

Healthy Together

1-800-562-4620 • WWW.OHPCC.ORG

نساعدكم في الحصول على الغذاء الصحي الذي يُلائم احتياجاتكم

هل يمكنني الحصول على هذه المساعدة؟

- أولاً، يجب أن تكونوا من الأعضاء في برنامج OHP. وفي حال استيفاء الشرط السابق، قد تكونوا مؤهلين إذا:
- كنتم في دور الرعاية البديلة أو السجن
- كنتم حاملاً، أو كنتم طفلاً يقل عمره عن 6 سنوات، أو تبلغون من العمر 65 عاماً أو أكثر
- كنتم مصابين بحالات صحية خطيرة أو تعانيون من حالة احتياجات خاصة
- تواجهون صعوبة في الحصول على ما يكفي من الطعام
- سبق لكم زيارة غرفة الطوارئ عدة مرات

هل لديكم أسئلة أو تحتاجون إلى مساعدة؟

يمكنكم مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني على

orhrsh@acentra.com أو زيارة

ohpcc.acentra.com/hrsn. يمكنكم أيضاً

الاتصال على الرقم 1-008-265-0264.

فنحن متواجدون لمساعدتكم في الحفاظ على صحتكم

والشعور بأنكم بأفضل حال!

التغذية. وسيتحدث معكم عن حالتكم الصحية ويساعدكم في وضع خطة لوجباتكم. وقد تتضمن الخطة الغذائية الجديدة وجبات خاصة لحالتكم، تُسمى الوجبات المخصصة للحالات الطبية يمكن لخطة OHP مساعدتكم في الحصول على هذه الأطعمة الخاصة.

اختيار الأطعمة الصحية

قد يقترح مُقدِّم الرعاية الصحية عليكم حضور جلسات تثقيف غذائي لمساعدتكم في تحقيق أهدافكم الصحية. وتُعدُّ هذه فرصة لتعلُّم كيفية اتخاذ خيارات غذائية ذكية وكيف يمكن للطعام أن يساعد جسمكم على الشعور بالتحسن. يمكن لمقدم الرعاية الصحية وفريقكم الصحي مساعدتكم في الحصول على هذه الخدمة إذا كنتم مؤهلين للحصول عليها.

هل كنتم على علم بأن خطة أوريغون الصحية (OHP) يمكن أن تساعدكم في الحصول على طعام صحي؟ من المهم أن يحصل الناس على احتياجاتهم الأساسية. فإذا لم يحصلوا على احتياجاتهم هذه، قد يكون من الصعب عليهم البقاء بصحة جيدة. ولمساعدتكم في هذا الصدد، تُقدِّم خطة OHP مزايا الاحتياجات الاجتماعية ذات الصلة بالصحة، ويُشار إليها اختصاراً باسم HRSN. إذ يمكن أن تساعدكم مزايا التغذية التي تقدمها HRSN في الحصول على طعام صحي. يوجد نوعان من المساعدات الغذائية — ألا وهي، الوجبات المخصصة للحالات الطبية والتثقيف الغذائي.

المساعدة في إعداد خطط الوجبات الخاصة

قد يحدد مقدم الرعاية الصحية الخاص بكم هدفاً لاتباع خطة غذائية صحية. وقد تكون هذه الخطة مُصممة لمساعدتكم في التعامل مع حالة طبية، مثل أمراض القلب أو السكري.

وفي هذه الحالة، سنُحدِّد لكم موعداً للاجتماع بشخص مدرب خصيصاً لمساعدتكم بسمى أخصائي



قد لا تكون أدويةكم آمنة مع التعرض للشمس

هناك أدوية لا تستلزم وصفة طبية يمكن أن تسبب هذه الآثار الجانبية أيضًا. وتشمل الأدوية الشائعة مضادات الهيستامين ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية، مثل الإيبوبروفين والنابروكسين. ويحتوي كل دواء على نشرة تحذيرية مرفقة. احرصوا على قراءتها كاملة بعناية. قد يُنصح فيها بتجنب التعرض للشمس. تحدثوا مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بكم إذا كانت لديكم أي أسئلة.

احرصوا على حماية بشرتكم

يمكن لخطوات بسيطة أن تساعد في حماية بشرتكم من السرطان وتقليل خطر تعرضكم للآثار الجانبية لأشعة الشمس:

- ابحثوا عن الأماكن الظليلة، بدلاً من الأماكن المشمسة، لاسيما بين الساعة 10 صباحًا و2 ظهرًا.
- ارتدوا قمصانًا بأكمام طويلة وسراويل ونظارات شمسية وقبعة عريضة الحواف.
- استخدموا واقياً من الشمس واسع الطيف ومقاومًا للماء. كما يجب أن يكون معامل حماية من أشعة الشمس SPF 30 أو أعلى.
- أعيدوا تطبيق واقى الشمس كل ساعتين.



هناك العديد من الأنشطة الممتعة التي يمكنكم القيام بها في الخارج خلال أشهر الصيف. وما عليكم سوى القيام بأمر واحد قبل الخروج، ولن يستغرق من وقتكم ما يُذكر. ألغوا نظرة على خزانة أدويةكم. فبعض الأدوية قد تحوّل وقتكم الممتع تحت أشعة الشمس إلى تجربة مزعجة وغير متوقّعة.

احتياطات حين يجتمع الدواء مع التعرض للشمس

يمكن لبعض الأدوية أن تجعل بشرتكم أكثر حساسية لأشعة الشمس. لذا، يمكن أن يتسبب التواجد بالخارج - في أي وقت من السنة - في حدوث طفح جلدي أو بثور أو أعراض تشبه حروق الشمس. قد تظهر هذه التفاعلات بعد ساعات قليلة من التعرض للشمس. في حين قد تظهر بعد بضعة أيام أحيانًا. لا يعاني جميع الأشخاص من هذه الآثار الجانبية. بعض الناس يصابون بها مرة واحدة فقط من حين لآخر وليس كل مرة.

قائمة الأدوية التي يجب الانتباه لها

قد يصف لكم مقدم الرعاية الصحية أنواعًا معينة من الأدوية التي يمكن أن تسبب تفاعلاً مع التعرض لأشعة الشمس. إليكم الأنواع التي يجب الانتباه لها:

- المضادات الحيوية المستخدمة لعلاج الالتهابات
- حبوب منع الحمل (وسائل منع الحمل الفموية)
- أدوية عائلة الستاتينات المستخدمة لخفض الكوليسترول
- السلفونيل يوريا المُستخدَم لعلاج داء السكري من النوع الثاني (داء السكري غير المُعتمد على الأنسولين)

ملخصات صحية



تجنّبوا الحرارة الشديدة هذا الصيف

يمكن أن تصبح درجات الحرارة في أوريغون مرتفعة جدًا. بل إن الحرارة قد تكون خطيرة. إذ يُمكن أن تُصابوا بمرض خطير، مثل ضربة الشمس، في الطقس شديد الحرارة. وفي هذا الصدد، يمكنكم اتخاذ خطوات لحماية أنفسكم وعائلاتكم. تحققوا من حالة الطقس كل يوم قبل مغادرة المنزل. تأكدوا أيضًا من أن مكيف الهواء يعمل بشكل جيد. اعرّفوا أماكن وجود مراكز التبريد (أماكن عائمة مكيفة تستقبلكم لحمايتكم من الحر الشديد) المحلية. قد تكون هذه المراكز في مركز التسوق المحلي أو المكتبة المحلية. لمعرفة المزيد، تفضّلوا زيارة الرابط www.heat.gov. وإذا كنتم بحاجة إلى مزيد من المساعدة في العثور على طرق للوقاية من الحرارة العالية أو أماكن للذهاب إليها، فاتصلوا على 1-800-562-4620.



احموا أنفسكم من دخان حرائق الغابات

في ولاية أوريغون، يمكن أن تصبح حرائق الغابات شديدة جدًا. ويمكن أن تمتد لمسافات واسعة وتستمر لفترات طويلة. وفي هذه الحالات، عليكم الحفاظ على بقاءكم لتكونوا بأمان. ضعوا خطة جاهزة لمغادرة منزلكم إذا اقتربت النيران منه. يمكن للدخان أن يجعل جودة الهواء أسوأ أيضًا. ويمكن أن تصابوا بمشاكل صحية خطيرة نتيجة استنشاق هذا الهواء. احتفظوا بقائمة بمراكز الإخلاء المحلية. اشتركوا في إشعارات الطوارئ بمنطقتكم. يمكنكم زيارة oralert.gov للاشتراك بالخدمة. إذا كنتم بحاجة إلى مساعدة في الحصول على جهاز تنقية هواء، اتصلوا بنا على 1-800-562-4620.



إجراءات بعد الخروج من غرفة الطوارئ

عندما تكونوا في غرفة الطوارئ، تتمثل أكبر أحلامكم في العودة إلى المنزل بسلامة وعافية - والبقاء هناك. وفيما يلي 3 نصائح مهمة تساعدكم في تجنب العودة إلى المستشفى.

1 التزموا بالتعليمات. اقرؤوا تعليمات الخروج المكتوبة من غرفة الطوارئ بعناية واطرحوا أي أسئلة تجول في أذهانكم قبل المغادرة. وبمجرد وصولكم إلى المنزل، احرصوا على الالتزام بها.

2 - انتبهوا لأدويةكم. تناولوا جميع الأدوية الموصوفة لكم، بما في ذلك الأدوية الجديدة التي وصفها لكم طبيب الطوارئ، حسب التوجيهات. استمروا في تناولها حتى يخبركم مقدم الرعاية الصحية الخاص بكم بالتوقف عن تناولها، حتى لو شعرتم بتحسن.

3 احرصوا موعداً لزيارتكم القادمة. قد تتضمن تعليمات خروجكم من المستشفى تحديد موعد لمتابعكم مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بكم. حددوا موعداً للمراجعة، والتزموا به. تواصلوا معنا على الفور إذا شعرتم بتدهور حالتكم أو ظهرت عليكم أعراض جديدة. كما يمكنكم الاتصال بنا لأي استفسارات حول الإرشادات المقدمة لكم.

متواجدون لمساعدتكم

في أي يوم، وفي أي وقت. خط المشورة التمرضية متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع **1-800-562-4620** اتصلوا بأي وقت تحتاجون فيه للتحدث مع ممرضة.

توجهوا إلى المكان المناسب في الوقت المناسب

لن نطلبوا من الميكانيكي أن يجز عشب حديقته. كما لن نتوقعوا أبداً تغيير زيت السيارة في محل بيع الزهور. وينطبق نفس الأمر على الرعاية الصحية. يُمثل مقدم الرعاية الصحية جهة الاتصال الرئيسية لتحسين صحتكم. ولكن، أين تتوجهون عندما تحتاجون لرعاية عاجلة أو حالة خطيرة، أو طارئ خارج ساعات الدوام؟ إليكم أفضل الأماكن للتوجه إليها بناءً على احتياجاتكم.



عيادات الرعاية العاجلة

بعض المشاكل الصحية لا تُعد طارئة ولكنها تتطلب مساعدة سريعة. تعالج عيادات الرعاية العاجلة ما يلي:

- أعراض البرد والإنفلونزا وكوفيد-19
- الحروق وردود الفعل التحسسية غير الخطيرة
- الالتواءات والشد العضلي وكسور العظام
- الخدوش والجروح الطفيفة
- لدغات الحشرات، حساسية اللبلاب، وأشكال الطفح الجلدي الأخرى

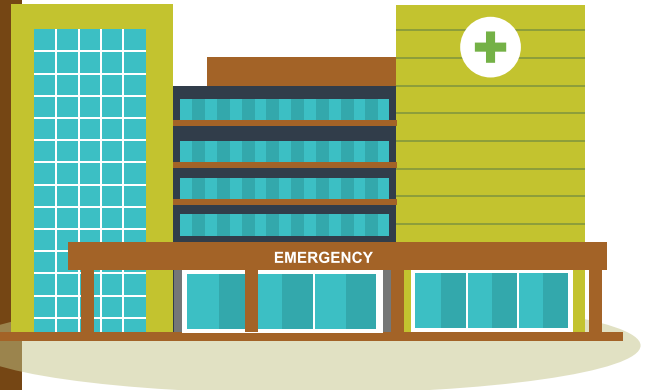
تُقدّم هذه العيادات استجابة طبية سريعة - لكنها لا تملك سجلاتكم الطبية.

غرفة الطوارئ

في حال تعرّضكم لإصابة شديدة أو لمرض خطير، تكون الدقائق مهمة. اتصلوا بالرقم **911** أو توجهوا إلى غرفة الطوارئ. تتضمن بعض حالات الطوارئ المهددة للحياة ما يلي:

- صعوبة في التنفس أو الكلام
- ألم مفاجئ وشديد، خاصة في منطقة الصدر أو المعدة
- السعال أو القيء الدموي
- إصابة ناتجة عن حادث سير خطير
- نزيف أو قيء أو إسهال لا يمكن إيقافه
- إصابات الرأس أو العمود الفقري

سواء توجهتم إلى عيادة الرعاية العاجلة أو غرفة الطوارئ، احرصوا على المتابعة مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بكم بعد زيارتكم.



برنامج تنسيق الرعاية الخاص بـ Oregon Health Plan Care Coordination
P.O. Box 2480
Tualatin, OR 97062

أستعدون للإقلاع عن التبغ؟

اتصلوا بمدرب الإقلاع عن التدخين على مدار
24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع،
بأكثر من 170 لغة:

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)

عبر الإنترنت:

www.quitnow.net/oregon

اتصلوا على الرقم 1-800-562-4620 لمناقشة أي من المواضيع المذكورة في هذه النشرة الإخبارية أو أي قضايا صحية أخرى.
تفضلوا بزيارة موقعنا على www.OHPCC.org

10292B

تم إعداد المحتوى من قبل شركة Krames، إحدى حلول
WebMD Ignite (منصة WebMD للتتبع والإرشاد الصحي)

جرعة وقاية نحو صحة أفضل

هل حصل طفلكم على جميع التطعيمات (اللقاحات)
المطلوبة؟ تحمي التطعيمات الأطفال من الأمراض
الخطيرة، مثل الحصبة والسعال الديكي. فهي فعالة
الآن وفي المستقبل.

تحمي لقاحات الأطفال من انتشار الجراثيم بسهولة.
وهذا يجعل أماكن مثل الفصول الدراسية والمنزهات
أكثر صحة للجميع. تحمي اللقاحات طفلكم، كما تساعد
في الوقاية من انتشار الأمراض بين الرضع ممن
هم أصغر من أن يتلقوا اللقاحات، والأشخاص الذين
يعانون من مشاكل صحية.

تحدثوا مع مقدم الرعاية الصحية
الخاص بطفلكم حول أسئلتكم
واللقاحات التي يحتاجها طفلكم.



أفكار رائعة

لصناديق الغداء المدرسية

- استبدلوا الخبز الأبيض بخبز القمح الكامل
أو الحبوب الكاملة، أو الكعك الإنجليزي، أو
التورتيللا، أو خبز البيتزا للسندويشات.
- يصبح تناول الجبن والدجاج المشوي والفواكه
والخضراوات أسهل عند تقطيعها إلى شرائح أو
مكعبات أو قطع صغيرة. (كما أن الأطعمة التي
تؤكل باليد توفر في وقت الأكل وتسهل تناوله!)
- أضف نكهة للغداء مع الصلصات أو الحمص.
يتناسب كلاهما مع الخضراوات النيئة وشرائح
التفاح والمقرمشات المصنوعة من الحبوب
الكاملة والأطعمة المقطعة وغيرها من
الأطعمة الصحية.
- اجعلوا وجبة الغداء ممتعة ومسلية ومليئة
بالحب. اصنعوا أشكالا ممتعة من السندويشات
المربعة باستخدام قواطع البسكويت. يمكنكم
أيضا كتابة ملاحظة على منديل.

حان الوقت للبدء من جديد. أعيدوا النظر في روتين
غداء أطفالكم مع بداية العام الدراسي الجديد. خصصوا
نصف الوجبة للخضراوات والفواكه. يجب أن يكون
الباقى من الحبوب الكاملة والبروتينات. فكروا في
اللحوم قليلة الدهون مثل الدواجن أو اللحم البقري،
والمأكولات البحرية، والبيض، والمكسرات، والبنور،
والفاصولياء، والتوفو أو غيرها من منتجات الصويا. كما
يمكنكم استخدام هذه الوجبات الخفيفة اللذيذة والحيل المفيدة:

