



**Baby
+ Me**

اكتشف خطوة بخطوة رحلة العناية بصحة رضيعك

رعاية الرضيع فنٌ يتقن بالحب والتجربة.
صحة طفلك هي هدفنا الأول، دعنا نساعدك في
تحقيق ذلك. ابدأ بالتعرّف على النصائح المفيدة،
ومعلومات عن التغطية الصحية ومواردها!

أولاً: تأكد من أن طفلك يتمتع بتغطية الرعاية الصحية!

إن التأكد من حصول طفلك على تغطية رعاية صحية يساعد على حمايتك أنت وطفلك.

سيحظى طفلك بالتغطية بموجب تأمينك الصحي لمدة 30 يومًا بعد الولادة، وعليك تسجيل طفلك في التأمين الصحي خلال 30 يومًا من تاريخ ولادته حتى يستفيد من تغطية التأمين الصحي. تقدم بطلب إلى Medi-Cal من خلال وكالة الخدمات الإنسانية (HSA) في مقاطعة سان ماتيو.

تواصل مع وكالة الخدمات الإنسانية (HSA) في مقاطعة سان ماتيو في أقرب وقت ممكن!

1-800-223-8383 

1-650-654-8885 

400 Harbor Blvd., Bldg. B,
Belmont, CA 94002 

من 8:00 صباحًا إلى 5:00 مساءً 

أو تفضّل بزيارة www.smcgov.org/hsa.

— تأكد من حصولك على رقم حالة لدى Medi-Cal ويُعرف أيضًا بالرقم التعريفي للعميل (CIN).

 **HealthPlan**
OF SAN MATEO
Healthy is for everyone

Medi-Cal

Name:
John C Sample

Date of Birth:
MM/DD/YYYY

HPSM ID:
123456789

Card Issue Date:
MM/DD/YYYY

Medi-Cal Rx
(for drug benefits only)

Medi-Cal CIN 123456789

BIN 022659

PCN 6334225

GROUP ID MediCalRx

For information about your health plan benefits,
call Member Services: 1-800-750-4776 or visit www.hpsm.org

بعد ذلك: اختر من مقدمي الرعاية لمتابعة طفلك

بعد تسجيل طفلك في برنامج Medi-Cal، يجب أن يكون أول إجراء عليك اتخاذه هو اختيار مقدم الرعاية الأولية (PCP) الذي سيزوره طفلك لإجراء جميع الفحوصات. وستحتاج أيضًا إلى اختيار طبيب أسنان لطفلك في غضون بضعة أشهر. للعثور على مقدم رعاية أولية واختياره من دليل مقدمي الرعاية الصحية لدينا، قم بالخطوات التالية:



1. انتقل إلى الموقع الإلكتروني www.hpsm.org/find-a-provider أو امسح رمز الاستجابة السريعة (QR) ضوئيًا.

2. أدخل بياناتك في القسمين 1 و 2.

3. في القسم 3، حدّد "Primary Care" (الرعاية الأولية) واضغط على "Search" (بحث).

4. على الجانب الأيمن من الصفحة الجديدة، اضغط على "Specialty" (التخصص) واختر "Pediatrics" (طب الأطفال).

5. بعد أن تجد مقدم الرعاية الأولية الذي تريده، سارع بتسجيل الدخول إلى بوابة الأعضاء (Member Portal) في www.hpsm.org/member-login. إذا كنت مستخدمًا جديدًا، فيُرجى التسجيل لإنشاء حساب.

6. اكتب اسم مقدم الرعاية الصحية في حقل "Provider" (مقدم الرعاية الصحية). لاختيار عيادة، اكتب اسم العيادة في حقل "Clinic" (العيادة).

7. اضغط على "Search" (بحث)، ثم على "Select" (اختيار) في الشاشة التالية.

8. حدّد سبب التغيير واضغط على "Accept" (قبول) للاطلاع على المعلومات الخاصة بالتغيير وتاريخ سريانه.

عملية اختيار طبيب الأسنان معنا سهلة وميسرة!

◀ أكمل الخطوتين 1 و 2 الموضحتين في القائمة الواردة أعلاه.

◀ اختر "Dental" (طب الأسنان) واضغط على "Search" (بحث).

◀ على الجانب الأيمن من الصفحة الجديدة، اضغط على "Specialty" (التخصص)

◀ اختر "Pediatric Dentistry" (طب أسنان الأطفال)

بعد اختيارك لطبيب الأسنان، اتصل بمكتبه لتحديد موعد زيارة طفلك.

إذا كانت لديك أسئلة عن اختيار مقدم الرعاية الأولية أو طبيب الأسنان لطفلك، فاتصل بخدمات الأعضاء على 1-800-750-4776.



وبعد ذلك: اصطحب طفلك لإجراء الفحوصات اللازمة للاطمئنان على صحته

من المهم أن تذهب مع طفلك إلى مقدم الرعاية الأولية (PCP) لإجراء فحوصات طبية منتظمة، حتى إذا كان يبدو بصحة جيدة. يحصل أعضاء برنامج HPSM على تلك الفحوصات الطبية مجاناً، ويُطلق عليها أيضاً الفحوصات اللازمة للاطمئنان على صحة الطفل (well visits).

الفحوصات الطبية المنتظمة للاطمئنان على صحة طفلك تتيح لطبيب الرعاية الأولية المعني بحالته ما يلي:

- التأكد من صحة طفلك
- معالجة أي مخاوف صحية في وقت مبكر
- تتبع نموه (الوزن، والطول، وحجم الرأس)
- تتبع تطوره (كيف يتصرف الطفل، ويتحرك، ويلعب، ويتعلم، ويستجيب للآخرين)
- مناقشة ما يمكنك أن تتوقع قيام طفلك به ما بين الزيارة الحالية والزيارة التي تليها.

في أثناء زيارة الفحوصات الطبية للاطمئنان، سيقوم مقدم الرعاية الأولية لطفلك بما يلي:

- الإجابة عن أسئلتك أو مخاوفك التي تتعلق بصحة طفلك
- فحص جسد طفلك بعناية
- الاستفسار عن الأنشطة اليومية (الرضاعة، والتبول، والتغوط، والنوم)
- إجراء فحوصات حسب عمر طفلك - مثل التحقق من التعرض المحتمل لمادة الرصاص
- إبلاغك بمخاوفه بشأن صحة طفلك والتعاون معك في وضع خطة لمعالجتها
- إعطاء اللقاحات المستحقة لطفلك
- مشاركة اقتراحات للحفاظ على صحة طفلك، مثل الاهتمام بأسنانه ولثته
- مشاركة نصائح لتحري سلامة طفلك
- إحالة طفلك إلى طبيب مختص إذا لزم الأمر



نصائح لتحقيق أقصى استفادة من زيارة الفحوصات الطبية اللازمة للاطمئنان على صحة طفلك:

1 حضار قائمة بالأسئلة أو المخاوف، مثل:

- هل وزن طفلي صحي؟
- هل يحتاج طفلي إلى إجراء أي فحوصات؟
- هل حصل طفلي على جميع لقاحاته اللازمة؟
- هل من المناسب أن يقضي طفلي بعض الوقت أمام الشاشات؟

2 حضار أي معلومات تعتقد أن مقدم الرعاية الأولية المعني بحالة طفلك يجب أن يكون على علم بها:

- سجل لقاحات طفلك.
- أي ملخصات لما بعد الزيارات من الرعاية العاجلة، أو غرفة الطوارئ، أو زيارات المستشفيات الأخيرة.

3 لنماذج التي يتعين عليك إكمالها.

حدّد زيارة الفحوصات الطبية التالية للاطمئنان على صحة طفلك قبل مغادرة مكتب مقدم الرعاية الأولية. اطلب بطاقة تذكير وضع تاريخ الزيارة في تقويمك.



لا تتهاون في حماية طفلك من التسمم بالرصاص

لا يوجد مستوى آمن من مادة الرصاص للأطفال، حتى الكميات الصغيرة من الرصاص تبين أنها تحد من القدرة على التعلم والانتباه. قد يتعرض الأطفال للرصاص بطرق عدة، مثل:

- العيش في منزل تم تشييده قبل عام 1978؛ وهو ما يعني احتواء الطلاء على مادة الرصاص.
- بلع أو استنشاق غبار الرصاص من الطلاء، والدمى، والمجوهرات.
- لمس جلد أو ملابس عمل أحد أفراد الأسرة ممن يعملون في المنتجات القائمة على مادة الرصاص.

التزم بالخطوات التالية لحماية أطفالك من التسمم بالرصاص

- احرص على تنظيف يدي طفلك، وألعابه، ومنطقة لعبه.
- احرص على ترميم أي طلاء متقشر في منزلك.
- تحدّث إلى مقدم الرعاية الأولية (PCP) لطفلك حول الخضوع لفحص التحقق من عدم وجود رصاص.
 - يُعد فحص الدم أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كان طفلك قد تعرّض للرصاص أم لا.
 - ينبغي أن يخضع الأطفال لهذا الفحص في سن العام والعامين.

تعرفّ على المزيد في:

www.hpsm.org/child-health/health-and-safety

أو امسح رمز الاستجابة السريعة (QR) ضوئيًا.



بمجرد أن يخضع طفلك لفحص الكشف عن التسمم بالرصاص، اطلب من مقدم الرعاية الأولية أن يشرح لك نتائج الفحص. إذا كان مستوى الرصاص في دم طفلك مرتفعًا، فاعمل مع مقدم الرعاية الأولية المعني بحالته على وضع خطة لفحوصات وزيارات المتابعة.



الاعتناء بأسنان طفلك

تظهر أسنان معظم الأطفال للمرة الأولى في حوالي عمر ستة أشهر، لكن قد تبدأ الأسنان في الظهور في عمر ثلاثة أشهر. ومن المهم أن تعتني بأسنان طفلك بمجرد ظهورها.

الأسنان اللبنية:

- تحافظ على مكان ظهور الأسنان الدائمة
- تساعد طفلك على المضغ
- تساعد طفلك في تعلم الكلام

عندما تبدأ أسنان طفلك في الظهور:

- احرص على مسح لثته وتفريش أسنانه مرتين يوميًا بقطعة قماش نظيفة ناعمة و/أو فرشاة أسنان صغيرة ومياه عادية.
- قم بزيارة طبيب الأسنان لمعرفة كيفية وقاية طفلك من مشكلات الأسنان والتعرّف على علاماتها المبكرة.
- تحدّث إلى طبيب أسنان طفلك أو مقدم الرعاية الأولية المعني بحالته حول وضع دهان الفلوريد على أسنان طفلك. قد تكون هذه طريقة سهلة للقضاء على تسوس الأسنان أو نخرها؛ حيث تستغرق أقل من ثلاث دقائق، وهي آمنة على الرضع والأطفال.



المحافظة على صحة أسنان طفلك

1. تحدّث إلى مقدم الرعاية الأولية (PCP) لطفلك حول الوقت المناسب لإدخال الأطعمة الجامدة والمشروبات بخلاف حليب الثدي و/أو الحليب الصناعي.
2. قلّل من العصائر وغيرها من الأطعمة والمشروبات السكرية (بعد أن يبدأ طفلك تناول الأطعمة الجامدة واحتساء مشروبات أخرى بخلاف حليب الثدي و/أو الحليب الصناعي)
3. بعد زيارة طفلك الأولى لطبيب الأسنان، احرص على زيارته لطبيب الأسنان كل ستة أشهر، أو حسب التوصيات.

تعرف على المزيد من النصائح للحفاظ على صحة أسنان أطفالك في <http://www.hpsm.org/child-health/oral-health/>

يحصل أعضاء HPSM Medi-Cal على رعاية طب الأسنان من خلال HPSM Dental. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.hpsm.org/dental لمعرفة المزيد عن خدمات طب الأسنان الخاضعة للتغطية وكيفية اختيار طبيب الأسنان.



الحصول على توصيلات مجانية لزيارات الرعاية الصحية المعتمدة

لا ينبغي أن يشكّل عدم وجود وسيلة نقل عائقًا أمام زهابك إلى زيارات الفحوصات الطبية للاطمئنان على صحة طفلك. استخدم **HPSM's Ride Benefit** إذا لم تكن لديك وسيلة أخرى من وسائل النقل. يتضمن هذا زيارات الفحوصات الطبية اللازمة للاطمئنان على صحة طفلك، وزيارات الصيدلية، وطبيب الأسنان، وغيرها. أما التوصيلات إلى أماكن غير متعلقة بالرعاية الصحية (مثل المدارس أو محلات البقالة)، فلا تقع ضمن التغطية.

لتحديد موعد توصيلة، اتصل بـ American Logistics على **1-844-856-4389** قبل يومي (2) عمل على الأقل من موعدك. وفي حالة طلب حجز مواعيد للحالات الطارئة، اتصل في أقرب وقت ممكن (حتى بعد ساعات العمل). قبل أن تتصل، عليك معرفة ما يلي:

- يجب أن تُحضر معك مقعد السيارة الخاص بطفلك.
- لا تتأخر عن موعدك وكن مستعدًا. سيصطحبك السائق قبل ساعة وخمس عشرة دقيقة على الأقل من موعدك المقرر، ولن ينتظر السائق أكثر من خمس دقائق في مكان الالتقاء بك.
- إذا طلبت توصيلة إعادة إلى المنزل، فاتصل مباشرةً بعد انتهاء موعدك.

◀ تعرّف على المزيد في www.hpsm.org/ride.

احرص على تجهيز بطاقة التعريف HPSM ID الخاصة بك عند تحديد توصيلتك وتلقّيها.

الحصول على استشارة طبية مجانية عبر الهاتف

إذا ساورك القلق بشأن صحتك أو صحة طفلك، فإن برنامج HPSM لديه خط استشارة قسم التمريض مفتوحًا طوال اليوم على مدار الأسبوع.

اتصل بـ **HPSM's Nurse Advice Line** على **1-833-846-8773** إذا كان مقدم الرعاية الصحية غير متاح. هناك طاقم تمريض على استعداد للإجابة عن أي أسئلة بخصوص أي أعراض تظهر عليك أو على طفلك.

◀ اعرف المزيد عن الوقت المناسب للاتصال على

www.hpsm.org/nurse-advice-line

للإجابة عن أي أسئلة عن الاستحقاقات والخدمات المغطاة،
اتصل بخدمات أعضاء HPSM على **650-616-2133**.

الموارد

سواء أكانت لديك أسئلة عن صحة طفلك أم استحقاقاتك، فإن HPSM هنا لمساعدتك. انزع هذه الورقة من الكتيب، وضعها في مكان يمكنك رؤيتها فيه بسهولة، وبعد ذلك، ستعرف دائمًا من يجب الاتصال به عندما تكون لديك أسئلة.

ماذا تريد أن تفعل؟	كيف تفعله؟
سجّل طفلك في Medi-Cal	تواصل مع وكالة الخدمات الإنسانية في مقاطعة سان ماتيو على 1-800-223-8383
حدد مواعيدك، وزيارات الفحوصات اللازمة للاطمئنان على صحة طفلك، أو اطرح أسئلة بخصوص صحة طفلك	اتصل بمقدم الرعاية الأولية (PCP) الخاص بطفلك
احصل على معلومات عن خطة HPSM Dental	تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.hpsm.org/dental
احصل على استشارة طبية إذا كان مقدم الرعاية الصحية المعني بحالة طفلك غير متاح	اتصل بخط HPSM's Nurse Advice على Line على 1-833-846-8773
احصل على توصيلات مجانية للزيارات المعتمدة للرعاية الصحية والصيدلانية	تفضّل بزيارة www.hpsm.org/ride أو الاتصال على 1-844-856-4389
احصل على معلومات حول كيفية مساعدة طفلك في الحفاظ على صحته	تفقد نصائح HPSM بخصوص صحة طفلك على www.hpsm.org/child
اطرح أسئلة عن استحقاقاتك والخدمات التي تقع ضمن التغطية	اتصل بخدمات أعضاء HPSM على الرقم 650-616-2133
تعرفّ على الموارد المجتمعية للوالدين	اتصل بوحدة الإرشاد الصحي في HPSM على الرقم 650-616-2165

يتوفر أيضًا العديد من الموارد المحلية والوطنية المجانية لدعم الصحة النفسية للوالدين الجدد. يمكنك الاستفادة من العديد منها عبر الهاتف على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. اتصل بوحدة الإرشاد الصحي في HPSM على الرقم **650-616-2165** لمزيد من المعلومات.



تلتزم HPSM بمساعدتك أنت وطفلك في الحفاظ على صحتكما من خلال دعوتك إلى القراءة، والتعلم، والقيام بدور فَعَّال في الحفاظ على صحتك وصحة طفلك. ونأمل أن تكون هذه المعلومات مفيدة لك.

رأيك يهمنا كثيرًا. أخبرنا برأيك في هذا الكتيب.

تفضّل زيارة الموقع الإلكتروني www.hpsm.org/comms-survey أو استخدام جهازك المحمول لمسح رمز الاستجابة السريعة (QR) أدناه لإكمال استطلاعنا الذي لن يستغرق أكثر من خمس دقائق.

