

المسائل الصحية

خريف/شتاء 2023

الوجبات الخفيفة المناسبة للميزانية التي ستتوق عائلتك بأكملها إلى تناولها

يؤدي توزيع الوجبات الخفيفة المناسبة مهمةً مزدوجة؛ حيث يمكنه التزويد بالصحة والطاقة الجيدتين حالاً، ويمكنه تعزيز المناعة للمساعدة في مكافحة الأمراض بينما ندخل موسم البرد والإنفلونزا. ولكن يمكن أن تكون الوجبات الخفيفة الشائعة مثل رقائق البطاطس والبسكويت والحلوى المُعبأة غالية الثمن وتضر بصحتك بمرور الوقت، وبدلاً من ذلك، جرّب هذه الوجبات الخفيفة السهلة؛ فهي مفيدة لصحتك ومناسبة مادياً لك.

الخضراوات الطازجة والحمص

إنّ الحمص المصنوع من الحمص المهرّوس مصدرٌ رائع للحصول على البروتين النباتي. يُضاف إليه خضراوات نيئة مثل الجزر والفلفل الرومي.

كوب الحليب

يُعدّ كوبٌ بارد — أو حتى فنجانٌ دافئ — طريقةً سهلة لإشباع الجوع، إضافةً إلى ذلك فأنت تشرب معادناً معززةً للمناعة مثل الكالسيوم وفيتاميني (أ) و(د).

التفاح وزبدة الفول السوداني

توفر زبدة الفول السوداني البروتين والدهون الصحية. عند إضافتها إلى الألياف المألوفة من تفاحة، ستحصل على وجبة خفيفة ستحافظ على شعورك بالامتلاء حتى موعد وجبتك التالية.

الزبادي اليوناني

سميكَ وكريمي القوام، وغني بالكالسيوم والبروتين. يُضاف إليه بعض شرائح الموز للحصول على البوتاسيوم، أو يُضاف إليه التوت (الطازج أو المجمد) للحصول على فيتامين (ج) ومضادات الأكسدة.



علامات الاكتئاب على مر العصور

يمكن أن يصاب أي شخص بالاكتئاب، إلا أن إمكانية العلاج منه عالية. بما أن بعض الأعراض تختلف بين المجموعات العمرية، فمن المهم معرفة ما يجب عليك مراقبته.

الأطفال

- مجادل أو مُتذمر أو منزعج بصورة أكبر
- متعب أو غاضب في الغالب
- مشكلات تخص التركيز في المدرسة
- الشعور بالنقص أو الذنب أو انعدام القيمة
- سلوكيات التدمير الذاتي أو الإيذاء الذاتي
- اضطرابات أو نوبات الغضب

المراهقون

- الأداء السيء في المدرسة
- متوتر أو غاضب في الغالب
- المبالغة في رد الفعل تجاه النقد
- الافتقار إلى الطاقة أو التحفيز أو الحماس

- تعاطي المواد مثل الكحول أو المخدرات
- ضعف الثقة بالنفس
- عدم الاهتمام بالمظهر

الكبار

- منزعج، و/أو محبط و/أو حاد المزاج
- و/أو غاضب في الغالب
- فقدان الاهتمام في التواصل الاجتماعي والهوايات
- متوتر أو غاضب أو كسول
- الشعور بانعدام القيمة أو الذنب الشديد
- صعوبة كبيرة في التركيز والتذكر واتخاذ القرارات
- كما قد يشعر البالغون الأكبر سنًا بالقلق أو الارتباك أو العجز أو البكاء بسرعة

الأمهات الجدد (ما يسمى باكتئاب ما بعد الولادة)

- الشعور بالقهر أو "الفراغ"
 - الانفصال عن الطفل
 - نوبات الهلع
 - الشعور بالإرهاق
 - انخفاض الاهتمام بالأنشطة
 - عدم الثقة بالنفس، الشعور بالذنب، الغضب
 - التغيرات في النوم أو تناول الطعام
 - التفكير في إيذاء نفسها أو طفلها
- إذا رأيت أيًا من هذه العلامات تظهر على شخص عزيز أو عليك، فتواصل مع مقدم الرعاية الأولية (PCP) للحصول على المساعدة.

كيفية التحدث مع شخص عزيز بشأن الانتحار

في بعض الأحيان، عندما يكافح شخص عزيز في حياته، وقد يفكر في الانتحار. من المهم معرفة العلامات التحذيرية وطلب المساعدة.

ربما يقول أنه يرغب في الموت، ويتحدث عن الشعور باليأس، وليس لديه هدف أو يشعر بأنه عبء على الآخرين. استمع إليه بعناية. دعه يعرف أنك موجود هنا لأجله.

في وقت آخر يفكر شخص عزيز في الانتحار ولكنه لا يخبر أي شخص. ابحث عن العلامات التحذيرية مثل: الشعور بالعزلة

- النوم لفترات طويلة أو غير كافية
- زيادة تعاطي المخدرات أو الكحول
- الشعور بالقلق أو الغضب أو التهور

اسأله عما إذا كان يفكر في الانتحار. دعه يعرف أن الانتحار مسألة خطيرة. يمكنك المساعدة في توصيل الشخص العزيز عليك بالموارد المفيدة.

خط إنقاذ الحياة للانتحار والأزمات هو خدمة وطنية مجانية. يتوفر المرشدون المدربون على مدار 24 ساعة يوميًا، 7 أيام في الأسبوع. ويقدمون الدعم باللغتين الإنجليزية والإسبانية. اتصل بخط إنقاذ الحياة على 988 أو أرسل رسالة نصية إليه أو تفضل بزيارة 988lifeline.org لإجراء الدردشة.

مزيد من الموارد:

- livingworks.net
- save.org
- 988lifeline.org/help-someone-else/
- [/bethe1to.com/bethe1to-steps-evidence](http://bethe1to.com/bethe1to-steps-evidence)
- mercycaresaz.org/wellness/crisis

موارد أزمات الصحة السلوكية

يمكن أن يتصل أعضاء Mercy Care بخط الأزمات الخاص بالصحة السلوكية بأريزونا على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع. اتصل على **4HOPE (4673) 1-844-534-HOPE** أو أرسل رسالة نصية بـ HOPE إلى **4HOPE (44673)**. يتوفر دعم الدردشة على crisis.solari-inc.org/start-a-chat

يمكن أن يساعد موظفو خط الأزمات على:

- تقديم دعم الأزمات عبر الهاتف
- توفير الفرق المتنقلة للأزمات لدعمك في المجتمع
- ترتيب وسيلة النقل لاصطحابك لأي مكان بأمان
- مساعدتك في ترتيب المشورة أو الاتصال بمقدم خدمات المرضى الخارجيين
- توفير خيارات للتعامل مع الحالات العاجلة

خط الأزمات للمحاربين القدامى: 1-800-273-8255، اضغط على 1

خط إنقاذ الحياة للانتحار والأزمات: 988

الخط الوطني للرسائل النصية خلال الأزمات:

في رسالة نصية إلى **741741**، بشأن أي نوع من أنواع HOME أرسل كلمة crisistextline.org/text-us/ الأزمات، أو تفضل بزيارة

خط إنقاذ حياة المراهقين: اتصل على الرقم 602-248-TEEN (8336)

خطوط الأزمات القبلية:

- محمية سان كارلوس أباتشي: **1-866-495-6735**
- مجتمعا نهر جيلا Ak-Chin الهنديان: **1-800-259-3449**
- المجتمع الهندي في سولت ريفر وبيما وماريكوبا: **1-855-331-6432**
- شعب فورت ماكديل يافاباي: **480-461-8888**
- شعب Tohono O'odham في مقاطعة سان لوسي: **480-461-8888**
- شعب Tohono O'odham: **1-844-423-8759**
- قبيلة Pascua Yaqui: مدينة تكسون **7206-591-520**
- مدينة غوادالوبي **4943-736-480**
- قبيلة White Mountain Apache: **928-338-4811**
- شعب نيفاجو: **0508-551-928**

إذا احتجت إلى شخص للتحدث معه، فاتصل بالخط الساخن على الرقم **602-347-1100**، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع. وهو خط دعم مُشغَّل بواسطة أخصائي دعم الأقران المعتمدين. اتصل دوماً بـ **911** للحالات المهددة للحياة.

سر بقاء عائلتك بصحة جيدة طوال العام

تنبيهه بكشف السر: إنه اللقاحات. يمكنها مساعدة عائلتك للبقاء بصحة جيدة في هذا الشتاء، وعلى مدار العديد من المواسم القادمة. إليك ستة لقاحات يجب أن تكون على دراية بها. انتقل إلى [CDC.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines) للحصول على قائمة كاملة. يمكنك جدولته اللقاحات مع مقدم الرعاية الأولية.



جدري الماء (الحُمق)

متى يتم تلقيه: يحصل الأطفال على جرعتين. يتم تلقي جرعة واحدة بعمر 12 إلى 15 شهرًا. يتم تلقي الجرعة الثانية بين الأعمار 4 و6. إذا لم تتلق أي لقاح مطلقًا أو أصبت بجدري الماء، فستحتاج إلى تلقي لقاح الآن.

الدفتيريا والتيتانوس والسعال الديكي (DTaP، TDAP)

متى يتم تلقيه: يحصل الأطفال الأصغر سنًا عادةً على خمس جرعات من DTaP بين الأعمار شهرين و6 أعوام. Tdap مخصص للأطفال الأكبر سنًا، بجرعة واحدة بين الأعمار 11 و12. يحتاج الكبار إلى لقاح معزز Tdap كل 10 سنوات (في أكثر الأحيان في حال كنت حاملاً).

الإنفلونزا (النزلة الوافدة)

متى يتم تلقيه: كل عام. احصل على اللقاح في أقرب وقت ممكن. عادةً ما يكون في أيلول/سبتمبر أو تشرين الأول/أكتوبر في الخريف.

فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)

متى يتم تلقيه: يتم تلقي الجرعة الأولى بين الأعمار 11 و12، إذا كنت أكبر سنًا ولم تتلق اللقاح، فتحدث مع طبيبك. يمكن أن يتسبب فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)، العدوى المنقولة جنسيًا (STI)، في حدوث سرطان عنق الرحم وحالات السرطان الأخرى.

الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR)

متى يتم تلقيه: العمر بين 12 و15 شهرًا للجرعة الأولى، وبين الأعمار 4 و6 للجرعة الثانية. في بعض الأحيان، يحتاج البالغون إلى تلقيه مجددًا. اسأل طبيبك عما إذا كنت بحاجة إلى تلقي اللقاح.

المكورات الرئوية

متى يتم تلقيه: يحتاج الرضع والأطفال الأصغر سنًا والبالغين الأكبر سنًا إلى هذا اللقاح. حيث يتلقاه الأطفال بعمر 2 و4 و6 أشهر وبين 12 و15 شهرًا بإجمالي 4 جرعات. يتلقى البالغون جرعة واحدة إضافية بعمر 65 أو أكبر.

موسم الإنفلونزا على الأبواب مجددًا

الإنفلونزا هو فيروس، ويمكنه التغير كل موسم. ولهذا السبب تحتاج إلى تلقي لقاح الإنفلونزا كل عام. إذا كنت بعمر 65 أو أكبر، أو تعاني من حالة مرضية مزمنة، فإن احتمالية إصابتك بمرض إنفلونزا شديد تكون أكبر. يمكن أن يؤدي ذلك إلى الإقامة في المستشفى، أو حتى الوفاة.

الأشياء التي يمكنك فعلها لحماية نفسك:

- تجنب الاتصال الوثيق بالأشخاص المرضى.
- اغسل يديك باستخدام الماء والصابون في معظم الأحيان.
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك.
- نظّف الأسطح والأشياء وعقمها.
- احصل على قسط وافر من النوم وتناول طعامًا صحيًا وابق نشطًا.

لا تخاطر بوجود فجوة في تغطية Medicaid الخاصة بك. حدّث معلومات الاتصال الخاصة بك مع AHCCCS، وكالة Medicaid الخاصة بك. وبهذه الطريقة، ستتمكن من التواصل معك لتجديد تغطيتك. تفضل زيارة [healtharizonaplus.gov](https://www.healtharizonaplus.gov) للحصول على المعلومات حول تجديد مزاياك.

الجزء D من برنامج Medicare مزايا الأدوية الموصوفة للأفراد ذوي الأهلية المزدوجة

يُعد أفراد Medicaid المؤهلون والمسجلون في Medicare ذوي أهلية مزدوجة. بمجرد أن تكون مؤهلاً لبرنامج Medicare، لم يعد بإمكان خطة Medicaid الدفع مقابل أدويةك. يحتاج الأفراد ذوو الأهلية المزدوجة إلى التسجيل في خطة Medicare التي تتضمن تغطية الأدوية الموصوفة في الجزء D. تتضمن خطط Medicare Advantage تغطية الخدمات المشمولة بتغطية Medicare، والأدوية الموصوفة في الجزء D والمزايا الأخرى غير المشمولة بتغطية Medicare. بعض خطط Medicare Advantage هي خطط الاحتياجات الخاصة. تتضمن هذه الخطط تغطية الخدمات المشمولة بتغطية Medicare، والأدوية الموصوفة في الجزء D، والمزايا الإضافية، وستنسق مع تغطية خطة Medicaid التي لدى الفرد ذي الأهلية المزدوجة.

تقدم Mercy Care خطة الاحتياجات الخاصة ذات الأهلية المزدوجة، التي تُعرف باسم Medicare Advantage وتضمن تغطية أدوية الجزء D. مع تغطية أدوية الجزء D، ستدفع مبلغًا صغيرًا مقابل الأدوية المشمولة بالتغطية. إذا كنت تعيش في دار التمريض ولديك تغطية Medicaid كاملة، فلن تدفع أي شيء مقابل الأدوية المشمولة بالتغطية. إذا لم تنضم إلى خطة Medicare التي تتضمن تغطية أدوية الجزء D، فستسجلك Medicare تلقائيًا في خطة مستقلة للأدوية الموصوفة في الجزء D من برنامج Medicare. يمكن أن يبدل الأفراد ذوو الأهلية المزدوجة بين خطط Medicare خلال فترات معينة من العام. ملاحظة: لا تتعاقد AHCCCS على أنشطة أي خطط مستقلة للأدوية الموصوفة في الجزء D من برنامج Medicare أو تشرّف عليها.



الصيدليات الموجودة في الشبكة

يجب عليك دائمًا استخدام صيدلية موجودة ضمن شبكة Mercy Care لصرف أدويةك الموصوفة. يُرجى العلم أن صيدلية Walgreens غير موجودة داخل شبكة صيدليات Mercy Care. يمكنك العثور على الصيدليات الموجودة في الشبكة على موقعنا الإلكتروني على [.mercycareaz.org/find-a-provider](https://www.mercycareaz.org/find-a-provider) أو يمكنك الاتصال بخدمات الأعضاء للحصول على المساعدة بطلب الرقم 602-263-3000 أو 1-800-624-3879 (TTY 711).

لأعضاء ACC-RBHA المشخصين بالإصابة بمرض عقلي خطير (SMI)، اتصل بخدمات أعضاء Mercy Care ACC-RBHA على الرقم 602-586-1841 أو 1-800-564-5465 (TTY 711).

لأعضاء DCS CHP، اتصل بخدمات أعضاء Mercy Care DCS CHP على الرقم 602-212-4983 أو 1-833-711-0776 (TTY 711).

لمعرفة المزيد حول إدارة الصيدليات لدينا والتحديثات، تفضل بزيارة الروابط الآتية. يمكنك معرفة الأدوية المشمولة بالتغطية وما إذا كانت هناك متطلبات للحصول عليها. يمكنك أيضًا معرفة الإجراءات التي يتعين على طبيبك اتخاذها إذا كنت تريد دواء غير مشمول بالتغطية.

- أعضاء ACC: [mercycar.es/a-pharmacy](https://www.mercycar.es/a-pharmacy)
- أعضاء ACC-RBHA: [mercycar.es/r-pharmacy](https://www.mercycar.es/r-pharmacy)
- أعضاء ALTCS: [mercycar.es/l-pharmacy](https://www.mercycar.es/l-pharmacy)
- أعضاء DDD: [mercycar.es/d-pharmacy](https://www.mercycar.es/d-pharmacy)
- أعضاء DCS CHP: [mercycar.es/dcs-pharmacy](https://www.mercycar.es/dcs-pharmacy)

مرض قلبي 101

المرض القلبي ليس مجرد حالة مرضية واحدة. هناك عدة أنواع، بما في ذلك مرض الشريان التاجي، ومرض القلب الاحتقاني، واضطراب نظم القلب، والنوبة القلبية والسكتة الدماغية. ولكنها تشترك في الكثير من الأعراض. غالبًا ما تكون الفحوصات نفسها، أيضًا. إذا كنت قلقًا بشأن صحتك القلبية، فتحدث مع مقدم الرعاية الأولية (PCP) بشأن إجراء أحد هذه الفحوصات.



تصوير الأوعية الدموية

إذا كانت فحوصاتك الأخرى غير طبيعية، أو إذا كنت تعاني من أعراض، فقد تجري هذا الفحص. ويعرض تدفق الدم خلال شرايينك وأوردتك لفحص حالات الانسداد.

إذا كنت تعتقد أنك قد تصاب بنوبة قلبية، فاتصل على **911** على الفور. يمكن أن تنقذ المساعدة السريعة حياتك وتؤدي إلى التعافي بشكل أفضل. **يمكن أن تتضمن أعراض النوبة القلبية:**

- الألم أو الضغط في الصدر
- الشعور بعدم الارتياح في الفك أو الرقبة
- ضيق في التنفس
- التعرُّق أو الغثيان أو الدوخة

فحص التصوير المقطعي المحوسب (CT)

يتتبع هذا الفحص الكالسيوم في الشرايين، وهو علامة على تراكم اللويحات. إذا أظهر الفحص تراكم اللويحات، فقد يوصي طبيبك بالدواء لتقليل الكوليسترول.

فحص الإجهاد

عادةً ما يتضمن هذا الفحص المشي على جهاز المشي أثناء مراقبة قلبك. إذا كنت تعاني من ألم في الصدر، يمكن أن يساعد فحص الإجهاد مقدم الرعاية الأولية على تحديد ما إذا كانت المشكلة من القلب.

مخطط رسم القلب الكهربائي (EKG)

إنه فحص بسيط غير مؤلم، ويسجل النشاط الكهربائي للقلب مع وضع الأقطاب الكهربائية على صدرك.

معرفة أعراض تسمم الحمل

تسمم الحمل هو ارتفاع ضغط الدم الذي يمكن أن يحدث خلال الحمل، ويمكن أن يكون خطيرًا على كل من الأم والطفل. سيفحص طبيبك بحثًا عن تسمم الحمل خلال فحوصات ما قبل الولادة. اتصل بطبيبك على الفور إذا واجهت أي من هذه الأعراض:

- نوبات الصداع الشديد
- عدم وضوح الرؤية، أو البقع أمام ناظريك أو الحساسية من الضوء
- الغثيان والتقيؤ
- تورم اليدين والقدمين
- زيادة الوزن المفاجئة لأكثر من رطل واحد يوميًا
- الألم في الجانب العلوي الأيمن من معدتك
- ضيق التنفس

لا تخاطر بوجود فجوة في تغطية Medicaid الخاصة بك. حدِّث معلومات الاتصال الخاصة بك مع AHCCCS، وكالة Medicaid الخاصة بك. وبهذه الطريقة، ستتمكن من التواصل معك لتجديد تغطيتك. تفضل زيارة healthearizonaplus.gov للحصول على المعلومات حول تجديد مزاياك.

تقديم Teledentistry

Your Dentist, Anytime Anywhere®

لدى أعضاء Mercy Care Medicaid الآن إمكانية الوصول إلى طبيب أسنان على مدار 24 ساعة يوميًا، وسبعة أيام في الأسبوع، على مدار العام. يمكنك التحدث مع طبيب أسنان عبر الفيديو على جهازك الذكي.

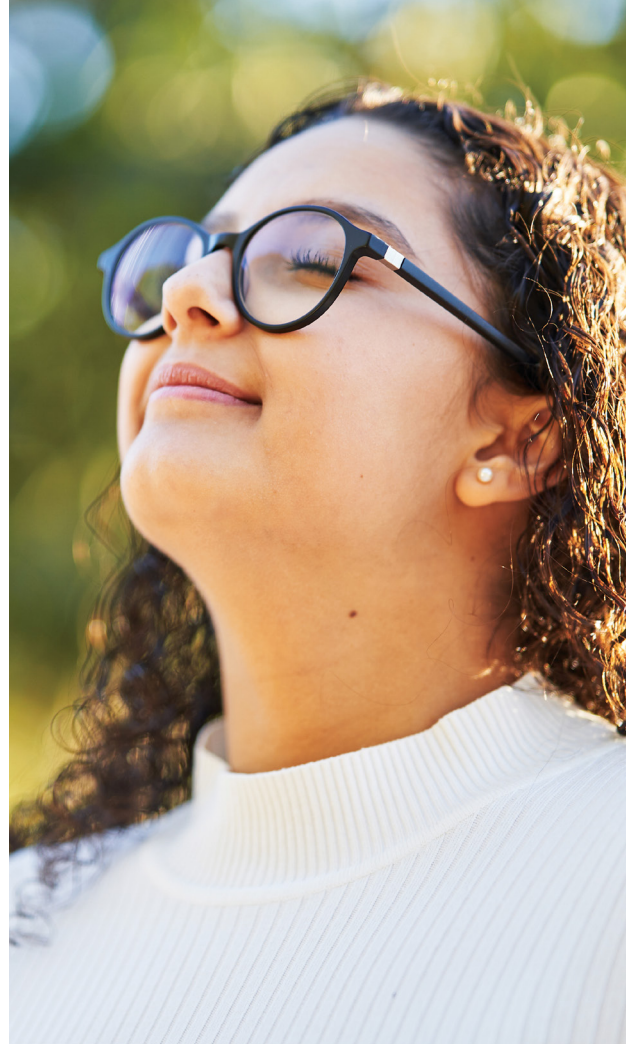
إنه خيار بسيط ومريح لرعاية الأسنان في حالات الطوارئ مجانًا. يمكن أن تشمل حالة رعاية طوارئ الأسنان السن المشقوقة أو المكسورة أو الألم في الأسنان أو التورم في الوجه أو النزيف.

متى يمكنني استخدام Teledentistry.com؟

- كلما احتجت إلى رعاية أسنان فورية
- في حالة عدم توفر طبيب الأسنان المتابع لحالتك
- إذا كنت تفكر في تلقي الرعاية في غرفة الطوارئ أو الرعاية العاجلة لمخاوف تتعلق برعاية الأسنان
- في حالة عدم ترتيب وسيلة نقل لتلقي الرعاية

كيف يعمل Teledentistry.com؟

- اتصل في أي وقت على الرقم 866-302-0905
 - جهّز بطاقة هوية العضو (ID) الخاصة بك في Mercy Care
 - أو تفضل بزيارة bit.ly/AZ-teledentistry
 - اتبع التعليمات للحصول على الرعاية
- هل لديك أسئلة؟ أرسل رسالة بريد إلكتروني إلى support@teledentistry.com أو اتصل على الرقم 866-302-0905.



4 نصائح لرئتين سليمتين

سواءً أكنت تعاني من حالة مرضية مزمنة بالرئة مثل الربو أو التهاب الجهاز التنفسي مثل البرد أو لا تعاني منها، فاستخدم نصائحنا للتنفس بسهولة.

- 1 تناول أدويةك حسب توجيهات طبيبك. أيضًا، إذا وُصف جهاز الاستنشاق لك، فتأكد من استخدامه بشكل صحيح.
- 2 احصل على لقاح الإنفلونزا. بشكل مثالي، بحلول نهاية تشرين الأول/ أكتوبر.
- 3 راجع أخصائي أمراض الحساسية إذا لزم الأمر. يمكن أن تحفز الحساسيات حدوث نوبة ربو.
- 4 إذا كنت تدخن، فأقلع عن التدخين الآن. وهي أفضل طريقة لإيقاف حدوث تلف الرئة.

قياس الكفاءة الثقافية

نحن ملتزمون تجاه أعضائنا ورعايتهم، وهذا الأمر مهم جدًا بالنسبة إلينا. ولهذا السبب نقضي الكثير من الوقت والجهد للتأكد من أن الكفاءة الثقافية جزء من كل شيء نفعله. ويعني ذلك أننا نحترم معتقداتك وثقافتك. كما يعني أننا نتفهم احتياجاتك اللغوية.

نطلب من مقدمي الخدمات لدينا دعم الأعضاء بالخدمات الحساسة ثقافيًا. ويستخدمون معايير الخدمات المناسبة من الناحية الثقافية واللغوية (CLAS) كدليل. تتأكد هذه المعايير من أن الخدمات تحترم ثقافتك واحتياجاتك اللغوية.

لدينا قسمان في Mercy Care لمراقبة كيف يؤدي مقدمو الخدمات عن كثب. وهما إدارة الكفاءة الثقافية والجودة. وتقدمان الدعم لمقدمي الخدمات. وتتأكدان من أن الأعضاء يتلقون الخدمات بالطريقة المناسبة. وتساعدان على التأكد من أننا نحسن دائمًا الخدمات الحساسة لثقافتك وطريقة حياتك.



الرعاية المتكاملة

تعني الرعاية المتكاملة أنك تتلقى الرعاية لعقلك وجسدك ضمن خطة صحية واحدة.

لقد قدمنا الخدمات الصحية المتكاملة إلى:

- الأعضاء في الرعاية طويلة الأجل منذ عام 2000
 - الأعضاء الذين يعانون من مرض عقلي خطير منذ عام 2014
 - أعضاء الرعاية الكاملة من AHCCCS منذ عام 2018
 - الأعضاء الذين يعانون من إعاقات في النمو منذ عام 2019
 - أعضاء خطة الصحة الكاملة التابعة لإدارة سلامة الطفل في Mercy Care (DCS CHP) منذ عام 2021
- ونظّم ملتزمين بتزويدك بالمزيد من الخيارات للحصول على كل الرعاية التي تحتاج إليها. يسرنا أنك اخترت Mercy Care.
- إذا كنت لديك أي أسئلة أو احتجت إلى الخدمات، فاتصل بخدمات الأعضاء.



البرامج الممولة من المنح للمساعدة في التعافي والصحة العقلية

منحة الاستجابة للمواد الأفيونية من الولاية (SOR)

تساعد منحة SOR على منح إمكانية الوصول إلى العلاج بمساعدة الدواء (MAT)، والرعاية المتكاملة وخدمات التعافي من إدمان تعاطي المواد الأفيونية والمنشطات.

للحصول على المعلومات حول العلاج من إدمان المواد الأفيونية، تفضل بزيارة

www.mercycareaz.org/wellness/opioids

اتصل بخدمات الأعضاء من الاثنين إلى

الجمعة، من الساعة 7 صباحًا إلى الساعة

6 مساءً على الرقم 602-263-3000 أو

1-800-624-3879 (TTY 711) للاتصال

بالرعاية. يمكن لأعضاء ACC-RBHA الذين

شُخصت إصابتهم بـ SMI الاتصال على الرقم

1-800-564-5465 أو 602-586-1841

(TTY 711) على مدار 24 ساعة يوميًا، و7

أيام في الأسبوع.

هل كنت تعرف أن Mercy Care تساعد على إدارة تمويل المنح للتعافي والصحة العقلية لمقدمي خدمات الصحة السلوكية؟ أصبح التمويل ممكنًا بواسطة إدارة خدمات تعاطي المخدرات والصحة العقلية (SAMHSA).

حتى لو لم تغطي مزايا AHCCCS بعض هذه الخدمات، قد لا تزال قادرًا على تلقي العلاج من خلال البرامج الممولة بالمنح. كما تساعد هذه البرامج الأشخاص غير المؤمن عليهم.

للحصول على المعلومات حول تمويل MHBG، تفضل بزيارة www.mercycareaz.org/wellness/grants

المنحة الإجمالية للعلاج من تعاطي المخدرات (SABG)

تقدم SABG خدمات علاج تعاطي المخدرات إلى البالغين والشباب.

للحصول على المعلومات حول تمويل SABG، تفضل بزيارة www.mercycareaz.org/wellness/sabg.

المنحة الإجمالية للصحة العقلية (MHBG)

تقدم MHBG خدمات علاج الصحة

العقلية إلى:

- البالغين الذين شُخصت إصابتهم بمرض عقلي خطير (SMI)
- الأطفال الذين شُخصت إصابتهم باضطراب عاطفي خطير (SED)
- الأشخاص الذين يمرون بالنوبة الأولى من الذهان (FEP)

هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟

• التاريخ الطبي للعائلة. ارتفاع ضغط الدم متوارث في العائلات

• العمر. بينما تتقدم في العمر، تصبح أوعيتك الدموية أكثر تيبسًا ويزداد ضغط الدم.

• العرق. يتعرض الأمريكيون السود لخطر عالٍ للإصابة بارتفاع ضغط الدم

• الجنس. إن الرجال أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم قبل سن 64، بينما تكون النساء أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم بعد سن 65

الأخبار الجيدة هي أن هناك أشياء يمكنك فعلها لتقليل المخاطر، مثل:

• ممارسة التمارين معظم أيام الأسبوع

• تناول الطعام وفقًا لنظام غذائي صحي يتضمن الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والألبان منخفضة الدهون

• تقليل كمية الملح في نظامك الغذائي

• تجنب التدخين والكحول

• الحصول على نوم جيد ليلاً

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية وتأكد من قياس ضغط الدم في كل زيارة.



يُعرف ارتفاع ضغط الدم باسم "القاتل الصامت" في الغالب؛ لأن الأعراض قليلة جدًا. الوسيلة الوحيدة للثبوت هي قياس ارتفاع ضغط الدم.

بعض الأشياء التي قد تضعك في خطر عالٍ للإصابة بارتفاع ضغط الدم هي:

العدالة الصحية واضحة

تتمثل مهمة Mercy Care في مساعدتك في عيش حياة صحية وتحقيق أقصى إمكاناتك. إحدى الطرق التي نفعل بها ذلك هي التركيز على العدالة الصحية. يضمن ذلك أن الرعاية التي تلقاها منصفة ويمكن الوصول إليها وتركز على الشخص لملاءمة احتياجاته.

هناك عوامل اجتماعية، تُعرف باسم المحددات الاجتماعية للصحة، التي تلعب دورًا كبيرًا في عافيتك. قد تتضمن بعض هذه العوامل الوصول إلى الأطعمة الصحية، والسكن، والتعليم وفرص العمل. إليك بعض الموارد التي يمكنك الوصول إليها للحصول على الدعم.

Arizona 2-1-1

يمكنك العثور على المعلومات حول خدمات التوظيف والخدمات العائلية، والطعام، والملابس والمأوى، وكيفية الحصول على المساعدة إذا كنت تتعرض للعنف الأسري. انتقل إلى 211arizona.org أو اتصل على الرقم 211.

تعاطي المخدرات والصحة العقلية

يمكنك تحديد مواقع علاج تعاطي المخدرات والصحة العقلية. انتقل إلى findtreatment.samhsa.gov أو اتصل على الرقم 1-877-726-4727.

Health-e-Arizona

يمكنك تجديد مزايَا AHCCCS الخاصة بك، والتحقق من التغطية وتحديث معلوماتك. انتقل إلى healtharizonaplus.gov.

ARIZONA@WORK

يمكنك الحصول على المساعدة في العثور على وظيفة.

انتقل إلى arizonaatwork.com.

المزيد من الموارد متوفرة على mercycaarez.org/wellness/community-resources

هل تعرف MAT؟

يرمز MAT إلى العلاج بمساعدة الدواء. ويتضمن استخدام الأدوية المعتمدة والعلاجات السلوكية، مثل المشورة، لعلاج اضطرابات تعاطي المخدرات (SUD). كما يُعرف هذا العلاج باسم MOUD أو اضطراب تعاطي المواد الأفيونية.



بشكل مختلف قليلاً. إذا بدأ شخص يتناول النالتريكسون في تعاطي المواد الأفيونية مجدداً، يمنع النالتريكسون التأثيرات المهدئة و"العالية".

يمكن ل MAT أن يدعمك

ستكون علاقتك مع MAT أكثر من مجرد أدوية. كجزء من رعايتك، ستحصل على العلاج السلوكي مثل المشورة. لدى بعض مقدمي الخدمات لدينا مواقع تُسمى نقاط وصول MAT، وهي مُتاحة على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

تتعقد Mercy Care مع أكثر من 35 برنامجًا مختلفًا لعلاج المواد الأفيونية. وهم مستعدون لتقديمك إلى MAT. يمكنهم أن يظهرها لك كيف يمكن ل MAT مساعدتك لتبدأ طريق التعافي والصحة والعافية.

بالنسبة إلى المواقع القريبة منك، تفضل

بزيارة DoYouKnowMAT.com

عندما تكون مستعدًا، سنكون موجودين هنا. يمكننا توصيلك ب MAT أو بأي علاج ودعم مناسبين لك. حتى تكون مستعدًا، نريد أن تبقى أنت وأحبائك بأمان.

• لا تشارك الإبر أو تعيد استخدامها ولا تخلط بين الأدوية.

• احصل على رعاية طبية إذا شعرت بأنك لست على ما يُرام (من الناحية البدنية أو العقلية).

عندما يتعاطى الناس المواد الأفيونية، يمكن أن تصبح أجسادهم مدمنة لها أو معتمدة عليها، وإذا لم تكن المواد الأفيونية في أجسامهم، فقد يشعرون بالأعراض الانسحابية للمواد الأفيونية.

يمكن أن تتضمن الأعراض الانسحابية للمواد الأفيونية:

- الإسهال
- تقلصات البطن
- الغثيان والتقيؤ
- تسارع نبضات القلب
- الرغبات الشديدة

عندما تكون مستعدًا للتواصل مع خدمة MAT، يمكن أن تساعد هذه الأدوية في تعافيك من الاعتماد على المواد الأفيونية.

• **يأتي الميثادون** في جرعة سائلة. قد يوفر تحكّمًا أفضل في الأعراض الانسحابية والرغبات لمستخدمي المواد الأفيونية على المدى الطويل.

• **يقلل البوبرينورفين** الرغبات من المواد الأفيونية. يمكن أن يأتي على شكل حبوب أو شرائح فموية أو يُزرع تحت الجلد لمدة 6 أشهر.

• **النالتريكسون**، الذي يمكن تناوله كحبة يومية أو حقنة شهرية، ويعمل

يتم نشر المسائل الصحية لأعضاء
Mercy Care

S. 44th Place, Suite 150, 4750
Phoenix, AZ 85040

هذه المعلومات هي معلومات صحية عامة وينبغي ألا تحل محل المشورة أو الرعاية التي تحصل عليها من مقدم الخدمات الذي تتعامل معه. لذا اسأل دائمًا مقدم الخدمات الذي تتعامل معه عن احتياجاتك من الرعاية الصحية.

تتولى Aetna Medicaid Administrators, LLC، شركة إدارة Mercy Care.

اتصل بخدمات أعضاء Mercy Care من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحًا إلى الساعة 6 مساءً، أو خط التمريض المتاح على مدار 24 ساعة: بالنسبة إلى أعضاء ACC، اتصل على الرقم

1-800-624-602-263-3000 أو

3879 (TTY 711). بالنسبة إلى

أعضاء RBHA، اتصل على الرقم

1-800-564-602-586-1841 أو

5465 (TTY 711).

www.MercyCareAZ.org

كتيب الأعضاء

يمكنك الحصول على كتيب الأعضاء لهذا العام من خدمات أعضاء Mercy Care مجانًا. كما يمكنهم إرسال نسخة من دليل مقدمي الخدمات إليك مجانًا. خدمات الأعضاء متاحة من الاثنين

إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحًا حتى 6 مساءً. بالنسبة إلى أعضاء

ACC، اتصل على الرقم **602-263-**

3000 أو **1-800-624-3879**

(TTY 711). بالنسبة إلى أعضاء

RBHA، اتصل على الرقم **602-**

586-1841 أو **1-800-564-**

5465 (TTY 711).

Nondiscrimination Notice

Mercy Care complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. Mercy Care does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability or sex.

Mercy Care:

- Provides no-cost aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides no-cost language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on your ID card or **1-800-385-4104 (TTY:711)**.

If you believe that Mercy Care has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex, you can file a grievance with our Civil Rights Coordinator at:

Address: Attn: Civil Rights Coordinator
4500 East Cotton Center Boulevard Phoenix,
AZ 85040

Telephone: **1-888-234-7358 (TTY 711)**

Email: MedicaidCRCoordinator@MercyCareAZ.org

You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

