



blue   
california

Promise Health Plan

# نشرة الرعاية الصحية

ربيع 2024

A54761MDC-SD-AR\_0324

Medi\_24\_105\_SD-AR\_1A021524

<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

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

# وجبات صحية ولذيذة تناسب الميزانية

**لماذا هذه الوجبة صحية:** البطاطس مصدر غني بالبوتاسيوم وفيتامين سي والألياف (تناولها بقشرها). تعمل الإضافات على جعل البطاطس المخبوزة وجبة مشبعة.

## أومليت عشاء محشو

تحضير عجة أومليت كبيرة. إضافة مجموعة متنوعة من الخضروات المطهية إليها، بما في ذلك الفلفل والكوسا والبروكلي والسبانخ والطماطم. إضافة بعضًا من جبن الشيدر أو جبن الموزاريلا قليل الدسم.

**لماذا هذه الوجبة صحية:** البيض مصدر غني بالبروتين. الخضروات غنية بالفيتامينات والألياف وتحتوي على سعرات حرارية منخفضة.

## طبق الحبوب

طهو الأرز البني أو حبوب كاملة أخرى مثل الكينوا. يُقّم المزيج في وعاء مع كوسا محمصة أو بادنجان أو فطر أو فلفل. إضافة السبانخ أو الكرنب الأبعد، بالإضافة إلى الحمص أو التونة المعلبة. إضافة زيت الزيتون والأعشاب والخل.

**لماذا هذه الوجبة صحية:** إنها وجبة غنية بالألياف تحتوي على البروتين والحبوب الكاملة والخضروات. زيت الزيتون هو من الدهون الصحية للقلب.



إطعام عائلتك وجبات مغذية لا يحتاج إلى تكلفة كبيرة. يكمن الحل في تخزين مواد غذائية صحية مثل الفاصوليا المعلبة والحبوب الكاملة مثل الأرز البني ومجموعة متنوعة من الخضروات المعلبة والمجمدة. اختيار وجبات قليلة الملح أو قليلة الصوديوم. ثم اختيار بعض الفواكه والخضروات الطازجة، إلى جانب منتجات الألبان مثل الجبن قليل الدسم والزبادي دون إضافات. فيما يلي بعض أفكار الوجبات الصحية السريعة.

## توستاداس بالفاصوليا والجبن

مزج الفاصوليا المعلبة (الحمراء أو السوداء)، والطماطم المعلبة، والجبن المبشور قليل الدسم في وعاء. إضافة الكزبرة الطازجة. وضع رقائق تورتيلا الذرة على مقلاة، وإضافة بعض الخليط إلى كل واحدة. خبز المزيج في الفرن حتى يذوب الجبن. إضافة الصلصة والزبادي دون إضافات.

**لماذا هذه الوجبة صحية:** الفاصوليا هي مصدر غني بالألياف والبروتين في نظامك الغذائي. الطماطم غنية بفيتامين سي.

## البطاطس المخبوزة مع الإضافات

خبز البطاطس في الفرن تُقدم مضافًا إليها البروكلي المطهو على البخار وجبن الشيدر قليل الدسم أو الفاصوليا السوداء والصلصة والأفوكادو.

## خدمات تخزين الطعام

يمكنك الحصول على الفواكه والخضروات والخبز الطازج مجانًا من موقع توزيع داخل الحي الذي تعيش فيه. للعثور على موقع قريب منك، كل ما عليك هو الاتصال على الرقم **(866) 350-3663**. يمكنك أيضًا زيارة [sandiegofoodbank.org](http://sandiegofoodbank.org) و [northcountyfoodbank.org](http://northcountyfoodbank.org)



ما أسباب هذه الأرقام المزعجة؟ يواجه المراهقون اليوم الكثير من الضغوط التي يمكن أن تجعلهم يشعرون بالقلق أو الإحباط. هناك ضغوط المدرسة ووسائل التواصل الاجتماعي والموازنة بين وظائف بدوام جزئي وضغط الأقران والمزيد.

يكن الحل في تجاذب أطراف الحديث مع ابنك في سن المراهقة. "بالنسبة للشباب الذين يواجهون الصعوبات، يجب التأكيد على أهمية ملاحظة المشاعر وفهمها، وأن هناك شخصًا ما يهتم بك"، وفقاً لما يقوله David Bond، مدير الصحة السلوكية لدى Blue Shield of California.

### علامات تدل على حاجة طفلك إلى مساعدة

في المعتاد تظهر علامات على المراهقين الذين يشعرون بالاكتئاب أو القلق تدل على أن هناك خطأ ما، وتشمل هذه العلامات:

- التغييرات في النوم أو الوزن أو عادات تناول الطعام
  - يبدو عليهم اليأس أو الحزن طوال الوقت
  - فقد الاهتمام بالأشياء التي كانوا يستمتعون بها، مثل الرياضة أو التواجد مع الأصدقاء
  - يبدو عليهم الانعزال عن الأصدقاء والعائلة
  - مواجهة مشكلة في التركيز أو الانتباه
  - الشعور بالقلق الشديد حيال الأشياء، أو بمخاوف لا يمكنهم التخلص منها
  - الانفجار في وجهك من الغضب دون أي سبب
- إن ظهور واحدة من هذه العلامات قد لا تعني شيئاً بحد ذاتها. ولكن إذا أصبحت نمطاً أو إذا ظهر شيئاً لا يبدو صحيحاً، فقد حان الوقت للتحدث.

### ما يجب عليك قوله وتنفيذه

أخبر ابنك الذي في سن المراهقة بما لاحظته. ثم يتعين الاستماع إليه سيساعد هذا طفلك على الشعور بأن مشاعره مفهومة. أخبره بأنه ليس وحيداً وأنه يمكنه التحسن.

أفضل مكان للحصول على المساعدة هو من خلال موثر الرعاية لطفلك. يتعامل اختصاصيون طب الأطفال مع قضايا الصحة العقلية طوال الوقت. يمكنك أيضاً الاتصال بخدمات الصحة السلوكية لدينا للعثور على دعم الصحة العقلية المناسب لابنك في سن المراهقة: (855) 321-2211 (TTY: 711)، من الساعة 8 ص حتى 6 م، من الاثنين إلى الجمعة.

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



## كيفية التحدث مع ابنك الذي في سن المراهقة حول الصحة العقلية

ليس من المستغرب أن يعاني العديد من المراهقين اليوم فيما يتعلق بتحقيق رفاهيتهم. في الواقع، 42% من طلاب المدارس الثانوية الأمريكية يقولون أنهم يشعرون بالحزن أو اليأس بانتظام. ويقول 29% منهم أن صحتهم العقلية سيئة.

### خط Lifeline رقم 988 للتعامل مع الأزمات والانتحار

هل أنت أو أي شخص تحب لديكم أفكار انتحارية؟ اتصل بالرقم 988 أو أرسل رسالة نصية إليه أو يمكنك إجراء محادثة عليه، وذلك للتواصل مع خط الحياة الوطني للتعامل مع الأزمات والانتحار (national Suicide & Crisis Lifeline). المساعدة متاحة على مدار اليوم طوال أيام الأسبوع.

# آخر تحديث حول أعراض فيروس كوفيد طويلة الأمد

أو الإرهاق وضيق التنفس وضبابية الدماغ وفقدان حاسة الشم أو التذوق وخفقان القلب والسعال الذي لا يتوقف.

### 3. من هم الأكثر عرضة لخطر الإصابة بها؟

يمكن لأي شخص الإصابة بأعراض فيروس كوفيد طويلة الأمد، إلا أن هناك بعض المجموعات تواجه خطر أكبر. وتتضمن:

- الأشخاص الذين انتهى بهم الأمر في المستشفى أو أصابتهم حالة سيئة حقًا من فيروس كوفيد-19
- الأشخاص الذين يعانون من حالة صحية أساسية، مثل الربو أو مرض السكري
- الأشخاص الذين لم يحصلوا على لقاح فيروس كوفيد-19
- الأشخاص الذين حصلوا على لقاح فيروس كوفيد-19 أكثر من مرة
- الأشخاص من أصل إسباني أو لاتيني

### 4. هل يمكنك منع أعراض فيروس كوفيد طويلة الأمد؟

أفضل طريقة هي البقاء على اطلاع على لقاحات فيروس كوفيد-19 والجرعات التنشيطية. سيساعدك هذا على تجنب إعادة الإصابة (أو الإصابة في المقام الأول). إذا كنت أكثر عرضة للخطر، فاتخذ خطوات إضافية مثل ارتداء قناع وغسل يديك بانتظام.

إذا اشتبهت في أنك تعاني من أعراض فيروس كوفيد طويلة الأمد، فتحدث إلى موفر الرعاية لديك. لا يوجد علاج واحد لهذه الحالة حتى الآن، ولكن يمكن لطبيبك وضع خطة لعلاج أعراضك المحددة.



لقد مرت شهور منذ آخر زيارة لك وأنت مصابًا بفيروس كوفيد-19. لكنك لا تزال تشعر بالتعب أو تسعل كثيرًا. قد تكون مصابًا بأعراض فيروس كوفيد طويلة الأمد.

أغلب الأشخاص يتغلبون على عدوى فيروس كوفيد-19 في غضون أيام أو أسابيع قليلة. لكن البعض يعاني من أعراض تستمر لفترة أطول. فيما يلي إجابات لأربعة أسئلة حول الحالة.

### 1. ما هي أعراض فيروس كوفيد طويلة الأمد؟

لا يزال لدى الأشخاص الذين يعانون من أعراض فيروس كوفيد طويلة الأمد عرضًا واحدًا على الأقل في الشهر بعد العدوى الأصلية، أو يعانون من أعراض جديدة. هذا صحيح حتى لو كانت الأعراض طفيفة. يمكن أن تستمر الأعراض لمدة شهور أو حتى سنوات.

العلماء غير متأكدين من سبب إصابة بعض الأشخاص بأعراض فيروس كوفيد طويلة الأمد. ما يعرفونه هو أن أعراض فيروس كوفيد طويلة الأمد يمكن أن تؤثر فقط على كل جزء من جسمك، بدءًا من دماغك حتى قدميك.

### 2. ما هي أعراض فيروس كوفيد طويلة الأمد؟

نظرًا لأن الفيروس من شأنه أن يؤثر على جسمك بالكامل، فهناك قائمة طويلة من الأعراض. كثير من الناس يعانون من بعض منها فقط. وتشمل تلك الأعراض الشائعة الشعور بالتعب

مصادر: المعاهد الوطنية للصحة؛ مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها؛ مايو كلينك



## الحصول على اختبار GED دون أي تكلفة

يحق لأعضاء Blue Shield Promise الوصول إلى GEDWorks™، وهو برنامج خاص يمكن أن يساعدك في الحصول على شهادة معادلة المدرسة الثانوية. اعرف المزيد على موقع [blueshieldca.com/GEDworks](https://blueshieldca.com/GEDworks)

# اسأل الدكتورة Nuovo

هل تشعر بالتوتر حيال زيارة الطبيب؟

استشارة متخصصة من الطبيبة Jennifer Nuovo، رئيسة الخدمات الطبية في Blue Shield of California Promise Health Plan



## اطلب المتابعة.

إذا لم يكن هناك متسع من الوقت لمناقشة كل موضوع، فأخبر الطبيب أو الممرضة أثناء مغادرتك. ثم يمكنك معرفة ما يأتي بعد ذلك.

**س** أحب الذهاب إلى الأطباء أشعر أنهم لا يستمعون أو لا يشرحون الأمور بوضوح. ماذا يمكنني أن أفعل؟

**ج** ناك العديد من الأسباب التي تجعل زيارات الطبيب غير مريحة. في بعض الأحيان يكون حاجز اللغة أو الثقافة. وقد يكون أيضًا الشعور بعدم وجود وقت كافٍ. يضطر الأطباء إلى إنجاز الكثير من الأمور خلال موعد الزيارة، وهذا قد لا يكون متوافقًا مع ما تريد مناقشته.

لتحقيق أقصى استفادة من وقتك، عليك الحضور مستعدًا. وإليك كيفية القيام بذلك.

## اكتب أسئلتك مسبقًا.

يصعب تذكر ما يجب قوله عندما تكون على طاولة الفحص. لذا، عليك تدوين أهم خمسة أمور تود مناقشتها. إذا كنت تواجه مشكلة صحية جديدة، فركز على وقت بدء الشعور بالأعراض، وعدد المرات التي تشعر بها، وما إذا كانت تتحسن أو تزداد سوءًا.

## أحضر الأدوية التي تتناولها.

وهذا يشمل جميع الأدوية التي تتناولها، حتى لو كنت تتناول بعض الأدوية من وقت لآخر. عليك تضمين الفيتامينات والمكملات الغذائية أيضًا. يمكنك أيضًا كتابة قائمة أو النقاط صورة لكل دواء باستخدام هاتفك الذكي.

## تحدث بحرية.

من الجيد التخلي بالصدق مع موفر الرعاية لديك، حتى لو كنت تعاني من أعراض محرجة. ولا تخجل من أن تطلب من طبيبك تفسير شيء بطريقة أخرى إذا لم يكن واضحًا أو إذا كان يستخدم مصطلحات طبية.

## استعن بالدعم.

حدد موعدًا لمتراجم فوري يحضر معك موعدك. يمكنك أيضًا إحضار أحد أحبائك المقربين لطرح الأسئلة ومعرفة كيفية العناية بك إذا لزم الأمر. وإذا كنت تريد المساعدة في العثور على موفر رعاية جديد، فاتصل بخدمة العملاء على الرقم (855) 699-5557 (TTY: 711)، من الساعة 8 ص حتى 6 م، من الاثنين إلى الجمعة.



## مواد عن التوعية الصحية

يمكنك الحصول على إشعارات المزايا والكتيبات الصحية بلغتك المفضلة أو بتنسيقات بديلة. اتصل بخدمة العملاء

على الرقم (855) 699-5557 (TTY: 711)، من الساعة 8 ص حتى 6 م، من الاثنين إلى الجمعة. يمكنك أيضًا الوصول إلى مكتبتنا الصحية الجديدة عن طريق مسح هذا الرمز ضوئيًا بواسطة هاتفك الذكي أو عن طريق زيارة [blueshieldca.com/healtheducationlibrary](https://blueshieldca.com/healtheducationlibrary).





## هل تعرف ما إذا كنت تعاني من ارتفاع في ضغط الدم؟

بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم. هناك عوامل معينة يمكن أن تزيد من فرص إصابتك. ولا يمكنك القيام بأي شيء حيال بعض منها، بما في ذلك:

• **عمرك:** كلما تقدمت في العمر، زادت احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

• **نوعك:** يعاني عدد أكبر من الرجال مقارنةً بالنساء من ارتفاع ضغط الدم، حتى سن 65.

• **تاريخ أسرتك:** إذا كان أحد والديك أو أحد أشقائك يعاني منه، فمن الممكن أن تعاني منه أنت أيضًا.

• **عنصرك أو انتمائك العرقي:** البالغون الأفارقة الأمريكيون والإسبانيون أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم في كثير من الأحيان من البالغين الأمريكيين البيض أو الآسيويين.

العادات الصحية من شأنها مساعدتك. يمكن أن تساعد تغييرات نمط الحياة في الحفاظ على أرقام نتائجك ضمن نطاق صحي. بعض التغييرات الكبيرة:

قد يكون ضغط الدم شيئاً لا تفكر فيه حتى يفحصه طبيبك. ومع ذلك، فإن ما يقرب من نصف جميع البالغين في الولايات المتحدة يعانون من ارتفاع ضغط الدم، المعروف أيضًا باسم فرط ضغط الدم. ولا يسيطر عليه سوى 1 من كل 4 منهم.

في المعتاد لا يكون لارتفاع ضغط الدم أي أعراض أو علامات. ولكنه يمكن أن يضر أجزاء كثيرة من جسمك، بما في ذلك القلب والدماغ والعيون والكلى. كما أنه يزيد من خطر الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية.

ما هي الأخبار الجيدة؟ ارتفاع ضغط الدم يمكن علاجه. ولهذا السبب من المهم معرفة ما إذا كنت تعاني منه أم لا.

يمكن لطبيبك أن يخبرك بما إذا كان ضغط الدم مرتفعًا. ضغط الدم هو ببساطة قوة اندفاع دمك باتجاه جدران شريانك. قراءة ضغط الدم الطبيعي أقل من 120/80. عندما تتجاوز أرقامك هذا الحد، فهذا يعني أن المعدل مرتفع أو أنك تعاني من ارتفاع ضغط الدم.

# نحن هنا للمساعدة.

صحتك هي أكثر ما يهمنا. نعلم أن الرعاية الصحية يمكن أن تكون معقدة، وأن فريق خدمة العملاء لدينا على أتم استعداد للإجابة على أسئلتك، أو الاستماع إلى مخاوفك، أو مساعدتك في حل مشكلة.

يمكننا القيام بأشياء مثل:

مساعدتك في الحصول على تصريح



ترتيب توصيلة إلى موعد طبي



مساعدتك إذا تلقيت فاتورة



الإجابة عن سؤال حول خطتك



مساعدتك في العثور على طبيب جديد



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

• زيادة الحركة. مارس نشاط بدني منتظم، مثل المشي يوميًا.

• الحفاظ على وزن صحي. تؤدي زيادة الوزن أو البدانة إلى زيادة احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

• التوقف عن تناول الأطعمة المالحة. وتجنب شرب الكثير من الكحول.

• إذا كنت مدخنًا، فأقلع عن التدخين. إنه ضار برئتيك وضار بضغط الدم لديك.

أفحص ضغط الدم مرة واحدة على الأقل في العام. سيقوم موفر الرعاية لديك بقياسه خلال زيارتك السنوية. إذا كانت النتيجة مرتفعة أو عالية، فسوف ينصحك طبيبك بكيفية إجراء تغييرات صحية، مثل زيادة النشاط البدني وتناول الطعام بشكل صحيح.

الأدوية من شأنها مساعدتك أيضًا. إذا وصفها طبيبك، فتأكد من تناولها، حتى إذا كنت تشعر بتحسّن. فستساهم في تخفيض أرقام نتائجه ويمكنها المساعدة في منع المشاكل الصحية الخطيرة.

مصادر: مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها؛ جمعية القلب الأمريكية؛ المعهد الوطني للقلب والرئة والدم

## تجديد برنامج Medi-Cal

تراجع المقاطعة أهليتك لعضوية برنامج Medi-Cal كل عام. سيتم تجديد تغطيتك تلقائيًا إذا كان بإمكانهم التحقق من أهليتك إلكترونيًا. إذا لم يكن الأمر كذلك، فستحصل على طرد التجديد في البريد. أخبرنا إذا تغيرت معلومات الاتصال بك حتى تتمكن من البقاء مسجلًا. اتصل بالرقم (855) 636-5251 (TTY: 711)، من الساعة 8 ص حتى 6 م، من الاثنين إلى الجمعة.

## التمتع بحياة صحية

Wellvolution® هي منصة رقمية تضم برامج مصممة لمساعدتك على تناول الطعام الصحي وفقدان الوزن والإقلاع عن التدخين وتقليل التوتر. بالإضافة إلى ذلك، فهي متاحة مع خطتك دون أي تكلفة إضافية. لمعرفة المزيد، يُرجى مسح هذا الرمز ضوئيًا بواسطة هاتفك الذكي أو تفضل بزيارة

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



# خدمات الترجمة الفورية

نقدم خدمات الترجمة الفورية المجانية لأعضائنا عبر الهاتف أو شخصيًا، بما في ذلك لغة الإشارة الأمريكية (ASL). يمكنك الحصول على مترجم فوري في موعدك مع الطبيب. يُرجى تحديد موعد قبلها بخمسة أيام. تتوفر خدمات الهاتف على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. يمكنك أيضًا تقديم تظلم إذا لم نلبي احتياجاتك اللغوية. لطلب الخدمة، اتصل بخدمة العملاء على الرقم (855) 699-5557 (TTY: 711)، من الساعة 8 ص حتى 6 م، من الاثنين إلى الجمعة.

## برامج التوعية الصحية

نقدم لك فصولًا تساعدك على تعلم كيفية تناول الطعام بشكل أكثر صحة ونشاطًا وعلى إدارة حالتك الصحية بشكل أفضل. لا توجد تكلفة للانضمام. يمكنك أيضًا التحدث مع موظف التوعية الصحية عبر الهاتف للحصول على مساعدة فردية لمعرفة المزيد، اتصل بخدمة العملاء على الرقم (855) 699-5557 (TTY: 711)، من الساعة 8 ص إلى 6 م، من الاثنين إلى الجمعة، واطلب إدارة التوعية الصحية.

## دليل الموارد المجتمعية

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

Wellvolution هي علامة تجارية مسجلة لـ Blue Shield of California. خدمات البرنامج هذه ليست ميزة من المزايا الخاضعة للتغطية ضمن Blue Shield health plans ولا تنطبق أي من شروط أو بنود Blue Shield health plans. 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 (855) 699-5557 (TTY: 711)، من الساعة 8 ص إلى 6 م، من الاثنين إلى الجمعة. علمًا بأن هذه المكالمات مجانية.

Blue Shield of California Promise Health Plan شركة مرخصة مستقلة تابعة لـ Blue Shield Association.