهر أي أعراض. أفضل طريقة للتحقق من التسمم بالرصاص هي إخضاع الطفل لاختبار الرصاص في الدم. استشر مقدم الرعاية الأولية للطفل بشأن الاختبار.

يمكن منع التسمم بالرصاص. الأساس في ذلك هو منع الأطفال من التعرض للرصاص. إذا تسمم الأطفال بالرصاص، يجب علاجهم. تعلم كيفية منع التعرض للرصاص. للحصول على مزيد من المعلومات حول التسمم بالرصاص،

يمكنك زيارة www.cdc.gov/nceh/lead/prevention/default.htm

خدمات تنظيم الأسرة

هل تعلم أن Mercy Care تغطي وسائل منع الحمل دون أي تكلفة عليك، للرجال والنساء في سن الإنجاب؟ وتساعد هذه الخدمات على الحماية من حدوث الحمل. كما يساعد بعضها أيضاً في الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً (STIs). يمكنك الاختيار من بين هذه الخيارات — فهي جميعاً مشمولة بالتغطية:

- حبوب منع الحمل
- وسائل منع الحمل عن طريق الحقن
- وسائل منع الحمل التي يمكن زرعها (تحت الجلد)
- اللولب (أجهزة داخل الرحم)
- الأغشية الحاجزة
- الواقي الذكري
- الرغاوي الممانعة
- اللبوس (الأقماع)
- تنظيم الأسرة الطبيعي
- حبوب منع الحمل في الصباح التالي للجماع
- استشارات حول وسائل منع الحمل
- التعقيم (ربط البوق للنساء أو قطع القناة الدافقة للرجال) للأعضاء من سن 21 سنة فما فوق
- فحوصات الحمل
- فحص وعلاج الأمراض المنقولة جنسياً (STIs) لكل من الرجال والنساء على حد سواء

أسألي طبيبك عن خيارات وسائل منع الحمل طويلة المفعول والتي يمكن عكسها (LARC)، يمكنك اختيار الحصول على خدمات وأدوات تنظيم الأسرة من أي مقدم رعاية مناسب. ليست هناك حاجة إلى إحالة، ولا توجد رسوم عليك مقابل الحصول على هذه الخدمات.



يقدم برنامج تحسين الجودة نتائج رعاية الأعضاء

- لدى مؤسسة Mercy Care برنامجاً لتحسين الجودة (QI). يحدد هذا البرنامج أهدافاً لتحسين صحة أعضائنا وتحسين نوعية رعايتهم. تستخدم مؤسسة Mercy Care البيانات لمعرفة ما إذا كنا قد حققنا الأهداف. ومن المهم لنا أيضاً أن يتمكن الأعضاء من الحصول على الرعاية بسهولة.
- الحصول على رعاية الأسنان للأطفال مرة واحدة في السنة على الأقل
- الحصول على زيارة طبية للأطفال وهم أصحاء مرة واحدة في السنة على الأقل
- التأكد من أن الأعضاء راضون عن مؤسسة Mercy Care

الفرص:

- إذا كنت تواجه مشكلة في الرعاية الصحية الخاصة بك، يرجى الاتصال بنا وإخبارنا. نريد التأكد من حصول أعضائنا على أعلى جودة ممكنة من الرعاية الصحية!
- مساعدة الأعضاء على عدم تناول جرعات عالية من الأدوية الأفيونية لأوقات طويلة، عندما يكون ذلك ممكناً
- يمكنك الاتصال برقم الهاتف الموجود على ظهر بطاقة الهوية لمعرفة المزيد. كما يمكننا مساعدتك في الحصول على نسخة مكتوبة من هذه المعلومات.

نقاط القوة:

- مساعدة الأعضاء المصابين بالسكري في مراقبة مستويات السكر في دمهم
- مساعدة الأعضاء الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم لإبقائه في النطاق الصحيح

خدمات الرعاية المنزلية

"سيراك الطبيب الآن" — في منزلك الذي يوفر لك أسباب الراحة.

تتوفر لك خيارات في المنزل وخدمات الرعاية الصحية عن بُعد (telehealth) إذا لم تشعر بصحة جيدة كافية لمغادرة المنزل أو إذا كان جدول الأعمال المزدحم يمنعك من الذهاب إلى عيادة الطبيب.

خدمات الرعاية الصحية عن بُعد (telehealth)

اتصل بطبيبك واسأل إذا كان يقدم زيارات الرعاية الصحية عن بُعد (telehealth). خلال زيارة الرعاية الصحية عن بُعد، يمكن للطبيب الاتصال عن طريق الفيديو أو الاتصال الصوتي أو الدردشة عبر الرسائل النصية معك للمساعدة في علاج مشكلتك الطبية. تعتبر خيارات الرعاية الصحية عن بُعد أكثر ملاءمة للمشكلات الطبية التي لا تتطلب فحصاً بدنياً. هذه المشكلات مثل نزلات البرد والإنفلونزا ومرض (COVID-19) والطفح الجلدي وإعادة ملء عبوات الوصفات الطبية والعلاج أو الاستشارة.

خيارات الخدمات الكاملة هؤلاء هم بعض مقدمي الرعاية الذين سيقدمون الرعاية في منزلك. يمكنهم إرسال فريق متنقل لأخذ العلامات الحيوية وفحصك ليقوم الطبيب بتقييمك. وتتراوح خدماتها بين الرعاية الأولية والرعاية المعقدة، فضلاً عن الصحة السلوكية.

الرعاية الافتراضية (SPG Virtual Care) على الرقم 480-268-2670:

- رعاية الحالات المزمنة المعقدة
- الرعاية الطبية الروتينية
- الرعاية العاجلة
- رعاية الحالات الحرجة
- اختبار مرض (COVID-19) ومعالجته
- العلاج بالأجسام المضادة الأحادية النسيلة لمرض (COVID-19)
- متابعة ما بعد الخروج
- الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة
- مراقبة المرضى عن بُعد

رعاية (Spectrum Healthcare)،

الرقم 1-844-943-7387:

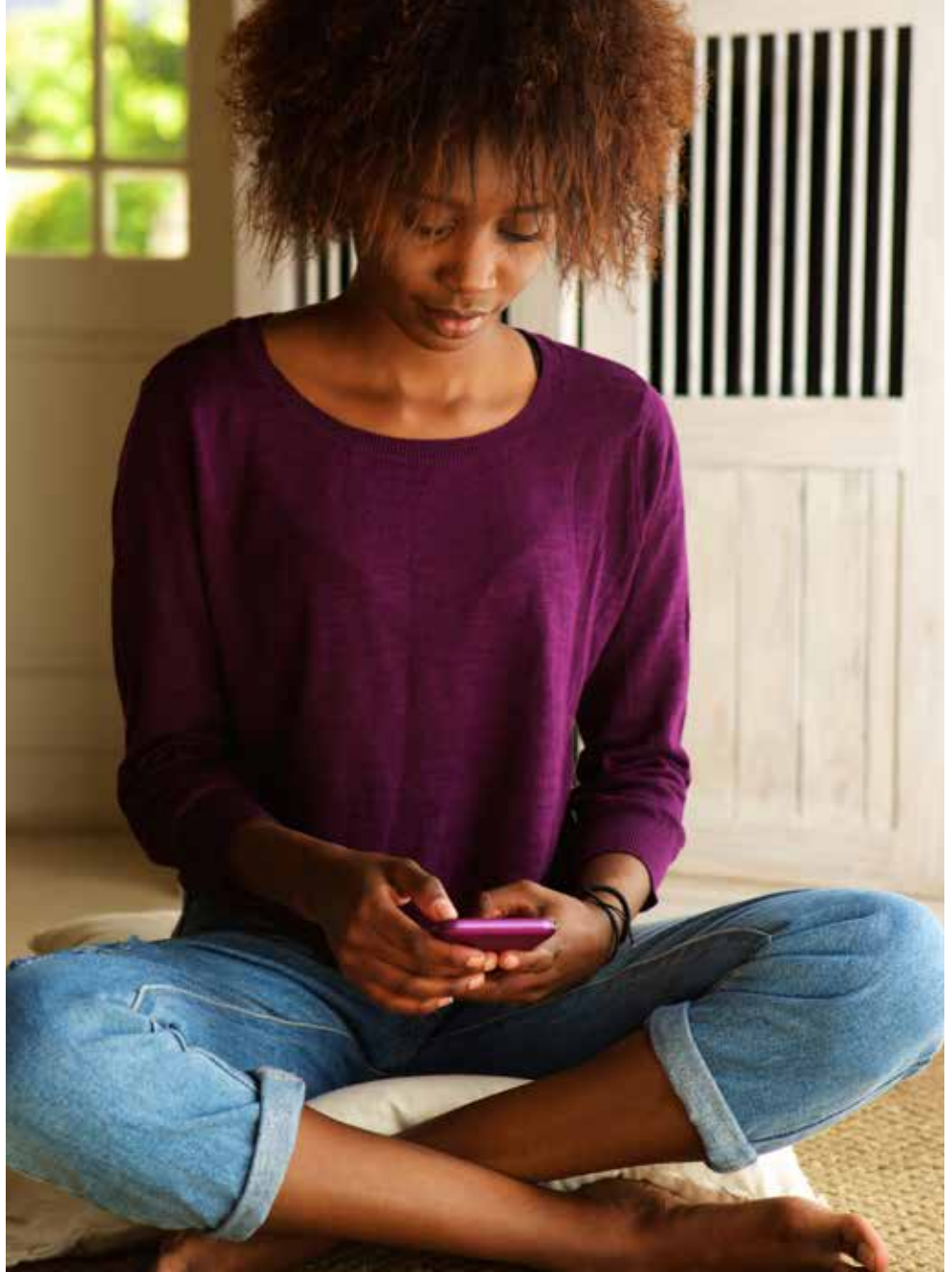
- الرعاية الأولية
- الطب النفسي
- المشورة
- إدارة الألم
- الأزمات
- إدارة الرعاية
- متابعة ما بعد الخروج من المستشفى

رعاية (DispatchHealth)،

الرقم 480-295-4490:

- خدمات الرعاية العاجلة
- العدوى
- الإنفلونزا
- الالتهاب الرئوي
- الصداع النصفي
- الجفاف
- التهابات الجهاز البولي (UTIs)
- الانسداد الرئوي المزمن (COPD)
- مرض (COVID-19)

للاطلاع على قائمة مقدمي الخدمة، قُم بزيارة الموقع الإلكتروني www.MercyCareAZ.org واختر "Find a Provider" (العثور على مقدم خدمات) في أعلى الصفحة للبحث في الدليل.



تُنشر نشرة "صحتك تهمنا" من أجل
أعضاء برنامج Mercy Care
الكائن مقره في العنوان
4500 E. Cotton Center Blvd.,
Phoenix, AZ 85040

هذه معلومات صحية عامة
لا تُعني 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 بخدمات الأعضاء بمؤسسة
Mercy Care من الإثنين
إلى الجمعة، من الساعة 7
صباحاً إلى 6 مساءً، أو اتصل
بخط التمريض على مدار 24
ساعة. تتاح للأعضاء خدمات
المساعدة اللغوية، بما في ذلك
خدمات الهاتف النصي (TTY)،
لكي يسألوا على وجه التحديد
عن مسائل إدارة الاستخدام.
على سبيل المثال، إذا كان لديك
سؤالاً حول حالة التفويض
المسبق، اتصل بخدمات الأعضاء
بمؤسسة Mercy Care.
● لأعضاء لجنة التنسيق

الإدارية (ACC)،
يُرجى الاتصال بالرقم
602-263-3000 أو
1-800-624-3879

(رقم الهاتف النصي
[TTY] 711).

● لأعضاء هيئة الصحة
السلوكية في ريتشموند
(RBHA)، يُرجى الاتصال
بالرقم 602-586-1841
أو 1-800-564-5465
(رقم الهاتف النصي
[TTY] 711).

www.MercyCareAZ.org

2023 © Coffey Communications, Inc.
جميع الحقوق محفوظة.



الإقلاع عن تعاطي التبغ

1. الاتصال بمكتب خدمات أعضاء خطة Mercy Care.
لأعضاء لجنة التنسيق الإدارية (ACC)، يُرجى الاتصال
بالرقم 602-263-3000 أو 1-800-624-3879
(رقم الهاتف النصي [TTY] 711). لأعضاء هيئة الصحة
السلوكية في ريتشموند (RBHA)، يُرجى الاتصال
بالرقم 602-586-1841 أو 1-800-564-5465
(رقم الهاتف النصي [TTY] 711).

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 www.ashline.org.

هناك موارد أخرى متاحة لك للإقلاع عن التدخين.
فم زيارة الموقع الإلكتروني لبرنامج "أريزونا خالية
من التبغ" (Tobacco Free Arizona) على الرابط
www.azdhs.gov/prevention/tobacco-chronic-disease/tobacco-free-az/index.php
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 تعاطي التبغ.

هل تقوم بتدخين التبغ؟ إن الإقلاع عن تعاطي التبغ
يُعد أحد أفضل الأمور 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. ويمكنك الحصول
على الأدوية من طبيبك.

ويمكن لطبيبك أيضاً أن يقوم بإحالتك إلى خط ولاية
أريزونا الهاتفي لمساعدة المدخنين (ASHLine)؛
للحصول على التوجيه والموارد التي تساعدك في
الإقلاع عن تعاطي التبغ. لا تحتاج إلى إحالة إلى خط
ASHLine. يمكن أن يوفر لك ASHLine معلومات
للمساعدة في حماية نفسك وحماية من تحب من
التدخين السلبي.

وقد تمكن كثيرٌ من الأشخاص من الإقلاع عن التدخين
والتوقف عن تعاطي التبغ من خلال برامج قدمها لهم
خط (ASHLine). إذا كنت ترغب في الحصول على
مزيد من المعلومات التي تساعدك أنت أو شخصاً
آخر تعرفه، في الإقلاع عن تعاطي التبغ، فأمامك عدة
خيارات. يمكنك القيام بما يلي: