



blue 
california

Promise Health Plan

Cares Health Talk

بهار 2024

A54761MDC-SD-FA_0324

Medi_24_105_SD-FA_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

غذاهای سالم و خوشمزه با بودجه مناسب

سیب زمینی پخته با مواد رویه

سیب زمینی را در فر بپزید. روی آن را با کلم بروکلی بخارپز شده و پنیر چدار کم چرب یا لوبیای سیاه، سالسا و آووکادو تزئین و سرو کنید.

چرا این غذا سالم است: سیب زمینی منبع خوبی از پتاسیم، ویتامین «ث» و فیبر است (سیب زمینی را با پوست بخورید). تزئینات روی غذا، سیب زمینی پخته شده را به یک غذای سیر کننده تبدیل می‌کنند.

املت شکم پر برای شام

یک املت بزرگ تهیه کنید. داخل آن را با انواع سبزیجات پخته شده شامل فلفل، کدو حلوائی، کلم بروکلی، اسفناج و گوجه فرنگی پر کنید. مقداری پنیر چدار یا موزارلای کم چرب اضافه کنید.

چرا این غذا سالم است: تخم مرغ منبع بسیار خوبی از پروتئین است. سبزیجات سرشار از ویتامین و فیبر هستند و در عین حال کالری کمی دارند.

کاسه غلات

برنج قهوه‌ای یا غلات کامل دیگر مانند کینوا را بپزید. در کاسه‌ای با کدو حلوائی تفت داده شده، بادمجان، قارچ یا فلفل سرو کنید. اسفناج یا کلم پیچ را همراه با نخود یا کنسرو تن ماهی به آن اضافه کنید. این ترکیب را با روغن زیتون، سبزیجات و سرکه طعم دار کنید.

چرا این غذا سالم است: این یک وعده غذایی غنی از فیبر است که شامل پروتئین، غلات کامل و سبزیجات می‌شود. روغن زیتون یک چربی سالم برای قلب است.



تغذیه خانواده با وعده‌های غذایی مغذی، نیازی به هزینه زیاد ندارد. نکته کلیدی این است که مواد اولیه سالم مانند لوبیای کنسرو شده، غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای و انواع سبزیجات کنسرو شده و منجمد را تهیه کنید. گزینه‌های کم نمک یا کم سدیم را انتخاب کنید.

سپس تعدادی میوه و سبزیجات تازه به همراه محصولات لبنی مانند پنیر کم چرب و ماست ساده بردارید.

در اینجا تعدادی از ایده‌های غذایی سریع و سالم آورده شده است.

توستادای لوبیا و پنیر

کنسرو لوبیا (قرمز یا سیاه)، کنسرو گوجه فرنگی و پنیر کم چرب رنده شده را در یک کاسه مخلوط کنید. گشنیز تازه را به آن اضافه کنید. نان‌های تورتیلای ذرت را داخل تابه قرار دهید و مقداری از این مخلوط را به هر کدام اضافه کنید. مواد را داخل فر بپزید تا پنیر آب شود. روی آن را با سالسا و ماست ساده تزئین کنید.

چرا این غذا سالم است: لوبیا منبع خوبی برای دریافت فیبر و پروتئین در رژیم غذایی شما است. گوجه فرنگی سرشار از ویتامین «ث» است.

خدمات انبار مواد غذایی

شما می‌توانید میوه، سبزیجات و نان تازه را در مکان‌های توزیع مواد غذایی در اطراف محل زندگی خود دریافت کنید. برای یافتن یک از مکان‌های نزدیک به شما با **(866) 350-3663** تماس بگیرید. همچنین شما می‌توانید از **sandiegofoodbank.org** و **northcountyfoodbank.org** دیدن کنید.

اجتماعی، ایجاد تعادل در مشاغل پاره وقت، فشار همسالان و موارد دیگر از جمله این فشارها هستند.

گفتگو با نوجوانان موضوعی کلیدی است. David Bond، مدیر بهداشت رفتاری Blue Shield of California، خاطرنشان می‌کند که: «برای جوانانی که درگیر هستند، نمی‌توانم به اندازه کافی بر اهمیت احساس دیده شدن، درک شدن و اینکه کسی باشد که به شما اهمیت دهد، تأکید کنم.»

علائمی که ممکن است نشان دهند فرزندان به کمک نیاز دارند نوجوانانی که افسرده یا مضطرب هستند معمولاً نشانه‌هایی را بروز می‌دهند که حاکی از وجود مشکل است، از جمله:

- تغییر در خواب، وزن یا عادات غذایی
- ظاهر همیشه ناامید یا غمگین
- از دست دادن علاقه به چیزهایی که قبلاً از آنها لذت می‌برده است، مانند ورزش یا بودن در کنار دوستان
- دور شدن از خانواده و دوستان
- بروز مشکل در تمرکز یا توجه
- نگرانی زیاد نسبت به همه چیز یا ترس‌هایی که نمی‌تواند آنها را از بین ببرد
- ضربه زدن بی دلیل به شما

یکی از این نشانه‌ها ممکن است به تنهایی معنایی نداشته باشد. اما اگر این نشانه‌ها به شکل یک الگو هستند یا چیزی درست به نظر نمی‌رسد، وقت آن است که صحبت کنید.

چه باید گفت و چه کاری باید انجام داد

به نوجوان خود بگویید که متوجه چه چیزی شده‌اید. سپس به آنها خوب گوش دهید. این به فرزند شما کمک می‌کند تا احساس کند که او را درک می‌کنید. بگذارید بدانند که تنها نیستند و می‌توانند بهتر شوند.

بهترین مکان برای دریافت کمک، ارائه‌کننده خدمات درمانی به فرزندان است. پزشکان متخصص اطفال همیشه با مسائل مربوط به سلامت روان سروکار دارند. همچنین می‌توانید با خدمات سلامت رفتاری ما تماس بگیرید تا حمایت‌های مناسب مرتبط با سلامت روان نوجوانان را بیابید: (855) 321-2211 (TTY: 711)، از ساعت 8 a.m. تا 6 p.m.، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید.



چگونه با نوجوان خود درباره سلامت روان صحبت کنید

جای تعجب نیست که بسیاری از نوجوانان امروزی در حال دست و پنجه نرم کردن با مشکلات سلامتی هستند. در واقع، 42 درصد از دانش‌آموزان دبیرستانی ایالات متحده اظهار می‌کنند که به طور مرتب احساس غمگینی یا ناامیدی می‌کنند. و 29 درصد می‌گویند سلامت روان آنها نامناسب است.

پشت این اعداد نگران‌کننده چه چیزی پنهان شده است؟ نوجوانان امروزی با فشارهای زیادی روبرو هستند که می‌تواند آنها را مضطرب یا افسرده کند. فشار مدرسه، رسانه‌های

988 خط ویژه خودکشی و بحران

آیا شما یا کسی که می‌شناسید، مشکل خودکشی دارید؟ برای ارتباط با خط ویژه ملی خودکشی و بحران، با شماره 988 تماس بگیرید، پیام دهید یا چت کنید. کمک به صورت 24/7 در دسترس است.

منبع: مراکز کنترل و پیشگیری بیماری؛ سلامت روان آمریکا؛ آکادمی متخصصین اطفال آمریکا

آخرین اخبار در مورد کووید طولانی مدت

تنگی نفس، مه مغزی، از دست دادن حس چشایی یا بویایی، تپش قلب و سرفه ای است که از بین نمی‌رود.

3. چه کسی بیشتر در معرض خطر ابتلا به آن است؟

هر کسی ممکن است به کووید طولانی مدت مبتلا شود، اگرچه برخی از گروه‌ها در معرض خطر بیشتری قرار دارند. شامل موارد زیر:

- افرادی که در بیمارستان بستری شدند یا به نوع بسیار بدی از کووید-19 مبتلا شده‌اند
- افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مانند آسم یا دیابت
- افرادی که واکسن کووید-19 را دریافت نکرده‌اند
- افرادی که بیش از یک بار به کووید-19 مبتلا شده‌اند
- افراد دارای اصل و نسب اسپانیایی (هیسپانیک) یا لاتین تبار

4. آیا می‌توان از کووید طولانی مدت پیشگیری کرد؟

بهترین راه این است که واکسن‌ها و دوزهای یادآور کووید-19 را به موقع دریافت کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا از ابتلای مجدد (یا در آلوده شدن به بیماری در همان ابتدا) جلوگیری کنید. اگر در معرض خطر بیشتری هستید، اقدامات اضافی مانند استفاده از ماسک و شستن مرتب دستان خود را انجام دهید.

اگر مشکوک به ابتلا به کووید طولانی مدت هستید، با ارائه‌کننده خدمات درمانی خود صحبت کنید. هنوز درمان واحدی برای این بیماری وجود ندارد، اما پزشک شما می‌تواند برنامه‌ای برای درمان برخی علائم خاص شما ایجاد کند.



ماه‌ها از ابتلای شما به کووید-19 می‌گذرد. اما هنوز واقعاً احساس خستگی دارید یا زیاد سرفه می‌کنید. ممکن است مبتلا به کووید طولانی مدت شده باشید.

اکثر افراد در عرض چند روز یا چند هفته بر عفونت کووید-19 غلبه می‌کنند. اما برخی از افراد علائمی دارند که بیشتر طول می‌کشد. در ادامه به چهار سوال در مورد این وضعیت پاسخ داده شده است.

1. کووید طولانی مدت چیست؟

افراد مبتلا به کووید طولانی مدت، یک ماه پس از عفونت اصلی خود هنوز حداقل یکی از علائم را دارند یا علائم جدیدی در آنها ایجاد می‌شود. حتی اگر علائم خفیف باشند، این موضوع همچنان صدق می‌کند. این علائم ممکن است ماه‌ها یا حتی سال‌ها ادامه داشته باشد.

دانشمندان دقیقاً نمی‌دانند که چرا برخی افراد به کووید طولانی مدت مبتلا می‌شوند. چیزی که آنها می‌دانند این است که کووید طولانی مدت می‌تواند تقریباً بر هر جایی از بدن شما، از مغز گرفته تا پاها، تأثیر بگذارد.

2. علائم کووید طولانی مدت چیست؟

از آنجایی که می‌تواند کل بدن شما را تحت تأثیر قرار دهد، لیست بلندی از علائم وجود دارد. بسیاری از افراد فقط برخی از آنها را دارند. موارد رایج شامل احساس خستگی یا فرسودگی،

منبع: موسسه ملی سلامت؛ مراکز کنترل و پیشگیری بیماری؛
Mayo Clinic



GED خود را بدون هیچ هزینه‌ای دریافت کنید

اعضای Blue Shield Promise به GEDWorks™، برنامه ویژه‌ای دسترسی دارند که به شما کمک می‌کند مدرک معادل دبیرستان خود را دریافت کنید. اطلاعات بیشتر را در blueshieldca.com/ یا [GEDworks](https://www.gedworks.com/) مطالعه کنید.

از دکتر Nuovo بپرسید

مراجعه به دکتر شما را مضطرب می‌کند؟

دریافت مشاوره تخصصی از دکتر Jennifer Nuovo، پزشک، مدیر کل پزشکی
Blue Shield of California Promise Health Plan



بیاورید تا سوالات شما را بپرسد و در صورت نیاز نحوه مراقبت از شما را بیاموزد. و اگر برای یافتن ارائه کننده جدید نیاز به کمک دارید، با خدمات مشتریان به شماره **8 a.m. تا 6 p.m.**، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید.

برای پیگیری درمان درخواست کنید. اگر زمان کافی برای بحث در مورد همه موضوعات وجود نداشت، در راه خروج به پزشک یا پرستار بگویید. سپس خواهید دید که چه اتفاقی می‌افتد.



مطالب آموزشی بهداشتی

شما می‌توانید اعلامیه‌های مزایا و

بروشورهای سلامت را به زبان دلخواه خود یا در

فرمت‌های دیگر دریافت کنید. با خدمات مشتریان با

شماره **855) 699-5557 (TTY: 711)**، از ساعت

8 a.m. تا 6 p.m.، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس

بگیرید. همچنین می‌توانید با اسکن این کد با تلفن

هوشمند خود یا با مراجعه به **blueshieldca.com/**

healtheducationlibrary به کتابخانه سلامت جدید

ما دسترسی پیدا کنید.

سوال، من دوست دارم به پزشک مراجعه کنم اما احساس می‌کنم به من گوش نمی‌دهند یا همه چیز را واضح توضیح نمی‌دهند. چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

پاسخ، دلایل زیادی وجود دارد که مراجعه به پزشک ممکن است باعث احساس ناراحتی شود. گاهی اوقات علت این مسئله، موانع زبانی یا فرهنگی هستند. همچنین علت ممکن است حس نداشتن زمان کافی باشد. پزشکان در طول یک قرار ملاقات باید کارهای زیادی انجام دهند، که ممکن است با چیزی که می‌خواهید در مورد آن صحبت کنید، هماهنگ نباشد.

برای استفاده حداکثری از زمانی که دارید، آماده باشید. در اینجا نحوه انجام این کار را توضیح می‌دهیم.

سوالات خود را از قبل بنویسید.

وقتی پشت میز معاینه قرار می‌گیرید، بسیار سخت است به یاد بیاورید که چه می‌خواستید بگویید. بنابراین، پنج مورد از مهمترین موضوعات برای گفتگو را یادداشت کنید. اگر مشکل جدیدی در مورد سلامتی خود دارید، روی زمان شروع علائم، مدت زمانی که آنها را احساس می‌کنید و اینکه آیا آنها در حال بهبود یا بدتر شدن هستند، تمرکز کنید.

داروهای خود را همراهتان بیاورید.

این شامل همه داروهای می‌شود که مصرف می‌کنید، حتی اگر برخی از آنها را فقط گهگاهی مصرف می‌کنید. همه ویتامین‌ها و مکمل‌هایی که استفاده می‌کنید را نیز بیاورید. همچنین می‌توانید لیستی از همه داروها بنویسید یا با گوشی هوشمند خود از آنها عکس بگیرید.

آزادانه صحبت کنید.

خوب است که با پزشک خود صادق باشید، حتی اگر علامتی دارید که خجالت آور باشد. و اگر توضیحات پزشک واضح نبود یا از اصطلاحات پزشکی استفاده می‌کرد، خجالت نکشید و از پزشک خود بخواهید آن را به شکلی دیگر توضیح دهد.

پشتیبانی دریافت کنید.

یک مترجم برای حضور در قرار ملاقات خود رزرو کنید. همچنین می‌توانید یکی از عزیزان‌تان همراه خود



آیا می‌دانید فشار خون بالا دارید؟

برخی افراد بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون بالا هستند. برخی عوامل خاص می‌توانند شانس شما را افزایش دهند. برخی از آنها که نمی‌توانید کاری در موردشان انجام دهید، عبارتند از:

- **سن شما:** هر چه سن شما بیشتر شود، احتمال ابتلا به فشار خون بالا بیشتر می‌شود.

- **جنسیت شما:** فشار خون بالا تا سن 65 سالگی در مردان بیشتر از زنان است.

- **سابقه خانوادگی شما:** اگر یکی از والدین یا خواهر یا برادران به آن مبتلا شده باشد، شما نیز ممکن است مبتلا شوید.

- **نژاد یا قومیت شما:** بزرگسالان آفریقایی آمریکایی و اسپانیایی تبار بیشتر از بزرگسالان سفیدپوست یا آسیایی آمریکایی مبتلا به فشار خون بالا می‌شوند.

عادات سالم می‌تواند کمک کننده باشد. تغییرات سبک زندگی می‌تواند به حفظ اعداد فشار خون شما در محدوده سالم کمک کند. برخی از موارد مهم آن عبارتند از:

ممکن است تا زمانی که پزشکتان فشار خون را بررسی نکند به آن فکر نکنید. با این حال، تقریباً نیمی از بزرگسالان در ایالات متحده دارای فشار خون بالا هستند که تحت عنوان هایپرتانسیون (hypertension) هم شناخته می‌شود. و از هر 4 نفر فقط 1 نفر آن را تحت کنترل دارد.

فشار خون بالا معمولاً هیچ علامت یا نشانه‌ای ندارد. اما می‌تواند به بسیاری از قسمت‌های بدن شما از جمله قلب، مغز، چشم‌ها و کلیه‌ها آسیب برساند. همچنین خطر حمله قلبی و سکته را افزایش می‌دهد.

خبر خوب؟ فشار خون بالا قابل درمان است. به همین دلیل، بسیار مهم است که بفهمید آیا مبتلا به آن هستید یا خیر.

پزشک شما می‌تواند به شما بگوید که آیا فشار خون شما بالا است یا خیر. به زبان ساده، فشار خون نیرویی است که خون شما به دیواره شریانها وارد می‌کند. فشار خون طبیعی کمتر از 120/80 است. هنگامی که این اعداد بالاتر از این بروند، به این معنی است که شما افزایش فشار خون یا فشار خون بالا دارید.

ما برای کمک به شما اینجا هستیم

سلامت شما برای ما بیشترین اهمیت را دارد. ما می‌دانیم که مراقبت‌های درمانی می‌تواند پیچیده باشد، تیم خدمات مشتریان ما آماده پاسخگویی به سوالات شما، شنیدن نگرانی‌های شما یا کمک به حل مشکلات شما است.

ما می‌توانیم کارهای زیر را انجام دهیم:

کمک در دریافت مجوز



آماده کردن خودرو برای ویزیت‌های پزشکی شما



کمک در مورد صورت حساب‌های ارسالی برای شما



پاسخ به سوالات شما در مورد برنامه درمانی



کمک به شما در یافتن پزشک جدید



با تیم خدمات مشتریان ما با شماره **699-5557 (855)** (TTY: 711)، از ساعت **8 a.m.** تا **6 p.m.**، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید.

• **بیشتر حرکت کنید.** فعالیت بدنی منظم داشته باشید، مانند پیاده‌روی روزانه.

• **وزن سالم خود را حفظ کنید.** اضافه وزن یا چاقی احتمال ابتلا به فشار خون بالا را افزایش می‌دهد.

• **مصرف غذاهای پر نمک و شور را کاهش دهید.** و بیش از حد الکل ننوشید.

• **اگر سیگار می‌کشید، ترک کنید.** سیگار برای ریه‌ها و فشار خون شما مضر است.

فشار خون خود را حداقل سالی یک بار بررسی کنید. ارائه کننده شما آن را در معاینه فیزیکی سالانه شما اندازه گیری می‌کند. اگر بالا یا زیاد باشد، پزشک به شما در مورد چگونگی ایجاد تغییرات سالم مانند فعالیت بدنی بیشتر و تغذیه صحیح توصیه می‌کند.

داروها نیز می‌توانند کمک کننده باشند. اگر پزشک آنها را تجویز کرد، حتی اگر احساس می‌کنید سالم هستید، حتما آنها را مصرف کنید. این داروها مقدار فشار خون شما را پایین نگه می‌دارند و می‌توانند به جلوگیری از مشکلات جدی سلامتی کمک کنند.

منبع: مراکز کنترل و پیشگیری بیماری؛ انجمن قلب آمریکا؛ موسسه ملی قلب، ریه و خون؛

تمدید Medi-Cal

کانتی هر سال شرایط احراز Medi-Cal شما را بررسی می‌کند. اگر ما بتوانیم شما را به صورت الکترونیک تایید کنیم، پوشش شما به صورت خودکار تمدید می‌شود. در غیر این صورت، شما بسته تمدید را به صورت پستی دریافت خواهید کرد. اگر اطلاعات تماس شما تغییر کرده است، به ما اطلاع دهید تا ثبت نام شما همچنان حفظ شود. با شماره **(855) 636-5251 (TTY: 711)**، از ساعت **8 a.m.** تا **6 p.m.**، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید.

زندگی سالم‌تری داشته باشید

Wellvolution® یک پلتفرم دیجیتال با برنامه‌هایی است که به شما کمک می‌کند غذای سالم بخورید، وزن کم کنید، سیگار را ترک کنید و استرس خود را کاهش دهید. به علاوه، بدون هزینه اضافی در کنار برنامه درمانی شما در دسترس است. برای کسب اطلاعات بیشتر، این کد را در تلفن

هوشمند خود اسکن کنید یا از وب سایت

wellvolution.com/medi-cal

دیدن کنید.



خدمات مترجم شفاهی

ما خدمات ترجمه شفاهی رایگان به اعضای خود به صورت تلفنی و حضوری از جمله ASL ارائه می‌دهیم. شما می‌توانید در وقت ملاقات خود با پزشک، مترجم شفاهی داشته باشید. لطفاً از پنج روز قبل برنامه‌ریزی کنید. خدمات تلفنی به صورت 24/7 موجود است. اگر ما نیازهای زبانی شما را رفع نکنیم، شما می‌توانید یک نارضایتی ارائه کنید. برای درخواست، با خدمات مشتریان به شماره **(855) 699-5557 (TTY: 711)**، از ساعت **8 a.m. تا 6 p.m.**، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید.



دایرکتوری منابع محلی

ما فهرستی از منابع و آژانس‌های محلی را در اختیار اعضا قرار می‌دهیم. آن حاوی اطلاعاتی درباره آژانس‌هایی نیز می‌باشد که در موضوعاتی مثل خشونت خانگی یا مراقبت از سالمندان می‌توانند به شما کمک کنند. اگر یک نسخه از این اطلاعات را لازم دارید، با خدمات مشتریان با شماره **(855) 699-5557 (TTY: 711)**، از ساعت **8 a.m. تا 6 p.m.**، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید.

برنامه‌های آموزش بهداشت

ما کلاس‌هایی برگزار می‌کنیم که به شما آموزش می‌دهد که تغذیه سالم تری داشته باشیم، فعال‌تر باشید و بیماری‌های خود را بهتر مدیریت کنید. شرکت در این کلاس‌ها هزینه‌ای برای شما ندارد. همچنین می‌توانید برای دریافت کمک فردی به صورت تلفنی با یک آموزگار بهداشتی صحبت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر، با خدمات مشتریان با شماره **(855) 699-5557 (TTY: 711)**، از ساعت **8 a.m. تا 6 p.m.**، از دوشنبه تا جمعه تماس گرفته و درخواست کنید شما را به اداره آموزش‌های بهداشتی وصل کنند.

Wellvolution یک نام تجاری ثبت شده Blue Shield of California است. خدمات این برنامه‌ها مزیت تحت پوشش برنامه‌های سلامت Blue Shield نیستند و هیچ یک از شرایط و ضوابط برنامه‌های سلامت Blue Shield اعمال نمی‌شوند. Blue Shield حق خاتمه این برنامه را هر زمان بدون اعلام حفظ می‌کند.

شما می‌توانید این مدرک را به صورت رایگان در سایر فرمت‌ها از قبیل چاپ درشت، بریل و با صوتی دریافت کنید. با شماره **(855) 699-5557 (TTY: 711)**، از ساعت **8 a.m. تا 6 p.m.**، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید. این تماس رایگان است.

Blue Shield of California Promise Health Plan دارنده جواز مستقل از Blue Shield Association است.