

Better TOGETHER

أفضل. معاً. منشور برنامج Medi-Cal من CalOptima

Bright Steps (برايث ستيپس/ خطوات مشرقة): برنامج صحة الأمومة من CalOptima

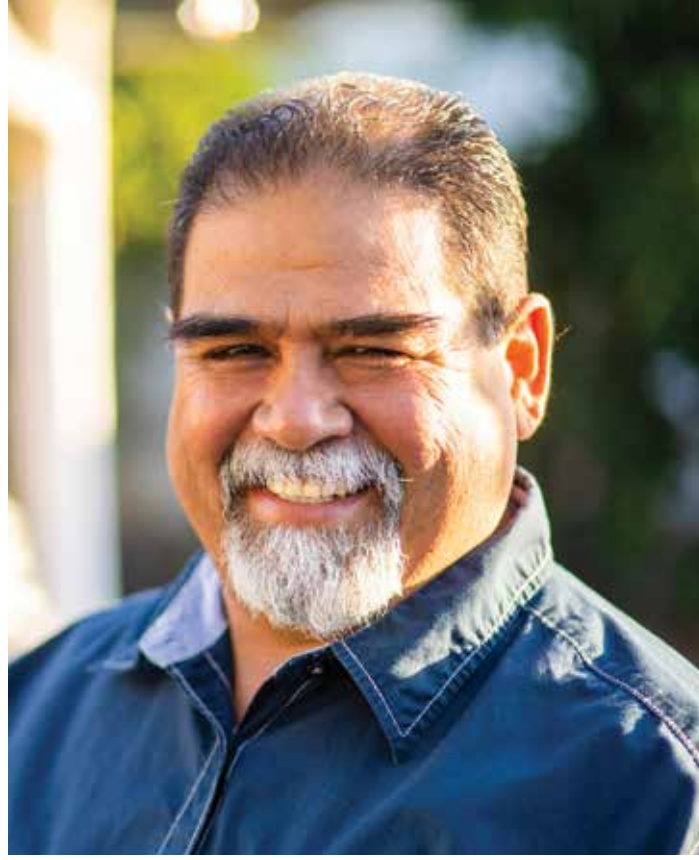
مساعدة الأطفال الذين يعانون
من ADHD

أداة الصحة على الإنترنت الجديدة



A Public Agency

Medi-Cal
CalOptima
Better. Together.



حافظ على قلبك بصحة جيدة بعد الأزمة القلبية

تحدث الأزمة القلبية عندما يتوقف تدفق الدم الذي يجلب الأوكسجين إلى القلب. يمكن أن يساعد إجراء التغييرات وأخذ أدوية القلب على الوقاية أو خفض الخطورة أو التعافي من الأزمة القلبية. كما يمكن أيضاً أن يقلل من خطر الوفاة نتيجة أمراض القلب.

ما هي التغييرات التي يمكنك إجراؤها؟

- **اترك التدخين إذا كنت تدخن.** قم بوضع خطة لترك التدخين واحصل على المساعدة من خلال الاستشارات واسأل طبيبك عن المنتجات التي يمكن أن تساعدك على الإقلاع عن التدخين مثل ملصقات النيكوتين أو العلكة أو الأقراص أو بخاخ الأنف.
- **التمارين الرياضية.** قم بإجراء التمارين الرياضية مثل المشي أو الهرولة أو السباحة على الأقل 40 دقيقة على الأقل 3 إلى 4 مرات في الأسبوع. استخدام الأوزان أو أربطة المقاومة يمكن أن يساعد على جعل عضلاتك أقوى.
- **حسن نظامك الغذائي.** تناول وجبات صحية قليلة الدهون مع ملح أقل وسكريات مضافة أقل. يمكن أن يساعد تناول الفواكه والخضراوات والأطعمة الغنية بالألياف على الوقاية من أمراض القلب والجلطات.
- **حافظ على وزن صحي.** زيادة الوزن تتسبب بجعل عمل القلب أصعب. إن تناول كميات أقل أو نسب أصغر من السعرات الحرارية يمكن أن يساعدك على الحفاظ على وزن صحي. بعض النصائح الأخرى للحصول على وزن صحي تتضمن شرب المزيد من الماء والنوم جيداً وإدارة الإجهاد.

ما هي الأدوية التي يمكن أن تحتاج إلى أخذها؟

- **للوقاية من حدوث أزمة قلبية أخرى:** تساعد الأدوية التي تسمى حاصرات بيتا على إبطاء ضربات القلب وخفض ضغط الدم وتقليل جهد القلب. تتضمن حاصرات بيتا ميتوبرولول (metoprolol) وأتينولول (atenolol).
- **لخفض ضغط الدم:** يضر ضغط الدم المرتفع بجدران الأوعية الدموية. يحتاج بعض الأشخاص إلى أخذ أكثر من دواء للمساعدة على خفض ضغط الدم لديهم. تتضمن هذه الأنواع

من الأدوية هيدروكلوروثايزايد (hydrochlorothiazide) و ليسينوبريل (lisinopril) وأملوديبين (amlodipine).

• **لمنع تخثر الدم:** الدواء الشائع لمنع تخثر الدم يتضمن الأسبرين أو كلويدوغريل (clopidogrel).

• **أدوية خفض الكوليسترول:** تمنع أدوية خفض الكوليسترول التراكمات الدهنية من التكون أو النمو أو التحلل وإغلاق الأوعية الدموية. تتضمن أنواع الأدوية التي تخفض الكوليسترول أتورفاستاتين (atorvastatin) وروسفاستاتين (rosuvastatin).

إن إجراء التغييرات في حياتك واختيار الأطعمة الصحية يمكن أن يكون الحل للوقاية من الإصابة بأزمة قلبية. تحدث إلى طبيبك عن حميتك الغذائية وخطة ممارسة التمارين الرياضية والأدوية التي يمكن أن تساعدك أفضل شيء على المحافظة على قلبك بصحة جيدة.

Shape Your Life

A Program of  CalOptima
A Public Agency Better. Together.

هل تشعر بالقلق بخصوص وزن طفلك؟

يمكن لطفلك أن يتعلم كيفية العيش بطريقة صحية. تقدم CalOptima للأعضاء المؤهلين الذين تتراوح أعمارهم بين 5 – 18 سنة وعائلاتهم الفرصة لحضور فصول التعليم الصحي لتشكيل حياتك (Shape Your Life) بدون تكلفة.

أحضر طفلك وتعال للتعرف على الأكل بشكل صحي، والنشاط البدني والطرق الأخرى لتحسين صحة طفلك.

انضم إلينا:

- 6 فصول جماعية
- معلومات الأكل الصحي
- ألعاب و أنشطة ممتعة لجعل الجميع يتحركون

لمعرفة ما إذا كان طفلك مؤهلاً أو للحصول على مزيد من المعلومات، يُرجى زيارة طبيبك أو الاتصال بقسم الإدارة الصحية لدى CalOptima على:

1-714-246-8895

أو اتصل بخدمة عملاء CalOptima على الرقم المجاني 1-888-587-8088 و أطلب قسم إدارة الصحة. يمكن لمستخدمي TDD/TTY الاتصال على الرقم المجاني 1-800-735-2929. لدينا طاقم يتحدث لغتك. نتواجد لمساعدتك من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحاً إلى 5 مساءً. يمكنك أيضاً زيارة موقعنا الإلكتروني على www.caloptima.org/healtheducation.



هل قمت بولادة طفل آخر قبل أن يتم الحمل 37 أسبوعاً (قبل الأوان)؟

إذا كان الأمر كذلك، تحدثي مع طبيبك عن الخيارات التي يمكن أن تقلل من فرصتك أن تلدين في وقت مبكر. إذا كنت خائفة أن تلدي طفل آخر قبل الأوان، يُرجى الاتصال بقسم إدارة الصحة في CalOptima على الرقم 1-714-246-8895.

زيارات الطبيب

تأكدي من رؤية طبيبك بشكل مستمر أثناء الحمل، وبعد إنجاب طفلك. يجب إجراء فحص ما بعد الولادة بعد 3 إلى 8 أسابيع من ولادة طفلك. من المهم أن تخبري طبيبك كيف تشعرين خلال هذه الزيارة، خاصة إذا كنتي تشعرين بأي "كآبة نفسية" أو اكتئاب. إذا كانت ولادتك قيصرية، سيكون لديك موعد إضافي بعد حوالي أسبوعين من موعد الولادة كزيارة ما بعد الجراحة للطبيب. هذه الزيارة ليست فحصاً بعد الولادة، لذا احرصي على الذهاب إلى كليهما.

لمعرفة المزيد حول خدمات Bright Steps المجانية لك، يُرجى الاتصال بقسم إدارة الصحة في CalOptima على الرقم 1-714-246-8895. نتواجد لمساعدتك من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحاً إلى 5 مساءً. أو اتصلي بخدمة عملاء CalOptima على الرقم المجاني 1-888-587-8088 واطلبي قسم الإدارة الصحية. يمكن لمستخدمي TDD/TTY الاتصال على الرقم المجاني 1-800-735-2929. لدينا طاقم يتحدث لفتك. قومي بزيارة موقعنا الإلكتروني على www.caloptima.org/healtheducation.

برنامج صحة الأمومة من CalOptima

هل أنت حامل؟ هل تحاولين أن تحملي؟ قد يستطيع برنامج Bright Steps من CalOptima مساعدتك طوال فترة الحمل وبعد ولادة طفلك. يحرص برنامج Bright Steps على صحة حملك وصحة المولود. يعلمك البرنامج عن الأكل الصحي، وإجراء اختباراتك في الوقت المحدد ويعطيك الموارد. يعمل Bright Steps على زيادة الولادات الصحية كاملة المدة. يتم توفير جميع خدمات Bright Steps بدون أي تكلفة لأعضاء CalOptima.

الأكل الصحي

الأكل الصحي أكثر أهمية الآن من أي وقت مضى! اختاري الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف وقليلة السكر والدهون الصلبة والملح. على الرغم من أنك تتناولين الطعام لشخصين، إلا أنه لا يعني أنه يجب عليك تناول ضعفي القدر من الطعام. دليل عام لحصص الطعام:

- 1/2 من الخضروات والفاكهة
- حوالي 1/4 بقوليات
- 1/4 بروتين
- مصدر واحد جيد لللبان، مثل الجبن أو الحليب في كل وجبة.

تحدثي إلى طبيبك عن الأطعمة التي تتناولينها وما هي التمارين الأفضل لصحتك خلال فترة الحمل.

الاختبارات أثناء الحمل

خلال فترة الحمل، قد يقترح الطبيب العديد من الاختبارات الوقائية. يوصى ببعض الاختبارات لجميع النساء، مثل فحوصات سكري الحمل، والاختبارات الجينية وفيرس نقص المناعة البشرية. قد يتم تقديم المزيد من الاختبارات بناءً على عمرك وتاريخك الصحي وخلفيتك العرقية. من المهم جداً إجراء هذه الاختبارات حالما يخبرك طبيبك بذلك. قد تكتشف الاختبارات مخاطر المشاكل الصحية المحتملة فيك أو في طفلك.

العلاج يمكن أن يساعد الأطفال الذين يعانون من ADHD

إذا كان طفلك يعاني من اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD)، يمكن أن يساعد بدء العلاج في وقت مبكر. اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه هو اضطراب عقلي له أعراض مثل وجود صعوبة في البقاء بدون حركة والنشاط المفرط.

علامات اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه هي:

- وجود صعوبة في التركيز
- فرط النشاط
- القيام بالأشياء دون تفكير، باندفاع
- مشاكل وظيفية أو تعليمية

رؤية الطبيب أمر أساسي إذا كنت تعتقد أن طفلك يعاني من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. كشفه في وقت مبكر قد يؤدي لأفضل النتائج. للأطفال الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، يمكن أن يؤدي الضغط الإضافي على صحتهم إلى صعوبة القيام بالأشياء في المنزل أو في المدرسة. تحدث إلى طبيب طفلك إذا كان هذا هو الحال.

يمكن أن يشمل العلاج:

- العلاج السلوكي
- التعليم
- الأدوية
- العلاج بالحديث

يمكن للأدوية أن تساعد في علاج أعراض ADHD. يجب على الطفل الذي لديه تشخيص جديد لـ ADHD أن يرى الطبيب خلال الثلاثين يوماً الأولى من تناول دواء جديد. سيحتاج طفلك أيضاً إلى زيارة الطبيب مرتين على الأقل في الأشهر العشرة القادمة. رؤية الطبيب باستمرار تساعد على التأكد من أن الدواء يعمل لطفلك.

ابقى بصحة جيدة من خلال زيارات الطبيب واللقاحات

تولى مسؤولية صحة طفلك عبر مجازاة زيارات الطبيب واللقاحات. زيارات الطبيب بانتظام هي جزءاً هاماً من نمو طفلك. هذه الزيارات مطلوبة أكثر للأطفال الرضع الذين تتراوح أعمارهم بين 0 - 15 شهراً. يتحقق الطبيب فيها من علامات النمو. كما يعطي الطبيب طفلك اللقاحات في وقتها المناسب. خلال كل زيارة، تأكد من طرح الأسئلة حول نمو طفلك، وما يجب أن يأكله أو تأكله.

اللقاحات آمنة ويمكن أن تحمي طفلك من العديد من الأمراض. عندما تأخذ طفلك للحصول على اللقاحات المطلوبة، أنت تساعد على الحفاظ على سلامته. اسأل الطبيب أسئلة، إذا كان لديك أي أسئلة.

الإفراط في استخدام المضادات الحيوية

ما هي المضادات الحيوية؟

المضادات الحيوية هي الأدوية التي تستخدم لعلاج عدوى بكتيرية مثل بكتيريا الحلق والسعال الديكي.

عندما نمرض، نريد أن نشعر بتحسن ونذهب لرؤية أطبائنا. بعض الأشخاص يطلبون من الأطباء أن يعالجوهم بالمضادات الحيوية. هل تعلم أن المضادات الحيوية تعمل فقط على العدوى البكتيرية؟ هذا يعني أنها لا تشفي عدوى فيروسية مثل نزلات البرد. تحدث إلى طبيبك إذا كانت لديك أسئلة حول أي دواء. انظر الجدول أدناه لأنواع العدوى.

عدوى بكتيرية	عدوى فيروسية
بكتيريا الحلق	نزلات البرد / سيلان الأنف
السعال الديكي	التهاب الحلق (باستثناء البكتيريا)
التهاب المسالك البولية	أنفلونزا
مضادات حيوية؟ نعم	مضادات حيوية؟ لا

ليس من الجيد استخدام المضادات الحيوية عندما لا نحتاج إليها، مثل عندما يكون لدينا نزلة برد. هذا يمكن أن يتسبب في ألا يعود الجسم يتفاعل مع الدواء. وهذا يعني أيضاً أن المضادات الحيوية التي كانت تعمل في السابق قد لا تعمل ضد هذا المرض نفسه. اتخذ الخطوات الصحيحة لمنع حدوث ذلك لك. تحدث إلى طبيبك عندما تكون مريضاً واسأل عن الدواء المناسب لك.

هل أنت جديد على CalOptima؟

كيف تتعامل مع مزود الرعاية الأولية الخاص بك

لمساعدة مزود الرعاية الأولية:

- اتصل بمزود الرعاية الأولية عندما تمرض.
- حضر قائمة بالأسئلة لطرحها على مزود الرعاية الأولية قبل زيارتك.
- ابرز بطاقة هوية CalOptima في كل زيارات الرعاية الصحية.
- كن متعاوناً وتحدث مع مزود الرعاية الأولية عن المشكلات واحتياجات الرعاية الصحية.
- اطلب من مزود الرعاية الأولية أن يوضح لك ما لا تفهمه.
- تناول دواءك حسب الطريقة التي وصفها لك مزود الرعاية الأولية.
- قم بإلغاء موعدك قبل 24 ساعة على الأقل من زيارتك إن لم يكن باستطاعتك الالتزام به.

سيقوم مزود الرعاية الأولية بالآتي:

- تقديم خدمات الرعاية الصحية العامة، والمشورة الطبية، وخيارات العلاج
- مساعدتك في الحصول على الرعاية الوقائية، والجرعات، وخدمات العافية
- إعطاء وصفات للأدوية
- إحالتك إلى المتخصصين

المشورة الطبية بعد ساعات العمل:

- إذا كنت بحاجة إلى المشورة الطبية بعد ساعات العمل، اتصل بمكتب مزود رعايتك الأولية أو برقم الهاتف المتواجد على الجانب الخلفي من بطاقة الشبكة الصحية أو المجموعة الطبية الخاصة بك.

الطوارئ الطبية:

- اتصل على 9-1-1 أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ للحالات الطبية الطارئة فعلاً.



كعضو جديد في CalOptima سوف تكون بحاجة إلى:

اختيار مزود رعاية أولية (PCP)

اختيار PCP من دليل المزودين والشبكة الصحية. يجب أن تختار مزود PCP متعاقد مع الشبكة الصحية التي اخترتها. يمكنك أن تختار PCP مختلف ضمن نفس الشبكة الصحية لكل عضو مؤهل من أعضاء الأسرة. يمكنك تغيير مزودك PCP كل 30 يوماً.

اختيار شبكة صحية

إن شبكتك الصحية هي مجموعة من الأطباء والمستشفيات التي تقدم خدمات الرعاية الصحية. إن الشبكات الصحية التابعة إلى CalOptima مدرجة في دليل الشبكات الصحية والمزودين والذي يتم إرساله إلى كافة أعضاء CalOptima الجدد.

يمكنك اختيار نفس الشبكة الصحية لك ولأعضاء أسرتك المؤهلين. إذا كنت تريد اختيار شبكة صحية مختلفة لكل واحد من أفراد الأسرة، اتصل بقسم خدمة عملاء CalOptima على الرقم 1-714-246-8500 أو على رقم الهاتف المجاني 1-888-587-8088. يمكن لمستخدمي TDD/TTY الاتصال على الهاتف المجاني 1-800-735-2929. إذا لم تقم باختيار شبكة صحية خلال 30 يوماً من عضويتك، سيقوم برنامج CalOptima باختيار شبكة لك.

قم بتعبئة نموذج اختيار شبكة صحية

إن نموذج اختيار شبكة صحية مرفق في حزمة الأعضاء الجدد الخاصة بك. يجب أن تقوم بإدراج خياراتك للشبكة الصحية و PCP وأن توقع النموذج وتعيده إلى CalOptima بأسرع وقت ممكن.

اقرأ كتيب أعضاء CalOptima (Member Handbook) واحتفظ به

تتضمن نسختك من كتيب أعضاء CalOptima معلومات مهمة عن برامج وخدمات CalOptima. راجع نسختك من الدليل للتعرف على المزايا المغطاة وكيفية تغيير شبكتك الصحية وكيفية تغيير مزودك PCP وللإطلاع على المزيد من المعلومات عن خدمات رعايتك الصحية.

قم بتحديد موعد أول فحص طبي لك

قم بتحديد موعد أول فحص طبي لك و/أو أفراد أسرتك المؤهلين خلال 90 يوماً (3 أشهر) من انضمامك إلى CalOptima كعضو.

أرقام الهواتف الهامة

CalOptima	قسم خدمة العملاء، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع	الرقم المجاني: 1-888-587-8088 TDD/TTY: 1-800-735-2929
	قسم الصحة السلوكية للمساعدة في خدمات الصحة النفسية في العيادات الخارجية للإعاقة الخفيفة إلى المعتدلة بسبب حالة صحة نفسية	الرقم المجاني: 1-855-877-3885 TDD/TTY: 1-800-735-2929
	قسم التنقيف الصحي للمساعدة بمواد الصحة والعناية الصحية لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة	الرقم المحلي: 1-714-246-8895 الرقم المجاني: 1-888-587-8088 TDD/TTY: 1-800-735-2929
Denti-Cal	للحصول على المساعدة بالمنافع الخاصة بخدمات تأمين الأسنان	الرقم المجاني: 1-800-322-6384 TDD/TTY: 1-800-735-2922
VSP (خطة خدمات العيون)	إتصل بقسم خدمة عملاء CalOptima لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً للخدمات الخاصة بالرؤية وطب العيون. هذه الأرقام خاصة بخطة VSP.	الرقم المجاني: 1-800-438-4560 TDD/TTY: 1-800-428-4833

الحصول على معلومات بلغات أو تنسيقات أخرى

تتوفر المعلومات والمواد بطباعة كبيرة الحجم وتنسيقات ولغات أخرى. يرجى الاتصال بقسم خدمة العملاء الخاص بنا وإخبارنا ما هي لغتك المفضلة للتحدث و الكتابة، وإذا كنت بحاجة إلى المعلومات أو المواد بتنسيق آخر.

دليل أعضاء CalOptima

يتوفر دليل الأعضاء الأحدث على موقعنا الإلكتروني www.caloptima.org وبناءً على الطلب. للحصول على نسخة مرسلة إليك، يرجى الاتصال بقسم خدمة العملاء الخاص بنا.

* الأشخاص في الصور التي تظهر في هذه الوثيقة هم عارضون و تم استخدامهم لأغراض توضيحية فقط.

قيم صحتك بواسطة أدواتنا الإلكترونية الجديدة!

يوجد لدى CalOptima أداة إلكترونية جديدة لتقييم الصحة يمكنها أن تساعدك على فهم كيف يمكنك تحسين صحتك ونوعية حياتك. بعد أن تقوم بتقديم إجاباتك، سوف تتلقى علامة صحة فردية: متدنية، أو متوسطة، أو مرتفعة. سوف تتضمن مجالات التحسين إضافة إلى الموارد التي ستساعدك على اتخاذ خيارات صحية أكثر.

لكي تأخذ تقييم الصحة الرقمي، يرجى زيارة الصفحة الإلكترونية للصحة والعافية لدينا على www.caloptima.org/HealthEducation. انقر على "خذ اختبارنا القصير لكي تعرف" (Take Our Quiz To Find Out).

إذا كنت تريد التحدث إلى مدرب صحة في CalOptima، فيرجى الاتصال مع فريق الإدارة الصحية لدينا على الرقم 1-714-246-8895، يمكننا:

- إرسال نسخة مطبوعة إليك بالبريد من التقييم الصحي
- أن نساعدك على تعبئته عبر الهاتف
- أن نتحدث إليك عن النتائج

في CalOptima، نحن نؤمن بأهمية تقديم خدمات بطريقة يستطيع أعضاؤنا فهمها بسهولة. يتوفر تقييم الصحة بلغات أخرى أو بتنسيقات أخرى مثل لغة برايل أو بخط كبير. يرجى الاتصال مع قسم خدمة عملاء CalOptima على الرقم 1-714-246-8500 أو بالرقم المجاني 1-888-587-8088. يمكن لمستخدمي TDD/TTY الاتصال على الهاتف المجاني 1-800-735-2929. يتوفر لدينا طاقم عمل يتحدث لغتك. هذا الاستبيان موجه لأعضاء CalOptima ممن هم بعمر 18 وأكبر.



الاسم	الاجزاء الموقوتة
برنامج الصحة للبرو لدى الاطفال	18 سنة الى 3 اعمار من
برنامج الصحة للبرو لدى البالغين	19 سنة الى 18 اعمار من
برنامج الصحة للسكري	2 النوع من السكري

[illegible]

تہذیبیہ | ادبیات | فلسفہ | تاریخ | جغرافیہ | معاشیات | تعلیم | صحت | قانون | فنون