

داء السكري وأمراض
القلب 7

احصل على الاختبارات
المعملية الخاصة بك! 6

ميزات زيارات الأطفال
الأصحاء 3

Better TOGETHER

أفضل. معاً. منشور برنامج Medi-Cal من CalOptima



ربيع 2020



A Public Agency

Medi-Cal
CalOptima
Better. Together.

حافظ على صحتك واستمر في المرح

الوقاية هي أساس الصحة السليمة. قم بإيقاف
الأمراض قبل بدائها. اتصل بطبيبك اليوم
لتحديد موعد زيارة وقائية.

يمكنك معرفة المزيد على
caloptima.org



A Public Agency

CalOptima
Better. Together.

ريادة كاليفورنيا

في مجال جودة Medi-Cal

NCQA's Medicaid Health Insurance Plan Ratings 2019–2020



زيارات الأطفال الأصحاء

زيارات الأطفال الأصحاء هي جزء أساسي من صحة طفلك.

اللقاحات تحمي طفلك من المرض

● اللقاحات آمنة جدًا وفعّالة.

- « حيث يتم اختبار اللقاحات أغلب الوقت لضمان أن يكون لها القليل من الآثار الجانبية.
- « ومن الآمن أن يتلقى طفلك أكثر من حقنة واحدة عند زيارة الطبيب. يتم تجميع بعض الحقن في جرعة واحدة للتقليل من عدد الحقن المتلقاة في كل مرة.

● اللقاحات قادرة على حماية طفلك ضد المرض أو الإعياء.

- « فتلقّي اللقاحات يمكنه أن يحمي طفلك من الفيروسات والبكتيريا التي يتعرضون لها كل يوم.
- « وقد يصاب الأطفال الذين لم يتلقوا الجرعات المحددة لهم بمرض يهدد صحة الآخرين.
- من الطبيعي أن يظهر على طفلك بعض الآثار الجانبية الطفيفة.
- « تشتمل الآثار الجانبية الطبيعية على الصداع والحمى الطفيفة واحمرار مكان تلقّي الحقنة أو انتفاخه. عادةً، تزول هذه الآثار بعد يومين.

● تتوفر جميع لقاحات الأطفال بلا مقابل لأعضاء CalOptima.

- « قم بزيارة الطبيب لضمان تلقّي طفلك لجميع الحقن المفيدة لصحته.

تتمثل أهمية زيارات الأطفال الأصحاء في قدرة الآباء على فحص صحة أطفالهم ونموهم وتطورهم في المراحل السنّية المختلفة.

في السنة الأولى من عمره، سينمو طفلك ويتغير بشكلٍ سريع. ولهذا السبب يتم تحديد المزيد من المواعيد لزيارات الأطفال الأصحاء عندما يكونون صغارًا. تبدأ زيارات الأطفال الأصحاء بعد بضعة أيام من الولادة وتستمر إلى أن يصبح عمر الطفل 21 عامًا. من المهم أن يزور طفلك الطبيب عند كل زيارة مقترحة.

مميزات زيارات الأطفال الأصحاء

- **الوقاية:** التطعيمات عبارة عن حقن للوقاية أو الحد من خطر الإصابة بمرض أو إعياء. ويتم تلقّي هذه الحقن أثناء زيارات الأطفال الأصحاء.
- **متابعة النمو والتطور:** سيسألك الطبيب بعض الأسئلة ثم يراجع نمو طفلك منذ آخر زيارة. ويمكنك أيضًا الاستعلام عن اللقاحات وعادات الأكل الصحية والأمان في المنزل أو المدرسة.
- **التعبير عن المخاوف:** حضّر قائمة بالمواضيع التي تريد التحدّث عنها مع الطبيب في بداية الزيارة. يمكنك مناقشة مواضيع مثل التحدث أو الحركة أو السلوك أو النوم أو الوزن أو الانسجام مع الآخرين.



أمان مقعد السيارة للأطفال والرضع



تعتبر حوادث السيارات من الأسباب الرئيسية في وفاة الأطفال من 1 إلى 13 عامًا.

وتوفر مقاعد السيارات والمقاعد الإضافية أفضل حماية للأطفال داخل السيارة عند استخدامها بشكل صحيح. ومن المهم أيضًا استخدام مقعد السيارة المناسب في كل مرة يكون فيها طفلك داخل السيارة. الرجاء اتباع هذه الخطوات المهمة لاختيار المقعد المناسب وتركيبه بشكل صحيح للحفاظ على أمان طفلك عند القيادة.

كيفية تركيب مقاعد السيارة:

- الرجاء قراءة التعليمات الخاصة بمقعد السيارة ودليل المالك الخاص بالسيارة للتعرف على كيفية تركيب مقعد السيارة الخاص بطفلك بشكل صحيح داخل السيارة.
- اعثر على محطة فحص محلية معتمدة لضمان تركيب مقعد السيارة الخاص بطفلك بالشكل المطلوب. يمكنك العثور على محطات الفحص من خلال:
 - « دورية الطرق السريعة بولاية كاليفورنيا (California Highway Patrol) على موقع www.chp.ca.gov
 - « اللجنة الوطنية لسلامة حركة المرور على الطرق الرئيسية (National Highway Traffic Safety Commission) www.nhtsa.gov
- « أو الاتصال بقسم الشرطة المحلي.

العثور على المقعد المناسب:

- تأكد من أن وزن الطفل وطوله يتوافق مع متطلبات مقعد السيارة الخاص به.
- مقاعد السيارات لها تاريخ صلاحية. تفقد مقعد السيارة الخاص بطفلك للتأكد من عدم انتهاء صلاحيته.
- تعرف على قوانين كاليفورنيا*:
 - « يلزم على الأطفال تحت سن عامين الجلوس في مقعد سيارة مواجهًا للخلف.
 - « يلزم على الأطفال تحت سن ثمانية أعوام الجلوس مؤمنين بالخلف في مقعد أمان.
 - « يلزم على الجميع دائمًا ارتداء حزام الأمان.



بعض نصائح الأمان:

- تأكد دائمًا من أن حزام الصدر بمقعد السيارة على مستوى الإبط.
- أبقِ الحزام مشدودًا وليس ملتويًا.
- احذر التنبيهات الأمنية.
- لا تترك طفلك وحده بالسيارة على الإطلاق.
- يتم تحديث القوانين باستمرار. اطلع على القوانين الحالية المتعلقة بمقاعد السيارات على موقع www.chp.ca.gov

المصادر: الإدارة الوطنية لسلامة حركة المرور على الطرق الرئيسية; دورية الطرق السريعة بولاية كاليفورنيا



فهم أجهزة الاستنشاق الخاصة بالربو

عندما يتم التحكم في الربو بشكل جيد، يمكنك أن تعيش حياة أكثر نشاطاً وصحة!

تذكر:

تذكر أن تستخدم دواء التحكم كل يوم:

1. خذه في نفس الوقت كل يوم. قم بضبط منبه!
2. اترك لنفسك ملاحظة على مرآة الحمام.
3. ضع جهاز الاستنشاق في مكان تراه كل يوم!

تذكر إعادة تعبئة جهاز الاستنشاق:

1. اكتب "إعادة تعبئة جهاز الاستنشاق" على تقويمك قبل أسبوع من نفاذه.
2. تأكد أن لديك عبوات تكفيك حتى زيارة الطبيب التالية.
3. اطلب من الصيدلية أن ترسل إليك رسائل تذكيرية لإعادة تعبئة الأدوية.

اعمل مع طبيبك لإنشاء خطة عمل للربو حتى تعرف كيفية تناول الأدوية. معظم الناس يتناولون أكثر من دواء واحد للسيطرة على الربو. هناك نوعان رئيسيان من الأدوية لعلاج الربو. كل نوع يعمل بشكل مختلف.

1. أدوية تحكم طويلة المفعول (الستيرويدات القشرية المستنشقة)

- يمنع المسالك الهوائية في الرئتين من التورم وأن تصبح ملتهبة.
- يجب أن تؤخذ كل يوم للوقاية من أعراض الربو وتفاقم الأعراض.
- من المهم شطف فمك بعد كل استخدام لمنع الإصابة بالعدوى.
- هذه الأدوية تعمل ببطء. قد يستغرق الأمر ما يصل إلى أسبوعين لتبدأ العمل.
- خذ الدواء حتى عندما تختفي الأعراض، حتى يظل الربو تحت السيطرة.
- سيخبرك الطبيب عند الوصول إلى المستوى المرغوب فيه للسيطرة على الربو.

2. الأدوية قصيرة المفعول (أجهزة الاستنشاق المنقذة)

- يفتحون المسالك الهوائية بسرعة عند ظهور أعراض الربو أو نوبات الربو.
- استخدمها فقط إذا كنت تعاني من الصفير أو لديك صعوبة في التنفس أو شعور بضيق في الصدر.
- هذه الأدوية لا تقلل من التورم أو المخاط.
- لا ينبغي أن تستخدم هذه الأدوية كل يوم.
- إذا كنت بحاجة إلى استخدام جهاز الاستنشاق المنقذ الخاص بك لأكثر من يومين في الأسبوع، فهذا قد يعني أنه لا يتم التحكم في الربو بشكل جيد. اطلب من طبيبك مراجعة حاجتك إلى دواء تحكم.

تحدث مع طبيبك اليوم إذا كان لديك أي أسئلة حول رعاية مرض الربو.

لمعرفة المزيد، تفضل بزيارتنا على

www.caloptima.org/healtheducation

احصل على الاختبارات المعملية الخاصة بك!

تعتبر الاختبارات المعملية - المعروفة أيضاً باسم اختبارات الدم أو عمل الدم - جزءاً رئيسياً من رعايتك الصحية. يجب أن تعمل اختبارات الدم كثيراً إذا كنت تتناول أدوية لمرض السكري أو للقلب أو ضغط الدم. يمكن أن تُظهر الاختبارات المعملية لفريق رعايتك الصحية بك مدى عمل جسمك. كما أنها تتيح لطبيبك رؤية كيف تساعد الأدوية في إدارة صحتك.

الاختبارات المعملية الرئيسية للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري:

- **الهيموغلوبين A1c:** المعروف أيضاً باسم اختبار A1c، إذا كنت تعاني من مرض السكري، فأنت بحاجة إلى فحص الدم هذا كل 6 أشهر على الأقل. سيوضح لك طبيبك كيف يتم التحكم في مرض السكر لديك.
- **الكوليسترول:** يجب إجراء فحص الدم هذا كل عام على الأقل. تأكد من إلقاء نظرة على مستويات البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL). يعرف LDL أيضاً باسم الكوليسترول "الضار". اسأل طبيبك عن هدفك.
- **اختبار وظائف الكلى:** هذا إما اختبار للبول أو للدم ويجب إجراؤه كل عام على الأقل. ستساعد النتائج في إظهار مدى نجاح عمل كليتيك.

الاختبارات المعملية الرئيسية إذا كنت تأخذ أدوية القلب أو ضغط الدم:

إذا كنت تتناول أيّاً من الأدوية المذكورة أدناه، فأنت بحاجة إلى إجراء فحص دم لقياس مستويات البوتاسيوم والكرياتينين في جسمك. سيظهر هذا لفريق الرعاية الصحية الخاص بك مدى عمل الكليتين.

- **مثبطات الإنزيم المحول للـ Angiotensin:** مثل enalapril (Zestril، Prinivil)، lisinopril (Vasotec) و benazepril (Lotensin)
- **حاصرات مستقبلات Angiotensin II (ARBs):** مثل losartan (Cozaar)، valsartan (Diovan)، irbesartan (Avapro) و telmisartan (Micardis)
- **مدرات البول:** مثل furosemide (Lasix) ، و hydrochlorothiazide (Microzide) و spironolactone (Aldactone)

من المهم للغاية إجراء الاختبارات المعملية الخاصة بك حتى تتمكن من تحسين صحتك. من الجيد لك أن تعرف معنى المستويات. اطلب دائماً من فريق رعايتك الصحية توضيح الأرقام الموجودة في نتائجك.

داء السكري وأمراض القلب

يكون الأشخاص الذين يعانون داء السكري عرضة لمشكلات صحية أخرى، مثل أمراض القلب.

يعكس اختبار A1c معدل السكر في دمك خلال الأشهر الثلاثة الماضية. كلما كان مستوى A1c لديك أعلى، كانت السيطرة على مستوى السكر في دمك أقل. يعرّضك مستوى A1c الأعلى إلى خطر التعرض لمشكلات صحية متعلقة بداء السكري. حدد موعد اختبار A1c التالي حتى يتسنى لطبيبك معرفة مستويات السكر في دمك خلال الأشهر القليلة الماضية.

إذا كنت تعاني من داء السكري، فقد تعاني أيضاً من مستويات عالية من الكوليسترول "الضار" في جسمك. وبمرور الوقت، يمكن أن تتسبب المستويات العالية من الكوليسترول "الضار" في الإصابة بأمراض القلب. يمكن للإصابة بأمراض القلب زيادة خطر تعرضك لنوبة أو سكتة قلبية.

الستاتين هو نوع من الأدوية التي يمكنها أن تمنع حدوث النوبات أو السكتات القلبية عن طريق خفض الكوليسترول "الضار" في جسمك. وتتضمن بعض أمثلة أدوية الستاتين ما يلي:

- Atorvastatin (Lipitor)
- Lovastatin (Mevacor)
- Pravastatin (Pravachol)
- Rosuvastatin (Crestor)
- Simvastatin (Zocor)

إذا كنت تعاني داء السكري أو أمراض في القلب، فاسأل طبيبك عما إذا كانت إضافة الستاتين إلى علاجك مناسبة لك أم لا.

قد تتفاعل أدوية الستاتين مع أطعمة معينة وأدوية أخرى. تحدث مع طبيبك حول التفاعلات والتأثيرات الجانبية المحتملة. أطلع طبيبك على ما إذا كان قد سبق لك تناول أحد أدوية الستاتين، وما إذا عانيت تأثيرات جانبية أم لا. قد يتمكن طبيبك من تغيير دوائك إلى دواء ستاتين مختلف. تأكد من الاحتفاظ بقائمة حالية بالأدوية الخاصة بك.

هناك علاج للاكتئاب

هناك علاج للاكتئاب

الشعور بالحزن في بعض الأوقات جزء طبيعي من الحياة. ولكن عندما تستمر مشاعر الحزن لأكثر من بضعة أسابيع و يصبح من الصعب القيام بالأشياء الصغيرة، قد تكون مصاب بالاكتئاب. الاكتئاب هو مرض شائع يمكن أن يؤثر على أفكارك و مزاجك و صحتك البدنية و أنشطتك اليومية.

كل شخص فريد ويمكن أن يكون لديه أعراض مختلفة، والتي قد تشمل:

- الشعور بالحزن
- فقدان الاهتمام بالأنشطة
- فقدان الوزن أو زيادة الوزن
- النوم الكثير أو القليل جداً
- فقدان الطاقة أو انخفاض الطاقة
- الشعور بالمرض دون أي أسباب صحية أخرى
- صعوبة في التفكير أو اتخاذ القرارات
- شعور بعدم القيمة
- أفكار بعدم الرغبة في العيش

يمكنك الحصول على علاج للاكتئاب. الخطوة الأولى لك هي التحدث مع طبيبك و/أو متخصص صحة سلوكية. العلاج يمكن أن يشمل الأدوية والعلاج عبر المحادثة. إذا كنت تستخدم الأدوية، من المهم اتباع تعليمات الطبيب حول كيف ومتى و الكمية المتوجب أخذها. واصل أخذ الدواء ما لم يخبرك طبيبك بإيقافه. الاكتئاب قابل للعلاج، ويمكنك التحسن إذا زرت طبيبك و/أو متخصص صحة سلوكية باستمرار و التحدث عن خطة رعايتك.

تتوفر خدمات الصحة السلوكية لأعضاء CalOptima. يمكن لأعضاء CalOptima الاتصال بخط خدمات الصحة السلوكية بـ CalOptima على الرقم المجاني 1-855-877-3885 للوصول إلى خدمات الصحة السلوكية. يمكن لمستخدمي TTY الاتصال على الرقم المجاني 1-800-735-2929.



الأعضاء الجدد يبدأون هنا

أهلاً بك في CalOptima



هل أنتِ حامل؟

ماذا تفعلين إذا كنت تخططين لتصبحي حاملاً

إن خدمات تنظيم الأسرة مغطاة من خلال شبكتك الصحية أو من خلال CalOptima. وتشمل هذه الخدمات الاستشارة وفحص الحمل وطرق تحديد النسل. اتصلي مع قسم خدمة العملاء لدى CalOptima.

ماذا تفعلين إذا كنتِ حاملاً

أنت بحاجة لمراجعة طبيبك حالما تعتقدين بأنك حامل للبدء برعاية ما قبل الولادة. اسألي طبيبك عن خدمات الدعم السابقة للولادة. هذا برنامج يقدم لك مزيد من المعلومات أثناء حملك ولمدة شهرين بعد ولادة طفلك.

كعضو جديد في CalOptima، سوف تتلقى حزمة "أهلاً بك في CalOptima" أي (Welcome to CalOptima) في البريد. يرجى فتحها على الفور وفعل هذه الأشياء 4:

1. اختر مزود رعاية صحية أولية و شبكة صحية

سيكون في الحزمة كتاب كبير اسمه دليل المزودين والشبكات الصحية. اختر مزود رعاية صحية أولية وشبكة صحية من الدليل. يجب أن تختار مزود رعاية صحية أولية ينتمي إلى الشبكة الصحية التي اخترتها.

2. قم بتعبئة نموذج اختيار الشبكة الصحية

يوجد نموذج اختيار شبكة صحية في حزمة الأعضاء الجدد الخاصة بك. يجب أن تقوم بإدراج خيارك للشبكة الصحية ومزود الرعاية الصحية الأولية وأن توقع النموذج وتعيده إلى CalOptima بأسرع وقت ممكن.

3. اقرأ دليل أعضاء CalOptima و احتفظ به

تتضمن نسختك من دليل أعضاء CalOptima معلومات أساسية عن برامج وخدمات CalOptima. ارجع لنسختك من الدليل للتعرف على ما نغطيه، وكيف تغير شبكتك الصحية وكيف تغير مزود الرعاية الصحية الأولية والعديد من التفاصيل الأخرى.

4. قم بتحديد موعد أول فحص طبي لك

قم بتحديد موعد أول فحص طبي لكل عضو جديد خلال 90 يوماً (ثلاثة أشهر) من الانضمام إلى CalOptima. نحن نؤمن بأن الرعاية الوقائية هي أفضل طريقة للحفاظ على صحتك وصحة أسرتك. وهذا يعني مراجعة طبيبك لأول مرة، حتى لو لم تكن تشعر بأنك مريض. يستطيع طبيبك التعرف على المشاكل الصحية في وقت مبكر قبل أن تتحول إلى مشاكل كبيرة.



أرقام الهواتف الهامة

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 الخلفى 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.

CalOptima	قسم خدمة العملاء، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع	الرقم المجاني: 1-888-587-8088 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 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 TTY: 1-800-735-2929
	خط نصيحة الممرض 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. للحصول على المساعدة لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى الرعاية في مكتب طبيب أو الرعاية العاجلة أو غرفة الطوارئ.	الرقم المجاني: 1-844-447-8444 TTY: 1-844-514-3774
Denti-Cal	للحصول على المساعدة بالمنافع الخاصة بخدمات تأمين الأسنان	الرقم المجاني: 1-800-322-6384 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 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 للتحديث 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، يُرجى الاتصال بقسم خدمة العملاء الخاص بنا.

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

تأكد من مناقشة هذه المواضيع مع طبيبك:

- ضغط الدم والكوليسترول
- مؤشر كتلة الجسم والوزن
- الاكتئاب والقلق
- الوقاية من السقوط
- داء السكري وسكر الدم
- صحة العيون والبصر
- لقاحات الإنفلونزا والمكورات الرئوية
- ممارسة التمارين الرياضية والأنشطة البدنية
- الأدوية والفيتامينات
- صحة العظام

الفحوصات المنتظمة والحصول على الفحوصات الصحية الخاصة بك!

تُعد الفحوصات الصحية المنتظمة لدى طبيبك جزءاً مهماً من إجراءات الحفاظ على صحتك! حتى إن كنت تشعر أنك بصحة جيدة، فمن المهم أن تذهب إلى طبيبك لإجراء فحص سنوي. قد يساعد الفحص السنوي في الوقاية من التعرض للمشكلات الصحية قبل أن تبدأ.

نأمل أن تلعب دوراً فعالاً في الحفاظ على صحتك! من خلال الحصول على الرعاية التي تحتاج إليها في الوقت المناسب، فإنك تحسن من فرصك في عيش حياة أكثر صحة. حدد موعد فحصك السنوي مع طبيبك، واسأل عن الاختبارات والفحوصات المناسبة لك!

تفضل بزيارة موقع أعضاء CalOptima الإلكتروني لمعرفة المزيد: www.caloptima.org/healtheducation. يمكنك أيضاً الاتصال بقسم الإدارة الصحية لدى CalOptima على الرقم 1-714-246-8895. نتواجد لمساعدتك من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحاً إلى 5 مساءً. ويمكن لمستخدمي الهاتف النصي (TTY) الاتصال على الرقم المجاني 1-800-735-2929. لدينا طاقم يتحدث لغتك.

نشكرك على السماح لنا بمساعدتك على تحسين صحتك.





CalOptima

Better. Together.

P.O. Box 11063
Orange, CA 92856-8163

اشترك في بوابة الأعضاء الإلكترونية الخاصة بنا اليوم!

سيبدأ طرح اللغات الأخرى في خريف 2019.
بادر بتولي دوراً فعالاً في رعايتك الصحية. سجل على
<https://member.caloptima.org> اليوم!
لإجراء تغييرات عبر الإنترنت، اذهب إلى الموقع
www.caloptima.org الإلكتروني للأعضاء



A Program of CalOptima, A Public Agency

Bright Steps (برايت ستيبس / خطوات مشرقة): برنامج صحة الأمومة من CalOptima

هل أنت حامل؟ هل تحاولين أن تحمليين؟ قد يستطيع برنامج Bright Steps من CalOptima مساعدتك طوال فترة الحمل وبعد ولادة طفلك. لمعرفة المزيد حول خدمات Bright Steps المجانية لك، يُرجى الاتصال
بقسم إدارة الصحة في CalOptima على الرقم **1-714-246-8895**.