



# حافظ على صحتك

**اجعل صحتك أبرز أولوياتك.**

اهتم بصحتك الآن بإجراء زيارة سنوية مجانية  
لمتابعة صحتك وعافيتك.

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

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

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

🤝 **الاعتناء بجسدك** — الصحة الجسدية والجنسية، 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 ماتييو، أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني

[www.hpsm.org/member-portal](http://www.hpsm.org/member-portal)

- انقر على  وستظهر بياناته.

Benefits+Eligibility

- 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.



لأعضاء مركز سان ماتييو الطبي (HPSM) الذين  
تم تعيينهم فقط في مركز سان ماتييو الطبي  
عند زيارة مقدم الرعاية الصحية الأولية الخاص بك لمتابعة  
الصحة، يمكنك الحصول على Target GiftCard بقيمة 25 دولارًا

إن بطاقات Target و Bullseye Design هي علامات تجارية مسجلة لشركة Target Brands, Inc. تطبق الشروط والأحكام على بطاقات الهدايا. Target ليست طرفًا مشاركًا في هذا العرض أو راعية له.

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

احصل على اللقاحات  
الموصى بها للأشخاص  
من عمر 18 إلى  
21 عامًا.

- ☑ لقاح الإنفلونزا السنوي
- ☑ لقاح كوفيد-19
- ☑ لقاح فيروس الورم الحليمي  
البشري (HPV) — إذا لم  
تكن قد تلقيته بالفعل
- ☑ جرعة تعزيزية من لقاح التيتانوس  
والدفتيريا والسعال الديكي (Tdap)  
(كل 10 سنوات)



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

### أمور عليك معرفتها:

- تأكد من اصطحاب بطاقة تعريف الخطة الصحية لسان ماتييو.
- استفد من "ميزة الرحلات" إذا لم تكن لديك وسيلة نقل أخرى.  
اعرف المزيد عن هذه الميزة وكيفية استخدامها على الرابط  
[www.hpsm.org/ride-benefit](http://www.hpsm.org/ride-benefit).
- اعرف المزيد عن صحتك على الموقع الإلكتروني  
<https://kidshealth.org/en/teens.html#catmedical-care>

إذا راودتك أي أسئلة أو احتجت إلى مساعدة، فيرجى  
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](mailto:MemberServicesSupport@hpsm.org) 🌐

ساعات عمل مركز الاتصال: من الاثنين إلى الجمعة، من 8:00 صباحًا إلى 6:00 مساءً