



blue
CALIFORNIA
PROMISE

نشرة الرعاية الصحية خريف 2025

Medi_25_248_SD_1A080125

A54761MDC-SD-AR_0925

Blue Shield of California Promise Health Plan
PO Box 4317
Woodland Hills, CA 91365-4317

<Mail ID>
<First Name> <MI> <Last Name>
<Street Address 1>
<Street Address 2>
<City, State Zip>

Standard
U.S. Postage
PAID
Long Beach, CA
Permit No. 2041



4 لقاءات قد تحتاجها عائلتك

الخريف ليس مجرد بداية العام الدراسي. إنه أيضًا أفضل وقت للحصول على اللقاحات (أو الجرعات) التي يمكن أن تحافظ على صحة العائلة بأكملها هذا الموسم. فيما يلي مجموعة من اللقاحات التي قد تحتاجها عائلتك ومتى يمكنك الحصول عليها.

اللقاح	فائدته	المزايا	من يحتاج إليه	أفضل وقت للحصول عليه
الإنفلونزا	الحماية من فيروس الإنفلونزا الرئيسي هذا الموسم	يمكن أن يقيك من الإصابة بالمرض. وإذا أصبت بالإنفلونزا، فعادة ما تكون الحالة أكثر اعتدالاً.	- أي شخص يبلغ من العمر أكثر من 6 أشهر - يحتاج الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا إلى جرعة أكبر. - يكون البخاخ الأنفي متاحًا أيضًا للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين عامين و49 عامًا.	بحلول نهاية شهر أكتوبر
جرعة كوفيد-19 التنشيطية المحدثّة	الحماية من أحدث متحورات كوفيد-19	يقيك من الإصابة بالمرض الشديد أو الذهاب إلى المستشفى	- الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا - البالغون والأطفال الذين يعانون من حالات مزمنة، مثل مرض السكري والربو	مع لقاح الإنفلونزا. يُعد الحصول على اللقاحين كليهما معًا آمنًا تمامًا.
RSV (الفيروس المخلوي التنفسي)	الحماية من فيروس الجهاز التنفسي الشائع	يُجَنَّب الأطفال وكبار السن الدخول إلى المستشفى	- النساء الحوامل خلال الأسابيع 32 إلى 36 - الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 8 أشهر، الذين لم تحصل أمهاتهم على اللقاح - البالغون المعرضون لمخاطر عالية، الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و74 عامًا، وجميع البالغين الذين تبلغ أعمارهم أكثر من 75 عامًا	خلال موسم RSV (من أكتوبر إلى مارس)
الحصبة (MMR)	الحماية من الحصبة، والتهاب الغدة النكافية، والحصبة الألمانية	يمكن أن يجنب الأطفال الذهاب إلى المستشفى	- الجرعة الأولى للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و15 شهرًا - الجرعة الثانية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4 و6 سنوات	تحدث إلى طبيبك إذا لم يتم تطعيمك أبدًا أو إذا لم تكن متأكدًا. قد تحتاج إلى جرعتين أيضًا.

مصادر: مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها؛ الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال

وجبات عطلات تناسب الميزانية



اقتربت العطلات، وهذا يعني اجتماع العائلة والأصدقاء حول مائدتك لتناول الطعام وقضاء أوقات ممتعة.

فيما يلي بعض النصائح لجعل وجبات العطلات متعة - من دون إنفاق الكثير.

فكر مسبقاً. التخطيط المبكر لقائمة الطعام سيوفر لك المال. ابحث في الثلاجة أو خزانة المطبخ عن العناصر التي لديك بالفعل. قد تفاجأ عندما تجد العديد منها تتناسب مع خطة وجباتك.

بعد ذلك، قم بإعداد قائمة بما تحتاج إلى شرائه. ثم ابحث عن كوبونات عبر الإنترنت أو عروض ترويجية في متجر البقالة لتلك الأطعمة.

كن مرناً في اختيار طبق اللحوم. يمكن أن تكون بعض قطعيات اللحوم أقل تكلفة. على سبيل المثال، ديك رومي كامل أرخص من صدر ديك رومي. وسيكون لديك أيضاً بقايا لاستخدامها لاحقاً. أو يمكنك التفكير في تقديم لحم الخنزير بدلاً من لحم البقر.

شارك العبء. اطلب من الضيوف إحضار أطباقهم الجانبية أو الحلويات المفضلة لديهم، بينما تقوم أنت بتوفير الطبق الرئيسي وحتى المقبلات. سيوفر هذا الوقت والمال للجميع.

قّم كمية أقل من الطعام. ربما يكون هذا هو العام المناسب لتقليص النفقات الإضافية. اختر نوعاً واحداً مميزاً من الحلوى بدلاً من تقديم عدة أنواع. أو أنفق بسخاء على الطبق الرئيسي، ولكن خطط لتقليل الأطباق الجانبية.

قلّل من تناول المشروبات السكرية عن طريق تقديم الماء قبل الوجبة وأثناءها. يمكن أن تكون فوّارة أو غير فوّارة. الماء أرخص وصحي بشكل أكبر من المشروبات الغازية.

تحقق من موارد المجتمع المحلي. إذا كان المال شديداً، فإن مخزن الطعام يمكن أن يكون خياراً موفراً للميزانية. توفر بنوك الطعام مجموعة متنوعة من الأطعمة لقضاء عطلاتك، بما في ذلك المنتجات الطازجة. انظر المربع أدناه لمعرفة كيفية العثور على واحد بالقرب منك، أو تفضّل بزيارة calfresh.dss.ca.gov/food.

مصادر: وزارة الزراعة التابعة للولايات المتحدة؛ التعليم الإضافي في جامعة مينيسوتا

خدمات تخزين الطعام

للحصول على قائمة تضم برامج الأغذية و/أو العثور على موقع توزيع طعام بالقرب منك، يُرجى زيارة sandiegofoodbank.org أو الاتصال بالرقم (866) 350-FOOD (3663). للحصول على قائمة تضم موارد المجتمع المحلي، بما في ذلك المساعدة فيما يتعلق بالغذاء والخدمات الاجتماعية الأخرى، يُرجى زيارة 211sandiego.org أو الاتصال بالرقم 211.



لماذا تُقِيمِ Doulas دعمًا كبيرًا أثناء الحمل

يمكن أن يكون الحمل مثيرًا، ولكن يصاحب السعادة بعض التحديات.

على سبيل المثال، أنت تعرفين أنه من الضروري تناول الأطعمة الصحية لمساعدة طفلك على النمو. ومع ذلك، قد يكون ذلك صعبًا عندما لا يحتوي متجر المحلي على الكثير من المنتجات الطازجة.

يمكن أن يساعد الدعم من العائلة والأصدقاء في ذلك، ولكن الأمهات الحوامل يمكنهن أيضًا الاستفادة من الرعاية الحانية الإضافية (TLC). وهنا يأتي دور Doulas.

تُعد Doulas عبارة عن مجموعة من العاملين في مجال الولادة، الذين يدعمونك بعدة طرق خلال الحمل، والولادة، وما بعد الولادة. إنهم ليسوا مُوفّري رعاية طبية، لكن يمكنهم أن يكونوا مناصرين وداعمين لك.

في الواقع، يمكن أن يساعد الاستعانة بـ Doula الأمهات في الحصول على تجربة أفضل أثناء الحمل والمخاض. فيما يلي بعض المزايا لوجود واحدة لديك:

يمكنهن الذهاب معكِ إلى الفحوصات. يمكن لـ Doula تدوين الملاحظات نيابةً عنكِ خلال زيارات الطبيب. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الحصول على إجابات لأسئلتكِ، فإن بإمكانهن القيام بذلك أيضًا.

يُخبرونكِ عن موارد المجتمع المحلي. يمكن أن تساعدكِ Doula في العثور على خدمات مثل مخازن الطعام، أو الأماكن التي توفر حفاضات وحليب أطفال بشكل مجاني أو منخفض التكلفة.

يساعدن في وضع خطة الولادة. خطة الولادة هي دليل للأطباء والممرضات. يمكن أن تساعدكِ Doula في كتابة رغباتكِ في المخاض، بما في ذلك أدوية الألم التي تريدينها.

يشجعونكِ أثناء المخاض. يمكن لـ Doula المعنية بك التأكد من أن موظفي المستشفى على دراية بخطة الولادة الخاصة بك. يساعدونكِ في التعامل مع الألم أيضًا.

يُقيمن المشورة بشأن الرضاعة الطبيعية. يمكن لـ Doula تقديم المساعدة عند بدء الرضاعة الطبيعية. ويمكنها أيضًا إحالتكِ إلى برنامج الأمومة للحصول على الدعم والرعاية.

يساعدونكِ في رعاية الطفل. يمكن أن تُقدِّم Doula المعنية بك نصائح حول رعاية طفلك حديث الولادة، وتشارك في الطرق المتاحة لك للتعافي بسرعة أكبر.

لطلب Doula أو معرفة المزيد من المعلومات، انتقلي إلى blueshieldca.com/doula/medical أو اتصلي على الرقم (888) 802-4410 (TTY: 711)، من 8 ص حتى 5 م، من الاثنين إلى الجمعة.

العدالة الصحية

تعني العدالة الصحية أن لكل شخص فرصة عادلة ومنصفة للحصول على أفضل حالة صحية له. إن مكتب العدالة الصحية التابع لـ Blue Shield Promise مسؤول عن القضاء على التفاوتات أو الاختلافات بين المجموعات. تفضّل زيارة blueshieldca.com/health-equity لمعرفة المزيد من المعلومات.

حلول لتحديات الرضاعة الطبيعية الشائعة

الرضاعة الطبيعية لها العديد من المزايا. إنها طريقة لطيفة للتواصل مع طفلك حديث الولادة. ويمكن أن تحمي الأطفال والأمهات من أمراض معينة، ولكن البدء ليس سهلاً دائماً. تحدّثي إلى طبيبك إذا كنت تواجهين مشكلة. ولا بأس إذا كنت بحاجة إلى استخدام التغذية بالزجاجة. يُعد حليب الأطفال الصناعي أيضاً مصدرًا ممتازًا للتغذية.

إذا لم تتمكني من تحمل تكلفة حليب الأطفال الصناعي، فقد تكونين مؤهلة للانضمام إلى برنامج التغذية التكميلية الخاصة للنساء، والرضع، والأطفال (WIC). اتصلي بالرقم (800) 852-5770 (TTY: 711)، من الساعة 8 ص إلى 5 م، من الاثنين إلى الجمعة، لمعرفة المزيد من المعلومات.

في الوقت ذاته، جربي هذه النصائح للمساعدة في تحديات الرضاعة الأربعة هذه.

التحدي	الحل
لا يمكنك الحصول على تعلق بالحلمة "بشكل جيد". يحتاج الأطفال حديثو الولادة إلى مص الحلمة بأكملها. وهذا قد يستغرق بعض الوقت للتعلم.	دغدغي شفاه طفلك بحلمتك. عندما يفتح طفلك فمه على مصراعيه، ألقميه ثديك. وجهي حلمة ثديك نحو سقف فمه. هل تريدين معرفة طريقة واحدة للتحقق من ذلك؟ تبدو شفاه طفلك مثل فم السمكة.
حلماتك تؤلمك. يمكن أن تكون حلماتك جافة جدًا أو رطبة جدًا. أو قد لا يتعلق طفلك بثديك بشكل صحيح.	ارتدي حمالة صدر مصنوعة من نسيج طبيعي، مثل القطن. وضعي زيت الزيتون أو اللانولين على حلماتك.
لا تعرفين ما إذا كان طفلك يحصل على ما يكفي من الحليب أم لا. قد يكون من الصعب معرفة ذلك. في النهاية، ليس هناك طريقة لقياس كمية الحليب الذي يتناوله طفلك حديث الولادة بالفعل.	ابحثي عن هذه العلامات: طفلك سعيد بين جلسات الرضاعة. لديه على الأقل ست حفاضات مبتلة يوميًا. يمكنك سماعه أو رؤيته يبتلع بينما يرضع.
أنت متعبة للغاية. يُعد إرضاع طفل صغير ورعايته عملاً شاقًا ومرهقًا.	دعي الأصدقاء والعائلة يساعدونك في الأعمال المنزلية أو رعاية الطفل. اشربي الكثير من الماء. لا تنسي تناول الوجبات والوجبات الخفيفة. وتأكدي من الحصول على الراحة.

هل تحتاجين إلى مساعدة في الرضاعة؟

اتصلي ببرنامج الأمومة لدينا للحصول على مضخة الثدي المجانية، أو الدعم، أو كليهما. تفضلي بزيارة blueshieldca.com/maternity-program، أو اتصلي بالرقم (888) 802-4410 (TTY: 711)، من 8 ص حتى 5 م، من الاثنين إلى الجمعة.

6 طرق سريعة للغاية للتخلص من التوتر

3 قل شيئاً إيجابياً لنفسك

هذئ المخاوف من خلال تكرار بعض الكلمات المهدئة. ابحث عن مكان هادئ وأغلق عينيك. قل، "أنا بخير"، أو "يمكنني التعامل مع هذا".

4 شغل مقطوعة موسيقية هادئة

يمكن أن يساعدك الاستماع إلى الموسيقى التي تحبها على الاسترخاء. المفتاح: انتبه جيداً إلى ذلك.

5 شاهد مقطع فيديو مضحكاً

يمكن أن يزيد الضحك من المواد الكيميائية التي تُشعرك بتحسن في دماغك وأن يُقلل من هرمون التوتر.

6 عد تنازلياً

عدّ تنازلياً من 10 إلى 1. من الصعب أن تقلق عندما يكون عقلك مشغولاً بمهمة ما. للحصول على راحة إضافية، تنفس بعمق أثناء العد.

إذا كان التوتر يؤثر في صحتك العقلية، فاتصل بالرقم (855) 321-2211 (TTY: 711)، من الساعة 8 ص حتى 6 م، من الاثنين إلى الجمعة. أو تفضلّ بزيارة

[blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal](https://www.blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal)

مصادر: Harvard Health; Mayo Clinic

نحن هنا للمساعدة

يمكن لفريق خدمة العملاء لدينا الإجابة عن الأسئلة وتوصيلك بالرعاية والموارد. بإمكاننا مساعدتك في:

- ترتيب توصيلة إلى المواعيد الطبية
- الحصول على تصريح مسبق للحصول على الرعاية
- فهم ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على خطة برنامج Medicare وبرنامج Medi-Cal معاً أم لا
- العثور على طبيب، وتحديد موعد لديه، وغير ذلك الكثير

اتصل بخدمة العملاء على الرقم (855) 699-5557 (TTY: 711)، من الساعة 8 ص حتى 6 م، من الاثنين إلى الجمعة.



هل تشعر بالإرهاق؟ لست الوحيد، أفاد 43% من البالغين في الولايات المتحدة في العام الماضي أنهم يشعرون بالقلق أكثر مما كانوا يشعرون به في العام السابق.

يمكن أن يكون التوتر سيئاً لصحتك. ولكن هناك طرقاً لمساعدة. أولاً، جرّب Wellvolution®، وهي منصة رقمية تضم برنامجاً لتقليل التوتر، والذي يتوفر مع خطتك بشكل مجاني. (تفضلّ بزيارة [wellvolution.com/medi-cal](https://www.wellvolution.com/medi-cal) للحصول على مزيد من المعلومات). ثم جرّب هذه الطرق لتقليل التوتر.

1 تتنفس بعمق

ضع يداً واحدة على بطنك. تنفس بينما يرتفع بطنك. انتظر لمدة ثلاث ثوانٍ. أخرج النفس. ثم انتظر لمدة ثلاث ثوانٍ أخرى. افعل هذا لمدة دقيقة واحدة.

2 أرخ عضلاتك

يتسبب التوتر في شدّ عضلاتك. للاسترخاء، أسقط كتفك واترك ذراعيك تتدليان. ثم أرخ يديك وأصابعك. ثبت قدميك على الأرض.

اسأل الطبيب

استشارة متخصصة من كبير المسؤولين الطبيين في
Blue Shield of California Promise Health Plan

س تم تشخيصي للتو بالإصابة بمرض السكري من النوع 2. ما الذي يجب عليّ فعله؟

ج عند الإصابة بمرض السكري من النوع 2، تكون مستويات السكر في الدم مرتفعة جدًا. يمكن أن يضر ارتفاع سكر الدم جسمك، بما في ذلك عينيك، لا سيما عندما لا يتم علاجه.

يمكن أن يكون هذا مخيفًا، ولكن علاج مرض السكري أصبح أسهل الآن. يكمن الحل في الشراكة مع طبيبك الذي قد يقترح هذه الخطوات:

التحقق من روتين وجباتك الغذائية. للتحكم في مستوى السكر في الدم، عليك تناول الطعام كل أربع ساعات لتوزيع السعرات الحرارية التي تتناولها خلال اليوم بشكل متساوٍ. لذلك اطلع على جدول طعامك، وأجري تغييرات عليه حسب الحاجة.

إشراك عائلتك. يساعد ذلك في الحصول على دعم عائلتك. اقرؤوا الملصقات معًا، تعرّفوا على الأطعمة التي يجب تجنبها، مثل حبوب الإفطار المحلاة.

حماية صحتك. تحتاج إلى إجراء زيارات منتظمة لطبيبك وفحوصات العين، وفحوصات نسبة السكر التراكمي A1c للتأكد من أن مستويات السكر في الدم لا تسبب أضرارًا. سيساعدك طبيبك في تحديد موعد هذه الاختبارات. يمكن أن يؤثر مرض السكري في عدد مرات الإصابة بالأمراض أيضًا؛ لذا، احرص على الحصول على أحدث التطعيمات.

من المحتمل أن تتناول أدوية. هناك أدوية يتم تناولها عن طريق الفم وأدوية أخرى تؤخذ عن طريق الحقن للحفاظ على

استقرار نسبة السكر في الدم. سيعمل طبيبك معك لاختيار النوع المناسب.

قد يبدو الأمر صعبًا في البداية، ولكنك ستحصل قريبًا على خطة علاج مناسبة لك. وستستمر في فعل الأشياء التي تحبها.

تجديد برنامج Medi-Cal

سيتم تجديد تغطية برنامج Medi-Cal تلقائيًا بشكل سنوي إذا أمكن التحقق منك إلكترونيًا. إذا لم يكن الأمر كذلك، فستحصل على طرد التجديد في البريد. إذا تغيرت معلومات الاتصال الخاصة بك، فاتصل على الرقم **(855) 636-5251 (TTY: 711)** من الساعة 8:00 ص حتى 6:00 م، من الاثنين إلى الجمعة، باستثناء العطلات الرسمية.

برامج التوعية الصحية

احضر دروسًا بدون تكلفة إضافية تساعدك على تناول طعام صحي أكثر، وممارسة النشاط البدني، وغير ذلك الكثير. يمكنك أيضًا الحصول على إشعارات المزايا والكتيبات الصحية بلغتك المفضلة أو بتنسيقات بديلة. لمعرفة المزيد، اتصل بخدمة العملاء على الرقم **(855) 699-5557 (TTY: 711)**، من الساعة 8 ص حتى 6 م، من الاثنين إلى الجمعة. أو انتقل إلى الموقع الإلكتروني blueshieldca.com/healtheducationlibrary.

هل تحتاج إلى خدمات الترجمة الفورية؟



اتصل بخدمة العملاء على الرقم (TTY: 711) 699-5557 (855)، من الساعة 8 ص حتى 6 م، من الاثنين إلى الجمعة.

- **لطلب مترجم فوري:** يمكن تقديم الطلبات في غضون الشهر الحالي؛ يمكنك تقديم طلبك في أي وقت خلال هذا الشهر. بالنسبة إلى المواعيد المحددة في المستقبل، ستحتاج إلى الاتصال مرة أخرى خلال هذا الشهر المحدد لتقديم طلبك.
- إذا كان لديك ممثل معتمد و/أو كنت بحاجة إلى التواصل بتنسيق بديل، مثل طريقة برايل للمكفوفين أو الطباعة بأحرف كبيرة
- إذا كنت ترغب في تقديم تظلم لأننا لم نلبِ احتياجاتك اللغوية

تُقدّم خدمات الترجمة الفورية المجانية، بما في ذلك لغة الإشارة الأمريكية (ASL)، لأعضائنا عبر الهاتف أو شخصيًا. تتوفر خدمات الترجمة الفورية عبر الهاتف على مدار الساعة، طوال أيام الأسبوع. لضمان توفر مترجم فوري بشكل شخصي، يُرجى الاتصال بقسم خدمة العملاء لدينا قبل خمسة أيام على الأقل من موعدك مع الطبيب. لا تفترض أن موفر الرعاية المعني بك سيُحدّد موعدًا مع حضور مترجم فوري لك. سوف يساعدك على التحدث إلى موفر الرعاية الذي لا يتحدث لغتك. بعض فوائد المترجم الفوري:

- مُدرب على المصطلحات الطبية
- يساعدك على فهم جميع المعلومات ويشرح تشخيصك وعلاجك بلغتك
- نحن لا نشجع على الاستعانة بالعائلة أو الأصدقاء، وخاصة القصر، في الترجمة الفورية. قد تتلقى معلومات خاطئة، مما يعرضك للخطر.

دليل الموارد المجتمعية

نقدم لأعضاء قائمة بالوكالات وموارد المجتمع المحلي. فهي تضم معلومات حول الوكالات التي يمكنها مساعدتك في قضايا مثل العنف الأسري أو رعاية المسنين. إذا كنت ترغب في الحصول على نسخة، اتصل بخدمة العملاء على الرقم (TTY: 711) 699-5557 (855)، من الساعة 8 ص حتى 6 م، من الاثنين إلى الجمعة.

Wellvolution® هي علامة تجارية مُسجلة تابعة لـ Blue Shield of California. خدمات البرنامج هذه ليست ميزة من المزايا الخاضعة للتغطية ضمن الخطط الصحية لدى Blue Shield ولا تنطبق أي من شروط أو بنود الخطط الصحية لدى Blue Shield. تحتفظ Blue Shield بالحق في إنهاء هذا البرنامج في أي وقت دون سابق إنذار. يمكنك الحصول على هذا المستند مجانًا بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بأحرف كبيرة، أو طريقة برايل للمكفوفين، أو تسجيل صوتي. اتصل على الرقم (TTY: 711) 699-5557 (855)، من الساعة 8 ص حتى 6 م، من الاثنين إلى الجمعة. علمًا بأن هذه المكالمات مجانية.

Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association.