

## أهمية صحة الفم

ما هي العلاقة بين صحة فمك وصحة جسمك؟ الإجابة على هذا السؤال تعني الكثير، وذلك وفقاً للجمعية الأمريكية لأطباء الأسنان. في الواقع، قد ترتبط أمراض اللثة بحالات مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية. كما أنها يمكن أن تؤدي إلى الولادة المبكرة عند السيدات الحوامل فضلاً عن أنها تتسبب كذلك في عدم تحكم مرضى السكري في سكر الدم لديهم.

إذا ما الذي يمكننا فعله للحفاظ على صحة أسنانك واللثة؟

يجب اتباع هذه الخطوات الأربعة البسيطة:

1. تفريش الأسنان مرتان يومياً باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
2. استخدام خيط أسنان مرة واحدة على الأقل يومياً.
3. تناول أطعمة صحية للمساعدة على تجنب تسوس الأسنان.
4. زيارة طبيب الأسنان مرتان سنوياً.

أثناء زيارة طبيب الأسنان، فسيقوم بتنظيف أسنانك وفحصها. يستطيع طبيب الأسنان أن يعلمك كيفية العناية بأسنانك.



اتصل على Member Services من خلال  
1-800-300-8181 (TTY 771) لمعرفة المزيد  
حول إعانات الأسنان الخاصة بك. اسأل عن  
كيفية العثور على طبيب أسنان اليوم!

المصدر:

[www.ada.org/sections/scienceAndResearch/pdfs/pdf.61\\_patient](http://www.ada.org/sections/scienceAndResearch/pdfs/pdf.61_patient)

بالداخل:  
تجنب الإصابة بالإنفلونزا

[www.empireblue.com/nymedicaid](http://www.empireblue.com/nymedicaid)  
Member Services و 24/7 NurseLine: 1 800-300-8181 (TTY 711)

# صحة السيدات مهمة

لماذا تضع النساء احتياجات الآخرين فوق احتياجاتهن في كثير من الأحيان؟ فنجد أن عائلاتهن، ووظائفهن، وحتى أصدقائهن يأتين في المقام الأول. وهذا أمر لا ضير فيه. بيد أنه قد يكون مضرًا عندما يتعلق الأمر بصحة النساء.

إذا كنت سيدة، فثمة خطوات هامة يمكنك القيام بها لتعتني بنفسك. فالبقاء بصحة جيدة سيساعدك على متابعة إنجاز الأشياء التي تحببها مع الأشخاص الذين تحبينهم.

ولعل أحد الخطوات الأكثر أهمية التي يمكنك القيام بها هي زيارة مركز رعاية صحية للفحوصات والخدمات موصى به.

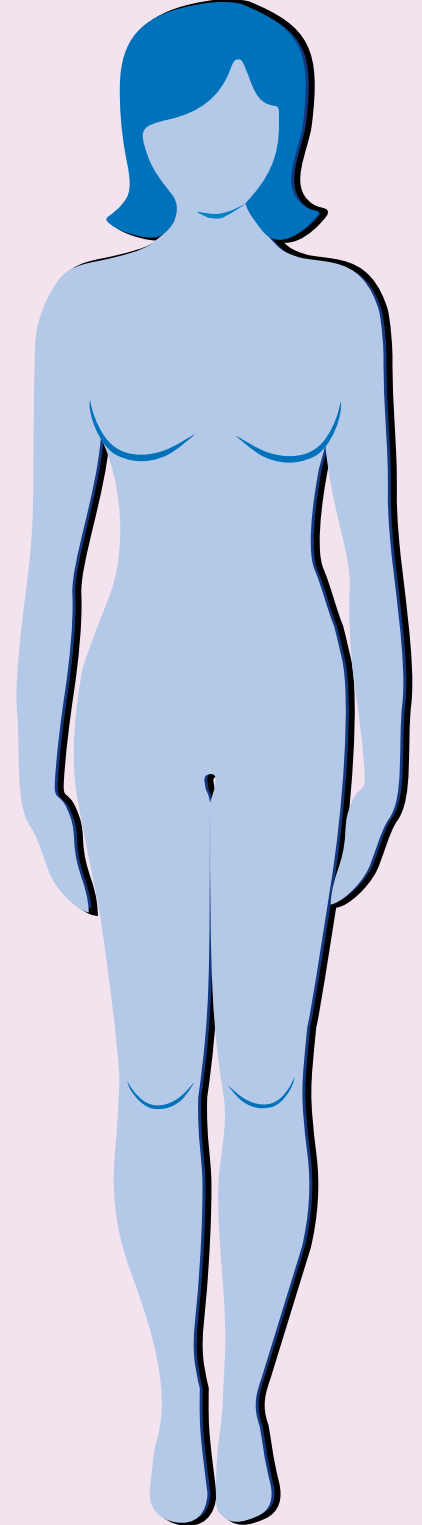
استخدمي الجدول التالي لمعرفة الخدمات التي قد تحتاجين إليها:

الفحص	سن البدء	التكرار	سبب الفحص/الاختبار
اختبار مسحة عنق الرحم والفحص الحوضي	من عمر 21 عامًا أو أصغر إذا كنت نشطة جنسيًا.	كل 1 عام إلى 3 أعوام.	• يساعد على الاكتشاف المبكر لسرطان عنق الرحم حيث يكون قابلاً للعلاج بشكل أكبر. • اختبار الأمراض المنقولة جنسيًا أو المشاكل التناسلية الأخرى.
صورة الثدي الإشعاعية وفحص الثدي	من عمر 50 عامًا أو أقل، حسب عوامل احتمال التعرض للخطر.	كل 1 عام إلى 2 عام.	• الأشعة السينية لإجراء فحص سرطان الثدي. • واحدًا من أفضل الطرق للاكتشاف المبكر لسرطان الثدي.
فحص سرطان القولون	من عمر 50 وأكثر.	كل 10 أعوام أو أقل، حسب عوامل احتمال التعرض للخطر.	• يكشف عن وجود الأورام الحميدة أو الأورام الأخرى داخل القولون. • يساعد على الكشف عن السرطان في مراحله الأولى.

بالنسبة لأنواع السرطان، فكلما أكتشف في وقت مبكر، كانت فرص النجاة أفضل. تعتبر اختبارات الفحص هذه من أفضل الطرق للقيام بذلك. كما أنها أيضًا تقدم لك راحة البال عندما تعرفين أنك بصحة جيدة.

## لا تنتظري!

أي الفحوصات الموجودة في الجدول يجب الحصول عليها؟ لا تنتظري تحديد موعد. اتصل بموفر الرعاية الصحية اليوم لتحديد موعد!



# تجنب الإصابة بالإنفلونزا

تعتبر حماية نفسك من الإنفلونزا أمرًا يسيرًا.

وباعتبارك عضو في Empire member، فإنه يمكنك الحصول على حقنة إنفلونزا:

• من موفر الرعاية الرئيسية (PCP).

• في إحدى صيدليات الشبكة، إذا كان عمرك 18 عامًا أو أكثر.

• في قسم الصحة المحلي.

تطلب Centers for Disease Control and Prevention (CDC) من كل شخص يبلغ من العمر ستة أشهر أو أكثر تلقي لقاح الإنفلونزا كل عام.

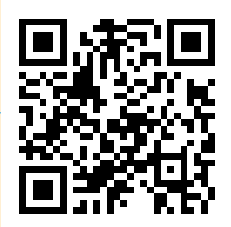


ما الذي يحتمل أن تمر به إذا تعرضت للإصابة بالإنفلونزا؟ ما الذي يمكنك القيام به لكي تبقى بصحة جيدة أثناء موسم الإنفلونزا؟

إذا أصبت بالإنفلونزا، فقد:	يمكنك حماية نفسك من الإنفلونزا عن طريق:
• الشعور بالتعب لعدة أيام.	• أخذ حقنة الإنفلونزا كل عام، وهي الطريقة الوحيدة الأفضل لمنع العدوى.
• الإصابة بحمى شديدة.	• غسل اليدين كثيرًا.
• الإصابة بالأوجاع والآلام.	• تجنب هؤلاء المصابين بالإنفلونزا.
• تطور المضاعفات التي يمكن أن تؤدي إلى مرض أكثر خطورة، أو دخول المستشفى، أو حتى الوفاة.	• تناول الطعام الجيد.
• إصابة أفراد العائلة الآخرين الأكثر عرضة للمرض الشديد.	• شرب كميات كافية من المياه.
	• أخذ قسط كافي من النوم.

قد تهاجمك الإنفلونزا الموسمية في أي مكان وفي أي وقت. يمكنك تجنب الإصابة بالإنفلونزا عن طريق حماية نفسك باستخدام مصل الإنفلونزا. ودائمًا ما يكون الأطفال ومن هم فوق 65 عامًا أو أكثر هم الأكثر عرضة للخطر.

كيف يمكنك اكتشاف مدى نشاط الإنفلونزا في ولايتك أو مدينتك؟ توجه عبر الإنترنت إلى [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu) أو امسح هذه الصورة باستخدام هاتفك الذكي.



المصادر:

[www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6202a4.htm](http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6202a4.htm)  
[www.cdc.gov/flu/professionals/vaccination/effectivenessqa.htm](http://www.cdc.gov/flu/professionals/vaccination/effectivenessqa.htm)

# الحقيقة حول التهاب الكبد C

1. صح أم خطأ: التهاب الكبد C أحد أكثر العدوات شيوعًا المنقولة عن طريق الدم في الولايات المتحدة؟
2. هل تعرف أنه توجد نسبة 75 في المائة من الأشخاص مصابون بالتهاب الكبد C وهم لا يعلمون ذلك؟
3. الارتفاع المفاجئ في المواليد، الأشخاص الذين ولدوا بين عامي 1945 و1965 هم الأكثر عرضة للخطر؟

الإجابة على كل سؤال صحيحة. توصي Centers for Disease Control and Prevention بالفحص مرة واحدة لكل الأشخاص الذين ولدوا بين عامي 1945 و1965. في نيويورك، يطلب قانون جديد من موفري الرعاية الرئيسية تقديم هذا الفحص.

ماذا يمكنني أن أفعل إذا اكتشفت أنني مصاب بالتهاب الكبد C؟

- اعرف قدر ما تستطيع عن التهاب الكبد C.
- تحدث إلى موفر الرعاية الصحية الخاص بك حول كيفية الحصول على الرعاية المناسبة ومتابعة مرض الكبد الخاص بك.

**التهاب الكبد C ممكن شفاؤه في حالات كثيرة.**  
توجد أدوية جديدة متوفرة لعلاج المرض. تعتمد القرارات الخاصة بكيفية وموعد بدء العلاج على العديد من العوامل. معًا يمكنك أن تقرر مع موفر الرعاية الصحية ما إذا كان العلاج مناسبًا لك.

المصدر:

[https://www.health.ny.gov/diseases/communicable/hepatitis/hepatitis\\_c/consumers/](https://www.health.ny.gov/diseases/communicable/hepatitis/hepatitis_c/consumers/)

# نصائح الرعاية الصحية الوقائية

ما الذي يتعين عليك الشعور بالقلق تجاهه؟	ما الذي يجب عليك معرفته؟	متى يتعين عليك الحصول على خدمات؟
<b>الأطفال</b>		
اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD)	<ul style="list-style-type: none"> <li>يحتاج الأطفال إلى متابعة الرعاية الصحية والمراقبة عند بدء علاج اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD) أول مرة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>اصطحب طفلك لزيارة متابعة وجهًا لوجه مع الطبيب المعالج خلال 30 يومًا من كتابة الوصفة الطبية الأولى.</li> </ul>
التطعيمات	<ul style="list-style-type: none"> <li>يجب تطعيم الأطفال بالكامل بوصولهم عمر 2 عام.</li> <li>التطعيمات مطلوبة كذلك للأطفال الذين يحضرون دار الحضانة والمدرسة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يجب أن يحصل الأطفال على التطعيمات أثناء زيارات فحص سلامة الأطفال (من الميلاد وحتى 2 عام).</li> <li>كما يلزم إعطاء تطعيمات طبية إضافية خلال السنوات التالية.</li> </ul>
فحوصات سلامة الأطفال (الأعمار من 0 إلى 12 عامًا)	<ul style="list-style-type: none"> <li>بالإضافة إلى اصطحاب طفلك إلى الطبيب عندما يكون مريضًا أو في حالة طوارئ، فيوصى بزيارات الرعاية بالصحة الروتينية لمساعدة طفلك على البقاء بصحة جيدة.</li> <li>تتضمن زيارات رعاية الأطفال الاختبارات الجسدية، بالإضافة إلى متابعة نمو وتطور طفلك.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحدث إلى طبيب الطفل لمعرفة المزيد حول عدد الزيارات التي يحتاجها طفلك خلال سنوات نموه.</li> </ul>
فحوصات العناية بصحة المراهقين (الأعمار من 13 إلى 19 عامًا)	<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن أن تساعد الفحوصات الصحية السنوية في سن المراهقة على البقاء بصحة جسدية، وعقلية وعاطفية جيدة.</li> <li>أثناء الفحص الطبي الصحي، يحصل المراهقون على اختبار جسدي كامل ومعلومات حول التغذية الجيدة وأنماط الحياة الصحية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحدث إلى طبيب المراهقين الخاص بك لمعرفة المزيد حول عدد الزيارات التي يحتاجها المراهق لديك أثناء سنوات المراهقة.</li> </ul>



ما الذي يتعين عليك الشعور بالقلق تجاهه؟	ما الذي يجب عليك معرفته؟	متى يجب عليك الذهاب للحصول على خدمات؟
<b>السيدات</b>		
سرطان الثدي	<ul style="list-style-type: none"> <li>الالاكتشاف المبكر هو أفضل حماية من سرطان الثدي. يمكن أن يعمل تصوير الثدي بالأشعة السينية أو أشعة إكس على الصدر على اكتشاف أورام عندما تكون صغيرة جدًا ويمكن الشعور بها باليد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>إذا كان عمرك يتراوح بين 50 إلى 74، فقمي بالتخطيط لإكمال فحص تصوير الثدي كل عامين.</li> <li>إذا كان عمرك يتراوح بين 40 إلى 49 عامًا، فتحدثي إلى موفر الرعاية الصحية حول متى يمكنك البدء وكم عدد مرات إجراء تصوير الثدي.</li> </ul>
سرطان عنق الرحم	<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن الوقاية من سرطان عنق الرحم فضلاً عن أنه واحدًا من أكثر أنواع السرطان التي يتم علاجها بنجاح عند اكتشافه في وقت مبكر.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يجب على السيدات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 21 إلى 65 عامًا زيارة طبيب أمراض نساء أو موفر الرعاية الرئيسية (PCP) لفحص الحوض وإجراء اختبار مسحة عنق الرحم. تحدثي إلى الموفر حول عدد المرات التي تقومين فيها بهذا الفحص.</li> </ul>
الكلاميديا	<ul style="list-style-type: none"> <li>الكلاميديا عبارة عن عدوى منقولة جنسيًا شائعة جدًا يمكن أن تؤثر على الصحة الإنجابية للمرأة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يجب على السيدات النشطات جنسيًا، خصوصًا في سن 25 عامًا أو أصغر، زيارة طبيب أمراض النساء الخاص بهن أو طبيب الرعاية الرئيسية وإجراء اختبار الكلاميديا.</li> </ul>

**إذا كنت تعاني من مرض مزمن،** فيجب عليك زيارة الطبيب الخاص بك مرة واحدة سنويًا على الأقل. إذا أردت التحدث إلى مرشد صحي في Empire، فاتصل على 1-800-300-8181. تأكد من حصولك أنت وطفلك على الاختبارات التي تحتاجونها في نهاية هذا العام!

<b>الأمراض المزمنة</b>		
الربو	<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن أن تؤدي الإدارة الفعالة للربو إلى تقليل عدد أيام التغيب عن المدرسة وأيام العمل.</li> <li>تحدث إلى طبيبك حول خطة عمل الربو.</li> <li>يوجد نوعين رئيسيين من أدوية الربو: <ol style="list-style-type: none"> <li>أدوية الإنقاذ (مثل البوتيرول) يتم تناولها عندما تعاني من أعراض الربو أو أزمة ربو.</li> <li>أدوية التحكم يتم تناولها يوميًا، حتى عندما تشعر أنك بخير.</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحدث إلى طبيبك حول الربو لديك في كل زيارة.</li> <li>تناول الأدوية الموصوفة لك وفقًا لتعليمات الطبيب.</li> <li>قم بزيارة أخصائي (أمراض الرئة) كما هو موصى به بواسطة PCP.</li> </ul>



المصادر:

NYS DOH: [www.health.ny.gov/healthaz/#B](http://www.health.ny.gov/healthaz/#B)

NYS QARR: [www.health.ny.gov/health\\_care/managed\\_care/reports/eqarr/2007/about.htm](http://www.health.ny.gov/health_care/managed_care/reports/eqarr/2007/about.htm)

ما الذي يتعين عليك الشعور بالقلق تجاهه؟

ما الذي يجب عليك معرفته؟

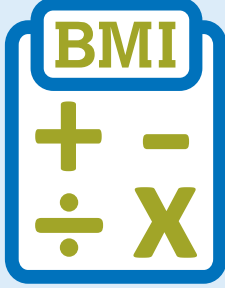
متى يجب عليك الذهاب للحصول على خدمات؟

## الأمراض المزمنة

مؤشر كتلة الجسم (BMI)

- مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو عدد يتم حسابه من وزن الشخص وطوله.
- إن الحفاظ على وزن صحي يمكن أن يقلل مخاطر مرض السكري، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، وضغط الدم المرتفع، والتهاب المفاصل، والسرطان.
- يتم استخدام اختبار BMI للكشف عن فئات الوزن التي قد تؤدي إلى مشاكل صحية.

- قم بزيارة الطبيب الخاص بك كل عام لإجراء فحص طبي.
- ناقش مع طبيبك الخاص رقم BMI الخاص بك.



- إذا كان لديك أطفال: تحدث إلى الطبيب الخاص بك حول كيفية حساب BMI الخاص بطفلك.

فحص سرطان القولون والمستقيم

- عادة ما يتطور سرطان القولون والمستقيم من تطورات غير طبيعية، تعرف باسم أورام حميدة، في القولون أو المستقيم. يمكن أن تعمل اختبارات الفحص على كشف الأورام الحميدة وإزالتها قبل أن تتحول إلى سرطان. يمكن أيضًا أن تكتشف عن سرطان القولون والمستقيم مبكرًا لمعالجته.

- بالنسبة لمعظم الرجال والسيدات، يبدأ فحص سرطان القولون والمستقيم في سن 50 عامًا. يجب على بعض الأفراد الذين لديهم سجل شخصي لسرطان القولون والمستقيم أو أمراض أخرى معينة بدء الفحص عاجلاً. تحدث إلى موفر الرعاية الصحية الخاص بك عن موعد بدء الفحوصات.

قصور القلب الاحتقاني

- من المهم أن تزن نفسك يوميًا وتبلغ الطبيب الخاص بك بالتغيرات. تأكد من تناول مدرات البول كما هو محدد.

- تحدث إلى الطبيب الخاص بك حول عدد المرات التي ستحتاج فيها إلى زيارة الطبيب.



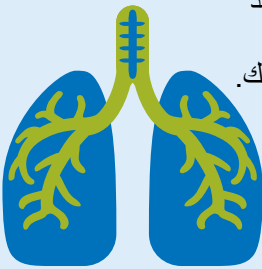
مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)

- من المهم إخبار الطبيب الخاص بك بالتغيرات الكبيرة مثل ضيق التنفس، أو الأزيز، أو السعال المتكرر بشكل كبير، أو صعوبة في النوم، أو عدم الرغبة في الطعام، أو تغيرات في إنتاج البلغم ولونه.
- تأكد من إجراء اختبار قياس التنفس (اختبار تنفس خاص) عندما يتم التشخيص الأولي كمرض الانسداد الرئوي المزمن.
- حتى إذا كنت تشعر بأنك بصحة جيدة، فاستمر في تناول أدوية مرض الانسداد الرئوي المزمن.

- تحدث إلى الطبيب الخاص بك حول عدد مرات إجراء الفحوصات وزيارات المتابعة.

- اسأل الطبيب الخاص بك عن فوائد تدريبات التنفس وإذا ما كان الإنعاش الرئوي مناسبًا بالنسبة إليك.

- راجع التعليمات الخاصة بتناول أدويةك مع الطبيب الخاص بك أو الصيدلي.



ما الذي يتعين عليك  
الشعور بالقلق  
تجاهه؟

ما الذي يجب عليك معرفته؟

متى يجب عليك الذهاب للحصول على خدمات؟

## الأمراض المزمنة

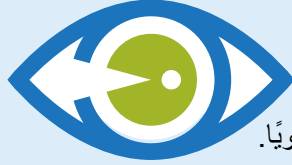
الاكتئاب والصحة  
النفسية

- إذا كنت قد أقمت في المستشفى بسبب مرض عقلي، فمن المهم أن تتلقى رعاية متابعة على الفور (خلال سبعة أيام) بعد خروجك من المستشفى.
- اتصل بالطبيب الخاص بك أو بـ Empire BlueCross أو BlueShield HealthPlus للمساعدة على تحديد موعد.

- يمكن للمرض العقلي الخطير أن يكون محبطاً للعزيمة.
- تعتبر الأمراض النفسية، مثل الاكتئاب، والاضطراب ثنائي القطب، والشيزوفرينيا أحد الأسباب الرئيسية للإعاقة في الولايات المتحدة.

مرض السكري

- اختبار خضاب الدم السكري A1c هو اختبار دم يتيح لك معرفة مدى التحكم في مستوى السكر لديك. يلزم إجراء هذا الاختبار من مرتين إلى ثلاث مرات سنويًا.
- قم بإجراء فحص العين (بما في ذلك اختبار فحص اعتلال الشبكية) وتحليل البول مرة واحدة سنويًا، أو حسب ما يُوصي به الطبيب الخاص بك.
- قم بإجراء اختبار الكوليسترول مرة واحدة سنويًا.
- إذا كنت تعاني من مرض السكري من النوع الثاني، فيجب أن تقوم بتقوم بإجراء اختبار بول عندما يتم تشخيصك ثم كل عام بعد ذلك. يتحقق هذا الاختبار من الفشل الكلوي.

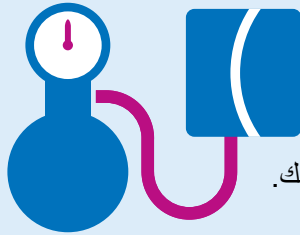


قد يسبب مشاكل صحية خطيرة مثل أمراض القلب وأمراض الكلى.

- للمساعدة على الوقاية من مرض السكري والسيطرة عليه، فإنه يجب عليك أن تكون نشط بدنيًا وتحافظ على وزن صحي وتتبع نظامًا غذائيًا صحيًا وتتناول أدوية كما هي موصوفة.

ارتفاع ضغط الدم

- قم بزيارة الطبيب الخاص بك وتحقق من ضغط الدم الخاص بك بانتظام.
- إذا كنت تتناول دواء لضغط الدم، فمن المهم تناوله وفقًا لتعليمات موفر الرعاية الصحية الخاص بك.



يعتبر ضغط الدم العالي أهم عوامل الخطورة للسكتة الدماغية.

- الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم هو أن تقوم بإجراء اختبار ضغط الدم. يجب أن يكون ضغط الدم الطبيعي أقل من 120/80 مم زئبق للبالغين. يعتبر ضغط الدم أعلى من 140/90 مم زئبق مرتفعًا.



# كم يكلفك التدخين؟



عندما تختار أن تكون مدخنًا، فثمة تكلفة لذلك. تكلفة تدفعها صحتك ومحفظتك. دعنا نستكشف ما الذي تحصل عليه عن طريق التدخين والإقلاع عنه.

## أذكر الفوائد التي تحصل عليها من التدخين:

ما هي بعض الأشياء الأخرى التي يمكن أن تتفق عليها هذا المال؟

1.

2.

3.

إذا كنت مستعدًا للإقلاع عن التدخين، فهناك العديد من الأفراد والموارد لمساعدتك! كجزء من مزايا الخطة الصحية، لقد قمنا بتوسيع نطاقنا لیتضمن ثمانية جلسات إقلاع عن التدخين استشارية خلال عام ميلادي واحد.

## فيما يلي بعض التفاصيل حول هذه المزايا:

- يجب أن تكون الزيارات وجهًا لوجه مع الطبيب، أو مساعد طبيب مسجل، أو ممرضة متمرسة مسجلة أو قابلة مرخصة.
- يمكن توفير ما يصل إلى جلستين (2) استشاريتين من المجموع الكلي بواسطة طبيب أسنان ممارس.
- يمكن تقديم الاستشارة أثناء جلسات فردية أو خلال مجموعة.

اطلب من موفر الرعاية الرئيسية (PCP) مساعدتك على إنشاء خطة للإقلاع عن التدخين. يمكنك تحديد موعد مع PCP ومناقشة الخيارات، بما في ذلك استخدام اللصقات والدواء.

## ما هي التكاليف الصحية المحتملة؟

- رائحة نفس كريهة، والتي قد تصبح دائمة.
- مشاكل في حاستي التذوق أو الشم.
- أسنان وأظافر صفراء.
- تغييرات في بشرة الوجه، التي يمكن أن تصبح جافة وشاحبه وتفق نعومتها الطبيعية.
- ظهور تجاعيد مبكرة حول العين، والفم، والشفتان، خصوصًا لدى النساء.
- مخاطر أعلى للإصابة بأمراض الرئة أو السرطان أو أمراض القلب.
- أخرى:

## ما هي التكاليف النقدية؟

التدخين ليس رخيص الثمن. ويقدر هذا الجدول التكاليف:

إذا كنتي تدخن هذا القدر يوميًا ...	فسوف يكلفك هذا المبلغ سنويًا ...
1/2 علبة	1,066 دولار
1 علبة	2,011 دولار
2 علبة	4,022 دولار

حسب سعر 5.51 دولار لكل علبة،

ما هي تكلفة التدخين عليك سنويًا؟ دولار

المصدر:

Smokefree.gov/health effects

## لمعرفة المزيد

حول برامج الإقلاع عن التدخين، فإنه يمكنك:

- الاتصال بـ 311، Take Care New York، Intake Line للحصول على تفاصيل البرامج المتاحة للعامة، بما في ذلك أدبيات الإقلاع عن التدخين.
- الاتصال بـ New York Quitline على 1-866-NY-Quits (1-866-697-8487).

# متى أحتاج إلى مضادات حيوية؟



المضادات الحيوية عبارة عن أدوية تُستخدم لعلاج العدوى البكتيرية ومنعها من الانتشار. ولكن إذا تسبب فيروس في مرضك، فإن المضادات الحيوية لن تجدي نفعًا.

إذا كان لديك عدوى بكتيرية أو عدوى فيروسية، فهناك أشياء يمكنك القيام بها لمساعدة نفسك على الشعور بتحسن.

- اغسل يديك بالماء والصابون كثيرًا.
- احصل على قدر كبير من الراحة.
- اشرب قدرًا كبيرًا من السوائل.
- استخدم مبخرة الرذاذ البارد.
- تناول الدواء كما هو موصوف بدون تخطي الجرعات.
- استخدم رشاش الأنف الملحي لتخفيف الاحتقان.
- قم بتهدئة التهاب الحلق باستخدام رذاذ الحلق أو المستحلبات.

استخدمي المضادات الحيوية:

- فقط عندما يقوم الطبيب الخاص بك بوصفها.
- لعلاج العدوى البكتيرية مثل التهاب الحلق والالتهاب الرئوي وبعض التهابات الجيوب الأنفية.
- كما هو موصوف من قبل الطبيب الخاص بك، والذي يعني دائمًا تناول كل الأدوية حتى نفاذ الكمية.

لا تستخدم المضادات الحيوية:

- لعلاج الالتهابات الفيروسية، أو نزلات البرد، أو الإنفلونزا، أو الرشح، أو السعال، أو التهابات الشعب الهوائية، أو التهاب الحلق الناجم عن البكتيريا، أو معظم التهابات الجهاز التنفسي العلوي.
- موصوفة لشخص آخر لمرض آخر أو موصوفة لك في مرض سابق.

## اتخاذ القرارات الخاصة بالرعاية والخدمات

أحياناً، نحتاج إلى اتخاذ القرارات حول كيفية تغطية الرعاية والخدمات. هذا يسمى (Utilization Management (UM (إدارة الاستخدام). تعتمد عملية UM على معايير اللجنة القومية لضمان الجودة (NCQA). تعتمد كل قرارات UM على الاحتياجات الطبية والفوائد الحالية فقط. نقوم بذلك للحصول على أفضل النتائج الصحية لأعضائنا. نحن أيضاً لا نقوم بإخبار الموفرين بتقليل استخدام الخدمات أو تشجيعهم على ذلك. ولا نتسبب في حواجز لمنع الحصول على الرعاية الصحية. لا يحصل الموفرون على أي مكافأة مقابل تقليل الرعاية أو رفضها. وعندما نقرر تعيين موفرين أو موظفين أو ترقيةهم أو فصلهم، فإننا لا نعتمد على أنهم قد يفكروا أو نعتقد بأنهم يرفضون أو من المحتمل أن يرفضوا الفوائد.

## إشعار ممارسات الخصوصية

يشرح هذا النوع من الإشعار كيف يمكن أن يتم استخدام المعلومات الطبية الخاصة بك وكشفها بواسطة Empire. إنه أيضاً يخبرك كيفية الوصول إلى هذه المعلومات. يتبع هذا الإشعار لوائح الخصوصية التي يتم وضعها بواسطة قانون نقل التأمين الصحي والمساءلة (HIPAA). إذا كنت ترغب في الحصول على نسخة من إشعار ممارسات الخصوصية، فيرجى الاتصال بـ Member Services على رقم الهاتف المذكور على بطاقة الهوية أو زيارة موقع الويب [www.empireblue.com/nymedicaid](http://www.empireblue.com/nymedicaid).

**التهاب الحلق، يُطلق عليه أيضاً إلتهاب البلعوم، شائع جداً في الأطفال، ولكنه ليس شائع جداً في البالغين.** يمكن أن يقوم موفرو الرعاية الصحية بإجراء اختبار سريع لتحديد ما إذا كانت هناك حاجة إلى استخدام المضادات الحيوية لمعالجة التهاب الحلق أم لا. يمكن أن يساعدك العلاج الصحيح على الشفاء بشكل أسرع ومنع انتقال العدوى للآخرين.

**يمكن أن يقوم الطبيب الخاص بك بإجراء اختبار سريع (مسحة من الجزء الخلفي للحلق) لاكتشاف إذا ما كان سبب التهاب الحلق الخاص بك البكتيريا أم فيروس. فإن مجرد النظر إلى حلقك لا يكون كافياً للتشخيص. إذا كان الاختبار إيجابياً، فيستطيع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك أن يصف مضادات حيوية.**

## مقاومة المضادات الحيوية

إن الإفراط في استخدام المضادات الحيوية يمكن أن يؤدي إلى مقاومة المضاد الحيوي. إذا كنت تتناول المضادات الحيوية عندما لا تكون بحاجة إليها، فإن ذلك من شأنه أن يجعل علاج العدوى البكتيرية المستقبلية أصعب. قد تكون مريضاً لفترات طويلة من الوقت. اسأل الطبيب الخاص بك حول الأدوية بدون الوصفة الطبية التي قد تساعد على تقليل الأعراض. للحصول على المزيد من المعلومات حول استخدام المضاد الحيوي، قومي بزيارة [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).



An Anthem Company

P.O. Box 62509  
Virginia Beach, VA 23466-2509

تم نشر *My Health* من قبل Empire لتوفير المعلومات. وهي ليست وسيلة لتقديم نصيحة طبية شخصية. احصل على النصيحة الطبية من الطبيب مباشرة.  
©2015. جميع الحقوق محفوظة. تمت الطباعة في الولايات المتحدة الأمريكية.

إن Empire BlueCross BlueShield HealthPlus هي الاسم التجاري لـ HealthPlus, LLC، وهي حاصلة على رخصة مستقلة من Blue Cross and Blue Shield Association.