

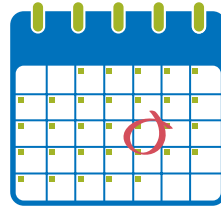
بالداخل: نصائح متعلقة بالرعاية الصحية الوقائية



## استعد الآن للاحتفاظ بصحة جيدة أثناء موسم الإنفلونزا

قد تسبب لك الإنفلونزا - التي تعرف أيضاً باسم النزلة الوافدة - شعوراً فظيماً. لكن ثمة أمور يمكنك القيام بها الآن تساعد على وقايتك من الإنفلونزا.

### بعض النصائح الأساسية:



- تلقى التطعيم المضاد للإنفلونزا أو حُقن الإنفلونزا كل عام.
- اغسل يديك كثيراً.
- ابتعد عن المصابين بالإنفلونزا.
- تناول مزيداً من بعض الأطعمة التي يمكنها أن تساعد على وقايتك من الإصابة بالإنفلونزا كالفواكه والخضروات.
- اشرب المزيد من الماء.
- احصل على قسط أكبر من الراحة.

توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها من يبلغون من العمر 6 أشهر فأكثر بالحصول على التطعيم المضاد للإنفلونزا كل عام، لا سيما المعرضون بدرجة مرتفعة للإصابة بمضاعفات خطيرة. توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بأن يتلقى من يبلغون من العمر 65 عاماً فأكثر التطعيم المضاد للالتهاب الرئوي أيضاً.

### متى ينبغي لك الحصول على التطعيم المضاد للإنفلونزا؟

رغم أن موسم الإنفلونزا يبلغ عادة ذروته في شهر يناير أو لاحقاً، حاول تلقي التطعيم المضاد للإنفلونزا فور توفره - قبل حتى بدء الموسم ووصوله إلى مجتمعك. سيفسح هذا لجسديك وقتاً لبناء الأجسام المضادة اللازمة لوقايتك من الإنفلونزا.

أين يمكنك الحصول على التطعيم المضاد للإنفلونزا أو على مزيد من المعلومات؟

- لدى موفر الرعاية الرئيسي (PCP) الخاص بك أو مدير إدارة حالتك
- لدى أي من الصيدليات التي تغطيها شبكتنا إذا كنت تبلغ من العمر 21 عاماً أو أكثر
- قسم الصحة المحلي الخاص بك

### ما مدى نشاط فيروس الأنفلونزا في الولاية أو المدينة التي تقطن بها؟

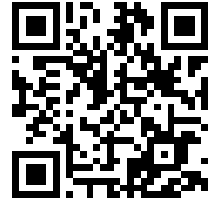
قم بزيارة موقع [cdc.gov/flu/weekly](http://cdc.gov/flu/weekly) لمزيد من التفاصيل.



# هل تحتاج لمساعدة في متابعة المستجدات حول المعلومات الطبية الشخصية الخاصة بك؟

## لمعرفة المزيد

حول ما إذا كان تطبيق Express Scripts للأجهزة المحمولة متوفرًا لجهازك المحمول و حول كيفية تنزيله اليوم مجانًا، قم بزيارة موقع [express-scripts.com](http://express-scripts.com) أو أجر مسحًا لهذه الصورة باستخدام هاتفك الذكي.



يمكن لتطبيق Express Scripts للأجهزة المحمولة مساعدتك على متابعة المعلومات حول أدويةك بأي وقت ومن أي مكان.

سيتمكنك من خلال تطبيق الأجهزة المحمولة هذا الوصول فورًا لبعض الميزات\* مثل:

- **Medicine Cabinet** (خزانة الأدوية) للتحقق من التداخلات الدوائية للأدوية الخاصة بك، وضبط رسائل التذكير الخاصة بها، وإدارة تناولك لها وتحديث السجلات الخاصة بك.
- **Pharmacy Care Alerts** (تنبيهات الرعاية الصيدلانية) لمساعدتك على الالتزام بخطة العلاج الموصوف لك.
- **Claims and History** (المطالبات والسجلات) لعرض نشاطك فيما يتصل بالأدوية الموصوفة لك وتفاصيله.
- **Locate a Pharmacy** (البحث عن صيدلية) للبحث عن الصيدليات التي تغطيها شبكة الخدمة، ومعلومات جهات الاتصال، وإرشادات.
- **Drug Information** (معلومات عن الأدوية) لمعرفة الآثار الجانبية، والتداخلات بين الأدوية والعثور على صور لأقراص الأدوية والمزيد.

\* قد لا تتوفر بعض الميزات إلا إذا تم تفعيلها لمجموعتك على موقع [express-scripts.com](http://express-scripts.com).

# آراءك تُهمننا!

دعنا نتعرف على الكيفية التي يمكننا بها تحسين خدماتنا وزيادة مستوى رضاك.

إذا تسلمت استبيانًا بالبريد أو مكالمة تطلب منكم الحصول على تعليقاتكم حول خطتنا الصحية، يرجى منكم إكمالها. إن رأيكم مهم جدًا لنا!

بالإضافة إلى الاستبيانات، نعقد اجتماعات لمرات عديدة في العام من خلال اللجنة الاستشارية الصحية للأعضاء. نطلب في اجتماعات الأعضاء هذه اقتراحاتك حول الكيفية التي يمكننا بها تحسين رضا الأعضاء عن الخطة الصحية. تتم دعوة الأعضاء بشكل عشوائي لحضور هذه الاجتماعات.



# نصائح الرعاية الصحية الوقائية

الخضوع للفحوص الصحية بصفة منتظمة قد يؤدي إلى اكتشاف الأمراض مبكرًا، مما يساعدك أنت وأسرتك على الاحتفاظ بصحة جيدة. إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك تعانيون من مشكلات صحية ما، فقد يتعين عليك الخضوع لاختبارات أو فحوص أخرى بالإضافة إلى الفحوص التي تُجرى بصفة منتظمة.



متى يتعين عليك التوجه للحصول على الخدمات؟	ما الذي يتعين عليك معرفته؟
<b>الأطفال</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خُذِي طفلك لزيارة متابعة وجهًا لوجه مع الطبيب المتابع خلال 30 يومًا من صرف أول وصفة طبية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يحتاج الأطفال إلى رعاية متابعة ومراقبة عند البدء للمرة الأولى في الحصول على علاج لاضطراب نقص الانتباه/فرط النشاط (ADHD).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يجب أن يحصل الأطفال على التحصينات أثناء زيارات رعاية الطفل (من الميلاد وحتى عمر عامين).</li> <li>• تكون التحصينات الإضافية مطلوبة أثناء الأعوام التالية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يجب تحصين الأطفال على أتم وجه عند بلوغهم عامين من العمر.</li> <li>• تكون التحصينات مطلوبة للأطفال من أجل التحاقهم بروضات الأطفال أو المدارس.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تحدثي إلى طبيب طفلك لمعرفة المزيد حول عدد الزيارات التي يحتاجها طفلك أثناء أعوام نموه.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بالإضافة إلى اصطحاب طفلك إلى الطبيب عندما يكون مريضًا أو عندما تكون زيارات الرعاية الروتينية موصى بها للمساعدة في الحفاظ على صحة طفلك.</li> <li>• تشمل زيارات رعاية الطفل على فحوصات بدنية وكذلك مراقبة نمو طفلك وتطوره.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تحدثي إلى طبيب طفلك لمعرفة المزيد حول عدد الزيارات التي يحتاجها طفلك المراهق.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يمكن أن تُساعد الفحوصات الصحية السنوية للمراهقين في الحفاظ على جعل المراهق في صحة بدنية، وذهنية وشعورية أفضل.</li> <li>• أثناء الفحص الصحي، يخضع المراهقون لفحص بدني ويحصلون على معلومات عن التغذية الجيدة والأنماط الحياتية الصحية.</li> </ul>



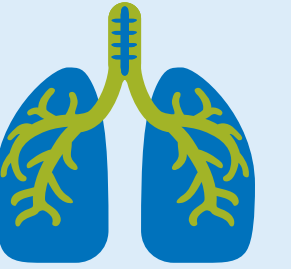
متى يتعين عليك التوجه للحصول على الخدمات؟	ما الذي يتعين عليك معرفته؟
<b>السيدات</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• إذا كنتِ امرأة يتراوح عمرك بين 40 و 74 عامًا، فتحدثي إلى موفر الرعاية الصحية الخاص بك عن الوقت المناسب للخضوع لاختبارات تصوير الثدي الشعاعي ومعدل الخضوع لها.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يُعد الاكتشاف المبكر هو أفضل وقاية من سرطان الثدي. يمكن أن يساعد تصوير الثدي الشعاعي الروتيني أو الأشعة السينية للثدي في اكتشاف التكتلات عندما تكون صغيرة جدًا ولا يمكن الإحساس بها باليد.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 21 و 65 عامًا يتعين عليهن زيارة طبيب أمراض نساء أو موفر الرعاية الأساسية من أجل فحص الحوض واختبار عنق الرحم. تحدث مع موفر الخدمات الخاص بك عن عدد مرات الحصول على هذا الكشف.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يمكنك الوقاية من سرطان عنق الرحم وهو أحد أنواع السرطانات التي يتم علاجها بنجاح عندما يتم اكتشافها مبكرًا.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• فالنساء النشيطات جنسيًا، لاسيما اللاتي تبلغن 25 عامًا أو أكثر، يتعين عليهن زيارة طبيب أمراض النساء أو موفر الرعاية الأساسية والحصول على اختبار المُتدثرة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المُتدثرة هي عدوى شائعة تنتقل جنسيًا يمكن أن تؤثر على الصحة الإنجابية للمرأة.</li> </ul>
<b>الحالات المزمنة</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• إذا لم تدخلي إلى المستشفى بسبب مرض عقلي، يمكن للحصول على رعاية متابعة في خلال سبعة أيام بعد صرفك من المستشفى، المساعدة في استمرار إدارة الأعراض.</li> <li>• اتصلي على طبيبك أو على Empire للمساعدة في الحصول على موعد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المرض العقلي الحاد قد يكون سببًا في الإعاقة.</li> <li>• الأمراض العقلية، مثل الاكتئاب، والاضطراب ثنائي القطب، والفصام، هي أسباب رئيسية تؤدي إلى الإعاقة في الولايات المتحدة.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hemoglobin A1c هو اختبار للدم يتيح لك معرفة مدى التحكم بشكل جيد في السكر لديك. يتعين إجراء هذا الاختبار مرتين إلى ثلاثة مرات في العام.</li> <li>• اخضع لفحص العين (بما في ذلك فحص اغتلال الشبكية) وتحليل البول مرة كل عام، أو حسبما يوصي به طبيبك.</li> <li>• إذا كان لديك مرض السكري من النوع الثاني، يتعين عليك الحصول على اختبار البول عندما يتم تشخيصك بذلك ثم بعد ذلك إجراء فحوصات للتحقق من تلف الكلية كل عام.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يمكن أن يُسبب مشاكل صحية خطيرة، مثل مرض القلب ومرض الكلى.</li> <li>• يمكن لكونك نشيطًا بدنيًا وتحافظين على وزنك الصحي وتأكليين وفقًا لحمية صحية وتتناولين الأدوية الموصوفة لك من قبل الطبيب، المساعدة في الوقاية من المرض والتحكم به.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يمكن أن تُساعد الفحوصات الصحية السنوية للمراهقين في الحفاظ على جعل المراهق في صحة بدنية، وذهنية وشعورية أفضل.</li> <li>• أثناء الفحص الصحي، يخضع المراهقون لفحص بدني ويحصلون على معلومات عن التغذية الجيدة والأنماط الحياتية الصحية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يمكن أن يُسبب مشاكل صحية خطيرة، مثل مرض القلب ومرض الكلى.</li> <li>• يمكن لكونك نشيطًا بدنيًا وتحافظين على وزنك الصحي وتأكليين وفقًا لحمية صحية وتتناولين الأدوية الموصوفة لك من قبل الطبيب، المساعدة في الوقاية من المرض والتحكم به.</li> </ul>

# نصائح الرعاية الصحية الوقائية

ما الذي يتعين عليك معرفته؟	متى يتعين عليك التوجه للحصول على الخدمات؟	
<b>الحالات المزمنة</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>تحدث مع طبيبك عن الربو الذي تعاني منه في كل زيارة.</li> <li>قومي بصرف علاجات الوصفة الطبية حسب تعليمات طبيبك.</li> <li>قومي بزيارة أخصائي (طبيب الرئة) وفقاً لما هو موصي به من قبل موفر الرعاية الأساسية الخاص بك.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن أن تُقلل الإدارة الفعالة للربو من عدد أيام الغياب عن المدرسة والعمل.</li> <li>تحدث إلى طبيبك عن خطة عمل الربو.</li> <li>يوجد نوعان من علاجات الربو: <ol style="list-style-type: none"> <li>علاجات الإنقاذ (مثل ألبوتيرول) يتم تناولها عند إصابتك بأعراض مثل الربو أو نوبات الربو.</li> <li>علاجات التحكم والتي يتم تناولها كل يوم حتى عند الشعور بتحسن.</li> </ol> </li> </ul>	الربو
<ul style="list-style-type: none"> <li>قومي بزيارة طبيبك واحصل على فحص لضغط دمك بانتظام.</li> <li>إذا كنت تتناولين دواءً لضغط الدم، يمكن لتناوله وفقاً لما هو موصوف من قبل موفر الرعاية الأساسية الخاص بك، المساعدة في استمرار التحكم في الأعراض.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ضغط الدم المرتفع هو عامل الخطورة الأكثر أهمية للسكتة الدماغية.</li> <li>وتكمن الطريقة الوحيدة لتخبرك ما إذا كان لديك ضغط دم مرتفع هي فحص ضغط الدم لديك. ويجب أن يكون الضغط العادي أقل من 120/80 ميلليمتر زئبق للشخص البالغ. ضغط الدم الأعلى من 140/90 ميلليمتر زئبق يعتبر مرتفعاً.</li> </ul>	ارتفاع ضغط الدم
<ul style="list-style-type: none"> <li>قومي بزيارة طبيبك كل عام للحصول على فحص بدني.</li> <li>ناقشي مؤشر BMI مع طبيبك.</li> <li>وإذا كان لديك أطفالاً، فتحدثي مع طبيبك حول كيفية حساب مؤشر BMI الخاص بطفلك.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو رقم يتم حسابه من وزن الشخص وطوله.</li> <li>ويمكن للمحافظة على وزن صحي تقليل مخاطر السكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم والتهاب المفاصل والسرطان.</li> <li>ويتم استخدام اختبار BMI لفحص فئات الوزن التي قد تؤدي إلى حدوث مشاكل صحية.</li> </ul>	مؤشر كتلة الجسم (BMI)



ما الذي يتعين عليك معرفته؟	متى يتعين عليك التوجه للحصول على الخدمات؟	
<b>الحالات المزمنة</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن للتحدث مع طبيبك حول التغييرات التي تطرأ لك فيما يتصل بتعسر التنفس أو الأزيز عند التنفس أو السعال أو صعوبة النوم أو العادات الغذائية أو تكون البلغم ولونه، المساعدة في إدارة أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) بصورة أفضل.</li> <li>تأكد من الحصول على اختبار مناسب لقياس التنفس (اختبار خاص للتنفس) عندما يتم تشخيصك أولاً بالانسداد الرئوي المزمن.</li> <li>حتى إذا كنت تشعرين بأنك على ما يرام، فاستمري في تناول علاجات الانسداد الرئوي المزمن (COPD).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحدث إلى طبيبك عن عدد المرات التي ينبغي فيها التوجه إلى الفحوصات وزيارات المتابعة.</li> <li>اسأل طبيبك عن فوائد تمارين التنفس وما إذا كانت إعادة التأهيل الرئوي مناسبة لك.</li> <li>استعرض الإرشادات الخاصة بتناول علاجك مع طبيبك أو الصيدلي.</li> </ul>	COPD (انسداد الشعب الهوائية المزمن)
<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن لوزن النفس بصورة يومية وإبلاغ التغييرات التي تحدث إلى الطبيب وتناول مدرّات البول الموصوفة، المساعدة في المحافظة على صحتك قدر الإمكان أثناء التعايش مع مرض قصور القلب الاحتقاني (CHF)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحدث إلى طبيبك عن عدد المرات التي تحتاجين فيها إلى أن يتم فحصك.</li> </ul>	قصور القلب الاحتقاني (CHF)
<ul style="list-style-type: none"> <li>يتطور سرطان الأمعاء الغليظة عادة من حالات النمو غير الطبيعية (السلائل) في الأمعاء والمستقيم. ويمكن للتنظير الإشعاعي العثور على السلائل وإزالتها قبل تحولها إلى سرطان. ويمكنه أيضاً العثور على سرطان الأمعاء بصورة مبكرة عندما يكون من السهل التعامل معه.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>وبالنسبة لمعظم الناس، يبدأ التنظير الإشعاعي لسرطان الأمعاء في عمر 50 عاماً. وينبغي أن يبدأ بعض الناس الذين لديهم تاريخ في العائلة من الإصابة بسرطان الأمعاء أو حالات مرضية معينة أخرى في التنظير الإشعاعي في أقرب وقت ممكن. تحدث مع موفر الرعاية الأساسية الخاص بك حول الوقت المناسب لك لبدء التنظير الإشعاعي.</li> </ul>	فحص سرطان الأمعاء الغليظة



## إذا كنت تعاني من حالة مزمنة،

يتعين عليك زيارة طبيبك مرة كل عام على الأقل. إذا كنت ترغب في محادثة خبير تثقيف صحي في Empire، فاتصل على 1-800-300-8181 (الهاتف النصي 711). تأكد من الحصول على اختبار أنك أو احتياجات طفلك بنهاية هذا العام!



## اتخاذ قرارات بشأن الرعاية والخدمات

أحياناً، قد نحتاج إلى اتخاذ قرارات بشأن كيفية قيامنا بتغطية الرعاية والخدمات. يطلق على هذا إدارة المنفعة (UM). تعتمد UM لدينا على معايير National Committee for Quality Assurance (NCQA). تعتمد كل قرارات UM على المتطلبات الطبية والمزايا الحالية فقط. إننا نقوم

بهذا من أجل الحصول على أفضل نتيجة ممكنة فيما يتصل بالرعاية الصحية المقدمة للأعضاء لدينا. كما أننا لا نخبر أو نشجع موفري الرعاية على تقليل استخدام الخدمات. وأيضاً لا نقوم بإنشاء حواجز تعيق الحصول على الرعاية الصحية. ولا يحصل موفرو الرعاية على أية مكافآت نظير تقليل أو رفض الرعاية. وعندما نقرر استخدام أو تعزيز أو فصل أي من موفري الرعاية أو الأفراد، فإننا لا نعتمد في ذلك على احتمال، أو بحسب اعتقادنا في رفض أو ترجيح رفض المزايا.



# تجديد التغطية العلاجية

## إذا كنت عضواً في خطة Medicaid Managed Care، يجب عليك تجديد تأمينك الصحي سنوياً.

سترسل لك إدارة الموارد البشرية بمدينة نيويورك باقة تجديد لتأمينك في البريد عندما يحين موعد تجديده. سيرسل قسم الخدمات الاجتماعية المحلي باقة عرض تجديد التأمين لمن لا يقيمون في مدينة نيويورك. إذا لم تكن قد تلقيت باقة عرض تجديد تأمينك الصحي قبل الموعد المقرر لانقضاء تأمينك بـ90 يوماً، فاتصل بنا على الرقم 1-888-809-8009.

إذا قدمت لأحد مواقعنا طلباً للمساعدة، فسنسلم باليد باقتك لإدارة الموارد البشرية أو قسم الخدمات الاجتماعية المحلي. إذا لم يكن بإمكانك القدوم لأحد مواقعنا، يمكنك أن تطلب من ممثلينا مقابلتك في منزلك، أو يمكنك أن تسلم باقة تجديد التأمين لإدارة الموارد البشرية أو قسم الخدمات الاجتماعية المحلي مباشرة.

يجب أن تتلقى إدارة الموارد البشرية/قسم الخدمات الاجتماعية المحلي النموذج الخاص بك قبل الموعد الأقصى للرد الوارد على النموذج الخاص بك. وإلا فسيلغيان المزايا التي تتمتع بها في ظل خطة Medicaid وتغطيتك الصحية من قبل مؤسسة Empire.

## نصائح لنجاح تجديد التأمين:

- ابحث عن الموعد الأقصى للرد على النموذج. لا تنتظر حتى اللحظة الأخيرة لتجديد التأمين!
- إذا لم تكن قد تلقيت باقة التجديد، فقد تكون مؤهلاً لإكمال إجراءات التجديد عبر الإنترنت.
- إذا أرسلت بنفسك النموذج لإدارة الموارد البشرية أو قسم الخدمات الاجتماعية المحلي عبر البريد، فاحتفظ بنسخة من النموذج والوثائق. لا ترسل النسخ الأصلية للوثائق الهامة، ولا تنس توقيع النموذج.
- لا تتجاهل أبداً رسالة من إدارة الموارد البشرية أو قسم الخدمات الاجتماعية المحلي، حتى إذا كنت قد قمت مؤخراً بتجديد تأمينك أو إذا كنت قد أرسلت بالفعل النموذج عبر البريد! تحتاج إدارة الموارد البشرية/قسم الخدمات الاجتماعية المحلي أحياناً إلى المزيد من المعلومات لاتخاذ القرارات أو تحتاج إلى قيام الأسر بتجديد التأمين قبل انقضاء عام.
- إذا تلقيت إخطاراً بإرجاء تجديد التأمين، فاتصل بنا على الفور لتلافي فقدان تأمينك.

للمعلومات حول تجديد التغطية الصحية الخاصة بك، أو للحصول على مساعدة في إتمام إجراءات التقديم، يرجى الاتصال على الرقم 1-888-809-8009 (الهاتف النصي 711) أو زيارة أحد مواقع مؤسسة Empire.





إذا كانت لديك أو لدى شخص تساعدك استفسارات حول شركة Empire BlueCross BlueShield HealthPlus، يجوز لك الحصول على المساعدة وعلى معلومات بلغتك مجاناً. للتحدث مع مترجم فوري، اتصل على الرقم 1-800-300-8181 (الهاتف النصي 711).

Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas acerca de Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### SPANISH

如果您或您幫助的人有關於 Empire BlueCross BlueShield HealthPlus 的問題，您有權利免費取得您所使用語言的幫助和資訊。如需口譯員服務，請致電 1-800-300-8181 (TTY 711)。

#### CHINESE

Если у Вас или у того, кому Вы помогаете, появятся вопросы о Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, у Вас есть право бесплатно получить помощь и информацию на Вашем языке. Чтобы поговорить с переводчиком, позвоните 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### RUSSIAN

Si ou menm, oswa yon moun w ap ede, gen kesyon konsènan Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, se dwa ou pou yo ede ou ak ba ou enfòmasyon nan lang ou gratis. Pou pale ak yon entèprèt, rele 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### HAITIAN CREOLE

귀하 또는 귀하가 도움을 주고 있는 다른 사람이 Empire BlueCross BlueShield HealthPlus 에 대한 질문이 있는 경우, 귀하는 무료로 귀하가 사용하는 언어로 도움을 받고 정보를 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 통역자와 통화하려면 1-800-300-8181 (TTY 711) 로 전화하십시오.

#### KOREAN

Se lei o qualcuno che sta assistendo dovesse avere domande relative a Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, ha il diritto di ottenere aiuto e informazioni nella sua lingua senza alcun costo aggiuntivo. Per parlare con un interprete, contatti 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### ITALIAN

אויב איר אדער עמיצער וועם איר העלפט האט פראגעס איבער Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, האט איר די רעכט צו באקומען הילף און אינפארמאציע אין אייער שפראך פריי פון אפצאל. צו רעדן מיט א דאלמעטשער רופט 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### YIDDISH

যদি আপনার, বা যাকে আপনি সাহায্য করছেন তার, Empire BlueCross BlueShield HealthPlus সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনার ভাষায় বিনামূল্যে সাহায্য ও তথ্য পাবার অধিকার আপনার আছে। একজন দোভাষীর সাথে কথা বলতে, 1-800-300-8181 (TTY 711)।

#### BENGALI

Jeśli macie Państwo pytania lub osoba, której Państwo pomagacie, ma pytania na temat Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, przysługuje Państwu prawo do bezpłatnej pomocy i informacji w Państwa języku. Aby skorzystać z usług tłumacza, proszę zadzwonić pod numer 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### POLISH

إذا كانت لديك أو لدى أي شخص تقوم بمساعدته أي أسئلة حول Empire BlueCross BlueShield HealthPlus، فيحق لك الحصول على المساعدة والمعلومات بلغتك الأم بشكل مجاني. للتحدث إلى مترجم، اتصل على 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### ARABIC

Si vous ou une personne que vous aidez avez des questions sur Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, vous pouvez recevoir de l'aide et des informations dans votre langue à titre gratuit. Pour parler à un interprète, appelez le 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### FRENCH

اگر آپ، یا جس کسی کی آپ مدد کر رہے ہیں، ان کے پاس Empire BlueCross BlueShield HealthPlus کے بارے میں کوئی سوال ہے، تو آپ کو تعاون حاصل کرنے اور کسی بھی قیمت پر معلومات حاصل کرنے کا حق ہے۔ ایک مترجم سے بات چیت کرنے کے لئے، کال کریں 1-800-300-8181 (TTY 711)۔

#### URDU

Kung may mga katanungan ka, o isang tao na tinutulungan mo tungkol sa Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, may karapatan kang humingi ng tulong at impormasyon sa iyong wika nang walang gastos. Para makipag-usap sa isang interpreter, tumawag sa 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### TAGALOG

Εάν εσείς ή κάποιο άτομο το οποίο βοηθάτε έχει ερωτήσεις σχετικά με το Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, μπορείτε να λάβετε βοήθεια και πληροφορίες στη γλώσσα σας δωρεάν. Για να μιλήσετε με έναν διερμηνέα, καλέστε στο 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### GREEK

Nëse ju ose dikush tjetër që po ndihmoni keni pyetje për Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, ju keni të drejtën të merrni ndihmë dhe informacione falas në gjuhën tuaj. Për të folur me një përkthyes, telefononi 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### ALBANIAN

## إخطار الممارسات المتعلقة بالخصوصية

يوضح هذا النوع من الإخطارات الطريقة التي قد تستخدم بها Empire معلوماتك الطبية وكيفية الإفصاح عنها. وتخبرك أيضا بالطريقة التي يمكن بها الوصول إلى هذه المعلومات. وينتهج هذا الإخطار نفس لوائح الخصوصية المنصوص عليها في قانون نقل ومحاسبة التأمين الصحي (HIPAA). إذا كنت ترغب في الحصول على نسخة من إخطار ممارسات الخصوصية، يرجى الاتصال بخدمات الأعضاء على الرقم المدون على بطاقة العضوية أو الانتقال عبر الإنترنت إلى الموقع الإلكتروني [www.empireblue.com/ny](http://www.empireblue.com/ny).



My Health من نشر مجموعة Empire لتوفير المعلومات. ولا يهدف هذا المنشور إلى إسداء مشورة طبية شخصية. لذا، فعليك بالحصول على المشورة الطبية مباشرة من طبيبك. © حقوق الطبع والنشر لعام 2017 محفوظة. جميع الحقوق محفوظة. طبع في الولايات المتحدة الأمريكية.

Empire BlueCross BlueShield HealthPlus هو الاسم التجاري لشركة HealthPlus HP, LLC، وهي صاحبة رخصة مستقلة من Blue Cross and Blue Shield Association.