health net

الكتيب الترحيبي متوفر الآن!

تعرف على خطة رعايتك الصحية ومزاياك الجديدة

www.healthnet.com

ألقِ نظرة في الداخل لتجد:

1 أهلاً بك في Health Net

2 تلقَ الرعاية الصحية والخدمات الإضافية عندما تحتاج إليها

3 نظرة عامة على الخطة

4 كيفية إنشاء حسابك كعضو عبر الإنترنت

5 كيفية العثور على طبيب رعايتك الأولية

6 الاجتماع الأول مع طبيبك

7 الأماكن التي تتجه إليها للحصول على الرعاية

8 ابدأ في استخدام مزاياك على الفور!

9 البحث عن طبيب في شبكتك

10 إجراء الفحص الآن...

11 الابتسامات الصحية تبدأ هنا

12 تحمل مسؤولية صحتك!

13 إرشادات الفحوصات الوقائية لـ Health Net

14 احصل على المساعدة والدعم من خلال خدمات الطوارئ المقدمة من Health Net

1 أهلاً بك في Health Net

تعلم كيفية تحقيق أقصى استفادة من خطة رعايتك الصحية الجديدة

إن خطة رعايتك الصحية الجديدة مزودة بمزايا مصممة لمساعدتك لتكون بأفضل صحة ممكنة. ***لا تفوت فرصة الاستفادة من أي مزايا صحية مقدمة لك.*** *سيساعدك هذا الدليل الترحيبي على معرفة Health Net والبدء في رحلتك نحو التمتع بصحة جيدة.*

محتوياته

كيفية الحصول على الرعاية
اتبع هذا الدليل للبدء في استخدام مزاياك.

أين تحصل على الرعاية
تعرف على خياراتك:
- عيادة طبيبك
- الرعاية العاجلة
- الرعاية الصحية عن بُعد
- رعاية غرفة الطوارئ

تعلم متى تختار أحدها عن الآخر.

المشمول بالتغطية
راجع مزاياك:
- الرعاية الطبية
- الرعاية السلوكية
- وسائل النقل
- رعاية الأسنان
- الرعاية الصحية عن بُعد
- النظر والمزيد

برامج لتحسين صحتك
استكشف البرامج والخدمات المجانية التي بإمكانها مساعدتك على تحديد أهدافك الصحية وتحقيقها. نحن موجودون لمساعدتك **في كل خطوة في رحلتك.**

اختيار طبيبك أو تغييره
احرص على اختيار الطبيب الذي تريده. يمكنك تغيير الطبيب بالاتصال بخدمات الأعضاء على الرقم **1-800-675-6110 (TTY 711)**، على مدار 24 ساعة يوميًا و7 أيام في الأسبوع.

نموذج المعلومات الصحية
املأ نموذج *المعلومات الصحية* لمساعدتنا على فهم الدعم والخدمات التي تحتاج إليها لتكون بأفضل صحة ممكنة.

(يُتبع)

اتصل بنا عندما تحتاج إلى:
- التحقق من حالة بطاقة هويتك (ID)
- العثور على تاريخ بداية مزاياك
- جدولة موعد تقييمك الصحي
- ترتيب وسيلة نقل مجانية
- الحصول على إجابات عن أسئلتك أومخاوفك

اتصل (مجانًا)
على الرقم 1-800-675-6110 (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

تفضل بزيارتنا عبر الإنترنت:
www.healthnet.com

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني (TTY: 711) 1-800-675-6110، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

جدول موعدك الصحي الأولي في غضون فترة الـ 120 يومًا المقبلة

يمكن أن تساعدك زيارة طبيبك على اتباع **أسلوب حياة أكثر صحة.** جدول **موعدك الصحي الأولي** وابدأ أولى خطواتك نحو الحصول على صحة أفضل.

لماذا يعد موعدك الصحي مهمًا للغاية؟

1. **ربما لم تزر طبيبًا منذ فترة.**
هذه فرصتك للحصول على خدمات الرعاية الوقائية لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة.

2. **تتغير صحتك من عام إلى عام.**
عندما تحصل على فحص جسدي سنويًا، تكون لديك فرصة كبيرة في معرفة أي مشكلات صحية تواجهها والوقاية منها قبل أن تتفاقم.

3. **يستطيع طبيبك مساعدتك في إدارة الحالات الصحية الخطيرة.**
وهذا يعني العثور على العلاج لمساعدتك في التحسن، لكي تتمكن من الاستمتاع بالحياة أكثر.

جدول موعد توصيلة للذهاب إلى الموعد والعودة منه

حافظ على خطتك للحصول على صحة أفضل من خلال جدولة موعد للحصول على **وسيلة نقل مجانية إلى ومن مواعيد الرعاية الصحية كافة.** ويشمل ذلك ما يلي:

- المواعيد الطبية
- مواعيد رعاية الأسنان[1]
- غسيل الكُلى وغيرها من الرعاية المستمرة
- استلام المعدات الطبية
- المعالج (بما يتضمن مواعيد المساعدة بخصوص تعاطي المخدرات)
- مواعيد الأخصائيين
- الخروج من المستشفى

اتصل بخدمات الأعضاء لجدولة موعد توصيلة مجانية.

متى تبدأ في استخدام مزاياك

تتضمن بطاقة معرّف عضويتك (ID) **تاريخ بدء تغطيتك.**

أين بطاقة معرّف عضويتي (ID)؟

إذا لم تحصل على بطاقة معرّف عضويتك (ID) **بعد عشرة أيام عمل** من تاريخ التسجيل أو تاريخ طلب بطاقة المعرّف (ID)، فيرجى الاتصال بخدمات الأعضاء مجانًا على الرقم 1-800-675-6110 (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة يوميًا و7 أيام في الأسبوع.

اتصل بطبيبك اليوم لجدولة موعدك الصحي.
إن اسم طبيبك ورقم هاتفه مذكوران على بطاقة معرّف عضويتك (ID).

[1] تنطبق رعاية الأسنان على سكان Los Angeles وSacramento.

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني 1-800-675-6110 (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

LTR064676AP00 (5/24)

2 تلقَ الرعاية الصحية والخدمات الإضافية عندما تحتاج إليها

أكمل نموذج المعلومات الصحية اليوم

لدى *Health Net* برامج وخدمات صحية خاصة لأعضاء *Medi-Cal* مثلك تمامًا. ولهذا صممنا نموذج المعلومات الصحية لدينا ليساعدنا على فهم احتياجات رعايتك الصحية على نحوٍ أفضل.

يتيح لك النموذج مشاركة تاريخك الطبي وتفاصيل عما تشعر به. ونحن نستخدم هذه المعلومات لتساعدنا على منحك **الرعاية والخدمات الإضافية** عندما تحتاج إليها.

هل تحتاج إلى مساعدة؟

اتصل بخدمات الأعضاء (مجانًا) على الرقم: 1-800-675-6110 (TTY:711) على مدار 24 ساعة يوميًا و7 أيام في الأسبوع

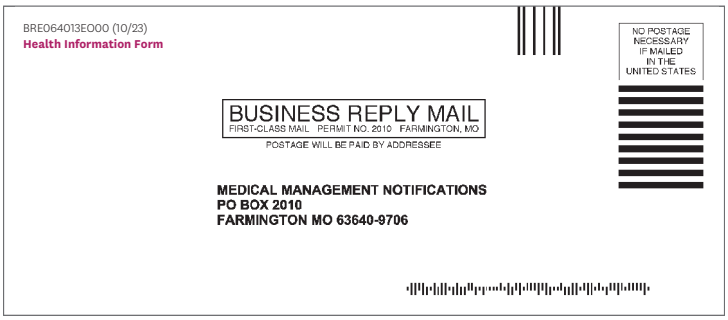
أو تفضل بزيارتنا عبر الإنترنت على: www.healthnet.com

للحصول على البرامج والخدمات المحددة التي تحتاج إليها، اتبع هذه الخطوات الثلاثة البسيطة:

1. **املأ النموذج**
   يرجى محاولة الإجابة عن جميع الأسئلة. وإذا احتجت إلى مساعدة في إكمال النموذج، فاتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني **1-800-675-6110 (TTY: 711)** على مدار 24 ساعة يوميًا و7 أيام في الأسبوع.

2. **ضع النموذج في المظروف المرفق الذي يحمل ملصق "نموذج المعلومات الصحية"**
   (انظر الصورة النموذجية)
   لا يلزم وضع أي أختام إذا استخدمت هذا المظروف.
   أرسل النموذج عبر البريد إلى العنوان:

   Medical Management Notifications
   PO BOX 2010
   Farmington MO 63640-9706



3. **أرسل النموذج عبر البريد**
   إن إرسال النموذج الخاص بك هو أول خطوة نحو الحصول على الرعاية الصحية الصحيحة لك!

إن معلوماتك الصحية خاصة

سنستخدم المعلومات الموجودة في هذا النموذج فقط لمساعدتك في الحصول على خدمات الرعاية الصحية. ويمكنك معرفة المزيد عن الخصوصية في كتيب الأعضاء الخاص بك في قسم إشعار الخصوصية. أو يمكنك الاتصال بخدمات الأعضاء.

(تابع)

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني (TTY: 711) 1-800-675-6110، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

اتصل بخدمات الأعضاء عندما تكون بحاجة إلى:

- مساعدة لتعبئة نموذج المعلومات الصحية الخاص بك
- خدمات الصحة العقلية
- الإجابات عن الأسئلة المتعلقة برعايتك الصحية

نحن بجانبك حتى لا تشعر بالمعاناة وحيدًا!

يمكن أيضًا أن تساعدك Health Net عندما تشعر بالتوتر أو القلق أو عندما تحتاج إلى المساعدة إذا كنت:

- تعاني من صعوبات في المنزل أو في العمل أو مع الأصدقاء أو العائلة
- تشعر بالحزن أو الغضب أو القلق
- تعاني من مشكلة تتعلق بالمخدرات أو الكحول

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، **فإن لدينا خبراء يمكنك التحدث إليهم على الفور.** وإذا أردت، يمكنهم مساعدتك في الحصول على موعد مع معالج في شبكتنا - **بدون أي تكلفة عليك.**

يمكننا أيضًا ترتيب وسيلة نقل مجانية إلى موعد معالجك.

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني 1-800-675-6110 (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

FLY064678AP00 (8/24)

health net

health net

* تشير إلى الحقول المطلوبة

المعلومات العامة

الاسم الأول للعضو

اسم الأخير للعضو

*تاريخ الميلاد: (شهر/يوم/سنة)

الرقم التعريفي لـ Medi-Cal

تاريخ الإجابة على هذه الأسئلة (شهر/يوم/سنة)

رقم الهاتف المفضل للعضو:

البريد الإلكتروني للعضو:

الصحة العامة

بشكل عام، كيف تقيم صحتك؟

☐ ممتاز ☐ جيد جدًا ☐ جيد ☐ متوسط ☐ سيئ ☐ غير معروف

هل لديك طبيبٌ خاصٌ بك أو مقدم رعاية صحية؟ ☐ نعم ☐ لا ☐ غير معروف

هل راجعت طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في آخر 12 شهرًا؟ ☐ نعم ☐ لا ☐ غير معروف

هل عانيت مسبقًا من أي صعوبات في المواصلات للوصول إلى موعدك الطبي؟ ☐ نعم ☐ لا ☐ غير معروف

كم مرة زرت المستشفى في الشهور الثلاثة الأخيرة؟

☐ أبدًا ☐ مرة واحدة ☐ مرتان ☐ ثلاث مرات أو أكثر ☐ غير معروف

كم مرة دخلت قسم الطوارئ خلال العام الماضي؟

☐ أبدًا ☐ مرة واحدة ☐ مرتين ☐ ثلاث مرات أو أكثر ☐ غير معروف

كم علاجًا موصوفًا من قبل طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، تتناول حاليًا؟

☐ 0 ☐ 1-3 ☐ 4-7 ☐ 8-14 ☐ 15 أو أكثر ☐ غير معروف

كم طولك (أدخل القيمة بالقدم/البوصة)؟

قدم ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ غير معروف

بوصة ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ غير معروف

كم وزنك (أدخل القيمة بالرطل)؟

هل أصبت بالإنفلونزا في آخر 12 شهرًا؟ ☐ نعم ☐ لا ☐ غير معروف

هل تعاني من مشاكل في فمك أو أسنانك تجعل من تناول الطعام لديك أمرًا شاقًا؟ ☐ نعم ☐ لا ☐ غير معروف

هل تتناول وجبتين على الأقل في اليوم؟ ☐ نعم ☐ لا ☐ غير معروف

هل تتناول الفواكه والخضروات يوميًا؟ ☐ نعم ☐ لا ☐ غير معروف

هل تقوم بأي نشاط بدني (مثل المشي، أو الرياضة المائية، أو ممارسة البولينغ، وما إلى ذلك) خلال الأسبوع؟

☐ نعم ☐ لا ☐ لا أستطيع بسبب وجود حالة طبية ☐ غير معروف

هل دائمًا ما تستخدم حزام الأمان أثناء قيادة السيارة؟ ☐ نعم ☐ لا ☐ غير موجود ☐ غير معروف

© Health Net 2018. جميع الحقوق محفوظة.

الاسم الأول للعضو

اسم الأخير للعضو

*تاريخ الميلاد: (شهر/يوم/سنة)

الرقم التعريفي لـ Medi-Cal

الصحة الجسدية

هل أخبرك طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك من قبل أنك تعاني من أي من هذه الحالات؟
(أختر كل الحالات التي تنطبق)

☐ التهاب مفاصل ☐ ربو ☐ سرطان ☐ مرض كلوي مزمن ☐ انسداد رئوي مزمن/ انتفاخ الرئة

☐ تأخر النمو ☐ مرض السكري النوع الأول ☐ مرض السكري النوع الثاني ☐ مقتبل السكري ☐ مرض القلب

☐ قصور القلب ☐ التهاب الكبد ☐ ارتفاع ضغط الدم ☐ ارتفاع الكوليسترول

☐ العوز المناعي ☐ مرض فقر الدم المنجلي (غير وراثي) ☐ سكتة دماغية ☐ زرع أعضاء

هل لديك أي حالة أخرى غير مدرجة؟ ☐ نعم ☐ لا

هل أنتِ حامل؟ ☐ نعم ☐ لا ☐ غير محدد

الصحة السلوكية

بشكل عام، ما مدى رضاك عن حياتك؟

☐ راضٍ تمامًا ☐ راضٍ ☐ غير راضٍ ☐ غير راضٍ تمامًا ☐ غير معروف

هل شعرت بانزعاج خلال الأسبوع الماضي بسبب أيًا من الحالات التالية؟

الشعور بالوحدة

☐ إطلاقًا ☐ عدة أيام ☐ أكثر من نصف عدد الأيام ☐ كل يوم تقريبًا ☐ غير معروف

القليل من الاهتمام أو المتعة في فعل الأشياء

☐ إطلاقًا ☐ عدة أيام ☐ أكثر من نصف عدد الأيام ☐ كل يوم تقريبًا ☐ غير معروف

الإحباط، أو الشعور بالاكتئاب، أو اليأس

☐ إطلاقًا ☐ عدة أيام ☐ أكثر من نصف عدد الأيام ☐ كل يوم تقريبًا ☐ غير معروف

خلال آخر شهر (30 يومًا)، كم يومًا شعرت فيه بالوحدة؟

☐ إطلاقًا - لم أشعر بالوحدة إطلاقًا ☐ أقل من 5 أيام ☐ أكثر من نصف عدد الأيام (أكثر من 15) ☐ معظم الأيام - أنا دائمًا أشعر بالوحدة

هل تعتقد أن شعور الإجهاد يؤثر على صحتك؟ ☐ نعم ☐ لا ☐ غير معروف

ما هي خططك للتحكم بالإجهاد ☐ لا حاجة للتغييرات ☐ لا يوجد خطة ليتم تغييرها

☐ بدأت بإحداث التغييرات ☐ أخطط للتغيير في الشهر القادم ☐ أخطط للتغيير في الأشهر الستة القادمة ☐ غير معروف

خلال العام الماضي، كم مرة تناولت الكحول 5 مرات أو أكثر في اليوم؟

☐ إطلاقًا ☐ مرة أو مرتان ☐ شهريًا ☐ أسبوعيًا ☐ يوميًا أو معظم الأيام ☐ غير معروف

خلال العام الماضي، كم مرة استخدمت منتجات التبغ؟

☐ إطلاقًا ☐ مرة أو مرتين ☐ شهريًا ☐ أسبوعيًا ☐ يوميًا أو معظم الأيام ☐ غير معروف

هل تم تشخيصك باضطراب الصحة السلوكية مثل القلق، أو الاكتئاب، أو ثنائي القطب، أو الفصام؟

☐ نعم ☐ لا ☐ غير معروف

© Health Net 2018. جميع الحقوق محفوظة.

الاسم الأول للعضو

اسم الأخير للعضو

*تاريخ الميلاد: (شهر/يوم/سنة)

الرقم التعريفي لـ Medi-Cal

تتمة الصحة السلوكية

هل وصف لك أدوية مضاد الذهان خلال آخر 90 يومًا؟ ☐ نعم ☐ لا ☐ غير معروف

أنشطة الحياة اليومية والمستقلة

خلال الشهر الأخير، هل عانيت من ألمٍ يؤثر على إتمامك الأعمال المنزلية أو قدرتك على العمل خارج المنزل؟	☐ نعم	☐ لا	☐ غير معروف
هل لديك شخص يساعدك بشكل منتظم؟	☐ نعم	☐ لا	☐ غير معروف
هل تستخدم أيًا من الأجهزة المساعدة؟	☐ نعم	☐ لا	☐ غير معروف
هل استخدمت الأوكسجين في آخر 90 يومًا؟	☐ نعم	☐ لا	☐ غير معروف
هل تتلقى أيًا من خدمات الرعاية الصحية المنزلية؟	☐ نعم	☐ لا	☐ غير معروف

هل تحتاج للمساعدة لأي من هذه الأفعال؟ (أختر نعم أو لا لكل فعل)

الاستحمام أو الاغتسال	☐ نعم	☐ لا	صعود الدرج	☐ نعم	☐ لا
تناول الطعام	☐ نعم	☐ لا	ارتداء الملابس	☐ نعم	☐ لا
غسل الأسنان، أو تمشيط الشعر، أو الحلاقة	☐ نعم	☐ لا	إعداد الطعام أو الطبخ	☐ نعم	☐ لا
النهوض من السرير أو الكرسي	☐ نعم	☐ لا	التسوق أو شراء الطعام	☐ نعم	☐ لا
استخدام المرحاض	☐ نعم	☐ لا	المشي	☐ نعم	☐ لا
غسل الأطباق والملابس	☐ نعم	☐ لا	كتابة الشيكات أو متابعة الأمور المالية	☐ نعم	☐ لا
استقلال سيارة للذهاب إلى الطبيب أو زيارة الأصدقاء	☐ نعم	☐ لا	القيام بالأعمال المنزلية أو الحديقة	☐ نعم	☐ لا
الخروج لزيارة العائلة والأصدقاء	☐ نعم	☐ لا	استخدام الهاتف	☐ نعم	☐ لا
متابعة المواعيد	☐ نعم	☐ لا	إذا كان الجواب نعم، هل تحصل على كل المساعدة التي تحتاجها لهذه الأفعال	☐ نعم	☐ لا

**خلال الشهرين الماضيين، هل كنت تعيش في منزل مستقر خاص بك، أم في منزل مستأجر، أو في منزل كجزء من العائلة؟ ☐ نعم ☐ لا ☐ غير معروف

**أعيد طبعها بإذن من صاحب حقوق الطبع والنشر، المنظمة الأمريكية للصحة العامة. Montgomery AE, Fargo JD, Byrne TH, Kane V, Culhane DP. فحص شامل للمشردين والمعرضين للتشرد في هيئة الصحة للمحاربين القدامى. الجريدة الأمريكية للصحة العامة. 2013; 103 (S2): S201–S211. تم الحصول على الإذن.

© 2018 Health Net. جميع الحقوق محفوظة.

الاسم الأول للعضو

اسم الأخير للعضو

*تاريخ الميلاد:
(شهر/يوم/سنة)

الرقم التعريفي لـ Medi-Cal

تتمة أنشطة الحياة اليومية والمستقلة

هل يمكنك العيش والتنزه حول منزلك بأمان؟ ☐ نعم ☐ لا

إذا الجواب لا، هل المكان الذي تعيش فيه يحتوي على:

إنارة جيدة؟	☐ نعم	☐ لا	تدفئة جيدة؟	☐ نعم	☐ لا
تبريد جيد؟	☐ نعم	☐ لا	سكك أو منحدرات للكراسي	☐ نعم	☐ لا
ماء ساخن؟	☐ نعم	☐ لا	مرحاض داخلي؟	☐ نعم	☐ لا
باب يمكن قفله؟	☐ نعم	☐ لا	أدراج لدخول منزلك، أو أدراج داخل المنزل؟	☐ نعم	☐ لا
مصعد؟	☐ نعم	☐ لا	مساحة لاستخدام الكرسي المتحرك؟	☐ نعم	☐ لا
طريق واضح للخروج من منزلك؟	☐ نعم	☐ لا			

أريد أن أسألك عن كيفية إدارتك للحالات الصحية لديك؟

هل تحتاج للمساعدة لتناول دوائك؟	☐ نعم	☐ لا
هل تحتاج إلى المساعدة في تعبئة نموذج الصحة؟	☐ نعم	☐ لا
هل تحتاج إلى المساعدة للإجابة على الأسئلة عند زيارة الطبيب؟	☐ نعم	☐ لا
هل لديك أفراد عائلة أو أي شخص آخر قادر على تقديم المساعدة لك عند الحاجة؟	☐ نعم	☐ لا
هل تعتقد أن مقدم الرعاية الخاص بك قد واجه صعوبة عند توفير كل المساعدة المطلوبة؟	☐ نعم	☐ لا
هل تخاف من أي شخص، أو أن هناك شخصًا قد يتسبب بإذائك؟	☐ نعم	☐ لا
هل كان لديك أي تغييرات في التفكير، أو التذكر، أو اتخاذ القرارات؟	☐ نعم	☐ لا
هل سقطت في الشهر الأخير؟	☐ نعم	☐ لا
هل تخاف السقوط؟	☐ نعم	☐ لا
هل ينفذ منك المال بعض الأحيان، مما يجعلك غير قادر على شراء الطعام، أو دفع الإيجار، أو تسديد الفواتير، أو شراء الأدوية؟	☐ نعم	☐ لا
هل هناك أي شخص يستخدم أموالك دون موافقتك؟	☐ نعم	☐ لا
هل تفضل العمل مع ممرضة أو عامل اجتماعي للقيام بالخطة الصحية الخاصة بك؟	☐ نعم	☐ لا
هل تفضل التحدث مع ممرضة أو عامل اجتماعي أو طبيبك حول خطة تلبي احتياجات الرعاية الصحية الخاصة بك؟	☐ نعم	☐ لا

© 2018 Health Net. جميع الحقوق محفوظة.

3 نظرة عامة على الخطة

مراجعة سريعة على تغطيتك

تشمل خطة Medi-Cal لديك شبكة كبيرة من الأطباء والمستشفيات. وهذا يعني أن لديك العديد من الأطباء لتختار من بينهم. تقدم خطتك أيضًا العديد من البرامج والخدمات المجانية لمساعدتك في التمتع بصحة جيدة والبقاء بصحة أفضل.

بانتظارك حياة بصحة أفضل!
اتصل بطبيبك وجدول زيارةً. ستجد رقم هاتفه على بطاقة هويتك (ID).

ما تقدمه خطتك

الرعاية الطبية

- زيارات الطبيب
- الرعاية في المستشفى
- الفحوصات المخبرية والأشعة السينية
- خدمة استشارات التمريض
- خدمات الصحة العامة
- الرعاية الصحية عن بُعد
- رعاية الحمل ورعاية حديثي الولادة

رعاية حالات الصحة العقلية، مثل الاكتئاب والقلق ونقص الانتباه وفرط الحركة (ADHD) والتوحد في شكل:

- علاج مرضى العيادات الخارجية
- إدارة الأدوية النفسية
- خدمات سلوكية للأطفال والشباب المصابين باضطرابات طيف التوحد والحالات ذات الصلة

رعاية الأسنان[1]

- الفحوصات المنتظمة
- التنظيف والأشعة السينية
- العلاج بالفلوريد
- الحشوات والتيجان وخواتم الأسنان والمزيد

رعاية العينين

- فحوصات العين
- النظارات

[1] تنطبق رعاية الأسنان على سكان Los Angeles وSacramento.

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني 1-800-675-6110 (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

خدمات وبرامج خاصة

- **برامج إدارة الأمراض.** احصل على مساعدة خاصة إذا كنت تعاني من حالة صحية معقدة مثل:
  - مرض السكري
  - الانسداد الرئوي المزمن (COPD)
  - فقر الدم المنجلي
  - فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)/ الإيدز (مرض نقص المناعة المكتسبة) أو أمراض أخرى
- **خدمات تنسيق الرعاية.** اكتشف كيفية التواصل مع الموارد والخدمات في منطقة إقامتك.
- **خدمات النقل المجانية.** جدول رحلة مجانية إلى الطبيب، أو طبيب الأسنان،[1] أو الأخصائي المتابع لحالتك.
- **زيارات الطبيب عبر الفيديو.** تحدث مع الطبيب دون مغادرة المنزل! **احصل على زيارات للطبيب في اليوم نفسه عبر الهاتف أو محادثة فيديو** باستخدام خدمات الرعاية الصحية عن بُعد.
- **خدمات الترجمة الفورية للغة الإشارة أو للأشخاص الذين لا يتحدثون اللغة الإنجليزية.** اطلب من مترجم فوري مساعدتك خلال مواعيدك الطبية والمتعلقة بطب الأسنان.[1]
- **برامج التثقيف الصحي.** احصل المساعدة والدعم من أجل:
  - تناول طعام أفضل
  - إدارة الوزن
  - أن تصبح لائقًا
  - الإقلاع عن التدخين والمزيد

  يوجد لدينا أيضًا برامج للأمهات الجدد وللأطفال والمراهقين.
- **استمرارية الرعاية.** إذا كان طبيبك ليس تابعًا لشبكتنا، **فقد يمكنك الاستمرار في زيارته.** في بعض الحالات، يمكنك مواصلة تلقي الرعاية من خلاله **لفترة تصل إلى 12 شهرًا.**

للحصول على مزيد من التفاصيل حول التغطية:

- **اكتشف نسختك من كتيب الأعضاء** فهو يتضمن حقوق الأعضاء ومسؤولياتهم والإذن المسبق والمساهمة في التكلفة.[2]
- **اتصل بخدمات الأعضاء** على الرقم المجاني 1-800-675-6110 (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة يوميًا و7 أيام في الأسبوع.
- **تفضل بزيارة** www.healthnet.com.

[2] في معظم الحالات، لا يُطلب من أعضاء Health Net الدفع مقابل الخدمات المشمولة بالتغطية أو الأقساط أو الخصومات.

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني 1-800-675-6110 (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

4 كيفية إنشاء حسابك كعضو عبر الإنترنت

تعرف على مزاياك

ستجد مجموعة واسعة من المعلومات والأدوات والموارد على **www.healthnet.com** للحصول على وصول سريع وسهل. بمجرد إنشاء حسابك كعضو عبر الإنترنت، يمكنك:

- تنزيل بطاقة هويتك (ID) على هاتفك أو طباعة نسخة منها
- البحث عن طبيب أو مركز رعاية عاجلة أو مستشفى تابع لشبكتك
- مراجعة مزايا خطة رعايتك الصحية في كتيب الأعضاء. مراجعة موضوعات مهمة مثل الحقوق والمسؤوليات والإذن المسبق والمساهمة في التكلفة[2]
- الوصول إلى البرامج لمساعدتك في إدارة وزنك أو للإقلاع عن التدخين
- تحديث معلوماتك

أكمل الخطوات أدناه لإنشاء حسابك

1. **ابحث عن** معرّف العضو (ID) لديك أو رقم ضمانك الاجتماعي – معرّف العضو لديك موجود على بطاقة هويتك (ID)
2. **تفضل بزيارة** www.healthnet.com
3. **انقر فوق** "Log In/Register" (تسجيل الدخول/التسجيل)
4. **اتبع** التعليمات الموجودة على الشاشة

[2] في معظم الحالات، لا يُطلب من أعضاء Health Net الدفع مقابل الخدمات المشمولة بالتغطية أو الأقساط أو الخصومات.

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني 1-800-675-6110 (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

5 كيفية العثور على طبيب رعايتك الأولية

إن طبيب رعايتك الأولية (PCP) هو طبيبك

يتميز الأطباء التابعون لـ Health Net بما يلي:

- لديهم ساعات عمل مريحة
- يمكنهم الاعتناء بك وبعائلتك ككل
- يفهمون احتياجاتك الثقافية الفريدة
- يتحدثون لغتك المفضلة

تذكر دائمًا!

إن طبيبك هو شريكك في الصحة. فهو هنا ليصغي إليك ويعطيك النصيحة والمساعدة. إن اختيار الطبيب الصحيح يمكن أن يحدث **فرقًا كبيرًا في صحتك.**

الأمور التي يجب وضعها في الاعتبار عند الحاجة إلى اختيار طبيب جديد

هل الطبيب جزء من شبكتك ويقبل مرضى جدد؟

اتصل بخدمات الأعضاء لكي تعرف. ويمكنك أيضًا زيارة موقعنا الإلكتروني www.healthnet.com والنقر فوق *"Find a Provider" (البحث عن مقدم خدمة)*.

ملاحظة: إذا كان لديك طبيب قبل أن تصبح عضوًا في Health Net وذلك الطبيب ليس تابعًا لشبكتنا، **فقد يكون بمقدورك الاستمرار في زيارته لوقت محدود.** يرجى الاتصال بخدمات الأعضاء لإخبارهم عن ظروفك.

ما مدى سهولة تحديد موعد؟

تأكد من أن الطبيب يقدم أوقات مواعيد مناسبة لك. على سبيل المثال، قد تحتاج إلى زيارة طبيبك قبل العمل أو بعده أو خلال عطلة نهاية الأسبوع.

فكّر في موقع عيادة الطبيب.

- كم سيستغرقك الوقت للوصول إلى هناك، من البيت أو العمل؟
- هل من السهل العثور على موقف؟
- هل يمكنك أخذ باص أو قطار؟

احصل على رحلة مجانية إلى موعدك

إذا كان الوصول إلى أي موعد طبيب أو أسنان[1] يعد مشكلة، فيمكن أن تقدم خدمة رحلاتنا المجانية المساعدة. للترتيب لرحلة مجانية، اتصل بخدمات الأعضاء.

[1] تنطبق رعاية الأسنان على سكان Los Angeles و Sacramento.

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني 1-800-675-6110 (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

هل يقدم هذا الطبيب أدوات عبر الإنترنت وزيارات هاتفية أو فيديو؟

يمكن أن تسهل بوابات وتطبيقات المرضى:

- إرسال بريد إلكتروني إلى طبيبك
- أخذ مواعيد عبر الإنترنت
- تفقد النتائج المخبرية
- إعادة صرف الوصفات الطبية

من خلال الزيارات الهاتفية أو الفيديو، يمكنك التحدث إلى طبيب وأنت **مرتاح في بيتك!**

هل يلبي هذا الطبيب احتياجاتك المحددة؟

تعرف على ما تبحث عنه في الطبيب:

- هل ترغب بزيارة طبيب يفهم ثقافتك ويتحدث لغتك؟
- هل تريد أطباء يمكنهم تقديم الرعاية لك وعائلتك في نفس الموقع؟
- هل أنت بحاجة إلى زيارة أخصائي أو تحتاج إلى رعاية من أجل مشكلات صحية خاصة؟

يمكن أن يساعدك الطبيب الصحيح أنت وعائلتك على التمتع بصحة جيدة والبقاء بصحة أفضل. وبالتالي، قبل أن تختار طبيبًا جديدًا، احصل على الإجابات التي تحتاج إليها. اتصل بنا:

- **عبر الهاتف (مجانًا)**
  اتصل على الرقم 1-800-675-6110 (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة يوميًا و7 أيام في الأسبوع
- **عبر الإنترنت**
  تفضل بزيارة www.healthnet.com وانقر فوق *"Find a Provider"* *(البحث عن مقدم خدمة)*

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني 1-800-675-6110 (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

6 الاجتماع الأول مع طبيبك

*إن طبيبك هو شريكك في الصحة. بعد اختيار طبيبك، **من المهم أن تحدد موعد زيارتك الأولى، بحيث يمكنكما التعرف على بعضكما البعض.** فذلك يمكن أن يساعدك في الشعور براحة أكبر عند التحدث عن صحتك.*

يقدم لك طبيبك الرعاية الروتينية التي تتضمن:

- الفحوصات السنوية
- اللقاحات (الحُقن)
- العلاج
- الوصفات الطبية
- فحص الكشف عن مرض السرطان
- إدارة مرض السكري والربو
- استشارة طبية

سيجري طبيبك ما يلي أيضًا:

- الاحتفاظ بسجلاتك الصحية
- إحالتك (إرسالك) إلى الأخصائيين إذا لزم الأمر
- طلب إجراء الأشعة السينية والفحوصات المخبرية وتصوير الثدي الشعاعي والمزيد (عند الحاجة)

فحص الصحة الدورية السنوي لك

يساعدك الفحص السنوي مع طبيبك على البقاء على اطلاع بخصوص صحتك. يمكنك مشاركة التغييرات التي لاحظتها وذكر أي مخاوف صحية.

يمكن أن يساعدك طبيبك أيضًا في وضع **خطة الرعاية لمساعدتك على البقاء بصحة أفضل.** وستكون فرصة سانحة لتوجيه أسئلة عن صحتك أو عن أدويتك. اتصل لتحديد زيارتك الأولى وفحص الصحة العامة لك.

غيِّر طبيبك

إذا لم تختر طبيبًا عند التسجيل، **سنختار طبيبًا لك.** إذا كنت تود تغيير طبيبك، فاتصل بنا.

إذا كان لديك أي أسئلة أو مخاوف، فيرجى الاتصال بنا:

- **عبر الهاتف (مجانًا) –** 1-800-675-6110 (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة يوميًا و7 أيام في الأسبوع.
- **عبر الإنترنت –** تفضل بزيارة www.healthnet.com وانقر فوق *"Find a Provider" (البحث عن مقدم خدمة).*

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني 1-800-675-6110 (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

7 الأماكن التي تتجه إليها للحصول على الرعاية

تقدم خطتك طرقًا متعددة لك للحصول على الرعاية التي تحتاج إليها، عندما تحتاج إليها.

في عيادة طبيبك

في البيت

في العيادة

طبيبك

اذهب إلى طبيبك للحصول على الرعاية الروتينية والوقائية. ويشمل ما يلي:

- فحوصات الصحة العامة السنوية
- الأمراض
- اللقاحات
- الرعاية الطبية العامة

مقدمو الخدمات الآخرون التابعون للشبكة

احصل على الرعاية من أطباء أو أخصائيين أو مقدمي خدمات آخرين (مثل الرعاية العاجلة أو المستشفيات) تابعين لشبكتك. للعثور على طبيب تابع لشبكتك، تفضل بزيارة www.healthnet.com وانقر فوق رابط *"Find a Provider" (البحث عن مقدم خدمة)*.

خدمات الصحة العقلية

تتضمن خطتك التغطية من أجل:

- المشورة
- خدمات الطب النفسي

لن تحتاج إلى إحالة من طبيبك.

ابحث عن معالج أو طبيب نفسي على www.healthnet.com وانقر فوق *"Find a Provider" (البحث عن مقدم خدمة)*. يمكنك أيضًا الاتصال بخدمات الأعضاء وتحديد *الصحة السلوكية*.

تحديد مواعيد فيديو في أي وقت

ألا تستطيع زيارة طبيبك أو تحتاج إلى مساعدة عندما تكون العيادة مغلقةً؟ **استعِن بخدمات الرعاية الصحية عن بُعد للحصول على زيارات فيديو عبر الإنترنت.** تفضل بزيارة طبيب حاصل على شهادة البورد الأمريكي على مدار 24 ساعة يوميًا و7 أيام في الأسبوع.

تقدم خدمات الرعاية الصحية عن بُعد خيارًا سهلًا للرعاية غير الطارئة. **ويمكن أن يصف أطباء الرعاية الصحية عن بُعد الأدوية عند الضرورة.** إن معلومات التواصل الخاصة بخدمات الرعاية الصحية عن بُعد موجودة على ظهر بطاقة معرّف عضويتك (ID).

تحديد مواعيد هاتفية في أي وقت

احصل على خدمات الصحة العقلية أو اضطراب تعاطي المخدرات من خلال موعد عبر الهاتف أو الفيديو من خلال الاتصال بخدمات الأعضاء واختيار *"Behavioral Health" (الصحة السلوكية)*.

خدمة استشارات التمريض في أي وقت

اتصل بخدمة استشارات التمريض لدينا وتحدّث مع طبيب سريري على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع. ستتمتع **بدعم في الوقت الآني** للمساعدة على فهم أعراضك ومستوى الرعاية الذي تحتاج إليه. رقم الهاتف موجود على ظهر بطاقة معرّف عضويتك (ID) ومدرج أدناه أيضًا.

مراكز الرعاية العاجلة

احصل على الرعاية في اليوم نفسه للحالات غير الطارئة أو الأمراض التي لا تهدد الحياة أو الإصابات. تقدم العديد من مراكز الرعاية العاجلة الآن صور الأشعة السينية والفحوصات المخبرية.

تفضل بزيارة www.healthnet.com وانقر فوق *"Find a Provider" (البحث عن مقدم خدمة)* للعثور على مركز رعاية عاجلة بالقرب منك.

ملاحظة: توجه مباشرةً إلى أقرب غرفة طوارئ أو اتصل على الرقم 911 إذا كانت لديك حالة طارئة.

إن الرعاية الطارئة مخصصة للحالات الطبية التي تشكل تهديدًا على الحياة أو إصابات حوادث حرجة.

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني 1-800-675-6110 (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

8 ابدأ في استخدام مزاياك على الفور!

أكمل بعض الخطوات البسيطة لبدء الحصول على الرعاية التي تحتاج إليها

اتبع هذه الخطوات لضمان استعدادك لاستخدام مزايا خطتك:

1 تحقق من تاريخ بداية تغطيتك

تتضمن بطاقة عضويتك تاريخ تغطيتك. إذا لم تتلق بطاقة عضويتك في البريد، فاتصل **بخدمات الأعضاء على الرقم 1-800-675-6110.** وبدلاً من ذلك، يمكنك العثور على تاريخ تغطيتك عبر الإنترنت على **www.healthnet.com.**

2 تحقق من طبيبك

خذ دقيقة للتأكد من أن الطبيب الصحيح مدرج على بطاقة عضويتك. إذا أردت اختيار طبيب مختلف أو احتجت ذلك، فيمكنك فعل ذلك. لديك خيار دائمًا!

اتصل بخدمات الأعضاء إذا كنت **لا تريد الاحتفاظ بالطبيب المدرج على بطاقتك.**

3 جدول موعدًا مع الطبيب

عليك مراجعة طبيبك خلال **120 يومًا بعد بداية تغطيتك.** لتحديد موعد، اتصل بعيادة طبيبك على الرقم الموجود على بطاقة عضويتك.

إذا كان الوصول إلى موعدك يعد مشكلة، فإن خدمة التوصيلات المجانية لدينا يمكنها المساعدة. اتصل بخدمات الأعضاء لجدولة موعد توصيلة مجانية!

4 اطرح الأسئلة

خلال موعدك الأول، سيجري طبيبك تقييمًا صحيًا ليفهم تاريخك الطبي ويعالج أي مخاوف صحية قد تكون لديك. إن هذا الوقت المثالي أيضًا لك لطرح الأسئلة.

اتصل بنا عندما تحتاج إلى:

- التحقق من طبيبك
- تحديد موعد
- ترتيب وسيلة نقل مجانية
- الحصول على إجابات عن أسئلتك

عبر الهاتف (مجانًا):
اتصل على 1-800-675-6110 (TTY: 711)
على مدار 24 ساعة يوميًا و7 أيام في الأسبوع

عبر الإنترنت
www.healthnet.com

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني (TTY: 711) 1-800-675-6110، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

FLY064677AP00 (9/24)

9 البحث عن طبيب في شبكتك

الحصول على دليل مقدمي الخدمات من خلال ثلاث وسائل

عبر الإنترنت

يمكنك النفاذ إلى أحدث لائحة من مقدمي الخدمات.[1] *استخدم رابط Find a Provider (البحث عن مقدم خدمات)* على موقعنا على الويب **healthnet.com**، ثم:

1. انقر فوق *Find a provider (البحث عن مقدم خدمات)*.
2. أدخل موقعك.
3. قم بالتصفية حسب نوع الخطة/الشبكة.
4. اختر Medi-Cal من القائمة المنسدلة.
5. حدد نوع مقدم الخدمات.
6. قم بتنزيل دليل مقدمي الخدمات من صفحة البحث عن مقدم خدمات من خلال النقر فوق رابط دليل مقدمي الخدمات في أسفل الصفحة.

قم بتنزيل دليل مقدمي الخدمات من صفحة البحث عن مقدم خدمات من خلال النقر فوق رابط دليل مقدمي الخدمات في أسفل الصفحة. هذه قائمة مقدمي الخدمات الأحدث لدينا. توفر مقدمي الخدمات عرضة للتغيير.

الحصول على كتيب الأعضاء الخاص بك

يمكنك أيضًا الحصول على نسخة من *كتيب الأعضاء الخاص بـ Health Net Medi-Cal*. ويمكنك تنزيل نسخة من موقعنا على الويب www.healthnet.com/shp. انقر فوق كتيب الأعضاء الخاص بـ Health Net Medi-Cal. سيتم تنزيل كتيب الأعضاء بتنسيق PDF.

عبر الهاتف

اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم **1-800-675-6110 (TTY 711)**.
يمكنك التواصل معنا على مدار 24 ساعة في اليوم، و7 أيام في الأسبوع.

عنوان البريد الإلكتروني (اختياري)

يمكنك ملء النموذج أدناه وسنقوم بإرسال نسخة من كتيب الأعضاء ودليل مقدمي الخدمات بالبريد.

ملاحظة: عند إرجاع النموذج المكتمل، يرجى إرجاعه في الظرف المرفق.

يُرجى الكتابة بخط واضح وملأ كل المعلومات بالحبر الأزرق أو الأسود.

☐ يرجى اختيار مقاطعة **دليل مقدمي الخدمات** الذي يتم إرساله لك بالبريد: ☐ Amador ☐ Calaveras ☐ Inyo
☐ Los Angeles ☐ Mono ☐ Sacramento ☐ San Joaquin ☐ Stanislaus ☐ Tulare ☐ Tuolumne

☐ هل تحتاج إلى **تنسيق بديل؟** ☐ برايل ☐ نص كبير ☐ تسجيل صوتي

☐ بالنسبة **لكتيب الأعضاء**، يرجى تحديد اللغة التي تفضلها: ☐ الإنجليزية ☐ الإسبانية ☐ العربية ☐ الأرمينية ☐ الكمبودية
☐ الصينية ☐ الفارسية ☐ الهمونغ ☐ الكورية ☐ الروسية ☐ التاغالوغية ☐ الفيتنامية

اسم العضو: _____ رقم بطاقة هوية العضو: _____

العنوان: _____ رقم الشقة: _____

المدينة: _____ الولاية: _____ الرمز البريدي: _____

الهاتف: _____

[1] توفر مقدمي الخدمات عرضة للتغيير.

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني 1-800-675-6110 (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

10 إجراء الفحص الآن...

يحتاج كل أعضاء HEALTH NET الجدد إلى إجراء فحص خلال 120 يومًا من الانضمام إلى HEALTH NET.

الفحص الأول مهم جدًا للأسباب التالية:

- ستتعرّف على الطبيب المعالج لك قبل حدوث المرض.
- يمكن أن يساعدك طبيبك في معرفة كيفية استخدام خدمات خطتك الصحية.
- سيخبرك طبيبك بمن تتواصل معه أو تذهب إليه لتلقي العلاج الطبي عندما يكون المكتب مغلقًا.
- سيتلقى أطفالك الجرعات اللازمة للالتحاق بالمدرسة.
- ستتلقى معلومات حول الاختبارات الصحية المهمة للحفاظ على صحتك وصحة أطفالك.

خط استشارات التمريض المتاحة من Health Net

هل تشعر بالمرض وتحتاج إلى مشورة؟ يمكنك الاتصال بطبيبك وطلب المساعدة.
أو يمكنك الاتصال بخط استشارات التمريض المتاحة من Health Net على الرقم **1-800-675-6110 (TTY: 711)** للحصول على مشورة سريعة ومجانية. تتوفر ممرضة **على مدار 24 ساعة في اليوم، و7 أيام في الأسبوع.** يمكن أن تتحدث الممرضة معك بلغتك المفضلة وترشدك إلى الاهتمام باحتياجات رعايتك الصحية.

(يُتبع)

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني 1-800-675-6110 (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

من خلال الاتصال بخط استشارات التمريض المتاحة من Health Net، يمكنك:

- **الحصول على المعلومات** لمساعدتك في تحديد ما إذا كنت بحاجة إلى الذهاب إلى غرفة الطوارئ.
- **معرفة** ما إذا كان يمكنك الانتظار للعرض على طبيبك الخاص.
- **مناقشة** مشاكلك الصحية والخيارات المتاحة لعلاجها.
- **تلقي النصائح** لمساعدتك في التعافي في المنزل عندما تكون مريضًا.
- **معرفة** أدويتك واحتياجاتك الصحية.

اتصل بالطبيب الذي يكون اسمه مطبوعا على بطاقة هوية العضو الخاصة بك لتحديد موعد للفحص اليوم.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة www.healthnet.com.

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني 1-800-675-6110 (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

لا يُقصد بهذه المعلومات أن تكون بديلة عن الرعاية الطبية المهنية. يرجى دائمًا اتباع التعليمات المقدمة من مقدم الرعاية الصحية.

إن البرامج والخدمات قابلة للتغيير. تتوفر مواد التثقيف الصحي بلغات أخرى وصيغ بديلة عند الطلب.

FLY061475AP00 (2/23)

11 الابتسامات الصحية تبدأ هنا

الأسنان الصحية يمكن أن تساعدك على إبقاء جسدك بصحة جيدة.
ولذلك فإننا نقدم مزايا Medi-Cal Dental لأعضاء Medi-Cal لدينا.

تتضمن مزايا Medi-Cal Dental

الرعاية المنتظمة للحفاظ على صحة الأسنان

- الفحوصات والأشعة السينية
- تنظيف الأسنان
- العلاج بالفلورايد لمنع التسوس

الرعاية لعلاج مشكلات الأسنان

- الحشوات
- سحب العصب في الأسنان الأمامية
- التيجان المعدة مسبقاً
- طقم أسنان كامل
- خدمات الأسنان الضرورية الأخرى

مع Medi-Cal Dental من Health Net، يمكنك أنت وعائلتك الاستمتاع بما يلي

- شبكة من أطباء الأسنان الخبراء ممن يقدمون الرعاية بلغتك ويفهمون احتياجاتك الفريدة.
- وصول سهل إلى عيادات بالقرب منك.
- مديرو حالات للمساعدة بخصوص رعاية أسنانك.
- برامج العافية والتثقيف الصحي.

إذا كان لديك بالفعل تغطية لطب الأسنان، فيرجى الرجوع إلى بطاقة Dental ID الخاصة بك لمساعدتك في تحديد موعد.

إذا كنت تعيش في مقاطعتي Los Angeles أو Sacramento، فتواصل مع Health Net عن طريق:

الاتصال (مجانًا) على الرقم
1-800-213-6991 (TTY: 711)
من الاثنين إلى الجمعة
من الساعة 8 صباحًا إلى 6 مساءً.

عبر الإنترنت
www.hndental.com

إذا كنت لا تعيش في مقاطعتي Los Angeles أو Sacramento، فتواصل مع Medi-Cal Dental عن طريق:

الاتصال (مجانًا) على الرقم
1-800-322-6384 (TTY: 711)
من الاثنين إلى الجمعة
من الساعة 8 صباحًا إلى 5 مساءً.

عبر الإنترنت
www.smilecalifornia.org

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني 1-800-675-6110 (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

FLY065782AP00 (11/24)

12 تحمل مسؤولية صحتك!

خدمات وبرامج التثقيف الصحي

نحن جميعًا نريد أن نتمتع بصحة أفضل. مع المساعدة والدعم، تكون أهدافك الصحية سهلة المنال. يوجد لدينا مجموعة واسعة من البرامج والخدمات والأدوات المجانية لمساعدتك أنت وعائلتك على اتخاذ خطوات نحو صحة أفضل.

برامج لجميع مراحل الحياة

اشعر بالرضا عن وزنك

يمكن لمواردنا المتعلقة بالتغذية والنشاط البدني مساعدتك على تحقيق أهدافك المتعلقة بالوزن. ربما تريد أن يكون مقاس ملابسك أفضل. أو ربما تريد مواكبة أحبائك. ومهما يكن السبب، فإن لدينا الدعم والأدوات التي تحتاج إليها لتعلم كيفية التحكم في وزن جسمك.

الإقلاع عن تعاطي التبغ للأبد

إن ترك التدخين وتدخين السجائر الإلكترونية هو أحد أفضل الأمور التي يمكنك فعلها للحفاظ على صحتك. وهو أيضًا طريقة رائعة لتوفير المال. ينفق المدخنون حوالي 180$ شهريًا على السجائر!

نحن نعلم أن الإقلاع عن التدخين ليس أمرًا سهلاً، ولكن ليس عليك فعل ذلك بمفردك. نحن هنا للمساعدة عن طريق توفير الدعم عبر الهاتف، وحقائق عن الإقلاع، وأدوية للمساعدة على سد شهيتك.

اتصل بـ Kick It California على الرقم المجاني **1-800-300-8086 (TTY: 711)**. إن ساعات العمل هي من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 7 صباحًا حتى 9 مساءً وأيام السبت من الساعة 9 صباحًا حتى 5 مساءً.

(تابع)

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني (TTY: 711) 1-800-675-6110، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

أعطي طفلك بداية صحية
إذا كنتِ حاملاً أو تخططين لبدء تأسيس عائلة، فقد يكون لديكِ أسئلة كثيرة. كيف ينمو طفلي؟ كيف يمكنني الاعتناء بنفسي؟ هل هذا طبيعي؟ يقدم لك برنامج الحمل الصحي لدينا إجابات عن أسئلتك ونصائح ودعم. من المهم الذهاب إلى طبيبك بمجرد معرفتك بأنك حامل أو تخططين لبدء تأسيس عائلة.

الصحة العقلية مهمة
هل تبحث عن طرق لتكون أكثر سعادة وصحة؟ يتوفر (برنامجنا الرقمي) Teladoc للصحة العقلية عبر الإنترنت وعبر تطبيق الهاتف، ويقدم أدوات لمساعدتك على الشعور بحال أفضل وعلى أن تحيا حياة جيدة. يمكنك التسجيل في هذا البرنامج على **www.teladochealth.com**.

ارتفاع ضغط الدم وصحة القلب
هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟ هل تريد الحفاظ على صحة قلبك؟ يمكنك أن تحدث فارقًا في صحتك بدءًا من اليوم! استخدم مواردنا لتوجيهك فيما يتعلق بخفض ضغط الدم لديك وتحسين صحة قلبك.

موارد مرض السكري
هل لديك تاريخ عائلي من الإصابة بمرض السكري من النوع 2؟ يمكن لمواردنا المتعلقة بمرض السكري مساعدتك في معرفة المزيد عن عوامل الخطر لديك. يمكنك أيضًا التعرف على طرق لاتخاذ خيارات حياة صحية لتقليل احتمالية إصابتك بمرض السكري من النوع 2.

مكتبة الصحة الإلكترونية
هل تريد معرفة المزيد؟ لدينا مقاطع فيديو ونشرات صحية حول الكثير من الموضوعات لمساعدتك. تفضل بزيارة صفحة "Health & Wellness" (الصحة والعافية) على **www.healthnet.com**.

تواصل معنا للحصول على معلومات التثقيف الصحي أو لطرح أسئلة حول مزاياك في Medi-Cal:

خدمات أعضاء Health Net
على الرقم 1-800-675-6110
(TTY: 711)
على مدار 24 ساعة يوميًا، 7 أيام في الأسبوع

عبر الإنترنت
www.healthnet.com

سجّل الدخول إلى حسابك على الموقع الإلكتروني وتفضل بزيارة مكتبة مواد التثقيف الصحي لدينا.

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني 1-800-675-6110 (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

لا يُقصد بهذه المعلومات أن تكون بديلة عن الرعاية الطبية المهنية. يرجى اتباع التعليمات المقدمة من مقدم الرعاية الصحية دائمًا. إن البرامج والخدمات قابلة للتغيير.

FLY063122AP01 (7/24)

13 إرشادات الفحوصات الوقائية لـ Health Net

إرشادات للأطفال والبالغين

استخدم هذا الدليل للمساعدة في تذكيرك بجدولة مواعيد زيارات المتابعة الدورية مع طبيب عائلتك. واحرص دائمًا على الحصول على الرعاية والنصيحة من طبيبك واتباعها. غالبًا ما تُجرى التحديثات والتغييرات في الإرشادات.

هذه المعلومات ليست مشورة طبية ولا تصف تغطية. يرجى التحقق من لغة مزايا خطتك للتغطية والقيود والاستثناءات.

لمساعدتك في الحفاظ على صحتك

لمزيد من المعلومات أو للحصول على إرشادات تفصيلية، تفضل بزيارة **www.healthnet.com** أو اتصل على الرقم أدناه.

أعضاء Health Net Medi-Cal:

- **معلومات التثقيف الصحي**
  يمكنك الحصول على نصائح ومعلومات مجانية حول برامجنا للتوقف عن استخدام التبغ والتحكم في وزنك وأكثر من ذلك بكثير. ويمكننا مساعدتك بخصوص اللغات والتنسيقات الأخرى عند الطلب.
- **للحصول على معلومات التثقيف الصحي أو لطرح أسئلة حول خطة Medi-Cal الخاصة بك: اتصل على الرقم (TTY: 711) 1-800-675-6110** على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني (TTY: 711) 1-800-675-6110، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

التطعيمات (الجرعات) الموصى بها
جدول للأشخاص بعمر 0 حتى 6 أعوام[1،2]

اللقاح	عند الولادة	السن (بالأشهر)								السن (بالسنوات)			
		1	2	4	6	9	12	15	18	23–19	3–2	4	5	6
الفيروس المخلوي التنفسي (RSV)	• جرعة واحدة (منذ الولادة حتى 7 أشهر) اعتمادًا على حالة تطعيم الأم ضد فيروس RSV. • جرعة واحدة (منذ 8 حتى 19 أشهر).													
التهاب الكبد ب (HepB)	✔		✔	الحصول على جرعة فائتة إذا لزم الأمر		✔				الحصول على جرعة فائتة إذا لزم الأمر				
الفيروس العجلي (RV)						• سلسلة من جرعتين عند عمر شهرين و4 أشهر (Roatrix®) • سلسلة من 3 جرعات عند عمر شهرين و4 و6 أشهر (RotaTeq®)								
الخانوق، والكزاز، والسعال الديكي (DTaP)			✔	✔	✔		الحصول على جرعة فائتة إذا لزم الأمر		✔		الحصول على جرعة فائتة إذا لزم الأمر		✔	
المستدمية النزلية من النوع ب (Hib)			✔	✔	✔	الحصول على جرعة فائتة إذا لزم الأمر		✔		الحصول على جرعة فائتة إذا لزم الأمر				الفئات المعرضة لخطر شديد
المكورات الرئوية			✔	✔	✔	الحصول على جرعة فائتة إذا لزم الأمر		✔		الحصول على جرعة فائتة إذا لزم الأمر				الفئات المعرضة لخطر شديد
فيروس شلل الأطفال المعطل (IPV)			✔	✔		✔					الحصول على جرعة فائتة إذا لزم الأمر		✔	
الإنفلونزا (flu)							جرعتان من تطعيم إنفلونزا قبل عمر العامين				سنويًا (جرعة واحدة أو جرعتان)، كما يقترح طبيبك			
COVID 19							جرعة واحدة أو أكثر أو كما يقترح طبيبك							
الحصبة، والنكاف، والحصبة الألمانية (MMR)					الفئات المعرضة لخطر شديد			✔			الحصول على جرعة فائتة إذا لزم الأمر			✔
جدري الماء (VAR)								✔			الحصول على جرعة فائتة إذا لزم الأمر			✔
التهاب الكبد أ (HepA)							جرعتان							كما يقترح طبيبك، الفئات المعرضة لخطر شديد
المكورات السحائية							الفئات المعرضة لخطر شديد							

الحصول على جرعة فائتة إذا لزم الأمر: إذا فوّت طفلك أي جرعة (جرعات) في الماضي، فتحدّث مع طبيبه حول كيفية حصوله على هذه الجرعة وموعدها.

الفئات المعرضة لخطر شديد: إذا كنت أنت أو طفلك مصابًا بحالة طبية، فاستشر طبيبك أولاً قبل الحصول على أي جرعات. فهو سيقدم لك النصيحة والتوجيه حول ما هو الأفضل.

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني 1-800-675-6110 (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

التطعيمات (الجرعات) الموصى بها
جدول للأشخاص بعمر 7 حتى 18 عامًا[1،2]

اللقاح	السن (بالسنوات)		
	10–7	12–11	18–13
الكزاز والخانوق، والسعال الديكي (Tdap)	الحصول على جرعة فائتة إذا لزم الأمر	جرعة واحدة	الحصول على جرعة فائتة إذا لزم الأمر
فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)	يمكن البدء بالحصول على جرعتين من عمر 9 أعوام، ويوصى به للأعمار من 11 إلى 12 عامًا		الحصول على جرعة فائتة إذا لزم الأمر
الإنفلونزا (flu)	سنويًا (جرعة واحدة أو جرعتان)، كما يقترح طبيبك	سنويًا (جرعة واحدة) للأعمار من 9 أعوام أو أكبر	
COVID 19	جرعة واحدة أو أكثر أو كما يقترح طبيبك		
المكورات الرئوية	الفئات المعرضة لخطر شديد		
التهاب الكبد أ (HepA)	الحصول على جرعة فائتة إذا لزم الأمر		
التهاب الكبد ب (HepB)	الحصول على جرعة فائتة إذا لزم الأمر		
فيروس شلل الأطفال المعطل (IPV)	الحصول على جرعة فائتة إذا لزم الأمر		
الحصبة، والنكاف، والحصبة الألمانية (MMR)	الحصول على جرعة فائتة إذا لزم الأمر		
جدري الماء (VAR)	الحصول على جرعة فائتة إذا لزم الأمر		
المستدمية النزلية من النوع ب (Hib)	الفئات المعرضة لخطر شديد		
المكورات السحائية	الفئات المعرضة لخطر شديد	جرعة واحدة	الحصول على جرعة فائتة إذا لزم الأمر جرعة معززة في عمر 16 عامًا
المكورات السحائية من النوع B	الفئات المعرضة لخطر شديد، من 10 إلى 18 عامًا		

الفحوصات (الاختبارات) الموصى بها
جدول للأشخاص بعمر 0 حتى 18 عامًا[1،2،3]

الخدمة	السن (بالأشهر)						السن (بالسنوات)		
	سن الولادة-6	9	12	15	18	36–19	10–3	12–11	18–13
فحص الصحة الروتيني	عند الولادة، ومن 3 إلى 5 أيام، وعند إتمام الشهر والشهرين و4 و6 أشهر	كل 3 أشهر				كل 6 أشهر	كل عام		
اختبار الرصاص	الاختبار بعمر 12 شهرًا و24 شهرًا أو كما يقترح طبيبك.								
زيارة طبيب الأسنان	كل 6-12 شهرًا (إجراء الزيارة الأولى بدءًا من ظهور أول سن أو إتمام عام واحد) أو كما يقترح طبيب أسنانك								
طلاء الفلورايد للأسنان	كل 6 أشهر	كما يقترح طبيبك أو طبيب أسنانك							
تحليل الدم	مرة واحدة بين سن الولادة إلى شهرين	الفحص عند 4 أشهر و12 شهرًا، وخلال فحص الصحة الروتيني إذا كنت من بين الفئات المعرضة لخطر شديد أو كما يقترح طبيبك							
مؤشر كتلة الجسم (BMI)						فحص BMI خلال فحص الصحة الروتيني بدءًا من عمر العامين.			

الحصول على جرعة فائتة إذا لزم الأمر: إذا فاتتك جرعة (جرعات)، فيمكنك التحدث مع طبيبك حول كيفية الحصول على هذه الجرعة أو موعدها.

الفئات المعرضة لخطر شديد: إذا كنت أنت أو طفلك مصابًا بحالة طبية، فاستشر طبيبك أولاً قبل الحصول على أي جرعات. فهو سيقدم لك النصيحة والتوجيه حول ما هو الأفضل.

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني (TTY: 711) 1-800-675-6110، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

التطعيمات (الجرعات) الموصى بها
جدول البالغين[1،2]

اللقاح	السن (بالسنوات)				
	26–19	49–27	59–50	64–60	65 عامًا وأكبر
COVID 19	جرعة واحدة أو أكثر من اللقاح المحدّث (تركيبة 2023-2024)				
الكزاز والخانوق والسعال الديكي (Td/Tdap)	• جرعة واحدة من Tdap، ثم جرعة معززة من Td أو Tdap كل 10 أعوام • جرعة واحدة من Tdap كل حمل - جرعة واحدة من Td/Tdap لرعاية الجروح				
فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)	جرعتان أو 3 جرعات حسب العمر عند الحصول على التطعيم الأول أو حسب الحالة	إذا كنت من بين الفئات المعرضة لخطر شديد أو كما يقترح طبيبك			
جدري الماء (VAR)	جرعتان (في حالة الولادة عام 1980 أو بعده)	كما يقترح طبيبك			
الهربس النطاقي	إذا كنت من بين الفئات المعرضة لخطر شديد أو كما يقترح طبيبك	جرعتان من لقاح الهربس النطاقي (RZV) بدءًا من عمر 50 عامًا			
الحصبة، والنكاف، والحصبة الألمانية (MMR)	جرعة واحدة أو جرعتان أو كما يقترح طبيبك (في حالة الولادة عام 1957 أو بعده)				
الإنفلونزا (flu)	كل عام				
المكورات الرئوية (PPSV 23 أو PCV 13)	إذا كنت من بين الفئات المعرضة لخطر شديد أو كما يقترح طبيبك				جرعة واحدة
التهاب الكبد أ (HepA)	جرعتان أو 3 أو 4 جرعات حسب اللقاح أو كما يقترح طبيبك، إذا لم تحصل على اللقاح بالكامل أو إذا كنت من بين الفئات المعرضة لخطر شديد				
التهاب الكبد ب (HepB)	جرعتان أو 3 أو 4 جرعات حسب اللقاح، أو كما يقترح طبيبك				حسب الحالة إذا كنت من بين الفئات المعرضة لخطر شديد، أو كما يقترح طبيبك
المستدمية النزلية من النوع ب (Hib)	جرعة واحدة أو 3 جرعات حسب الحالة إذا كنت من بين الفئات المعرضة لخطر شديد، أو كما يقترح طبيبك				
المكورات السحائية من النوع A وC وW وY	جرعة واحدة أو جرعتان حسب اللقاح، أو كما يقترح طبيبك				
المكورات السحائية من النوع B	جرعتان أو 3 جرعات حسب اللقاح، إذا كنت من بين الفئات المعرضة لخطر شديد أو كما يقترح طبيبك				

الفئات المعرضة لخطر شديد: إذا كنت مصابًا بحالة طبية، فاستشر طبيبك أولاً قبل الحصول على أي جرعات. فهو سيقدم لك النصيحة والتوجيه حول ما هو الأفضل.

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني 1-800-675-6110 (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

الفحوصات (الاختبارات) الصحية الموصى بها

جدول البالغين[1،2،4]

الخدمة	السن (بالسنوات)		
	39-19	64-40	65 عامًا وأكبر
فحص الصحة الروتيني	كل عام		
ضغط الدم للتحقق من عدم الإصابة بارتفاع ضغط الدم	كل عام إلى عامين		
مؤشر كتلة الجسم (BMI) للتحقق من السمنة	الفحص خلال فحوصات الصحة الروتينية.		
فحص الكوليسترول للتحقق من دهون الدم	**دليل عام للأعمار من 20 إلى 65 عامًا:** • البالغين الأصغر سنًا كل 5 أعوام • الرجال من 45 إلى 65 عامًا كل عام أو عامين • النساء من 55 إلى 65 عامًا كل عام أو عامين • كما يقترح طبيبك.		كل عام
فحص سرطان القولون والمستقيم للتحقق من عدم الإصابة بسرطان القولون والمستقيم		• لمن هم في عمر 40 إلى 44 عامًا، كما يقترح طبيبك. • بدءًا من عمر 45 عامًا، تحدث إلى طبيبك عن عدد المرات والاختبار الذي يجب إجراؤه	
الأسنان	كل 6 أشهر أو كما يقترح طبيب أسنانك		
فحص الجلوكوز للتحقق من السكر في الدم	الفحص إذا كنت من بين الفئات المعرضة لخطر شديد	كل 3 أعوام أو كما يقترح طبيبك	
فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)	• إجراء الفحص لمرة واحدة، وكرر الفحص إذا كنت من بين الفئات المعرضة لخطر شديد أو كما يقترح طبيبك • فحص الإصابة بفيروس HIV في حالة الحمل.		كما يقترح طبيبك
التهاب الكبد ب	الفحص إذا كنت من بين الفئات المعرضة لخطر شديد أو كما يقترح طبيبك		
التهاب الكبد ج	الفحص من عمر 18 إلى 79 عامًا أو كما يقترح طبيبك		

الفحوصات (الاختبارات) الصحية الموصى بها

جدول البالغين[1،2،4]

الخدمة	السن (بالسنوات)		
	39–19	64–40	65 عامًا وأكبر
الفحوصات الإضافية للنساء			
فحص منطقة الحوض باختبار مسحة عنق الرحم للتحقق من عدم الإصابة بسرطان عنق الرحم	**لغير الحوامل النشطات جنسيًا:** • الفحص كل 3 أعوام باختبار مسحة عنق الرحم بدءًا من عمر 21 إلى 29 عامًا • الفحص كل 3 أعوام باختبار مسحة عنق الرحم أو الفحص كل 5 أعوام باختبار HPV أو HPV/مسحة عنق الرحم أو كما يقترح طبيبك، من عمر 30 إلى 65 عامًا		كما يقترح طبيبك
تصوير الثدي الشعاعي للتحقق من عدم الإصابة بسرطان الثدي	يُجرى الفحص كل عام بدءًا من عمر 35 عامًا إذا كنت من بين الفئات المعرضة لخطر شديد كما يقترح طبيبك	كل عامين أو استنادًا إلى الخطر أو كما يقترح طبيبك	
فحص الثدي من قبل الطبيب	كل عام إلى 3 أعوام	كل عام	
الفحص الذاتي للثدي/الوعي الذاتي بخصوص الثدي للتحقق من عدم وجود تغييرات في الثدي	شهريًا		
فحص الكلاميديا أو السيلان للتحقق من عدم الإصابة بمرض منقول جنسيًا	• بدء الفحص عند إتمام 24 عامًا أو أصغر، في حالة النشاط الجنسي. ويشمل ذلك النساء الحوامل. • إجراء الفحص عند إتمام 25 عامًا فأكبر إذا كنتِ معرضة لخطر الإصابة بالعدوى وذلك في حالة النشاط الجنسي. ويشمل ذلك النساء الحوامل.		
اختبار كثافة العظم للتحقق من عدم وجود هشاشة عظام		الفحص استنادًا إلى الخطر	✔
الفحوصات الإضافية للرجال			
أشعة موجات فوق سمعية على البطن للتحقق من عدم الإصابة بتمدد الشريان الأورطي البطني (تورم الأوعية الدموية الكبيرة حول منطقة المعدة)			مرة واحدة، للرجال ممن تتراوح أعمارهم بين 65 و75 عامًا والذين لم يدخنوا أبدًا أو يعانون من مخاطر

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني (TTY: 711) 1-800-675-6110، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

[1] قد تتغير هذه الإرشادات. يرجى التحدث مع طبيبك.

[2] يجب على الطبيب اتباع الإرشادات الحالية والمتسلسلة الصحيحة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) وفريق عمل الخدمات الوقائية بالولايات المتحدة (USPSTF) والأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP).

[3] يمكن أن تشمل فحوصات الصحة الروتينية وتقديم المشورة والتثقيف للأطفال والمراهقين سجلات قياس طول المريض ووزنه وضغط دمه. ويمكن أن تشتمل الفحوصات أيضًا على مؤشر كتلة الجسم (BMI) إلى جانب اختبارات النظر والسمع. قد تشمل الاستشارات والتثقيف، على سبيل المثال لا الحصر:

- منع الحمل/تنظيم الأسرة
- عيب خلقي حرج في القلب، صحة القلب
- صحة الأسنان
- فحص النمو/السلوك
- الوقاية من الإصابة/العنف
- الصحة العقلية، على سبيل المثال، اضطرابات تناول الطعام/الاكتئاب
- الحمية/التمارين
- فحص العدوى المنقولة جنسيًا (STI) وفيروس HIV
- تعاطي المخدرات، على سبيل المثال، الوقاية من إدمان الكحول والمخدرات
- للتوقف عن استخدام التبغ
- فحص السل (TB)
- إدارة الوزن

[4] يجب أن تشمل فحوصات الصحة الروتينية وتقديم المشورة والتثقيف للبالغين قياس طول المريض ووزنه وضغط دمه ومؤشر كتلة جسمه (BMI) واختبارات النظر والسمع والاكتئاب وفحص إدمان الكحول أو المخدرات. تختلف الإرشادات استنادًا إلى التاريخ وعوامل الخطر. قد تشمل المشورة والتثقيف ما يلي:

- فحوصات السرطان، على سبيل المثال، فحص سرطان الرئة وتقييم مخاطر الإصابة بسرطان الثدي (BRCA)
- منع الحمل/المرحلة السابقة للحمل
- صحة الأسنان
- الإقلاع عن تعاطي المخدرات/الوقاية منها
- تنظيم الأسرة
- صحة القلب، فحص مخطط كهربية القلب (ECG)
- الوقاية من الإصابة/العنف
- تخطيط الأمومة
- انقطاع الحيض
- الصحة العقلية، على سبيل المثال، اضطرابات تناول الطعام/الاكتئاب
- الحمية/التمارين
- الممارسات الجنسية، فحص العدوى المنقولة جنسيًا (STI) وفيروس HIV
- تعاطي المخدرات، على سبيل المثال، الوقاية من إدمان الكحول والمخدرات
- للتوقف عن استخدام التبغ
- فحص السل (TB)
- إدارة الوزن

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني (711 :TTY) 1-800-675-6110، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

ليس المقصود أن تحل هذه المعلومات محل الرعاية الطبية. يرجى اتباع التعليمات المقدمة من مقدم خدمة الرعاية الصحية دائمًا. إن البرامج والخدمات عرضة للتغيير.

BKT065105AP00 (9/24)

14 احصل على المساعدة والدعم من خلال خدمات الطوارئ المقدمة من Health Net

تقدم Health Net الدعم للأعضاء والمجتمعات عند الحاجة. وقد خصصنا وسائل عديدة لمساعدتك عند مواجهة حالة طارئة. وتشمل هذه الوسائل:

دعم التوعية عبر الهاتف

- نطمئن على سلامتك وسلامة عائلتك. ونراجع جميع المعلومات المتعلقة بالسلامة في حالات الطوارئ (حرائق أو فيضانات أو زلازل أو غير ذلك).
- نساعدك في التواصل مع:
  - مراكز الإخلاء المحلية
  - الموارد
  - وسائل النقل
- نحدد مدى حاجتك للحصول على أي مساعدات طبية وأدوية. ونساعدك أيضًا في الحصول على خيارات أخرى لمقدمي الخدمة والصيدليات، إذا لم تتمكن من الوصول إلى:
  - مقدم الخدمة المنتظم
  - الأخصائي
  - الصيدلية المحلية
- نبحث عن خيارات أخرى لمواعيد تلقي لقاحات COVID-19، إذا لم تتمكن من تحديد موعد حاليًا.

الدعم في الموقع

- نقدم دعمًا مباشرًا للأعضاء في مواقعهم وفي مراكز الإخلاء المحلية بالمقاطعات.
- نقدم لك المساعدة في الرعاية الصحية. ونقدم المساعدة أيضًا في العديد من الموارد والخدمات المتاحة لك في مجتمعك القريب.
- نقدم لك المساعدة في:
  - تحديد المواعيد
  - العثور على صيدلية أو الحصول على الدواء/الأدوية
  - حجز وسائل النقل من وإلى أماكن المواعيد الطبية وزيارات الصيدليات

أرقام الطوارئ الخاصة بـ Health Net

خدمات الأعضاء:
1-800-675-6110
(متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع)

معلومات تقديم الوصفات الطبية في حالات الطوارئ:
1-800-400-8987
من الساعة 8 صباحًا إلى 6 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

الخط الساخن لخدمات الصحة العقلية:
1-800-227-1060
(متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع)

معلومات لمقدمي الرعاية الصحية:
1-800-641-7761
من الساعة 8 صباحًا إلى 6 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

للحصول على المساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني 1-800-675-6110 (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

FLY055785AP00 (5/22)

يُرجى استخدام الظرف المُسمّى **"Health Information Form"** لإرسال نموذج *بياناتك الصحية* بالبريد.

BRE064013EO00 (10/23)
Health Information Form

SAMPLE ONLY

NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 2010 FARMINGTON, MO

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

MEDICAL MANAGEMENT NOTIFICATIONS
PO BOX 2010
FARMINGTON MO 63640-9706

يُرجى استخدام الظرف المُسمّى **"Provider Directory Request"** لإرسال قسيمة *طلب دليل مقدمي الخدمات* بالبريد.

BRE064014EO00 (10/23)
Provider Directory Request

SAMPLE ONLY

NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 4053 RANCHO CORDOVA, CA

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

HEALTH NET LLC
PO BOX 9103
VAN NUYS CA 91499-4273

تلتزم Health Net بقوانين الحقوق المدنية المعمول بها في الولاية والقوانين الفيدرالية النافذة ولا تميز الأشخاص أو تستبعدهم أو تعاملهم بشكل مختلف بسبب العرق أو اللون أو الأصل القومي أو السن أو العجز العقلي أو البدني أو الجنس (بما في ذلك الحمل والتوجه الجنسي والهوية الجنسية) أو الدين أو النسب أو المجموعة العرقية أو الحالة الطبية أو المعلومات الوراثية أو الحالة الاجتماعية أو النوع.

:Health Net

- توفر وسائل مساعدة وخدمات مجانية للأشخاص المصابين بعجز لمساعدتهم على التواصل الفعال معنا، مثل:
  - مترجمين فوريين مؤهلين للغة الإشارة
  - معلومات مكتوبة بتنسيقات أخرى (حروف طباعة كبيرة، وملفات صوتية، وتنسيقات إلكترونية يسهل الوصول إليها، وغيرها من التنسيقات)
- توفر خدمات لغوية مجانية للأشخاص الذين لا تكون الإنجليزية لغتهم الأساسية، مثل:
  - مترجمين فوريين مؤهلين
  - معلومات مكتوبة بلغات أخرى
- إذا كنت بحاجة إلى هذه الخدمات، فاتصل بمركز اتصال عملاء Health Net على الرقم (TTY: 711) 1-800-675-6110، على مدار 24 ساعة في اليوم، و7 أيام في الأسبوع، و365 يومًا في السنة.

وبناء على الطلب، يمكن إتاحة هذا المستند بطريقة برايل، أو بحروف طباعة كبيرة، أو تسجيل صوتي أو صيغة إلكترونية. للحصول على نسخة بإحدى تلك الصيغ البديلة، يرجى الاتصال بنا أو مراسلتنا على:
Health Net
Post Office Box 9103, Van Nuys, California 91409-9103
مركز اتصال العملاء: (TTY: 711) 1-800-675-6110
California Relay 711

إذا كنت تعتقد أن Health Net قد فشلت في تقديم هذه الخدمات أو ميزت بطريقة ما على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو السن أو الجنس (بما في ذلك الحمل والتوجه الجنسي والهوية الجنسية) أو العجز العقلي أو البدني أو الدين أو النسب أو المجموعة العرقية أو الحالة الطبية أو المعلومات الوراثية أو الحالة الاجتماعية أو النوع، يمكنك تقديم تظلم إلى منسق 1557.

يمكنك تقديم تظلم شخصيًا أو عن طريق البريد أو الفاكس أو البريد الإلكتروني. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في تقديم التظلم، فإن **منسق 1557** جاهز لمساعدتك.

- عبر الهاتف: اتصل على (TTY: 711) 855-577-8234
- عبر الفاكس: 1-866-388-1769
- خطيًا: اكتب رسالة وأرسلها إلى 33631 Health Net 1557 Coordinator, PO Box 31384, Tampa, FL

إلكترونيًا: أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى SM_Section1557Coord@centene.com هذا الإشعار متاح على موقع Health Net على الإنترنت: https://www.healthnet.com/content/healthnet/en_us/disclaimers/legal/non-discrimination-notice-medi-cal.html

يمكنك أيضًا تقديم شكوى تتعلق بالحقوق المدنية إلى مكتب الحقوق المدنية التابع لإدارة خدمات الرعاية الصحية في ولاية California عبر الهاتف أو خطيًا أو إلكترونيًا:

- عبر الهاتف: اتصل على 916-440-7370. إذا كنت غير قادرٍ على التحدث أو السمع جيدًا، فيُرجى الاتصال على الرقم 711.
- خطيًا: املأ نموذج الشكوى أو اكتب خطابًا وأرسله إلى Deputy Director, Office of Civil Rights, Department of Health Care Services, Office of Civil Rights, P.O. Box 997413, MS 0009, Sacramento, CA 95899-7413.
  تتوفر نماذج الشكوى على http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx
- إلكترونيًا: أرسل رسالة على البريد الإلكتروني CivilRights@dhcs.ca.gov

ويمكنك تقديم شكوى حقوق مدنية لدى وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأميركية، مكتب الحقوق المدنية، إلكترونياً من خلال بوابة شكاوي مكتب الحقوق المدنية، المتوفر على https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf أو من خلال البريد أو الهاتف على:

U.S. Department of Health and Human Services

Independence Avenue, SW 200

Room 509F, HHH Building

Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

تتوفر نماذج الشكوى على الموقع الإلكتروني https://www.hhs.gov/ocr/complaints/index.html.

English: If you, or someone you are helping, need language services, call 1-800-675-6110 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like accessible PDF and large print documents, are also available. These services are at no cost to you.

Arabic: إذا كنت أنت أو أي شخص تقوم بمساعدته، بحاجة إلى الخدمات اللغوية، فاتصل بالرقم 1-800-675-6110 (TTY: 711) تتوفر أيضاً المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل الملفات المنقولة (PDF) التي يمكن الوصول إليها والمستندات المطبوعة الكبيرة. تتوفر هذه الخدمات بدون تكلفة بالنسبة لك.

Armenian: Եթե դուք կամ որևէ մեկը, ում դուք օգնում եք, ունեն լեզվական օգնության կարիք, զանգահարեք 1-800-675-6110 (TTY՝ 711)։ Հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց համար հասանելի են օգնություն և ծառայություններ, ինչպես օրինակ՝ մատչելի PDF և մեծ տպագրությամբ փաստաթղթեր։ Այս ծառայությունները ձեզ համար անվճար են։

Cambodian: ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកកំពុងជួយ ត្រូវការសេវាផ្នែកភាសា សូមទូរសព្ទទៅលេខ 1-800-675-6110 (TTY: 711)។ ជំនួយ និងសេវាកម្មផ្សេងៗសម្រាប់អ្នកដែលពិការ ដូចជាទម្រង់ PDF សម្រាប់អ្នកពិការ និងឯកសារព្រឹនជាអក្សរខ្នាតធំក៏មានផ្តល់ជូនផងដែរ។ សេវាកម្មទាំងនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនអ្នកដោយមិនគិតថ្លៃ។

Chinese: 如果您或者您正在帮助的人需要语言服务，请致电1-800-675-6110 (TTY: 711)。还可提供面向残障人士的帮助和服务，例如无障碍 PDF 和大字版文档。这些服务免费为您提供。

Farsi: اگر شما یا هر فرد دیگری که به او کمک می‌کنید نیاز به خدمات زبانی دارد، با شمارهٔ 1-800-675-6110 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدماتی مانند مدارک با چاپ درشت و PDF دسترس‌پذیر نیز برای معلولان قابل عرضه است. این خدمات هزینه‌ای برای شما نخواهد داشت.

Hindi: यदि आपको, या जिसकी आप मदद कर रहे हैं उसे, भाषा सेवाएँ चाहिए, तो कॉल करें 1-800-675-6110 (TTY: 711)। विकलांग लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे सुलभ PDF और बड़े प्रिंट वाले दस्तावेज़, भी उपलब्ध हैं। ये सेवाएँ आपके लिए मुफ़्त उपलब्ध हैं।

Hmong: Yog hais tias koj, los sis ib tus neeg twg uas koj tab tom pab nws, xav tau cov kev pab cuam txhais lus, hu rau 1-800-675-6110 (TTY: 711). Tsis tas li ntawd, peb kuj tseem muaj cov khoom siv pab thiab cov kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab tib si, xws li cov ntaub ntawv PDF uas tuaj yeem nkag cuag tau yooj yim thiab cov ntaub ntawv luam tawm uas pom tus niam ntawv loj. Cov kev pab cuam no yog muaj pab yam tsis xam nqi dab tsi rau koj them li.

Japanese: ご自身またはご自身がサポートしている方が言語サービスを必要とする場合は、1-800-675-6110 (TTY: 711)までお問い合わせください。障がいをお持ちの方のために、アクセシブルなPDFや大きな文字で書かれたドキュメントなどの補助・サービスも提供しています。これらのサービスは無料で提供されています。

Korean: 귀하 또는 귀하가 도와주고 있는 분이 언어 서비스가 필요하시면 1-800-675-6110 (TTY: 711) 번으로 연락해 주십시오. 장애가 있는 분들에게 보조 자료 및 서비스(예: 액세스 가능한 PDF 및 대형 활자 인쇄본)도 제공됩니다. 이 서비스는 무료로 이용하실 수 있습니다.

Laotian: ຖ້າທ່ານ, ຫຼື ບຸກຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານກຳລັງຊ່ວຍເຫຼືອ, ຕ້ອງການບໍລິການແປພາສາ, ໂທ 1-800-675-6110 (TTY: 711). ນອກນັ້ນ, ພວກເຮົາຍັງມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການສຳລັບຄົນພິການອີກດ້ວຍ, ເຊັ່ນ ເອກະສານ PDF ທີ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງໄດ້ສະດວກ ແລະ ເອກະສານພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີໄວ້ຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າໃດໆ.

Mien: Da'faanh Meih, Fai Heuc Meih Haih Tengx, Oix Janx-kaeqv waac gong, Heuc 1-800-675-6110 (TTY: 711). JomcCaux gong Bun Yangh mienh Caux mv fungc, Oix dongh eix PDF Caux Bunh Fiev dimc, Haih yaac kungx nyei. Deix gong Haih buatc Yietc liuz maiv jaax-zinh Bieqc Meih.

FLY061959EP00 (06/23)

Punjabi: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ 1-800-675-6110 (TTY: 711) ‹ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹੁੰਚਯੋਗ PDF ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।

Russian: Если вам или человеку, которому вы помогаете, необходимы услуги перевода, звоните по телефону 1-800-675-6110 (TTY: 711). Кроме того, мы предоставляем материалы и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы в специальном формате PDF или напечатанные крупным шрифтом. Эти услуги предоставляются бесплатно.

Spanish: Si usted o la persona a quien ayuda necesita servicios de idiomas, comuníquese al 1-800-675-6110 (TTY: 711). También hay herramientas y servicios disponibles para personas con discapacidad, como documentos en letra grande y en archivos PDF accesibles. Estos servicios no tienen ningún costo para usted.

Tagalog: Kung ikaw o ang taong tinutulungan mo ay kailangan ng mga serbisyo sa wika, tumawag sa 1-800-675-6110 (TTY: 711). Makakakuha rin ng mga tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan, tulad ng naa-access na PDF at mga dokumentong malaking print. Wala kang babayaran para sa mga serbisyong ito.

Thai: หากคุณหรือคนที่คุณช่วยเหลือ ต้องการบริการด้านภาษา โทร 1-800-675-6110 (TTY: 711) นอกจากนี้ยังมีความช่วยเหลือและบริการสำหรับผู้ทุพพลภาพ เช่น PDF ที่เข้าถึงได้และเอกสารที่พิมพ์ขนาดใหญ่ บริการเหล่านี้ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับคุณ

Ukrainian: Якщо вам або людині, якій ви допомагаєте, потрібні послуги перекладу, телефонуйте на номер 1 800 675 6110 (TTY: 711). Ми також надаємо матеріали та послуги для людей з обмеженими можливостями, як-от документи в спеціальному форматі PDF або надруковані великим шрифтом. Ці послуги для вас безкоштовні.

Vietnamese: Nếu quý vị hoặc ai đó mà quý vị đang giúp đỡ cần dịch vụ ngôn ngữ, hãy gọi 1-800-675-6110 (TTY: 711). Chúng tôi cũng có sẵn các trợ giúp và dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu dạng bản in khổ lớn và PDF có thể tiếp cận được. Quý vị được nhận các dịch vụ này miễn phí.

أهلاً بك في خطة Medi-Cal التابعة لـ Health Net!

لمزيد من المعلومات يُرجى الاتصال بـ

Health Net
21281 Burbank Blvd.
Woodland Hills, CA 91367

اتصل بخدمات الأعضاء
على الرقم المجاني 1-800-675-6110 (TTY: 711) على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع

خدمات التسجيل
على الرقم المجاني 1-800-327-0502 (TTY: 711)، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 7:30 صباحًا حتى 6 مساءً. بتوقيت المحيط الهادئ

www.healthnet.com

إن Health Net Community Solutions, Inc. شركة فرعية تابعة لشركتَي Health Net, LLC وCentene Corporation.
إن Health Net علامة خدمة مسجلة تابعة لـ Health Net, LLC. جميع الحقوق محفوظة.

DGK065941AK00 (2/25)