

مواضيع صحية

خريف/شتاء 2026



حافظ على سلامتك في موسم الإنفلونزا الحالي

- حافظ على صحتك من خلال تناول الطعام الصحي، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وممارسة الأنشطة البدنية
- نظّف الأشياء التي تلمسها في المعتاد، مثل الهواتف ومقابض الأبواب

وقاية، نوصي بالحصول على اللقاح في وقت مبكر من الخريف، قبل بدء موسم الإنفلونزا.

تندرج تطعيمات الإنفلونزا وغيرها من اللقاحات الروتينية ضمن التغطية. بحسب فئتك العمرية، قد يقترح مقدم الرعاية المعني بك لقاحات أخرى. من الأمن الحصول على لقاحات أخرى مع تطعيم الإنفلونزا.

فيما يلي طرق أخرى للحفاظ على حالتك الصحية في موسم الإنفلونزا هذا:

- تجنب مخالطة المرضى
- ارتدِ كمامة في الأماكن المزدحمة، لا سيما إذا كنت مريضاً
- اغسل يديك، في الغالب بالصابون والماء
- حاول ألا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك

الإنفلونزا فيروس ينتشر بسهولة وقد يصيبك بمرض شديد. وقد تزيد الخطورة للغاية بالنسبة إلى كبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة، مثل الربو أو السكري أو أمراض القلب. بالنسبة إليهم، قد تؤدي الإنفلونزا إلى دخول المستشفى.

يُعد تطعيم الإنفلونزا أفضل وسيلة لوقاية نفسك. حيث يساعد جسمك على مقاومة فيروس الإنفلونزا. وهذا يعني أنك تصبح أقل عرضة للإصابة بالإنفلونزا، أو أقل عرضة لاشتداد المرض عليك إذا أصبت بها. وهذا يعني أيضاً أنك أقل عرضة لنشر الإنفلونزا.

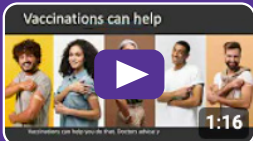
يتم تخصيص تطعيم الإنفلونزا كل عام للوقاية من سلالة الإنفلونزا لهذا العام. ولهذا السبب، من المهم جداً الحصول على جرعة كل عام. لضمان أفضل

MercyCareAZ.org

MC-1902

شاهد:

ما اللقاحات التي يجب أن يتلقاها البالغون؟



ما اللقاحات التي يجب أن يتلقاها الأطفال؟



المساعدة على رعاية الأسنان

منذ 2026/1/1، أصبحت
Liberty Dental الجهة الجديدة
المسؤولة عن إدارة مزايا طب
الأسنان لدينا. إذا كنت بحاجة
إلى مساعدة بشأن خدمات طب
الأسنان، تفضل بزيارة موقع
Liberty Dental الإلكتروني أو
اتصل بالرقم 866-609-1529
(711: TTY)، من الاثنين إلى
الجمعة، من الساعة 7 صباحًا
إلى 6 مساءً.

حالة طوارئ تتعلق بالأسنان؟

يتوفر لأعضاء Mercy Care
إمكانية وصول إلى طبيب أسنان
على مدار 24 ساعة في اليوم،
سبعة أيام في الأسبوع، طوال
العام. اتصل بطبيب أسنانك
الحالي للحصول على خدمات
طب الأسنان في حالات الطوارئ.
وسيجري تقييمًا عبر الهاتف أو
الفيديو من خلال جهازك الذي.

قد تشمل حالات الطوارئ
السنّية كسر الأسنان أو تشققها،
أو ألم في الأسنان، أو تورم الوجه
أو حدوث نزيف. يمكنك أيضًا
البحث عن مقدم خدمات طب
الأسنان بالنقر على "Find a
dentist" (ابحث عن طبيب
أسنان). يمكن لأي طبيب أسنان
ضمن الشبكة مساعدتك
بتقديم خدمات طب الأسنان في
حالات الطوارئ.

هل تحتاج إلى مساعدة خاصة
بالأسنان بعد ساعات العمل؟
احصل على المساعدة الخاصة
بالأسنان عن بُعد، على مدار 24
ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.



نصائح لرعاية الأسنان



نوصي بتقليل تناول الأطعمة الغنية
بالسكر، مثل المشروبات الغازية. قد
يتسبب السكر الذي يبقى لمدة طويلة
على أسنانك إلى تسوس الأسنان.

3 اشرب الماء الذي يحتوي على

الفلورايد. يساعد الفلورايد على
الحفاظ على صحة أسنانك. يُعد أفضل
مصدر للحصول على الماء المُعالج
بالفلورايد ماء الصنبور المتوفر في معظم
المدن، ويوجد فوق حوض مطبخك
مباشرة. قد يساعد شرب الماء المُعالج
بالفلورايد على الوقاية من تسوس
الأسنان.

يُعد طبيب الأسنان عضوًا مهمًا في فريق
رعايتك الصحية. تفضل بزيارة www.MercyCareAZ.org
أسنان ضمن شبكة التأمين. انقر على
"Find a provider" (ابحث عن مقدم
الخدمة) أعلى الصفحة الرئيسية. اختر خيار
"Find a dentist" (ابحث عن طبيب
أسنان).

أسنانك ولثتك لا تمنحك ابتسامة
جميلة فحسب. بل تُعد ضرورية للحفاظ
على صحتك العامة.

اتبع النصائح التالية للحفاظ على
ابتسامة صحية.

1 نظّف أسنانك بالفرشاة والخيط

يوميًا. استخدم فرشاة الأسنان مرتين
يوميًا مع معجون أسنان يحتوي على
الفلورايد. عادةً ما ينصح أطباء الأسنان
باستخدام فرشاة أسنان ذات شعيرات
ناعمة لمنع زيادة الضغط على الأسنان.

استخدم خيط تنظيف الأسنان بين
أسنانك. ويساعد هذا على منع تراكم
البكتيريا الضارة في فمك.

2 تناول الطعام للحفاظ على صحة

أسنانك. يُعدّ تناول الطعام الصحي أحد
أسس الحفاظ على صحة فمك. تساعد
الأطعمة الغنية بالكالسيوم — بما فيها
الحليب والزبادي — على الحفاظ على
قوة أسنانك.

هل تحتاج إلى تجديد تغطيتك التأمينية؟

يجب عليك تجديد تغطية برنامج Medicaid لديك كل عام. ابحث عن إشعار التجديد في البريد. انتقل إلى
healtharizonaplus.gov لمعرفة المزيد.



كيف أتحدث مع شخص ما عن الانتحار؟

الأسبوع. ويقدمون الدعم باللغتين الإنجليزية والإسبانية. اتصل بخط الإنقاذ، أو أرسل رسالة نصية إليهم، على الرقم التالي: 988 أو تفضل بزيارة [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) للدردشة.

مصادر إضافية:

- [save.org](https://www.save.org)
- [988lifeline.org/](https://www.988lifeline.org/)
- [help-someone-else.bethe1to.com/](https://www.help-someone-else.bethe1to.com/)
- [bethe1to-steps-evidence.mercycareaz.org/](https://www.bethe1to-steps-evidence.mercycareaz.org/)
- [crisis-services](https://www.crisis-services.org/)
- خط الأزمات لدى The Trevor Project المتاح لمجتمع الميم على مدار 24 ساعة: اتصل بالرقم 1-866-488-7386 أو أرسل رسالة نصية إلى 678-678 أو يمكنك الدردشة عبر [thetrevorproject.org](https://www.thetrevorproject.org)

يريد أن يكون عالة على أحد. أنصت إلى هذا الشخص بعناية. وامنحه شعوراً بأنك ستسانده. ووفر له إمكانية الوصول إلى الموارد اللازمة.

وفي أحيان أخرى، يفكر أحد المقربين منك في الانتحار، إلا أنه لا يخبر أحداً. ابحث عن علامات تحذيرية، على سبيل المثال:

- الانطواء
- الإفراط في النوم أو عدم النوم كفايةً
- زيادة تعاطي المخدرات أو الكحول
- الشعور بالقلق أو الانفصال أو التهور

اسأله عما إذا كان يفكر في انتحار. أخبره أن الانتحار مسألة خطيرة. ووفر له إمكانية الوصول إلى الموارد اللازمة.

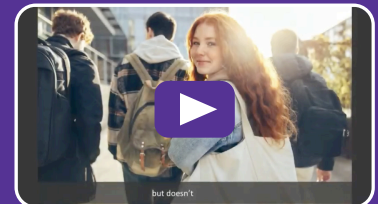
يقدم خط الإنقاذ في حالات الانتحار والأزمات خدمة وطنية مجانية. يتوفر استشاريون متخصصون على مدار 24 ساعة يومياً، طوال 7 أيام في

في بعض الأحيان، إذا كان شخص يواجه صعوبات في حياته، فإنه قد يفكر في الانتحار. ويُقصد من الانتحار عندما يؤدي الشخص نفسه محاولاً إنهاء حياته. من المهم معرفة العلامات التحذيرية وطلب المساعدة.

قد يعبر الشخص عما بداخله بأنه يريد الموت أو بالحديث عن الشعور باليأس، أو العيش بلا هدف أو بأنه لا

شاهد:

كيفية التحدث مع شخص ما عن الانتحار



المساعدة في حالات أزمات الصحة السلوكية

يمكن لأعضاء Mercy Care الاتصال بخط المساعدة في حالات أزمات الصحة السلوكية في Arizona على مدار 24 ساعة في اليوم، طوال 7 أيام في الأسبوع. اتصل بالرقم (4673) HOPE-1-844-534 أو أرسل رسالة نصية تحتوي على كلمة "HOPE" (الأمل) إلى 4HOPE (44673). يتوفر دعم الدردشة على crisis.solari-inc.org/start-a-chat.

بإمكان موظفي خط الأزمات تقديم المساعدة:

- تقديم الدعم في حالات الأزمات عبر الهاتف
- إرسال فريق متنقل لدعمك في الأزمات
- ترتيب وسيلة لنقلك إلى مكان آمن
- مساعدتك على ترتيب جلسات استشارية أو التواصل مع مقدم الرعاية المعني بك في العيادات الخارجية
- توفير خيارات للتعامل مع الحالات الطارئة
- إذا كنت تشعر بعدم الأمان في المنزل

خطوط الأزمات القبلية:

- محمية San Carlos Apache: 1-866-495-6735
- مجتمع Gila River ومجتمع Ak-Chin Indian: 1-800-259-3449
- مجتمع Salt River Pima Maricopa Indian: 480-850-9230
- Fort McDowell Yavapai Nation: 480-461-8888
- San Lucy District التابع لـ Tohono O'odham Nation: 480-461-8888
- Tohono O'odham Nation: 1-844-423-8759
- Pascua Yaqui Tribe: Tucson 520-591-7206
- Guadalupe 480-736-4943
- White Mountain Apache Tribe: 928-338-4811
- Navajo Nation: 928-551-0508

خط الأزمات للمحاربين القدامى: 988، اضغط 1

988 خط الإنقاذ في حالات الانتحار والأزمات: 988

خط الرسائل النصية للأزمات الوطنية: أرسل كلمة "HOME" (منزل) في رسالة نصية إلى 741741. يتوفر دعم الدردشة عبر crisistextline.org/text-us.

خط إنقاذ المراهقين: اتصل بالرقم (8336) TEEN-602-248 أو أرسل رسالة نصية إليه

إذا كنت بحاجة إلى شخص للتحدث إليه، فاتصل بخط Warm Line على الرقم: 602-347-1100. يمكنك الحصول على دعم على مدار 24 ساعة، طوال 7 أيام الأسبوع من أخصائي دعم الأقران المتخصصين. اتصل دائمًا بالرقم 911 في المواقف التي تهدد الحياة.



تقدير الكفاءة الثقافية

نحن ملتزمون بخدمة أعضائنا ورعايتهم. وهذا مهم للغاية بالنسبة إلينا. ولهذا السبب، نبذل الكثير من الوقت والجهد للتأكد من أن الكفاءة الثقافية جزء لا يتجزأ من جميع خطواتنا. ويتمثل هذا في احترام معتقداتك وثقافتك، فضلاً عن فهم احتياجاتك اللغوية.

نطلب من مقدمي الخدمات لدينا دعم الأعضاء الذين يتلقون خدمات ذات حساسية ثقافية. ويستخدم هؤلاء معايير الخدمات المناسبة ثقافياً ولغوياً (CLAS) كدليل إرشادي لهم. وتضمن هذه المعايير أن الخدمات المقدمة تراعي احتياجاتك الثقافية واللغوية.

لدينا قسمان في Mercy Care يتولان مهمة مراقبة أداء مقدمي الخدمات، وهما قسم الكفاءة الثقافية وقسم إدارة الجودة.

يوفر القسمان الدعم لمقدمي الخدمات. ويحرص القسمان على أن يتلقى الأعضاء الخدمات على أتم وجه. ويساعد هذا على ضمان استمرار عملنا على تحسين الخدمات التي تراعي ثقافتك وأسلوب حياتك.

التركيز على المساواة في الرعاية الصحية

موارد لمساعدتك على إدارة رعايتك

يتوفر لدينا برامج خاصة قد تساعدك على إدارة الحالات المزمنة بنجاح، مثل مرض السكري وأمراض القلب، أو غيرها من الاحتياجات الصحية.

اتصل بخدمات الأعضاء لدى Mercy Care لاستكشاف برامج إدارة الرعاية الصحية وغيرها من برامج العافية. أو انتقل إلى mercycaresaz.org/acc-rbha/care-management.html.

هل أنت مشترك بالفعل في برنامج إدارة الرعاية؟ يمكنك العثور على مقاطع فيديو ونشرات إخبارية مليئة بنصائح صحية لمساعدتك على إدارة حالتك الصحية. يمكنك أيضًا رفض برنامج خاص أو مغادرته، بالاتصال بخدمات الأعضاء أو مدير الرعاية المعني بك.

تتمثل مهمة Mercy Care في مساعدة أعضائنا على عيش حياة صحية والاستفادة من إمكاناتهم إلى أقصى حد ممكن. وتتمثل إحدى الطرق التي نتبعها لتحقيق ذلك في التركيز على المساواة في الرعاية الصحية، ما يضمن الوصول العادل إلى الرعاية الصحية المخصصة للشخص بما يتناسب مع الاحتياجات.

تساهم عوامل حياتية أخرى في حالتك الصحية ورفاهيتك أيضًا. وقد تشمل هذه العوامل إمكانية الوصول إلى الغذاء الصحي، والسكن، والتعليم، وفرص العمل. فيما يلي بعض مصادر الصحة والعافية التي يمكنك التواصل معها لتلقي الدعم:

تعاطي المخدرات والصحة النفسية

يمكنك العثور على مواقع لعلاج الصحة النفسية وإدمان المخدرات.

ابحث عن مقدم الخدمة عبر mercycaresaz.org/find-a-provider واحصل على

إمكانية وصول إلى خدمات الصحة البدنية والنفسية في أي زمان ومكان احتجت فيه إليها.

يتوفر المزيد من الموارد على mercycaresaz.org/community-resource-guide

2-1-1 Arizona

يمكنك العثور على معلومات حول خدمات التوظيف والأسرة، والطعام والملابس والمأوى، وكيفية الحصول على الدعم إذا كنت تتعرض لعنف منزلي.

انتقل إلى 211arizona.org/mercycrg أو اتصل بالرقم 211.

الصحة الإلكترونية في Arizona

يمكنك تجديد المزايا المستحقة لك من نظام احتواء تكلفة الرعاية الصحية بولاية أريزونا (AHCCCS)، والتحقق من التغطية، وتحديث معلوماتك.

انتقل إلى healtharizonaplus.gov





برامج تموّلها منحة للمساعدة على التعافي ودعم الصحة النفسية

منحة الولاية للتصدي للمواد الأفيونية (SOR)

تساعد منحة SOR على إتاحة الوصول إلى العلاج بالمساعدة الدوائية (MAT)، والرعاية المتكاملة، وخدمات التعافي من إدمان المواد الأفيونية وتعاطي المنشطات. للحصول على معلومات حول علاج إدمان المواد الأفيونية، تفضل بزيارة mercycares.org/opioids-substance-use.html

اتصل بخدمة الأعضاء من الاثنين إلى الجمعة، بين الساعة 7 صباحًا و6 مساءً على 3000-263-602 أو 1-800-624-3879 (TTY 711) للتواصل مع خدمات الرعاية. يمكن لأعضاء اتفاقية الرعاية الإقليمية الشاملة للصحة السلوكية التابعة لنظام AHCCCS (ACC-RBHA)، والمصنّفين ضمن SMI، الاتصال بالرقم 602-586-1841 أو 1-800-564-5465 (TTY 711) على مدار 24 ساعة في اليوم، طوال 7 أيام في الأسبوع.

هل تعلم أن Mercy Care تساهم في إدارة تمويل المنح المخصصة للتعافي والصحة النفسية، والموجهة لمقدمي خدمات الصحة السلوكية وعلاج إدمان تعاطي المواد؟ يوفر التمويل إدارة خدمات مكافحة تعاطي المخدرات والصحة العقلية (SAMHSA).

حتى لو لم تغطّ مزايا برنامج AHCCCS بعض هذه الخدمات، فقد لا يزال بإمكانك الحصول على العلاج من خلال هذه البرامج التي تموّلها المنحة. وتساعد هذه البرامج أيضًا الأشخاص غير المؤمّن عليهم أو ممن لديهم تأمين صحي غير كافٍ.

mercycares.org/mental-health-block-grant.html

المنحة الشاملة لمكافحة تعاطي المواد (SUBG)

تتيح SUBG خدمات علاجية للبالغين والشباب غير المؤمّن عليهم أو ممن لديهم تأمين صحي غير كافٍ. للحصول على معلومات حول تمويل SUBG، تفضل بزيارة mercycares.org/substance-use-block-grant.html

منحة الصحة النفسية الشاملة (MHBG)

توفر MHBG خدمات الصحة النفسية العلاجية إلى:

- فئة البالغين المصابين بمرض عقلي خطير (SMI)
- الأطفال المُصنّفين بالإصابة باضطراب عاطفي خطير
- الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و25 عامًا، ويعانون من نوبة الذهان الأولى (FEP)

للحصول على معلومات حول تمويل MHBG، تفضل بزيارة

ما المقصود بالمواد الأفيونية، وكيف يمكنك تلقي الدعم

ويمكن تناوله في شكل سائل أو حبوب.

- **بوبرينورفين:** يقلل من الرغبة الملحة. ويتوفر في شكل حبوب، أو غلاف دوائي رقيق، أو حقنة.
- **نالتريكسون:** يمنع الشعور "بالنشوة" الناتج عن تعاطي المواد الأفيونية. ويوصف في شكل حبة دواء أو حقنة شهرية.

تتحقق أقصى استفادة من هذه الأدوية عند استخدامها بعد الاستشارة أو التحدث إلى شخص يمكنه المساعدة.

أين يمكن الحصول على المساعدة

- لدى Mercy Care أماكن تُسمى نقاط الوصول المتاحة على مدار 7/24، ويمكن من خلالها تلقي المساعدة في أي وقت. للمزيد من المعلومات:
- **مساعدة Mercy Care على التعافي من المواد الأفيونية**
- **أداة تحديد مواقع خدمات AHCCCS**

تابع في الصفحة التالية

إدمان المواد الأفيونية باستخدام الأدوية والاستشارات. ويساعد الناس أيضًا على الشعور بتحسن، والحفاظ على صحتهم.

في بعض الأحيان، يتحدث الناس بسوء عن MAT/MOUD. فقد يعتقد الناس أن MAT/MOUD ليس إلا استبدال دواء بأخر، غير أن هذا اعتقاد خطأ.

عندما يتوقف شخص ما عن استخدام المواد الأفيونية أو الكحول، فقد يعاني دماغه من أعراض انسحابية. في بعض الأحيان، لا يستطيع الناس التوقف عن التعاطي، أو لا يرغبون في هذا، لمجرد تجنب الشعور بالأعراض الانسحابية. يساعد MAT/MOUD على تخفيف الأعراض الانسحابية ويساعد الناس على الشعور بالاستقرار وعيش حياتهم مثل أي شخص آخر.

الأدوية المساعدة

يمكن للأطباء وصف الأدوية للمساعدة على تخطي الأعراض الانسحابية والرغبة الملحة:

- **الميثادون:** يساعد في التغلب على الرغبة الملحة والأعراض الانسحابية.

المواد الأفيونية هي أدوية قوية تساعد على تسكين الألم. ويصنف الأطباء البعض منها، مثل الأوكسيكودون والمورفين أو الفنتانيل. أما الأنواع الأخرى، مثل الهيروين، فهي غير مشروعة. لا يدرك كثير من الناس أن الأدوية الشائعة، مثل Vicodin و Percocet أيضًا من المواد الأفيونية.

قد يؤدي استخدام المواد الأفيونية لفترة طويلة إلى الإدمان. وهذا يعني أن الجسم يشعر وكأنه بحاجة إلى الدواء ليشعر بارتياح. وقد يحدث هذا لأي شخص، سواء كان صغيرًا أم كبيرًا، بغض النظر عن مكان إقامته أو مهنته.

يعاني شخص 1 من بين كل 50 شخصًا تقريبًا من اضطراب استخدام المواد الأفيونية (OUD). إن التثقيف حول المواد الأفيونية قد يساعد على تخطي الحاجز المجتمعي، ويسهل على الناس طلب المساعدة.

عندما يتوقف شخص ما عن تناول المواد الأفيونية، فقد يشعر بتوعك. وهذا نسميه الأعراض الانسحابية. وقد تشمل الأعراض ما يلي:

- اضطراب في المعدة
- التقيؤ
- تسارع دقات القلب
- الشعور بالتعب الشديد، أو الرغبة الملحة لتناول المخدر

ما المقصود بالعلاج بالمساعدة الدوائية (MAT) / علاج اضطراب تعاطي المواد الأفيونية (MOUD)؟

يشير الاختصار MAT إلى العلاج بالمساعدة الدوائية. يشير الاختصار MOUD إلى علاج اضطراب تعاطي المواد الأفيونية. يُعد وسيلة لعلاج



تحسين رعايتك

يتوفر لدى Mercy Care برنامج لتحسين جودة الخدمة المقدمة. ويحدد هذا البرنامج أهدافاً لتحسين صحة أعضائنا وتعزيز جودة الرعاية التي يتلقونها. تستخدم Mercy Care البيانات للتحقق من تحقيق الأهداف المرجوة. ومن المهم بالنسبة إلينا أيضاً أن يتمكن الأعضاء من الوصول إلى الرعاية بسهولة. إذا كنت تواجه مشكلة في رعايتك الصحية، فيرجى الاتصال بنا وإخبارنا بذلك. نحن نحرص على أن يتلقى أعضاؤنا أعلى جودة ممكنة من الرعاية الصحية!

فرص عام 2026:

- التأكد من حصول الأطفال على جميع اللقاحات المطلوبة قبل بلوغهم عامهم الثاني.
- مساعدة العضوات على إجراء الفحوصات الصحية للمرأة، بما في ذلك اختبارات مسحة عنق الرحم وتصوير الثدي بالأشعة السينية.
- التأكد من حصول العضوات اللاتي أنجبن على الرعاية الكاملة لما بعد الولادة.

نقاط القوة لعام 2025:

- مساعدة الأعضاء المصابين بمرض السكري على ضبط مستويات السكر في الدم.
- مساعدة الأعضاء الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم على استبقائه ضمن النطاق الطبيعي.
- اصطحاب الأطفال إلى الطبيب مرة واحدة على الأقل كل عام.
- التأكد من رضا الأعضاء عن خدمات الرعاية الصحية.
- التأكد من أن المراهقين يتلقون جميع اللقاحات المطلوبة قبل بلوغهم سن الثالثة عشرة.

يمكنك الاتصال بالرقم الموجود على ظهر بطاقة ID لديك لمعرفة المزيد. يمكننا أيضاً مساعدتك في الحصول على نسخة كتابية من هذه المعلومات.

سجل الدخول إلى المساعد الصحي لدى Mercy Care لمساعدتك على العناية بحالتك الصحية وأكمل الأنشطة الصحية عبر mercyar.es/healthasst.

يُستكمل من الصفحة السابقة

حافظ على سلامتك

- لا تشارك الإبر مع أحد.
- لا تجمع بين الأدوية.
- اطلب المساعدة إذا شعرت بتوسع أو انتابك شعور بالحزن.

ماذا تفعل إذا تناول شخص ما جرعة زائدة

- 1 اتصل برقم 911 فوراً.
- 2 تحقق من العلامات التالية:
 - عدم القدرة على الاستيقاظ
 - التنفس ببطء أو عدم التنفس
 - ازرقاق الشفاه أو الأظافر
 - ضيق بؤبؤ العين (بؤبؤ العين هو النقطة السوداء في منتصف العين)
- 3 ساعده على التنفس إن استطعت. إذا لم يتوفر أكسجين، فاستخدم التنفس الاصطناعي (من الفم إلى الفم).
- 4 ابق معه حتى وصول المساعدة.
- 5 أعطه نالوكسون (NARCAN) إذا كان متوفراً لديك. من شأن هذا العقار إيقاف مفعول الجرعة الزائدة. يمكنك الحصول عليه من الصيدلية أو العيادة.



مواضيع صحية منشور لأعضاء Mercy Care

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

هذه مجرد معلومات صحية عامة، ولا ينبغي أن تحل محل النصائح أو الرعاية التي تتلقاها من موفر الرعاية الصحية الخاص بك. ويجب الحرص دائمًا على أن تسأل موفر الرعاية الصحية عن احتياجاتك الخاصة فيما يتعلق بالرعاية الصحية.

اتصل بخدمات الأعضاء لدى Mercy Care، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحًا إلى الساعة 6 مساءً، على 602-263-3000 أو 1-800-624-3879 (TTY 711).

بالنسبة إلى أعضاء ACC-RBHA المصنفين ضمن SMI، يمكن الاتصال بالرقم 602-586-1841 أو 1-800-564-5465 (TTY 711).

للوصول إلى خط التمريض المتاح على مدار 24 ساعة، يُرجى الاتصال بخدمات الأعضاء، واختيار "Speak with a nurse" (التحدث مع ممرضة).

MercyCareAZ.org

كتيب الأعضاء

يمكنك الحصول على كتيب الأعضاء لهذا العام من خدمات الأعضاء لدى Mercy Care من دون أي تكلفة عليك. ويمكنهم أيضًا إرسال دليل مقدمي الخدمات إليك مجانًا.

أو انتقل إلى **MercyCareAZ.org** للاطلاع على كلا المصدين. ما عليك سوى اختيار خطتك، والنقر على "Forms and Materials" (النماذج والمواد).



فهم مزايا الصيدلية المستحقة لك

توضح لك قائمة الأدوية المشمولة ضمن الغطاء التأميني لدى Mercy Care ("قائمة الأدوية" أو الوصفات الطبية) الأدوية الموصوفة والأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية والمنتجات الأخرى المشمولة بالتغطية في الصيدليات المشاركة ضمن الشبكة.

ستوضح لك قائمة الأدوية ما إذا كانت هناك أي قواعد أو قيود خاصة مفروضة على أي أدوية مشمولة بالتغطية. في هذه الحالات، يجب عليك أو على طبيبك أو واصل الدواء أن يطلب من الخطة تغطية الدواء.

تفضل بزيارة **MercyCareAZ.org/acc-rbha/pharmacy.html** لمعلومات حول إدارة الصيدلية وآخر التحديثات. (بالنسبة إلى الأعضاء المصنّفين ضمن فئة الأمراض العقلية الخطيرة، يُرجى زيارة **MercyCareAZ.org/acc-rbha-smi/pharmacy.html**). يمكنك الاطلاع على الأدوية المشمولة بالتغطية وأي متطلبات للحصول عليها. يمكنك أيضًا معرفة ما يتعين على طبيبك القيام به إذا كنت بحاجة إلى دواء غير مشمول بالتغطية.

إشعار عدم التمييز

تمثل Mercy Care لقوانين الحقوق المدنية الفيدرالية المعمول بها، ولا تتعامل بتمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو السن أو الإعاقة أو الجنس. لا تستبعد Mercy Care الأشخاص، ولا تعاملهم بتمييز، بسبب العرق أو اللون أو الأصل القومي أو العمر أو الإعاقة أو الجنس أو الحالة الصحية أو الحاجة إلى خدمات الرعاية الصحية.

Mercy Care:

- توفر مساعدات وخدمات مجانية إلى الأشخاص ذوي الإعاقة للتواصل معنا بفعالية، مثل مترجمي لغة الإشارة المؤهلين، والمعلومات المكتوبة بتنسيقات متنوعة (طباعة كبيرة، تنسيق صوتي، تنسيقات إلكترونية يسهل الوصول إليها، وغير ذلك من التنسيقات الأخرى).
- تقدم خدمات لغوية مجانية للأشخاص الذين لا يتحدثون الإنجليزية كلغة أولى، مثل المترجمين الفوريين المؤهلين والمعلومات المكتوبة بلغات أخرى.

إذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري مؤهل، أو معلومات مكتوبة بصيغ أخرى، أو الترجمة، أو خدمات أخرى، فاتصل بالرقم الموجود على بطاقة ID لديك أو بالرقم **(TTY: 711) 1-800-385-4104**.

إذا ارتأى لك أن Mercy Care لم تقدم هذه الخدمات، أو تعاملت معك بتمييز، من أي نوع آخر، على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو السن أو الإعاقة أو الجنس، فيمكنك تقديم شكوى إلى منسق الحقوق المدنية لدينا، على العنوان التالي:

العنوان: Attn: Civil Rights Coordinator

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

رقم الهاتف: **(TTY 711) 1-888-234-7358**

البريد الإلكتروني: MedicaidCRCoordinator@mercycaresaz.org

يمكنك تقديم الشكوى بنفسك، أو بإرسالها عبر البريد أو البريد الإلكتروني. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة على تقديم الشكوى، فإن منسق الحقوق المدنية لدينا متاح لمساعدتك. يمكنك أيضًا تقديم شكوى تتعلق بالحقوق المدنية إلى إدارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، مكتب الحقوق المدنية، إلكترونياً عبر بوابة الشكاوى الخاصة بمكتب الحقوق المدنية، والمتاحة على <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> أو عن طريق البريد أو الهاتف: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201، أو عبر الرقم **1-800-368-1019** أو **1-800-537-7697 (TDD)**.

تتوفر نماذج الشكاوى على <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>. يتوفر هذا الإشعار على موقع Mercy Care الإلكتروني على www.mercycareaz.org/content/dam/mercycares/pdf/MercyCare-1557-Notice-16Tags-020421-ua1.pdf.

Multi-language Interpreter Services

ENGLISH: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

SPANISH: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

VIETNAMESE: CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, chúng tôi có sẵn các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ ID của quý vị hoặc **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

ARABIC: ملاحظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، ستكون خدمات المساعدة اللغوية متوفرة لك مجاناً. اتصل بالرقم الموجود في ظهر بطاقة التعريف أو **(TTY: 711) 1-800-385-4104**.

NAVAJO: DÍI BAA NITSÁHÁKEES: Diné bizaad bishniih nisin nídíníít, bizaad bee ákónínízinígíí t'áá jiik'ehgo nidaatkaah, doo bee náhizj' da. Naa'ahí bikáá'gi bínáhásdláá'ígíí bikáá'gi bee hodílnihígíí bich'j' hodílnih, áádóó díí bee hodílnih: **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或**1-800-385-4104 (TTY: 711)**。

TAGALOG: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyo para sa tulong sa wika. Tumawag sa numero na nasa likod ng iyong ID card o sa **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

KOREAN: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하의 ID 카드 뒷면에 있는 번호로나 **1-800-385-4104 (TTY: 711)** 번으로 연락해 주십시오.

FRENCH: ATTENTION: si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro indiqué au verso de votre carte d'identité ou le **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

GERMAN: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, können Sie unseren kostenlosen Sprachservice nutzen. Rufen Sie die Nummer auf der Rückseite Ihrer ID-Karte oder **1-800-385-4104** (TTY: **711**) an.

RUSSIAN: ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, отличном от английского, вам доступны бесплатные услуги перевода. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карты, или по номеру **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

JAPANESE: 注意事項：日本語を話せる方は、無料の言語支援サービスをご利用いただけます。IDカード裏面に記載されている電話番号、または **1-800-385-4104 (TTY: 711)** までご連絡ください。

PERSIAN: توجه: اگر فارسی صحبت می‌کنید، خدمات کمک زبانی بدون هیچ هزینه‌ای در دسترس شما است. با شماره مندرج در پشت کارت ID خود یا (TTY: 711) 1-800-385-4104 تماس بگیرید

SYRIAC:

אָהאַרְטֶנֶ: אַמֶּזְא: אַיִן מִטְּוִיחֶה לִינֶה אָהאַרְטֶה אַהֶה חַהרְטֶה
הֶהֱעִיחֶה לִיטֶה מֶהֱהֶה. מֶה, לִיטֶה הֶהֱהֶה שִׁיִּהֶה הֶהֱהֶה
הֶהֱטֶהֱהֶה הֶהֱהֶה מֶה, לִיטֶה: (TTY: 711) 1-800-385-4104.

SERBO-CROATIAN: OBAVEŠTENJE: Ako govorite srpski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Pozovite broj na poledini vaše identifikacione kartice ili broj **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

THAI: ข้อควรทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย เรามีบริการช่วยเหลือด้านภาษาให้ฟรี โทรไปที่หมายเลขด้านหลังบัตรประจำตัวของคุณ หรือ **1-800-385-4104 (TTY: 711)**