



المسائل الصحية

خريف/شتاء 2025

حافظ على سلامتك في موسم الإنفلونزا هذا

- حاول ألا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك
- حافظ على قوة جسمك من خلال تناول طعام صحي والحصول على قسط كاف من النوم والحفاظ على النشاط
- نظف الأشياء التي تلمسها كثيرًا، مثل الهواتف ومقابض الأبواب
- إلى جانب الحصول على لقاح الإنفلونزا، إليك أشياء بسيطة أخرى يمكنك القيام بها للبقاء بصحة جيدة في موسم الإنفلونزا هذا:
- الابتعاد عن المرضى
- ارتداء كمامة عندما تكون في أماكن مزدحمة، خاصة إذا كنت مريضًا
- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون

عرضة للإصابة بالإنفلونزا، أو أقل عرضة للإصابة بالمرض إذا أصبت به. وهذا يعني أيضًا أنك أقل عرضة لنشر الإنفلونزا للآخرين.

في كل عام، يتم تصنيع لقاح الإنفلونزا خصيصًا للحماية من سلالة الفيروس في ذلك العام. لهذا السبب من المهم جدًا الحصول على لقاح الإنفلونزا كل عام. للحصول على أفضل حماية، احصل على اللقاح مبكرًا في فصل الخريف، قبل بدء موسم الإنفلونزا.

الإنفلونزا فيروس ينتشر بسهولة ويمكن أن يجعلك تشعر بالمرض الشديد. يمكن أن يكون خطيرًا جدًا بالنسبة لكبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالة مزمنة مثل الربو أو السكري أو أمراض القلب. بالنسبة لهم، يمكن أن تؤدي الإنفلونزا إلى الإقامة في المستشفى - أو ما هو أسوأ.

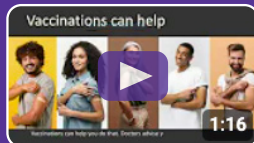
لقاح الإنفلونزا هو أفضل طريقة لحماية نفسك. يساعد جسمك على بناء المناعة ضد فيروس الإنفلونزا. هذا يعني أنك أقل

راقب:

ما هي اللقاحات التي يجب أن يحصل عليها الأطفال؟



ما هي اللقاحات التي يجب أن يحصل عليها البالغون؟



[MercyCareAZ.org](https://www.MercyCareAZ.org)

MC-1823

السيطرة على مرض السكري

- يمكن أن يؤدي الحفاظ على وزن صحي إلى تحسين الصحة العامة.
- تناول أدوية لتنظيم نسبة السكر في الدم.
- اختبار مستويات السكر في الدم بانتظام باستخدام الأجهزة. تغطي Mercy Care تكلفة حصول الأعضاء على جهاز اختبار نسبة السكر في الدم.



لدينا برامج خاصة قد تساعدك في إدارة مرض السكري أو الاحتياجات الصحية الأخرى بنجاح. اتصل بخدمات أعضاء Mercy Care للتعرف على إدارة الرعاية وبرامج العافية الأخرى. أو انتقل إلى mercycares.org/acc-rbha/ إلى care-management.html للحصول على مزيد من المعلومات. يمكنك أيضًا رفض أو مغادرة برنامج خاص عن طريق الاتصال بقسم خدمات الأعضاء أو مدير الرعاية الخاص بك.

- تناول الأطعمة الصحية بما في ذلك الخضار والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون مع تجنب الأطعمة الغنية بالسكر. تغطي Mercy Care تكلفة اختصاصي التغذية الذي يمكنه وضع خطة وجبات صديقة لمرض السكري.
- تساعد ممارسة الرياضة بانتظام الجسم على استخدام الأنسولين بشكل أكثر فعالية.

مرض السكري هو حالة تصيب عشرات الملايين من الأشخاص في الولايات المتحدة. لا يستطيع مرضى السكري تنظيم جلوكوز الدم، وهو سكر بسيط يستخدمه الجسم للحصول على الطاقة التي يحتاجها.

هناك نوعان رئيسيان من مرض السكري: النوع 1 والنوع 2.

عادةً ما يتم تشخيص مرض السكري من النوع 1 عند الأطفال. إنها حالة تستمر مدى الحياة حيث لا ينتج الجسم ما يكفي من الأنسولين. (الأنسولين هو الهرمون الذي يساعد جسمك على استخدام جلوكوز الدم). قد يحتاج الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع 1 إلى تناول الأنسولين يوميًا.

مرض السكري من النوع 2 هو حالة مزمنة حيث قد يحتوي الجسم على ما يكفي من الأنسولين، ولكنه غير قادر على استخدامه أيضًا.

والخبر السار هو أن مرضى السكري يمكنهم إدارته من خلال عادات صحية. تتضمن بعض طرق إدارة مرض السكري:

خدمات الهاتف الذي المجانية

قد تتمكن من الحصول على خدمة خلوية بالإضافة إلى هاتف ذكي دون أي تكلفة عليك من خلال Assurance Wireless. انتقل إلى mercycares.org/lifeline لتقديم الطلب.

إذا لم تكن لديك إمكانية الوصول إلى الإنترنت، أو إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في ملء النموذج، فيمكنك الاتصال بقسم خدمات الأعضاء لمساعدتك.

سيتمكن عليك تقديم دليل على الأهلية للتسجيل في برنامج الهاتف Assurance Wireless.

تشمل خدمة Assurance Wireless ما يلي:

- البيانات كل شهر
- دقائق للمكالمات الصوتية كل شهر
- رسائل نصية غير محدودة
- هاتف ذكي يعمل بنظام Android

لمزيد من المعلومات، اتصل بخدمات أعضاء Mercy Care على الرقم **602-263-3000** أو **1-800-624-3879** (الهاتف النصي: **711**). يمكن للأعضاء الحاصلين على تصنيف SMI الاتصال بخدمات الأعضاء على الرقم **602-586-1841** أو **1-800-564-5465** (الهاتف النصي: **711**).

هل تحتاج إلى تجديد تغطيتك؟

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



كيف أتحدث مع شخص ما عن الانتحار؟

في بعض الأحيان عندما يكافح أحد أفراد الأسرة في حياته، فقد يفكر في الانتحار. من المهم معرفة علامات التحذير وطلب المساعدة.

قد يقول إنه يريد الموت أو يتحدث عن الشعور باليأس أو عدم وجود هدف أو كونه عبئاً على الآخرين. استمع إليه بعناية. دعه يعرف أنك موجود من أجله. اجعله متصل بالموارد.

في أوقات أخرى يفكر أحد أفراد الأسرة في الانتحار لكنه لا يخبر أحداً. ابحث عن علامات التحذير مثل:

- عوارض الانسحاب
- النوم كثيراً أو غير الكافي
- زيادة تعاطي المخدرات أو الكحول
- القلق أو الهياج أو التهور
- أسأله عما إذا كان يفكر في الانتحار. دعه يعرف أن الانتحار مسألة خطيرة. قم بتوصيله بالموارد.

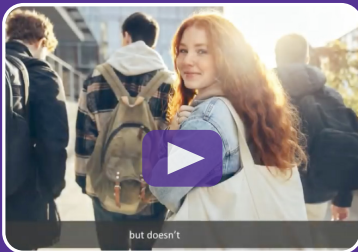
المزيد من الموارد:

- [save.org](https://www.save.org)
- 988lifeline.org/help-someone-else
- [bethe1to.com/](https://www.bethe1to.com/)
- [bethe1to-steps-evidence-mercycareaz.org/crisis-services](https://www.bethe1to-steps-evidence-mercycareaz.org/crisis-services)

خط الحياة للوقاية من الانتحار والأزمات هو خدمة وطنية مجانية. المستشارون المدربون متاحون على مدار 24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع. إنهم يوفرن الدعم باللغتين الإنجليزية والإسبانية. اتصل أو أرسل رسالة نصية على خط الحياة على 988 أو قم بزيارة [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) للدردشة.

راقب:

كيف أتحدث مع شخص ما عن الانتحار؟



Trualta لمقدمي الرعاية

هل تعتني بأحد أفراد الأسرة المسنين أو طفل أو شخص يعاني من إعاقات في المنزل؟ الحصول على تدريب وموارد مجانية للمساعدة في بناء مهارات تقديم الرعاية في المنزل.

تحسين الثقة وتقليل التوتر ومنع الإرهاق من خلال تعلم مهارات الرعاية. أنشي حساباً عبر الإنترنت لقراءة المقالات ومشاهدة الندوات عبر الإنترنت ومقاطع الفيديو حول رعاية أحبائك.

سجل في [mercycare.trualta.com](https://www.mercycare.trualta.com)

لماذا العلاج مفيد للجميع

في كل من الأوقات الجيدة والسيئة، يمكن أن تؤدي زيارة المعالج إلى حياة أكثر سعادة وصحة. إليك الطريقة.

✓ يمكن أن يحسن علاقاتك

لدينا جميع أنواع العلاقات - مع شريكنا وأطفالنا وأولياء الأمور وزملائنا في العمل. سوء الفهم والطبع الخشن هو جزء طبيعي منهم جميعًا. يمكن أن يساعدك المعالج في إيجاد طرق لفهم مشاعر الآخرين والتواصل بشكل أفضل.

✓ ويمكنه مساعدتك في إدارة المشكلات الصحية

الاكتئاب والقلق شائعان لدى الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة. ويمكن أن يؤدي ضعف الصحة العقلية إلى صعوبة إدارة مرضك. يمكن أن يساعدك التحدث إلى المعالج على:

- البقاء على المسار الصحيح مع العلاج
- طلب المساعدة
- التركيز على الرعاية الذاتية
- الابتعاد عن عادات التأقلم غير الصحية مثل التدخين أو الكحول أو تناول الطعام بناءً على وضعك العاطفي

✓ ويمكنه مساعدتك في الوصول إلى أهدافك

لدينا جميعًا أحلام وأهداف. إذا كنت تشعر بأنك عالق، فيمكن للمعالج مساعدتك في كسر الأنماط والعادات القديمة التي تعيقك. يمكنه مساعدتك في وضع خطة لتحقيق أهدافك. ويمكنه مشاركة النصائح للبقاء متحمس. وهذا شيء نحتاجه جميعًا في أوقات مختلفة من الحياة.

المساعدة في أزمة الصحة السلوكية

يمكن لأعضاء Mercy Care الاتصال بخط أزمات الصحة السلوكية في ولاية Arizona على مدار 24 ساعة، وطوال 7 أيام في الأسبوع. اتصل بالرقم **(4673) HOPE (1-844-534-HOPE)** أو أرسل رسالة نصية على HOPE إلى **(44673) 4HOPE**. يتوفر الدعم من خلال الدردشة على crisis.solari-inc.org/start-a-chat.

يمكن لموظفي خط الأزمات المساعدة على:

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

خطوط الأزمات القبلية:

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

خط أزمات المحاربين القدامى: 988، اضغط 1

988 خط الحياة للوقاية من الانتحار والأزمات: 988

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

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

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

قياس الكفاءة الثقافية

نحن ملتزمون بأعضائنا ورعايتهم. إنه مهم جدًا بالنسبة لنا. لهذا السبب نقضي الكثير من الوقت والجهد للتأكد من أن الكفاءة الثقافية جزء من كل ما نقوم به. هذا يعني احترام معتقداتك وثقافتك. وهذا يعني أيضًا فهم احتياجاتك اللغوية.

نطلب من مقدمي الخدمات لدينا دعم الأعضاء بخدمات تراعي الاعتبارات الثقافية. يستخدمون معايير الخدمات المناسبة ثقافيًا ولغويًا (CLAS) كدليل. تضمن هذه المعايير أن الخدمات تحترم ثقافتك واحتياجاتك اللغوية.

لدينا قسمان في Mercy Care يراقبان أداء مقدمي الخدمات. هم الكفاءة الثقافية وإدارة الجودة. تقدم هذه الأقسام الدعم لمقدمي الخدمات. وتتأكد من حصول الأعضاء على الخدمات بالطريقة الصحيحة. ويساعد ذلك في التأكد من أننا نقوم دائمًا بتحسين الخدمات التي تراعي ثقافتك وأسلوب حياتك.



التركيز على العدالة الصحية

تتمثل مهمة Mercy Care في مساعدة أعضائنا على عيش حياة أكثر صحة وتحقيق أقصى إمكاناتهم. تتمثل إحدى طرق القيام بذلك في التركيز على العدالة الصحية التي تضمن أن تكون الرعاية التي تتلقاها عادلة ومتمحورة حول الشخص لتناسب احتياجاتك.

وهناك عوامل حياتية تلعب دورًا كبيرًا في عافيتك أيضًا. وقد تشمل هذه العوامل الحصول على الغذاء الصحي والسكن والتعليم وفرص العمل. فيما يلي بعض موارد الصحة والعافية التي يمكنك التواصل معها للحصول على الدعم:

Health-e-Arizona

يمكنك تجديد مزايا AHCCCS الخاصة بك والتحقق من التغطية وتحديث معلوماتك.

انتقل إلى healthearizonaplus.gov

الحصول على خدمات الصحة البدنية والعقلية متى وأينما احتجت إليها.

ابحث عن مقدم خدمات من خلال mercycaresaz.org/find-a-provider

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

Arizona 2-1-1

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

انتقل إلى 211arizona.org/mercycrg أو اتصل برقم 211.

تعاطي المواد المخدرة والصحة العقلية

يمكنك تحديد مواقع الصحة العقلية وعلاج تعاطي المواد المخدرة.

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



برامج ممولة من المنح للمساعدة في التعافي والصحة العقلية

منحة State Opioid Response (SOR)

يساعد تمويل SOR على إتاحة الوصول إلى العلاج بمساعدة الأدوية (MAT) والرعاية المتكاملة وخدمات التعافي من إدمان استخدام المواد الأفيونية والمنشطات. للحصول على معلومات حول علاج إدمان المواد الأفيونية، تفضل بزيارة mercycares.org/opioids-substance-use.html

اتصل بخدمات الأعضاء من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 7 صباحًا إلى 6 مساءً على الرقم 602-263-3000 أو 1-800-624-3879 (الهاتف النصي 711) للتواصل مع الرعاية. بالنسبة لأعضاء ACC-RBHA الحاصلين على تصنيف SMI، اتصل برقم 602-586-1841 أو 1-800-564-5465 (الهاتف النصي 711)، على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

هل تعلم أن Mercy Care تساعد في إدارة تمويل منح التعافي والصحة العقلية لمقدمي خدمات الصحة السلوكية وعلاج تعاطي المواد المخدرة؟ أصبح التمويل ممكنًا من قبل إدارة تعاطي المواد المخدرة وخدمات الصحة العقلية (SAMHSA).

حتى إذا كانت مزايا AHCCCS الخاصة بك لا تغطي بعض هذه الخدمات، فقد تظل قادرًا على الحصول على العلاج من خلال هذه البرامج الممولة من المنح. تساعد هذه البرامج أيضًا الأشخاص غير المؤمن عليهم أو الذين طلب تأمينهم تحت المعالجة.

mercycares.org/mental-health-block-grant.html

تمويل Substance Use Block (SUBG)

يوفر SUBG خدمات علاج تعاطي المواد المخدرة للبالغين والشباب غير المؤمن عليهم أو الذين طلب تأمينهم تحت المعالجة للحصول على معلومات حول تمويل SUBG، قم بزيارة mercycares.org/substance-use-block-grant.html

Mental Health Block Grant (MHBG)

تقدم MHBG خدمات علاج الصحة العقلية من أجل:

- تصنيف البالغين المصابين بمرض عقلي خطير (SMI)
- الأطفال الذين تم تحديدهم باضطراب عاطفي خطير
- الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و 25 عامًا والذين يعانون من النوبة الأولى من الذهان (FEP) للحصول على معلومات حول تمويل MHBG، تفضل بزيارة

ابق في أمان

- لا تشارك الإبر.
- لا تخط الأدوية.
- احصل على المساعدة إذا شعرت بالغثيان أو الحزن.

ماذا تفعل إذا تناول شخص جرعة زائدة

- 1 اتصل بالرقم 911 على الفور.
- 2 تحقق من وجود علامات:
 - لا يمكن الاستيقاظ
 - بطء التنفس أو انعدام التنفس
 - الشفاه أو الأظافر الزرقاء
 - حدقة العين (الحدقة/البؤبؤ هو النقطة السوداء في منتصف العين)
- 3 ساعدهم على التنفس إذا استطعت. إذا لم يكن الأكسجين متوفرًا، فاستخدم التنفس الإنقاذي (من الفم إلى الفم).
- 4 ابق معهم حتى تأتي المساعدة.
- 5 أعط النالوكسون (NARCAN) إذا كان لديك. يمكن أن يوقف مفعول الجرعة الزائدة. يمكنك الحصول عليه من صيدلية أو عيادة.

تعمل هذه الأدوية بشكل أفضل عند استخدامها مع الاستشارات.

مكان الحصول على المساعدة

لدى Mercy Care أماكن تسمى نقاط الوصول على مدار 24/7 حيث يمكنك الحصول على المساعدة في أي وقت.

لمعرفة المزيد:

- المساعدة في الإقلاع عن تعاطي الأفيون من Mercy Care
- محدد موقع خدمة AHCCCS



ما المقصود بالمواد الأفيونية وكيف يمكنك الحصول على المساعدة

في بعض الأحيان تحصل MAT/MOUD على سمعة سيئة. قد يعتقد الناس أن MAT/MOUD تتعلق فقط بتناول دواء بآخر. لكن هذا ليس صحيحًا.

عندما يتوقف شخص ما عن استخدام المواد الأفيونية، فقد يشعر بالمرض. وهذا ما يسمى بالانسحاب. يمكن أن تشمل الأعراض ما يلي:

- اضطرابات المعدة
- القيء
- تسارع ضربات القلب
- الشعور بالتعب الشديد أو الرغبة الشديدة في تناول الدواء

يساعد MAT/MOUD في تقليل أعراض الانسحاب لتسهيل الإقلاع عن التدخين.

تتضمن بعض الأدوية التي يستخدمها الأطباء أثناء اختبار MAT/MOUD ما يلي:

- الميثادون: يساعد في الرغبة الشديدة والانسحاب. يؤخذ في صورة سائل أو حبوب منع الحمل.

- بوبرينورفين: يقلل من الرغبة الشديدة. يأتي على شكل حبوب أو فيلم أو حقنة.

- نالتريكسون: يمنع "النشوة" من المواد الأفيونية. إنها حبة أو حقنة شهرية.

المواد الأفيونية هي أدوية قوية تساعد في تخفيف الألم. يتم إعطاء بعضها من قبل الأطباء، مثل الأوكسيكودون أو المورفين أو الفنتانيل. المواد الأفيونية، مثل الهيروين، غير قانونية. الأدوية الشائعة مثل Vicodin و Percocet هي أيضًا مواد أفيونية.

يمكن أن يؤدي استخدام المواد الأفيونية لفترة طويلة إلى الإدمان. هذا يعني أن جسمك يشعر وكأنه بحاجة إلى الدواء ليشعر أنه بخير.

يمكن أن يحدث هذا لأي شخص - صغارًا أو كبارًا، بغض النظر عن المكان الذي يعيش فيه أو ماذا يفعل. يعيش ملايين الأمريكيين مع اضطراب استخدام المواد الأفيونية (OUD). يمكن أن يساعد التعرف على المواد الأفيونية في كسر وصمة العار وتسهيل طلب المساعدة على الناس.

ما هو المقصود بـ MAT/MOUD؟

MAT تعني العلاج بمساعدة الأدوية. MOUD تعني دواء لاضطراب استخدام المواد الأفيونية. إنها طريقة لعلاج إدمان المواد الأفيونية باستخدام الأدوية وتقديم الاستشارات.

يتم نشر **HEALTH MATTERS** لأعضاء Mercy Care.

4750 S. 44th Place, Suite 150,
Phoenix, AZ 85040.

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

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

اتصل بخدمات أعضاء Mercy Care من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحاً حتى 6 مساءً، أو خط الاستشارات التمريضية المتاح على مدار 24 ساعة: **602-263-3000** أو **1-800-624-3879** أو (الهاتف النصي **711**).

بالنسبة لأعضاء ACC-RBHA الذين يحملون تسمية SMI، اتصل بالرقم **602-586-1841** أو **1-800-564-5465** (الهاتف النصي **711**).

MercyCareAZ.org

كتيب الأعضاء

يمكنك الحصول على كتيب الأعضاء لهذا العام من خدمات أعضاء Mercy Care دون أي تكلفة عليك. يمكنهم أيضاً إرسال دليل مقدمي الخدمات إليك دون أي تكلفة عليك.

أو انتقل إلى **MercyCareAZ.org** لعرض كلا المصدرين. ما عليك سوى تحديد خطتك والنقر فوق "النماذج والمواد".



تحسين رعايتك

لدى Mercy Care برنامج تحسين الجودة (QI) الذي يحدد أهدافاً لتحسين صحتك وجودة رعايتك. تستخدم Mercy Care البيانات لمعرفة ما إذا كنا قد حققنا الأهداف.

من المهم بالنسبة لنا أن يتمكن الأعضاء من الحصول على الرعاية بسهولة. إذا كنت تواجه مشكلة فيما يتعلق برعايتك الصحية، فيرجى الاتصال وإخبارنا بذلك. نريد التأكد من حصولك على أعلى جودة رعاية صحية ممكنة!

نقاط القوة لعام 2024

- مساعدة الأعضاء المصابين بداء السكري الذين لديهم مستويات السكر في الدم مرتفعة
- مساعدة الأعضاء المصابين بارتفاع ضغط الدم على إبقائه في النطاق الصحيح
- الحصول على زيارة للأطفال تخص عافيتهم مرة واحدة على الأقل في السنة
- التأكد من رضا الأعضاء عن Mercy Care
- التأكد من حصول المراهقين على جميع اللقاحات المطلوبة قبل حلول عيد ميلادهم الثالث عشر

الفرص لعام 2025

- التأكد من حصول الأطفال على جميع اللقاحات المطلوبة قبل عيد ميلادهم الثاني
- مساعدة العضوات على إجراء فحوصات العافية للمرأة، بما في ذلك فحوصات مسحة عنق الرحم وصور الثدي الشعاعية
- التأكد من أن النساء اللواتي ولدن طفلاً قد اكملن الرعاية ما بعد الولادة
- يمكنك الاتصال برقم الهاتف الموجود على الجانب الخلفي لبطاقة ID هويتك لمعرفة المزيد. يمكننا أيضاً مساعدتك في الحصول على نسخة من هذه المعلومات كتابياً.

سجل الدخول إلى Mercy Care Health Assistant على **mercycar.es/healthasst** لمساعدتك في إدارة رعايتك وإكمال الأنشطة الصحية.

Nondiscrimination Notice

Mercy Care complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. Mercy Care does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability or sex.

Mercy Care:

- Provides no-cost aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides no-cost language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on your ID card or **1-800-385-4104 (TTY:711)**.

If you believe that Mercy Care has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex, you can file a grievance with our Civil Rights Coordinator at:

Address: Attn: Civil Rights Coordinator
4570 S. 44th Place, Ste. 150
Phoenix, AZ 85040
Telephone: **1-888-234-7358 (TTY 711)**
Email: MedicaidCRCoordinator@MercyCareAZ.org

You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

