



مواضيع صحية

ربيع/صيف 2026

خمس نصائح للحفاظ على صحة قلبك

في الأسبوع. هذا يساعد في الحفاظ على قوة قلبك وعقلك. أضف تمارين القوة، مثل رفع الأثقال واليوغا مرتين في الأسبوع. استشير طبيبك دائمًا قبل بدء برنامج جديد للتمارين الرياضية.

يُعد القلب مصدر القوة لجسمك، ويحتاج إلى رعاية مدى الحياة. اتبع هذه النصائح الخمس للمساعدة في الحفاظ على صحته.

1. حافظ على وزن صحي

إن الحفاظ على وزن صحي يقلل من الضغط على قلبك، ويقلل من خطر الإصابة بحالات، مثل مرض السكري من النوع 2 وأمراض القلب وحالات محددة من السرطان.

2. تناول طعامًا صحيًا

قد يؤدي تناول نظام غذائي غني بالفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون والدهون الصحية إلى تحسين صحة قلبك. تجنب الأطعمة التي تحتوي على الكثير من السكر والدهون المشبعة والصوديوم (الملح).

3. مارس الرياضة بانتظام

خصّص ما يقرب من 30 دقيقة للتمارين، مثل المشي أو ركوب الدراجات أو السباحة من 4 إلى 5 مرات

راقب:

عطاقم ةلسلس ىلع علطا
بلقلا ةحصب ةصاخلا ويدي فلا
حئاصنلا نم ديزملا



يستمر الحديث عن القلب في الصفحة التالية

تابع الحديث عن القلب

4. تجنب تدخين التبغ أو السجائر الإلكترونية

يؤدي تدخين السجائر والسجائر الإلكترونية إلى تضرر القلب؛ ما يتسبب في ارتفاع ضغط الدم وتضييق الأوعية الدموية التي تمنع تدفق الدم في الجسم. يُعد الإقلاع عن التدخين أحد أفضل الخطوات التي يمكنك القيام بها لقلبك.

5. السيطرة على ارتفاع ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم (المعروف أيضًا باسم ضغط الدم العالي) هو حالة



تكون فيها قوة الدم على جدران الشرايين عالية جدًا. وقد يؤدي إلى الإصابة بأمراض قلبية أخرى، مثل مرض الشريان التاجي (CAD) وفشل القلب الاحتقاني (CHF). يمكن السيطرة على ارتفاع ضغط الدم من خلال تغيير نمط الحياة وتناول الأدوية.

استشير طبيبك حول الخطط العلاجية للحفاظ على صحة القلب. قد تساعدك البرامج الخاصة على النجاح في إدارة حالات القلب الصحية. اتصل بخدمات أعضاء Mercy Care للتعرف على إدارة الرعاية وبرامج صحة القلب الأخرى.

الحصول على المساعدة للإسكان

يمكن لأعضاء نظام احتواء تكلفة الرعاية الصحية بولاية أريزونا (AHCCCS) الحصول على المساعدة فيما يتعلق بخدمات الإسكان من خلال برنامج H2O. قد يكون العضو مؤهلاً إذا كان يعاني من التشرد أو كان معرضاً لخطر التشرد. من شأن خدمات H2O إتاحة المساعدة إلى:

- الأعضاء الذين يعانون من مرض عقلي خطير (SMI) والذين يعانون من التشرد.
- وأيضاً الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بحالة صحية مزمنة، أو يقيمون حالياً في إصلاحية، ولديهم تاريخ خروج محدد في غضون 90 يوماً أو خرجوا بالفعل في آخر 90 يوماً.

تتعاون Mercy Care مع Solari Inc، الجهة المسؤولة عن برنامج H2O، للمساعدة على ربط الأعضاء بخدمات الإسكان وتنسيق الرعاية مع شبكة مقدمي الخدمات لدينا.

هل تريد المزيد من المعلومات؟ اقرأ عن عرض فرص الإسكان والصحة (H2O) المقدم من AHCCCS.

روابط لشركاء H2O:

مؤسسة أريزونا للصحة السلوكية: azabc.org/

Solari: تفضّل بزيارة community.solar-inc.org/h2o أو يمكنك الاتصال على الرقم **1-480-546-7135 (TTY: 711)**

AHCCCS: azahcccs.gov/Resources/Federal/HousingWaiverRequest.html

هل تحتاج إلى تجديد تغطيتك؟

يجب عليك تجديد تغطية Medicaid الخاصة بك كل عام. ابحث عن إشعار التجديد في البريد. انتقل إلى healthearizonaplus.gov لمعرفة المزيد.

الرعاية المتكاملة: ما يجب معرفته

يُقصد من الرعاية المتكاملة أن العضو يحتاج إلى خطة صحية واحدة فقط للحصول على الرعاية البدنية والذهنية. يمكن لأعضاء Mercy Care الحصول على خدمات الصحة السلوكية والبدنية من خلالنا.

نقدم خدمات صحية متكاملة لجميع أعضائنا:

- أعضاء الرعاية طويلة الأجل (LTC)
- أعضاء ACC-RBHA (بما في ذلك الأعضاء الذين يعانون من مرض عقلي خطير أو SMI)
- الأعضاء ذوو الإعاقة التنموية
- أعضاء الخطة الصحية الشاملة لإدارة سلامة الطفل (DCS CHP) في Mercy Care

ونقدم خدمات متكاملة لسكان ولاية أريزونا مزدوجي الأهلية لكل من Medicare و Medicaid بجانب Mercy Care Advantage (D-SNP).

نحن ملتزمون بتزويد أعضائنا بمزيد من الخيارات للحصول على خدمات الرعاية الصحية والسلوكية والبدنية. إننا نسّهل إمكانية الوصول إلى الرعاية للأعضاء ذوي احتياجات الرعاية المعقدة. إذا كانت لديك أي أسئلة أو كنت بحاجة إلى خدمات، فيمكنك التواصل مع **خدمات الأعضاء**.



الجزء D من Medicare

مزايا الأدوية الموصوفة طبيًا للأعضاء مزدوجي الأهلية

المزدوجة (D-SNP) تُسمى Mercy Care Advantage. وتشمل الخطة تغطية الأدوية الواردة في الجزء D. إذا كنت مؤهلاً لبرنامج ALTCS E-PD Medicaid، أو تعيش في مرفق رعاية طويلة الأجل (مثل دار رعاية المسنين) أو تحصل على خدمات منزلية ومجتمعية، فستدفع \$0 مقابل الأدوية المغطاة. أما إذا كنت مدرجًا في تغطية الجزء D، فستدفع مبلغًا صغيرًا مقابل الأدوية المغطاة.

إذا لم تنضم إلى خطة Medicare التي تتضمن تغطية أدوية الجزء D، فسيسجلك برنامج Medicare تلقائيًا في خطة الأدوية الموصوفة طبيًا المستقلة التي يغطيها الجزء D من برنامج Medicare. يمكن للأشخاص مزدوجي الأهلية تبديل خطط Medicare خلال أوقات معينة من العام.

ملاحظة: لا يتعاقد AHCCCS ولا يشرف على أنشطة أي خطط مستقلة للأدوية الموصوفة طبيًا الواردة في الجزء D من Medicare.

إن الأشخاص المؤهلين والمسجلين في كل من Medicare و Medicaid أعضاء "مزدوجي الأهلية". بمجرد أن تصبح مؤهلاً لبرنامج Medicare، لن تتمكن خطة Medicaid المشترك بها من دفع ثمن أدويةك. يحتاج الأشخاص مزدوجي الأهلية إلى التسجيل في خطة Medicare التي تتضمن تغطية أدوية الجزء D.

تشمل خطط Medicare Advantage تغطية للخدمات المغطاة ببرنامج Medicare والأدوية الموصوفة طبيًا الواردة في الجزء D والمزايا الأخرى التي لا يغطيها برنامج Medicare.

تشتمل بعض خطط Medicare Advantage على خطط لذوي الاحتياجات الخاصة (SNP). وتتضمن هذه الخطط تغطية للخدمات المغطاة ببرنامج Medicare والأدوية الموصوفة طبيًا الواردة في الجزء D والمزايا الإضافية. وسيتم التنسيق مع تغطية خطة Medicaid التي يتمتع بها العضو مزدوج الأهلية.

تقدم Mercy Care خطة لذوي الاحتياجات الخاصة ذات الأهلية

التركيز على الاهتمام بصحة المرأة



للمرأة القوية والصحية دور أساسي في منازلنا وعائلاتنا ومجتمعاتنا. سواء كان عمرك 25 أو 65 عاماً، تسعى Mercy Care جاهدة للتركيز على صحة المرأة. ومن بين هذه الجوانب:

- اللياقة البدنية والتغذية
- إدارة المرض
- الصحة العقلية
- الصحة الإنجابية
- الصحة العامة

يُرجى الانتقال إلى mercycareaz.org/womens-health.html للحصول على نصائح مفيدة حول صحة المرأة، مثل:

- رعاية الحمل
- الفحوصات الصحية
- التقدم في العمر بصحة جيدة

هل لديك سؤال؟ احصلي على مشورة الخبراء للإجابة على الأسئلة الشائعة عبر موقع الكلية الأمريكية لأطباء النساء والتوليد، أو استشيرني مقدم الخدمات.

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في العثور على طبيب، فيمكنك الاتصال بخدمات الأعضاء لدى Mercy Care أو عرض قائمة مقدمي الخدمات عبر الإنترنت.

برامج النساء الحوامل في مرحلة التعافي

يوفر برنامج صحة الأم التابع لمركز الصحة والتعافي (CHR):

- التوعية والمشاركة مع النساء الحوامل المعرضات لمخاطر عالية.
- الخدمات الداعمة التي تشمل معالجة:
 - الصحة العقلية واضطرابات تعاطي المخدرات
 - الحمل واضطرابات المزاج بعد الولادة
 - تثقيف الوالدين ودعمهم

يمكنك التحدث إلى مدير الرعاية المعني بك لإحالتك إلى هذا البرنامج.

المساعدة المجانية لمقدمي الرعاية

Trualta هو برنامج عبر الإنترنت يقدم نصائح ودعم ودروس مفيدة لمقدمي الرعاية.

يمكن لمقدمي الرعاية العثور على:

- فيديوهات ونصائح حول الرعاية اليومية والمهام الطبية والأدوية
- معلومات عن حالات، مثل السكري والسرطان وأمراض القلب والخرف
- مجموعات الدعم للتحدث مع مقدمي الرعاية الآخرين
- طرق بسيطة لمقدمي الرعاية للاعتناء بأنفسهم

Trualta متاح على مدار 24/7. يمكن استخدام البرنامج على الحاسوب أو الهاتف الذكي أو الجهاز اللوحي.

تغطي Mercy Care برنامج Trualta دون أي تكلفة إضافية عليك أو على مقدم الرعاية المعني بك. امنح مقدم الرعاية المعني بك المساعدة التي يحتاج إليها لبذل قصارى جهده. انصحه بزيارة trualta.link/mercy-caregiver اليوم.

"أشعر بالنشاط لأنني مرتاح ومستعد لأداء مهام اليوم، مع العلم أنه يوجد أشخاص يفهمون ما أعاني منه ولست مضطراً للشعور بأنني لست مستحقاً للرعاية الذاتية."

—مقدم رعاية لدى Trualta

تحسين حالتك الصحية

يوفر لك مساعد الرعاية الصحية من Mercy Care الأدوات اللازمة للمساعدة على إدارة صحتك. يمكنك استخدام هذه الموارد من خلال الحاسوب أو الجهاز اللوحي أو الهاتف.

- الحصول على خطط صحية مخصصة لتلبية احتياجاتك وتتبع تقدمك.
- اربح مكافآت نظير إكمال الأنشطة الصحية.
- تصفح مكتبة المقالات ومقاطع الفيديو وأدوات اتخاذ القرار.

تعرف على المزيد عبر
mercyar.es/healthasst



يتوفر دعم الأقران والعائلة لمّد يد العون

جيدة لأقصى درجة ممكنة. لذا، تتعاون Mercy Care مع تحالف أريزونا للأقران والعائلة، وهي مؤسسة تتألف من مدافعين عن الأقران وأفراد الأسرة.

يحرص التحالف على مشاركة الأفراد والعائلات في إبداء الرأي بخصوص قرارات سياسة الصحة السلوكية التي تؤثر في مجتمعهم.

هل توّد المشاركة؟ أو معرفة المزيد حول موارد دعم الأقران والعائلة؟ تواصل مع مركز إحالة الأقران والعائلة عبر referralhelp.org أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى مكتب شؤون الأفراد والأسرة على .

يؤدي متخصص دعم الأسرة دور المدافع. حيث يساعد على توصيل صوت الأعضاء وأفراد عائلاتهم المحددين، وإتاحة الفرصة للأعضاء لشرح وضعهم العائلي الفريد.

ويمكنهم أيضًا ربط الأعضاء وعائلاتهم بشركاء مجتمع Mercy Care الذين يقدمون خدمات، مثل دعم التوظيف والإسكان.

يُعد شركاء المجتمع جزء من فريق العلاج الذي يعمل مع الأعضاء وعائلاتهم. يُرجى الاطلاع على قائمة مقدمي خدمات دعم الأقران والعائلة.

يؤدي الأقران والعائلات دورًا مهمًا في مساعدة الأعضاء على التمتع بصحة

يساعد متخصصو دعم الأقران المدربون الأعضاء في رحلة التعافي. هؤلاء المرشدون الذين يمكنهم التواصل مع أحبائك. يمكن لمختصي دعم الأقران مساعدة العائلات وأحبائهم على تلبية الاحتياجات الاجتماعية للعضو.

يوفر دعم الأقران:

- موارد للتواصل مع المجتمع
- أدوات لاستخدامها في أوقات الأزمات

- المساعدة في خطط العلاج والعافية
- مدافع للتعاون مع فريقه السريري

هناك أيضًا متخصصون في دعم الأسرة لتثقيف الأعضاء وعائلاتهم وتوجيههم من خلال نظام الصحة السلوكية.



فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والحمل: ما مدى أهمية إجراء الاختبار

هل أنت حامل أو تفكرين في إنجاب طفل؟ يجب التأكد من إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية. فيروس نقص المناعة البشرية هو الفيروس المسبب لمرض الإيدز. عندما تكونين حُبلى، قد ينتقل فيروس HIV إلى طفلك في أثناء الحمل أو عند الولادة. ولكن إذا كنت تعلمين أنك مصابة، فيمكنك اتخاذ خطوات للحفاظ على صحة طفلك (وصحتك).

قد تساعد أدوية محددة على منع انتقال الفيروس إلى الطفل. تعمل هذه الأدوية بفعالية أكبر عند بدء تناولها مبكرًا. ومع ذلك، يظل بإمكانها المساعدة إذا تناولتها قبل بدء المخاض.

يُوصى بإجراء اختبار فيروس HIV لجميع الحوامل، حتى لو كنت تعتقدين أنك غير مصابة بفيروس HIV. قد لا تظهر أعراض فيروس HIV لسنوات. لذا، قد تحملي الفيروس دون معرفة هذا. في أثناء الزيارة الأولى في مرحلة ما قبل الولادة، وفي الثلث الثالث من الحمل، وعند ولادة الطفل، سيحقق مقدم الرعاية من الأمراض المنقولة جنسيًا (STI)، مثل مرض الزهري والكلاميديا. وسيعرض عليك إجراء اختبار طوعي لفيروس HIV.

وإذا كان الاختبار إيجابيًا لأي عدوى ضمن STI، فيمكن لمقدم الرعاية الأولية (PCP) وصف الأدوية ومساعدتك على تلقي الاستشارة. يتوفر للأعضاء الاختبارات والأدوية والاستشارات مجانًا. بالنسبة إلى الأطفال المولودين بفيروس HIV، فإن تناول الأدوية مبكرًا قد يساعدهم على العيش حياة أطول وبصحة أفضل.

تلقى المساعدة للإقلاع عن تعاطي التبغ

هل تستخدم منتجات التبغ، مثل السجائر أو مضغ التبغ؟ أو السجائر الإلكترونية؟ يُعد الإقلاع عن منتجات التبغ والسجائر الإلكترونية أحد أفضل الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتعزيز صحتك.

ومع تلقي المساعدة، يمكنك مضاعفة فرصك للنجاح في الإقلاع عن التدخين. يمكنك الحصول على المساعدة أو التدريب من خلال التعليم الجماعي وعبر الهاتف والرسائل النصية. يمكنك أيضًا الحصول على الدواء من طبيبك. يمكنك الحصول على كل هذا دون أي تكلفة عليك.

يمكن لطبيبك أيضًا إحالتك إلى خط مساعدة المدخنين بأريزونا (ASHLine). يوفر الخط التدريب والموارد للمساعدة على الإقلاع عن منتجات التبغ والسجائر الإلكترونية. ويمكنه أيضًا توفير معلومات للمساعدة على حمايتك أنت وأحبائك من التدخين السلبي. لا تحتاج إلى إحالة إلى ASHLine.

هل تبحث عن مزيد من المعلومات لمساعدتك أو مساعدة شخص تعرفه للإقلاع عن التدخين؟ يمكنك:

• التحدث إلى مدير الرعاية المعني بك، إذا كنت مشتركًا في برنامج إدارة الرعاية في Mercy Care.

• التحدث إلى طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية.

• الاتصال بخط مساعدة المدخنين بأريزونا (ASHLine) مباشرة على الرقم 1-800-556-6222 أو تفضل بزيارة

ashline.org

يتوفر لك موارد أخرى للإقلاع عن التبغ والسجائر الإلكترونية. يساعد برنامج **Tobacco Free Arizona** سكان ولاية أريزونا على إدراك مستوى مخاطر تعاطي التبغ والسجائر الإلكترونية، ويوفر الموارد للإقلاع عن التدخين.

المساعدة في أزمة الصحة السلوكية

يمكن لأعضاء Mercy Care الاتصال بخط أزمات الصحة السلوكية في ولاية Arizona على مدار 24 ساعة، وطوال 7 أيام في الأسبوع. اتصل بالرقم **(4673) HOPE (1-844-534-HOPE)** أو أرسل رسالة نصية على HOPE إلى **(4673) HOPE**. يتوفر دعم الدردشة على crisis.solari-inc.org/start-a-chat.

يمكن لموظفي خط الأزمات المساعدة على:

- تقديم الدعم في الأزمات عبر الهاتف
- إرسال فريق متنقل للأزمات لدعمك
- ترتيب وسائل النقل لنقلك إلى مكان آمن
- مساعدتك في ترتيب الاستشارة أو الاتصال بمقدم خدمات العيادات الخارجية
- توفير خيارات للتعامل مع المواقف العاجلة
- إذا كنت تشعر بعدم الأمان في المنزل

خطوط الأزمات القبلية:

- San Carlos Apache Reservation: **1-866-495-6735**
- المجتمعات الهندية في Gila River و Ak-Chin: **1-800-259-3449**
- المجتمع الهندي في Salt River Pima Maricopa: **480-850-9230**
- قوم Fort McDowell Yavapai: **480-461-8888**
- قوم Tohono O'odham لمقاطعة San Lucy: **480-461-8888**
- Tohono O'odham Nation: **1-844-423-8759**
- قبيلة Pascua Yaqui: **520-591-7206**، Tucson
- Guadalupe **480-736-4943**
- قبيلة White Mountain Apache: **928-338-4811**
- قوم Navajo: **928-551-0508**

خط أزمات المحاربين القدامى: 988، اضغط على 1

988 خط الحياة للوقاية من الانتحار والأزمات: 988

خط الأزمة الوطنية لارسل رسالة: أرسل HOME إلى 741741. يتوفر الدعم من خلال الدردشة على crisistextline.org/text-us.

خط الحياة الخاص بالمرهقين: اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى 602-248-TEEN (8336)

إذا كنت بحاجة إلى شخص ما للتحدث معه، فاتصل بخط Warm على **602-347-1100**. احصل على دعم على مدار 24 ساعة في اليوم وطوال 7 أيام في الأسبوع من متخصصي دعم الأقران المدربين. اتصل دائمًا على **911** في المواقف التي تهدد الحياة.



الموارد المجتمعية

تلقي المساعدة من الأشخاص المهتمين في مجتمعك ويتوفر لك برامج خاصة. فيما يلي بعض موارد الصحة والعافية التي يمكنك التواصل معها للحصول على الدعم:

Arizona 2-1-1

اطّلع على معلومات حول خدمات التوظيف والأسرة والطعام والملبس والمأوى وكيفية الحصول على المساعدة إذا كنت تتعرض للعنف المنزلي.

انتقل إلى 211arizona.org أو اتصل بالرقم **211**.

تعاطي المواد المخدرة والصحة العقلية

اطّلع على مواقع للصحة العقلية وعلاج تعاطي المواد المخدرة.

انتقل إلى findtreatment.samhsa.gov أو اتصل بالرقم **1-877-726-4727**.

Health-e-Arizona

جدّد مزايا AHCCCS الخاصة بك وتحقق من التغطية وحدّث معلوماتك.

انتقل إلى healtharizonaplus.gov

ARIZONA@WORK

احصل على المساعدة في العثور على وظيفة.

انتقل إلى arizonaatwork.com.

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



استفد من كتيب الأعضاء لديك

نُشر المواضيع الصحية لأعضاء Mercy Care.
4750 S. 44th Place, Suite 150, Phoenix, AZ
.85040

هذه معلومات صحية عامة ولا ينبغي أن تحل محل
الاستشارة أو الرعاية التي تحصل عليها من مقدم
الخدمات الخاص بك. اسأل دائمًا مقدم الخدمات
حول احتياجاتك من الرعاية الصحية.

تم إدارة Mercy Care من قبل
Aetna Medicaid Administrators, LLC، وهي شركة
تابعة لشركة Aetna.

أعضاء ACC: اتصل بالرقم **1-602-263-3000** أو
(TTY 711) 1-800-624-3879، من الاثنين إلى
الجمعة، من الساعة 7 صباحًا حتى 6 مساءً. أعضاء
ACC-RBHA مع SMI: اتصل بالرقم **1-602-586-
1841** أو **(TTY 711) 1-800-564-5465**، على مدار
24 ساعة وطوال 7 أيام في الأسبوع. للوصول إلى خط
الاستشارات التمرضية المتاح على مدار 24 ساعة،
اتصل بخدمات الأعضاء وحدد "تحدث مع ممرضة".

MercyCareAZ.org

يحتوي كتيب أعضاء Mercy Care لديك على كل ما تحتاج إلى
معرفته حول خطتك الصحية، بما في ذلك:

- قيود المزايا خارج منطقة خدمة Mercy Care
- المدفوعات المشتركة والرسوم الأخرى التي قد تكون مسؤولاً
عنها
- كيفية تقديم شكوى أو تظلم أو التماس
- كيف نتخذ القرارات بشأن رعايتك (تُسمى إدارة الاستخدام)
- كيف نقيّم التكنولوجيا الجديدة ضمن المزايا المغطاة
- إخطار ممارسات الخصوصية
- حقوق الأعضاء ومسؤولياتهم

يتم تحديث كتيب الأعضاء كل عام. إذا طرأت تغييرات جوهرية،
فسنرسل إليك خطابًا بشأن هذا قبل 30 يومًا على الأقل من
سريان التغييرات.

يمكنك الاطلاع على كتيب الأعضاء عبر الإنترنت.

هل تفضل النسخة الورقية؟ اتصل بخدمات الأعضاء لإرسال
نسخة إليك عبر البريد. أخبرنا إذا ما كنت بحاجة إليها بلغة أخرى أو
بخط أكبر أو بتنسيقات أخرى.

إخطار عدم التمييز

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

:Mercy Care

• توفر المساعدات والخدمات المجانية للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة للتواصل معنا بشكل فعال، مثل:

◦ مترجمون فوريون مؤهلون للغة الإشارة

◦ معلومات مكتوبة بتنسيقات أخرى (مطبوعة بأحرف كبيرة أو مسجلة صوتيًا أو تنسيقات إلكترونية قابلة للوصول أو تنسيقات أخرى)

• توفير خدمات لغوية مجانية للأشخاص الذين لا تكون الإنجليزية هي لغتهم الأم، مثل:

◦ مترجمون فوريون مؤهلون

◦ معلومات مكتوبة بلغات أخرى

إذا احتجت إلى مترجم فوري مؤهل أو معلومات مكتوبة بتنسيقات أخرى أو ترجمة أو خدمات أخرى، فيرجى الاتصال بالرقم الموجود على بطاقة هويتك أو بالرقم

1-800-385-4104 (TTY:711)

إذا اعتقدت بأن Mercy Care فشلت في تقديم هذه الخدمات أو قامت بالتمييز بطريقة أخرى على أساس العرق، اللون، الأصل الوطني، العمر، الإعاقة، أو الجنس، فيمكنك تقديم مظلمة لدى منسق الحقوق المدنية الخاص بنا على:

العنوان: Attn: منسق الحقوق المدنية

4750 S. 44th Place, Ste. 150

Phoenix, AZ 85040

1-888-234-7358 (TTY 711)

MedicaidCRCoordinator@MercyCareAZ.org

رقم الهاتف:

البريد الإلكتروني:

يمكنك تقديم مظلمة شخصياً أو عبر البريد العادي أو البريد الإلكتروني. إذا احتجت إلى مساعدة في تقديم مظلمة، فإن منسق الحقوق المدنية التابع لنا سيسر تقديم المساعدة لك في هذا الأمر.

يمكنك أيضاً تقديم شكوى تتعلق بالحقوق المدنية إلى U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights (وزارة الصحة والخدمات الإنسانية بالولايات المتحدة، مكتب الحقوق المدنية) إلكترونياً من خلال مدخل الشكاوى الخاص بمكتب الحقوق المدنية والمتوفر على <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>، أو عن طريق البريد أو الهاتف على: 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 (جهاز الاتصالات لأصحاب الإعاقة السمعية).

نماذج الشكاوى متاحة على الموقع الإلكتروني <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

يتوفر هذا الإشعار على موقع Mercy Care على

<https://www.mercycareaz.org/content/dam/mercycare/pdf/MercyCare-1557-Notice-16Tags-020421-ua1.pdf>

MC-1449-2

