

## احصل على الرعاية في المنزل

### تعرف كيف تحصل على الرعاية التي تحتاج إليها وأنت في منزلك.

- هل أصبت بالمرض؟ اتصل بمقدم رعايتك الصحية أولاً.
- اتصل بعيادة مقدم رعايتك الصحية للتأكد من قبوله لتغطيتك الصحية. إذا كان لا يقبلها، فاطلع على **خطة لرعاية وصحة أفضل** لأخذ نصائح بشأن العثور على مقدم رعاية يقبل تغطيتك.
- يتوفر العديد من خيارات الرعاية الصحية عن بُعد للعديد من الاحتياجات الصحية، بما في ذلك فحوصات العيادة المنتظمة.



## هل حان وقت الوصفة الدوائية (الروشتة)؟

- خَظَّط مسبقًا!
- اطلب صرف الأدوية لمدة تغطي 90 يومًا متى ما أمكن ذلك.
- فكّر في خيار توصيل أدويةك ووصفاتك الطبية عبر البريد. تحقق من الأمر مع خطتك مسبقًا لتجنب أي تأخير في التوصيل.
- اسأل الصيدلية المحلية عن خيارات الاستلام من السيارة أو توصيل المشتريات.
- لاتدفع نقدًا! ادفع عبر الإنترنت أو الهاتف إلى صيدلية موثوقة، إن أمكن.

## تعرف على الرعاية الصحية عن بُعد

### ما الرعاية الصحية عن بُعد؟

- يمكن التعامل مع العديد من خدمات الرعاية الصحية المنتظمة عبر الهاتف أو بوابة أو تطبيق أو أي خيار آخر. وحتى لو لم يقم مقدم رعايتك بتقديم خدمات الرعاية الصحية لك عن بُعد في الماضي، فالكثيرون منهم باتوا يقدمونها الآن. اتصل بمقدم الرعاية الخاص بك لتستفسر عن خياراتك.
- تحدث إلى طبيبك مباشرة عبر الهاتف أو الدردشة المرئية.
- أرسل واستقبل الرسائل من طبيبك باستخدام رسائل الدردشة والبريد الإلكتروني والرسائل الآمنة وتبادل الملفات الآمن، مثل بوابات المرضى على الإنترنت.
- استخدم خيار متابعة المريض عن بُعد لمشاركة المعلومات الصحية مع مقدم الرعاية إليك.



## ما المتوفر؟

قد يدهشك قدر تنوع الرعاية التي يمكنك الحصول عليها من خلال الخدمات الصحية عن بُعد أو غيرها من الخدمات القائمة على تكنولوجيا الاتصالات.

سيقرر طبيبك ما إذا كانت الخدمات الصحية عن بُعد مناسبة لاحتياجاتك الصحية. على سبيل المثال، قد يمكنك الحصول على:



الرعاية الصحية العامة، مثل زيارات متابعة الحالة الصحية



الوصفات الطبية للحصول على الأدوية



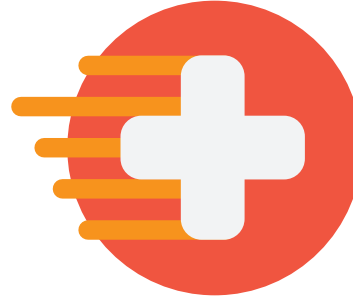
الأمراض الجلدية (العناية بالبشرة)



استشارات التغذية



استشارات الصحة العقلية



الرعاية العاجلة

لمعالجة حالات مثل التهاب الجيوب الأنفية وآلام الظهر والتهابات المسالك البولية والطفح الجلدي الشائع وما إلى ذلك.



خدمات متابعة الحالة عن بُعد

للتأكد من أن طبيبك يعالج مرض مستمر أو حاد



## كيف؟

- اتصل بمكتب مقدم رعايتك لمعرفة ما إذا كان يقدم خدمات الرعاية الصحية عن بُعد.
- قد تساعدك شركة التأمين الصحي أيضًا في توصيلك بخدمات الرعاية الصحية عن بُعد.
- تأكد من أن مقدم رعايتك يقبل تغطيتك. قد يظل يتوجب عليك دفع مبلغ مشاركة أو مبلغ الحسم. تواصل مع مكتب مقدم الرعاية أو شركة التأمين للتأكد.
- إذا لم تكن لديك تغطية، فإن بعض المراكز الصحية تقدم الرعاية الصحية عبر الهاتف أو الفيديو. استخدم هذه الأداة للعثور على مركز صحي بالقرب منك، واسأل ما إذا كان يوفر الرعاية الصحية عن بُعد.
- هل تحتاج إلى المزيد من المعلومات عن الرعاية الصحية عن بُعد وكيفية التحضير لزيارتك؟ تفضل بزيارة [telehealth.hhs.gov](https://telehealth.hhs.gov).

## الحفاظ على الصحة

أحسن التصرف بشأن رعايتك الصحية من خلال العناية بنفسك وبأسرتك. تعدُّ ممارسة الرياضة واتباع النظام الغذائي الصحي والنوم والاسترخاء اعتبارات مهمة للبقاء بصحة جيدة.

فيما يلي بعض الموارد لمساعدتك في العناية بصحتك:

- [MentalHealth.gov](https://www.mentalhealth.gov) لمزيد من المعلومات بشأن الصحة العقلية.
- [Choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov) وتطبيق [My Plate](https://www.myplate.gov) يقدمان معلومات عن التغذية الصحية ووصفات الطعام وغير ذلك.
- [MillionHearts.hhs.gov](https://www.millionhearts.hhs.gov) يمكن أن يساعد في الحفاظ على صحة قلبك، بما في ذلك التحكم في ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول ومعرفة المعلومات الصحية الأخرى عن القلب.
- إذا كنت ملتحقًا ببرامج Medicare، فقد يساعدك مقدم الرعاية في إدارة حالاتك المزمنة (المستمرة). اسأل طبيبك عن خدمات إدارة الرعاية المزمنة أو تفضل بزيارة [go.cms.gov/ccm](https://www.go.cms.gov/ccm).
- هل تحتاج إلى معلومات محلية بشأن الطعام والمواصلات والاختبار وغيرها؟ اتصل بالرقم 3-1-1.

### الحصول على لقاح كوفيد-19

استخدم [Vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) للعثور على موقع قريب منك، ثم اتصل بهم أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني الخاص بهم لتحديد موعد. إذا كنت مؤهلًا، فيمكنك الحصول على حقنة معززة في أي مكان يوفر لقاحات كوفيد-19 المعتمدة للجocعات المعززة.