

## جدول المحتويات:

- 1..... إدارة الصحة السكانية.....  
طرق الوقاية من التسمم بالرصاص
- 2..... لدى الأطفال.....  
تعرف على المصادر الشائعة للرصاص
- 2.....  
إرشادات الرعاية الوقائية للبالغين.....
- 3.....  
الرعاية أثناء الحمل.....
- 3.....  
تطعيمات الطفل السليم.....
- 4.....  
وصفات صحية.....  
اقهر رغباتك مع هذه
- 5.....  
البدائل الصحية.....  
معلومات مهمة في
- 6.....  
كتيب الأعضاء الخاص بك.....
- 7.....  
الإقلاع عن تدخين التبغ.....
- 7.....  
تحديث تطبيق الهاتف المحمول.....
- 8.....  
برنامج المساعدات الغذائية التكميلية.....
- 8.....  
مصادر الصحة السلوكية.....

## NURSEon-c

تود شركة MDwise تذكير الأعضاء بأن إمكانية الوصول إلى ممرضة مسجلة على مدار الساعة متاحة عن طريق الاتصال بخدمة العملاء المجانية على الرقم 1-800-356-1204. يمكن للأعضاء تحديد الخيار رقم 1، ثم الخيار رقم 4. إضافة إلى توفير الوصول إلى ممرضة مسجلة وإلى الفرز، يمكن للأعضاء أيضًا الوصول إلى مكتبة صوتية تحتوي على أكثر من 100 موضوع.

# خطوات نحو العافية

صيف 2022

## إدارة الصحة السكانية

تود شركة MDwise مساعدتك على البقاء بصحة جيدة. قد يكون أعضاء MDwise مؤهلين لخدمات إدارة الصحة السكانية من خلال قسم إدارة الرعاية. إدارة الصحة السكانية هي طريقة نحاول بها مساعدتك على التمتع بصحة ومستوى معيشة أفضل من خلال التحدث معك أو إرسال مواد إليك أو إرسال رسائل نصية إليك حول طرق الحفاظ على صحتك. يمكن أن يساعدك برنامج إدارة الرعاية في MDwise على إدارة ظروفك الصحية. يساعدك مديرو الرعاية في شركة MDwise أنت وطبيبك في التخطيط للعناية بك. كلما تغيرت احتياجاتك، سيتغير مستوى إدارة الرعاية. ستساعدك إدارة الرعاية على أن تصبح أكثر استقلالية وقدرة على إدارة احتياجات الرعاية الصحية الخاصة بك.

يمكن لمديري الرعاية في شركة MDwise مساعدتك في العناية بالصحة العقلية والجسدية.

يمكن لمديري الرعاية في MDwise مساعدتك في تحديد أهداف لصحتك. فهم يعملون معك ومع أطباءك وعائلتك ومقدمي الرعاية لتنفيذ ذلك. فهم يودون أن تتخذ أفضل الخيارات لصحتك. يمكن لمديري الرعاية مساعدتك في فهم ظروفك الصحية وكيفية إدارتها على أفضل وجه.

## طرق الوقاية من تسمم الأطفال بالرصاص

لا يوجد مستوى آمن للرصاص في الدم عند الأطفال. حتى المستويات المنخفضة من الرصاص في الدم يمكن أن تضر بقدرة الطفل على التعلم والانتباه والأداء الجيد في المدرسة.

الخبر السار هو إمكانية الوقاية من التسمم بالرصاص في مرحلة الطفولة. تعرف على المصادر الشائعة للرصاص وخطوات تقليل خطر تعرض طفلك للرصاص.



## تعرف على المصادر الشائعة للرصاص

يمكن العثور على الرصاص في الأماكن التي يعيش فيها الأطفال ويلعبون ويتعلمون.

- تأكد من أن منتجاتك لا تحتوي على الرصاص
- تجنب بعض منتجات ولعب الأطفال. قد تحتوي بعض الألعاب المستوردة والألعاب القديمة والمجوهرات على شكل لعبة على الرصاص.
- كن آمنًا في المطبخ. بعض الأطباق الخزفية والفخارية المستوردة أو العتيقة تكون مطلية بالرصاص. قد يلوث هذا الطلاء الطعام عند تخزينه أو تحضيره في هذه الأطباق.
- توخي الحذر عند تناول بعض الأطعمة. تجنب تناول البهارات والحلوى وغيرها من الأطعمة التي تم شراؤها من مصادر غير معروفة أو غير منظمة. من المرجح أن تكون الأطعمة التي تم إنتاجها وفقًا للترخيص واللوائح المناسبة، آمنة للأطفال.

### اتخذ خطوات يومية للبقاء بصحة جيدة

- قدم لأطفالك أطعمة صحية. قد يساعد اتباع نظام غذائي متوازن مع الأطعمة التي توفر الكالسيوم والحديد وفيتامين سي في وقاية الجسم من الرصاص.
- اغسل الأيدي والألعاب. تأكد من أن طفلك يغسل يديه ووجهه بعد اللعب بالخارج أو مع الحيوانات الأليفة التي قد يكون بها جزيئات الرصاص من التربة على الفراء أو الكفوف. اغسل ألعاب الأطفال بانتظام.
- نزع جميع الأحذية عند دخول المنزل. اخلع حذائك عند دخولك المنزل لمنع انتشار الغبار في المنزل.
- كن آمنًا عند استخدام الرصاص. إذا كنت أنت أو أي شخص يعيش معك يستخدم الرصاص، فاطلب منه تغيير ملابسه إلى ملابس نظيفة قبل العودة إلى المنزل. احتفظ بأحذية وأدوات العمل بالخارج واغسل ملابس العمل بعيدًا عن بقية ملابس الأسرة.

مصدر المحتوى: مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها: مقالة مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها مصدرها المركز الوطني للصحة البيئية، قسم علوم وممارسات الصحة البيئية

- الطلاء. في المنازل أو المباني التي تم تشييدها قبل عام 1978، افترض أن الطلاء يحتوي على الرصاص ما لم تُظهر الاختبارات خلاف ذلك. عندما يتقشر الطلاء ويتشقق، فإنه يصنع رقائق وغبار طلاء من الرصاص. يمكن أن يتعرض الأطفال للرصاص إذا أكلوا رقائق الطلاء المتساقطة أو استنشقوا غبار الرصاص.
- التربة. يمكن أن تستقر جزيئات الرصاص من الطلاء الخارجي المحتوي على الرصاص والبنزين المحتوي على الرصاص ووقود الطائرات والصناعات الرصاصية في التربة وتستمر لسنوات. يمكن أن يتعرض الأطفال للرصاص في التربة عن طريق اللمس أو التنفس أو اللعب في التربة الملوثة بالرصاص. يمكن أن تتسرب هذه التربة أيضًا إلى الأحذية والملابس وتصل إلى المنزل أو الأماكن الأخرى التي يقضي فيها الأطفال وقتًا.
- الماء. قد تحتوي بعض مواسير المياه والحنفيات وتركيبات السباكة على الرصاص الذي يمكن أن يصل إلى مياه الشرب.
- المنتجات الاستهلاكية. قد يُوجد الرصاص في الألعاب والمجوهرات والتحف والقطع النادرة. تحتوي بعض الطلاءات المستخدمة في أواني السيراميك والصيني والبورسلين أيضًا على الرصاص، والذي قد يتغلغل في الطعام.
- الأغذية والأدوية المستوردة. قد تحتوي بعض الحلوى وأغلفة الحلوى والتوابل ومستحضرات التجميل والأدوية التقليدية التي يتم شراؤها أو إحضارها من خارج الولايات المتحدة على الرصاص.
- الوظائف والهوايات. تتضمن بعض الوظائف والهوايات، مثل أعمال الزجاج الملون، منتجات قائمة على الرصاص وقد تؤدي إلى وصول الرصاص إلى المنزل من خلال الآباء أو مقدمي الرعاية.

### اتخذ خطوات الوقاية من التعرض للرصاص

هناك العديد من الأشياء التي يمكنك فعلها لحماية عائلتك من التعرض للرصاص.

## تساعدك إدارة الرعاية أيضًا في التالي:

يمكنك أنت أو مقدم الخدمة أو أفراد الأسرة أو مقدمي الرعاية طلب إدارة الرعاية من خلال إكمال نموذج الإحالة عبر الإنترنت أو عن طريق الاتصال بخدمة العملاء. يوجد نموذج الإحالة عبر الإنترنت على [MDwise.org/cmdm-referral](http://MDwise.org/cmdm-referral) ويمكن الوصول إلى خدمة عملاء MDwise من خلال الاتصال على ١-٨٠٠-٣٥٦-١٢٤.

بمجرد تلقي MDwise لطلبك، سيتصل بك مدير الرعاية ويمكنك مناقشة احتياجاتك أو احتياجات الشخص الذي يطلب إدارة الرعاية. وفي حال موافقتك، فقد نتواصل معك عبر الهاتف أو الرسائل أو البريد الإلكتروني أو البريد أو شخصيًا (لخدمات معينة) لإخبارك بكيفية الاستفادة من الخدمات. يمكنك أيضًا إلغاء الاشتراك عن طريق الاتصال بنا أو مراسلتنا.

## إرشادات الرعاية الوقائية للبالغين

آخر. يساعد ذلك في التعرف على جميع الأدوية والعلاجات التي تتناولها.

تأكد أيضًا من السؤال عما إذا كنت بحاجة إلى أي لقاحات. بالإضافة إلى الحصول على لقاح الإنفلونزا كل عام، هناك لقاحات أخرى قد تحتاجها. وتشمل اللقاحات التي تحمي من السعال الديكي والالتهاب الرئوي. سيعرف طبيبك الأساسي اللقاحات التي يجب أن تحصل عليها بناءً على عمرك وتاريخك المرضي.

**اتصل بطبيبك الأساسي اليوم لتحديد موعد فحص روتيني.**

هل تعلم أن البالغين بحاجة إلى فحوصات روتينية أيضًا؟ تمامًا كما لو كنت طفلًا، يجب أن تخضع لفحص طبي مرة واحدة على الأقل كل عام لدى طبيبك الأساسي.

**البقاء بصحة جيدة، تحتاج إلى زيارة طبيبك الأساسي، حتى تتمكن من التحقق من العلامات المبكرة المحتملة للمرض.** يعرف طبيبك الأساسي تاريخك الصحي وتاريخ عائلتك. يساعد هذا على معرفة الأمراض التي من المرجح أن تصاب بها. هناك أنواع مختلفة من فحوصات السرطان والسكري والقلب التي يمكن لطبيبك إجراؤها للتأكد أنك بصحة جيدة. تأكد من إخبار طبيبك ما إذا كنت قد ذهبت إلي أي طبيب أو أخصائي

## الرعاية أثناء الحمل

يعد بدء رعاية الحمل في أول 12 أسبوعًا أمرًا مهمًا للغاية. يُعد هذا مفتاح للحصول على أفضل نتيجة لحملك. يُوجد جدول زمني مقترح يجب أن تتم رؤيتك فيه أثناء فترة الحمل.

• زيارة واحدة كل أربعة أسابيع حتى الوصول إلى الأسبوع 28.

• من الأسبوع 28 إلى الأسبوع 36، يجب أن تتم رؤيتك مرة كل أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع.

• بمجرد الوصول إلى الأسبوع 36، يجب تحديد مواعيد زيارة أسبوعية حتى إنجاب طفلك.

قد يرغب مقدم الخدمة في رؤيتك مرات أكثر. من المهم الحضور في جميع مواعيد زيارتك، حتى لو كنت تشعرين أنك بصحة جيدة. إذا كنت تريدين إجراء الفحص في غير مواعيد هذه الزيارات، فاتصلي بطبيبك. قد يطلب منك الحضور إلى مكتبه، أو الذهاب إلى الرعاية العاجلة، أو غرفة الطوارئ أو الذهاب إلى غرفة المخاض والولادة بناءً على حالتك. خدمات إدارة الرعاية متاحة للمساعدة. يمكنك الاتصال بخدمة العملاء وطلب مدير رعاية.

الاتصال بتمريض MDwise متاح على رقم 1-800-356-1204 واضغط على الخيار رقم 4 للتحدث إلى إحدى الممرضات.

## تطعيمات الطفل السليم

اللقاحات تحافظ على صحتنا. نحتاج إلى لقاحات مختلفة في أوقات مختلفة. يجب أن يحصل الأطفال الرضع والأطفال الأكبر سنًا على تطعيماتهم في الوقت المحدد،



**طوال الوقت.** يساعد ذلك على حمايتهم لأن جهازهم المناعي ليس قويًا مثل جهاز المناعة لدى البالغين. عندما تزور طبيب طفلك، اسأل عن اللقاحات التي يحتاجها طفلك واحضر معك دائمًا دفتر لقاحات محدث. يحتاج طفلك إلى بعض اللقاحات ليتمكن من الذهاب إلى المدرسة. في حال تلقي طفلك لقاحات في وحدة صحية أو إدارة صحية أو عيادة مختلفة، فتأكد من إخبار طبيب طفلك بذلك. هل تريد معرفة المزيد عن اللقاحات التي قد يحتاجها طفلك؟ لمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع MDwise على [MDwise.org](http://MDwise.org). تأكد من أن طفلك مستعد للالتحاق بالمدرسة! اتصل بطبيبك وحدد موعدًا الآن للتأكد من حصول طفلك على اللقاحات التي يحتاجها.



## رقائق الشوفان والجوز

### المكونات

لتحضير الرقائق:

كوب دقيق من القمح الكامل

2/1 كوب شوفان سريع الطهي

ملعقتان صغيرتان من البيكينغ باودر

ملعقة سكر صغيرة

4/1 كوب جوز غير مملح مفروم

بيضتان كبيرتان، على أن يتم فصل البياض عن الصفار

1,5 كوب حليب خالي الدسم

ملعقة كبيرة من زيت نباتي

### لطبقة التزيين بالفاكهة:

كوبان من الفراولة الطازجة، مقطعة أنصاف

كوب من التوت الأسود الطازج

كوب من التوت البري الطازج

ملعقة صغيرة من السكر المطحون، يمكن

استبدال جميع أنواع التوت بالمجمدة المذابة

1. تسخين آلة صنع الوافل مسبقاً.

2. يُمزج الدقيق والشوفان والبيكينغ باودر والسكر والجوز في وعاء كبير.

3. يُمزج صفار البيض والحليب والزيت النباتي في وعاء منفصل ويخلط جيداً.

4. يُضاف المزيج السائل إلى المكونات الجافة ويُقلب معاً. لا تفرط في الخلط. يجب أن يكون الخليط متكتلاً

بعض الشيء.

5. يخفق بياض البيض خففاً متوسّطاً. يضاف بياض البيض إلى الخليط برفق.

6. صب الخليط في آلة صنع الوافل المسخنة مسبقاً واطهيها حتى يشير ضوء آلة الوافل إلى اكتمالها أو توقف البخار عن الخروج من الآلة. يعتبر الوافل مثالياً عندما يكون هشاً ومحمرّاً من الخارج ورطب من داخله وخفيف وجيد التهوية ورقيق. (أو اصنع فطائر البان كيك).

7. أضف الفاكهة الطازجة مع رشّة خفيفة من السكر البودرة لكل قطعة وافل وقدمها.

**معلومة:** بالنسبة لفطائر البان كيك، لا تفصل البيض الكامل مع الحليب والزيت واحذف الخطوتين 4 و5.

تحصل على 4 قطع، حجم القطع: 3 رقائق وافل صغيرة (2 بوصة) أو 1 كبير (6 بوصة) (حسب حجم آلة صنع الوافل)، السعرات الحرارية 340، إجمالي الدهون 11 جرام، الدهون المشبعة 2 جرام، الكوليسترول 107 مجم، الصوديوم 331 مجم إجمالي الألياف

9 جرام، البروتين 14 جرام، الكربوهيدرات 50 جرام، البوتاسيوم 369 ملليجرام

المعهد القومي للقلب والرئة والدم (NIH)



## اقهر رغباتك بهذه البدائل الصحية

لقد عانينا جميعًا من الرغبة الشديدة في تناول الطعام - وغالبًا ما تكون تلك الرغبة الشديدة متعلقة بالقوام - كأن يكون الشيء كريمي أو مقرمش.

يلعب قوام الطعام دورًا كبيرًا في تحديد ما إذا كنا نحب أو نكره بعض الأطعمة. على سبيل المثال، بينما قد لا تحب البازلاء المعلبة الطرية، قد تفاجأ أنك تحب البازلاء الطازجة أو خفيفة الطبخ.

لحسن الحظ، يشمل الأكل الصحي الأطعمة بجميع أنواع القوام والنكهات. فيما يلي بعض الاقتراحات حول إشباع رغباتك بالوجبات الخفيفة المغذية ذات القوام المتنوع:

### الكريمي

بدلاً من هذا: على الرغم من أن الآيس كريم قد يتبادر إلى الذهن أولاً، إلا أن هناك مجموعة متنوعة من الوجبات الخفيفة السلسة الأخرى التي يمكن أن تكون مُرضية تمامًا.

### جرب مضغ هذا:

- دهن الأفوكادو الطازج على خبز الحبوب الكاملة أو أكل نصف ثمرة أفوكادو بملعقة
- سخن 1 ملعقة كبيرة زبدة فول سوداني كريمية في الميكروويف لمدة 10 ثوان وضع عليها نصف كوب زبادي قليل الدسم بدون سكر.
- اهرس بعض التوت وحركه في كوب من الزبادي قليل الدسم بدون سكر.

### المقرمش

بدلاً من هذا: تحتوي المقرمشات والرقائق المقلية على قوام مقرمش قد تتوق إليه، ولكن يمكن أن تحتوي على الكثير من الصوديوم الذي لا تحتاجه.

### جرب مضغ هذا:

- ¼ كوب حبوب كاملة بدون إضافة سكر
- مكسرات مقرمشة غير مملحة
- خبز الحبوب الكاملة المقرمش
- الفشار العادي مع إضافة بعض النكهات، جرب التوابل المختلفة مثل القرفة أو البهارات أو التوابل المفضلة لديك



### السائل

بدلاً من هذا: قد يبدو الشاي المحلى أو الصودا منعشًا، لكن قد يستغرق الأمر بعض الوقت للتخلص من كل تلك السعرات الحرارية غير المفيدة. يمكن أن يحتوي مشروب قهوة الموكا متوسط الحجم مع الكريمة المخفوقة على 400 سعرة حرارية - وذلك قبل إضافة السكر أو العسل.

### جرب احتساء هذا:

- شاي مثلج سادة محضر بإضافة عصير ليمون. يمكنك التحلية بالتوت أو بمُحلي خالي من السعرات الحرارية
- أضف شرائح الفاكهة إلى كوب واملأها بالصودا
- بدلاً من مشروب الموكا، اختر مشروب لاتبه مصنوعاً من الحليب الخالي من الدسم ومزينا بالقرفة وهو ما يمثل حوالي ربع السعرات الحرارية لمشروب الموكا.

### الاسفنجي

بدلاً من هذا: قد تبدو الحلوى الشبيهة بالهلام أو حتى حلوى الأطفال بنكهة "الفاكهة" مثل لعبة اسفنجية في فمك، لكن الخيارات الأخرى تحتوي على المزيد من العناصر الغذائية.

### جرب مضغ هذا:

- العنب الطازج حلو و كثير السوائل. قم بتجميده لبضع دقائق للحصول على قوام ممتع
- اصنع بودنج التاييوكا مع لائق التاييوكا الاسفنجية؛ اتبع التعليمات الموضحة على العلبة، استخدم فقط نصف كمية السكر أو استخدم مُحلي خالي من السعرات الحرارية وحليب خالي من الدسم أو قليل الدسم (1٪)
- الطماطم الشيري وأصابع الجبن في درجة حرارة الغرفة لها قوام اسفنجي خيطي ممتع

### الكرسبي

بدلاً من هذا: قد لا يحب بعض الناس التفاح لأنه يمكن أن يكون طريًا وقوامه خشن أو محببًا؛ يمكن أن ينطبق الشيء نفسه على البطاطس المطبوخة أكثر من اللازم.

### جرب مضغ هذا:

- اختر أصناف التفاح الكرسبي مثل: برايبورن، هوني كريسب وفوجي وجالا؛ تجنب الكورتلاند أو الريد ديليشس أو الروما التي يمكن أن تكون أكثر ليونة
- اختر البطاطس الحمراء أو البطاطس البيضاء ولا تفرط في الطهي. تجنب بطاطس روسيت التي تحتوي على نسبة عالية من النشا مما يجعلها مثالية للبطاطس المهروسة - ولكن أيضًا يجعلها تبدو "ذات ملمس خشن أو محببة"

جمعية القلب الأمريكية



## معلومات مهمة في كتيب الأعضاء الخاص بك



هناك معلومات مهمة في كتيب Hoosier Healthwise و HIP الخاص بك. يمكن العثور على أحدث إصدار على MDwise.org. يحتوي الكتيب على:

حقوقك وواجباتك

توفر MDwise الرعاية من خلال شراكة تشمل طبيبك و MDwise وموظفي الرعاية الصحية الآخرين وأنت - بصفتك عضواً. ليس لدينا تمييز على أساس الدين أو العرق أو الأصل القومي أو اللون أو النسب أو الإعاقة أو الجنس أو الميول الجنسية أو العمر.

مزايا وخدمات Hoosier Healthwise و HIP

القائمة الكاملة للمزايا والخدمات، وما لم يتم تغطيته، موجودة في كتيب عضويتك ويمكن الحصول عليه في الموقع التالي: MDwise.org. إذا كنت تريد معرفة التكاليف قبل الحصول على الخدمات الطبية، يرجى زيارة MDwise.org. لقد نشرنا قائمة بالخدمات الطبية الشائعة وتكاليفها. يمكنك أيضاً الاتصال بخدمة عملاء MDwise وسنبحث عنها لك. سنعواد الاتصال بك لإعلامك بالتكلفة.

تتضمن بعض المزايا والخدمات ما يلي:

- الرعاية الوقائية
- الاحتياجات الخاصة
- رعاية الصحة السلوكية والعقلية
- المساعدة في العثور على الأطباء والمستشفيات والحصول على معلومات عنهم
- خدمات الترجمة الفورية إذا كنت بحاجة إلى معلومات بلغة أخرى
- معلومات عن خدمات الصيدلة
- معلومات عن النقل
- معلومات عن خدمات الإحالة الذاتية
- المساعدة في معرفة ما يجب فعله إذا مرضت أو تعرضت لحالة طارئة (بما في ذلك بعد ساعات)
- المساعدة في معرفة الرسوم أو الاشتراكات التي يتعين عليك دفعها (إن وجدت)
- معلومات عن الخدمات الموجودة خارج MDwise
- المساعدة إذا كان لديك شكوى (تظلم)
- المساعدة في حال عدم موافقتك على قرار حل شكواك (تظلمك)

معلومات عن التكنولوجيا الصحية الجديدة

تراقب MDwise الإجراءات الطبية والسلوكية الجديدة. نحن نفحص أيضاً الأدوية والمعدات الجديدة.

لمساعدتنا في القيام بذلك نستعين بما يلي:

- الخبراء
- البحث
- القرارات الحكومية

يساعدنا هذا في تحديد ما إذا كانت الخدمات آمنة وبنبغي توفيرها لأعضائنا. اتصل بخدمة عملاء MDwise على 1-800-356-1204 إذا كان لديك أي أسئلة حول المزايا الخاصة بك. يمكنك أيضاً طلب نسخة مطبوعة من كتيب العضو.



## مساعدة Safelink في البث المكثف (برودباند) أثناء الجائحة

تعاونت SafeLink مع لجنة الاتصالات الفيدرالية لتوزيع برنامج LifeLine ومزايا البث المكثف في حالات الطوارئ لمساعدة الأسر الأمريكية التي تعاني من الاتصال أثناء الوباء. لفترة محدودة مع هذه الميزة الجديدة، يمكن للأسر المؤهلة (عملاء SafeLink الحاليين) البقاء على اتصال من أجل العمل عن بُعد أو العثور على وظائف، والحصول على خدمات الرعاية الصحية الهامة وإبقاء الطلاب على اتصال بالفصل الدراسي.

ويتوفر لهم مجاناً كل شهر

- مكالمات غير محدودة
- محادثات نصية غير محدودة
- بيانات غير محدودة
- اتصال دولي \*
- نقطة اتصال لاسلكية \*\*

لمزيد من المعلومات يُرجى زيارة الموقع التالي:

[www.mdwise.org/lifeline-discount-mobile-phone-service](http://www.mdwise.org/lifeline-discount-mobile-phone-service)

أو الاتصال على 1-877-631-2550.

لاشتراك والحصول على هذه الميزة المحسنة غير المحدودة، انتقل إلى [SafeLink.com/ebb](http://SafeLink.com/ebb).



أرسل بالبريد إلى:  
MDwiseREWARDS  
ص.ب 441423  
46244 Indianapolis, IN

إرسال فاكس (مجاني) إلى: 1-844-759-8551  
إرسال رسالة بريد إلكتروني على: [rewards@mdwise.org](mailto:rewards@mdwise.org)

يمكنك الحصول على نصائح حول الإقلاع على [MDwise.org/wellness/smokefree](http://MDwise.org/wellness/smokefree). لمزيد من النصائح والدعم، اتصل بخط الإقلاع عن التدخين بولاية إنديانا على **800-784-8669 1-800-QUIT-NOW**. الاتصال متاح ٢٤ ساعة طوال أيام الأسبوع. يمكن أيضًا زيارة [quitnowindiana.com](http://quitnowindiana.com).

## الإقلاع عن تدخين التبغ

احصل على نقاط MDwiseREWARDS لكونك **مقلع عن التدخين**. إذا كنت تدخن أو تتعاطى التبغ، يمكنك كسب نقاط MDwiseREWARDS لمحاولة الإقلاع عن التدخين. لكسب النقاط، يجب عليك إكمال أحد برامج الإقلاع لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين. أمثلة لبعض البرامج:

- خط الإقلاع عن التدخين في ولاية إنديانا. (برنامج مجاني)
- أنا وطفلي بلا تدخين. (برنامج مجاني)
- أحد البرامج من خلال المستشفى أو العيادة الخاصة بك.

اسأل طبيبك عن البرامج التي يوصي بها. بمجرد الانتهاء، اطلب شهادة أو خطاب إكمال البرنامج. ثم أرسل نسخة إلى MDwise عن طريق البريد أو الفاكس أو البريد الإلكتروني للحصول على نقاطك.

يعد موقع MDwise مصدرًا رائعًا للأعضاء. هل تعرف ما يمكنك أن تجده على موقع MDwise؟ يمكنك العثور على معلومات حول مزايا وخدمات خطتك الصحية و MDwise وبرامج مثل WORKwise و myMDwise. يمكنك أيضًا العثور على رابط المساعدة وموارد الصحة السلوكية وغير ذلك الكثير. **قم بزيارة**



[MDwise.org](http://MDwise.org) اليوم!

## خدمات خارج المنطقة

لا يزال بإمكانك الحصول على الرعاية الصحية حتى لو كنت بعيدًا عن المنزل. **قبل الحصول على الرعاية، يتعين عليك الاتصال بطبيبك.** يمكنك أيضًا الاتصال بخدمة عملاء MDwise للحصول على المساعدة. إذا كانت لديك حالة طوارئ حقيقية، فلا تتصل أولاً، واذهب مباشرة إلى أقرب مستشفى.

## لقد قمنا بتحديث تطبيق الهاتف المحمول الخاص بنا myMDwise!



خلال الأشهر القليلة الماضية، قمنا بتحسين بعض الأشياء من أجلكم جميعًا:

- تحديث التطبيق بمظهر جديد.
- توفير روابط للوصول إلى بطاقات الهوية بشكل أسرع.
- زيادة سرعة معالجة بوابة موقعنا على شبكة الإنترنت.

ستحتاج إلى مسح الإصدار القديم من التطبيق ثم تثبيت الإصدار الجديد. انتقل إلى متجر التطبيقات بهاتفك ثم ابحث عن "MDwise" وقم بتنزيله.

### تطبيق الهاتف المحمول myMDwise

- هل تريد التحقق من أهليتك (معلومات العضوية)؟
  - هل سددت المدفوعات (الخاصة بأعضاء HIP)؟
  - عرض حالة المطالبة الطبية أو الصيدلية؟
  - عرض أو إرسال بطاقة الهوية الخاصة بك بالبريد الإلكتروني؟
  - العثور على طبيب بالقرب من منزلك؟
- باستخدام تطبيق myMDwise، يمكنك إدارة الرعاية الصحية الخاصة بك أثناء التنقل.
- قم بتنزيله من App Store أو احصل عليه من Google Play أو انتقل إلى متجر التطبيقات بهاتفك. ابحث عن "MDwise" وقم بتنزيله.

## حافظ على روتينك وقلل وقت الشاشات

- بعد التلفزيون والوسائط الاجتماعية والإلكترونيات جزءًا كبيرًا من حياتنا اليومية. إليك بعض النصائح حول تقليل وقت الشاشات هذا الصيف.
- اقرؤوا قصة معًا.
- صمم قلعة مع الأطفال.
- قم بجولة في الحديقة.
- اذهب إلى المكتبة.
- احضر حفلًا مجانيًا في الحديقة.
- العب بالرشاش.
- اخبز الكوكيز أو الحلوى.
- نفذوا مشروعًا معًا (طلاء الصخور أو استخدام الصناديق لبناء الأشياء).

PRSRT STD  
U.S. POSTAGE PAID  
MDwise



ص.ب 44236  
Indianapolis, IN 0236-46244

**مصادر الصحة السلوكية**



مصادر MDwise متاحة لك على موقعنا.  
قم بزيارة الموقع التالي: [MDwise.org](http://MDwise.org). حيث يمكنك العثور على معلومات تتعلق بالمزايا الخاصة بك وخدمات إدارة الرعاية ومصادر الصحة السلوكية.

### برنامج المساعدات الغذائية التكميلية

**SNAP** تعني برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (المعروف سابقًا باسم قسائم الغذاء). يساعد برنامج المساعدة الغذائية التكميلية ذوي الدخل المنخفض والأسر على شراء الطعام الذي يحتاجونه للتمتع بصحة جيدة. يمكنك التقدم للحصول على المزايا من خلال ملء استمارة طلب رسمية. يتم تقديم المزايا على بطاقة إلكترونية (بطاقة تحويل المزايا الإلكترونية) تُستخدم مثل بطاقة الصراف الآلي ويتم قبولها في معظم متاجر البقالة. هناك أيضًا خيارات طلب عبر الإنترنت للمتاجر التالية: وول مارت وأمازون وألدي. لمزيد من المعلومات وللتقديم يُرجى زيارة الموقع التالي:  
[/https://www.in.gov/fssa/dfp](https://www.in.gov/fssa/dfp)

**احصل على بطاقة هدايا مجانية!**

ليس عليك التسجيل في MDwiseREWARDS لكسب النقاط. انت مسجل تلقائيًا. اكسب نقاط لمجموعة متنوعة من الأنشطة، مثل الذهاب إلى مواعيد الطبيب. ثم تسوق للحصول على بطاقات هدايا بنقاطك، اذهب إلى [MDwise.org/MDwiseREWARDS](http://MDwise.org/MDwiseREWARDS) للمزيد من المعلومات.



**هل لديك أسئلة؟ هل لديك تعليقات؟ هل لديك شكاوى؟**  
إذا كنت بحاجة إلى مساعدة بشأن أي شيء يتعلق بـ MDwise أو طبيبك، فيمكننا مساعدتك. يرجى الاتصال بخدمة عملاء MDwise على 1-800-356-1204.  
تقدم خدمة عملاء MDwise خدمات لغوية، أو قد نستعين بترجم. لدينا أيضًا خدمات لضعاف السمع والنطق.

تم نشر "خطوات نحو العافية" لأعضاء MDwise بواسطة مؤسسة MDwise، ص.ب 44236، 1423-46244 Indianapolis, IN. 1-800-356-1204 أو 317-630-2831 في منطقة Indianapolis. [MDwise.org](http://MDwise.org).  
المعلومات في "خطوات نحو العافية" مأخوذة من مجموعة واسعة من الخبراء الطبيين ولا تهدف إلى تقديم نصائح محددة لأي فرد. إذا كانت لديك أي مخاوف أو أسئلة حول محتوى معين قد يؤثر على صحتك، فيرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.  
يستخدم التصوير الفوتوغرافي الجميع الصور والرسوم التوضيحية. حقوق النشر © محفوظة لشركة MDwise, Inc.



المعلومات باللغات الأخرى: [MDwise.org/Languages](http://MDwise.org/Languages)  
Non-Discrimination/Accessibility: [MDwise.org/Nondiscrimination](http://MDwise.org/Nondiscrimination)

MDwise complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. MDwise does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. If you, or someone you're helping, has questions about MDwise, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-800-356-1204.  
MDwise cumple con todas las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina sobre la base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. MDwise no excluye a personas ni las trata de manera diferente a causa de la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas sobre MDwise, usted tiene el derecho de obtener ayuda e información en su idioma sin costo. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-356-1204.