



حافظ على صحتك

اجعل صحتك أبرز أولوياتك.

اهتم بصحتك الآن بإجراء زيارة سنوية مجانية
لمتابعة صحتك وعافيتك.

توفر زيارات متابعة الصحة مساحة آمنة لك
للتحدث حول صحتك دون انتقادات.

وهي أفضل بداية يمكن أن تمنحها لنفسك لتتعم
بالعافية مدى الحياة.

لا تقتصر زيارات متابعة الصحة على إجراء الفحوص أو تلقي اللقاحات، بل إنها تمنحك الفرصة للتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الأولية (PCP) عن موضوعات مثل:

🤝 **الاعتناء بجسدك** — التغيرات الجسدية، والصحة الجنسية، ومعالجة المشكلات الصحية، وإبقاء جسدك آمنًا

🤝 **الاعتناء بصحتك النفسية** — التوتر، أو الاكتئاب، أو القلق

🤝 **موضوعات أخرى** — إقامة علاقات سليمة، واتباع نظام غذائي صحي، وتعاطي المشروبات الكحولية/المخدرات، والمزيد



حدّد موعدًا لمتابعة صحتك بسهولة.

مقدم الرعاية الصحية الأولية هو مقدم الخدمة الذي تقصده لإجراء جميع فحوصاتك المعتادة. وللحصول على بيانات التواصل الخاصة بمقدم الرعاية الصحية الأولية:

- امسح رمز الاستجابة السريعة لزيارة بوابة أعضاء الخطة الصحية لسان ماتيو، أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني



www.hpsm.org/member-portal



- انقر على Benefits+Eligibility وستظهر جميع بياناته

- إذا لم تكن تتابع مع مقدم رعاية صحية أولية، فكل ما عليك فعله هو ملء حقول البحث، والنقر على Search "بحث" واختار أحد مقدمي الرعاية المدرجين في القائمة.



احصل على اللقاحات
الموصى بها للأشخاص من
عمر 12 إلى 17 عامًا.



- ✓ لقاح الإنفلونزا السنوي
- ✓ لقاح كوفيد-19 والجرعة المعززة
- ✓ لقاح فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)
- ✓ لقاح التيتانوس والدفتيريا والسعال الديكي (Tdap)
- ✓ لقاح المكورات السحائية المركب (MenACWY)

أخبر مقدم الرعاية الصحية
الأولية المتابع لحالتك إذا
تلقيت لقاحات في أماكن
أخرى حتى يتسنى له تحديث
سجلك الطبي.

تبقى أنت أهم عضو في فريق رعايتك الصحية. تولّ زمام الأمر، وحدّد موعدًا اليوم لزيارتك المجانية لمتابعة صحتك.

أمر عليك معرفتها:

- تأكد من اصطحاب بطاقة تعريف الخطة الصحية لسان ماتييو.
- استفد من "ميزة الرحلات" إذا لم تكن لديك وسيلة نقل أخرى. تعلّم كيفية استخدام هذه الميزة على الرابط www.hpsm.org/ride-benefit.
- سيتعين عليك إحضار أحد الأبوين/ولي الأمر معك إلى زيارة متابعة الصحة. لحماية خصوصيتك واحترام استقلاليّتك، يمكنك أن تطلب أنت ومقدم الرعاية الصحية الأولية المتابع لحالتك قضاء بعض الوقت بمفردكما للتحدث عن الموضوعات الحساسة.
- اعرّف المزيد عن صحتك على الموقع الإلكتروني <https://kidshealth.org/en/teens.html#catmedical-care>.

إذا راودتك أي أسئلة أو احتجت مساعدة،
يرجى الاتصال بخدمات أعضاء خطة الصحة لسان ماتييو

☎ 1-800-750-4776 أو 650-616-2133

الهاتف النصي 1-800-735-2929 أو اتصل على 1-7-1.

🌐 MemberServicesSupport@hpsm.org

ساعات عمل مركز الاتصال: من الاثنين إلى الجمعة، من 08:00 صباحًا إلى 06:00 مساءً