

حمايتك أنت وأسرتك

إليك هذه الخطوات المهمة الواجب اتباعها
لحمايتك أنت وأسرتك من كوفيد-19.

- ابق في منزلك متى ما أمكنك ذلك.
- اغسل يديك بشكل متكرر ولمدة عشرين ثانية على الأقل.
- تجنب الاقتراب من المرضى.
- نظّف الأسطح التي تتم ملامستها كثيرًا وطهرها.
- تجنب السفر، بما في ذلك جميع الرحلات البحرية وكذلك الرحلات الجوية غير الضرورية.
- هل تحتاج إلى قناع للوجه؟ **جرب هذه الأقنعة من CDC.**
- اعرف المزيد عن الرعاية الصحية عن بعد: telehealth.hhs.gov.

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 مؤهلاً، فيمكنك الحصول على حقنة معززة في أي مكان يوفر لقاحات كوفيد-19 المعتمدة للجرعات المعززة.

اتصل بأخصائي رعايتك الصحية إذا كانت لديك مخاوف بشأن وباء
كوفيد-19 أو إذا كنت مريضاً. اتصل أولاً!

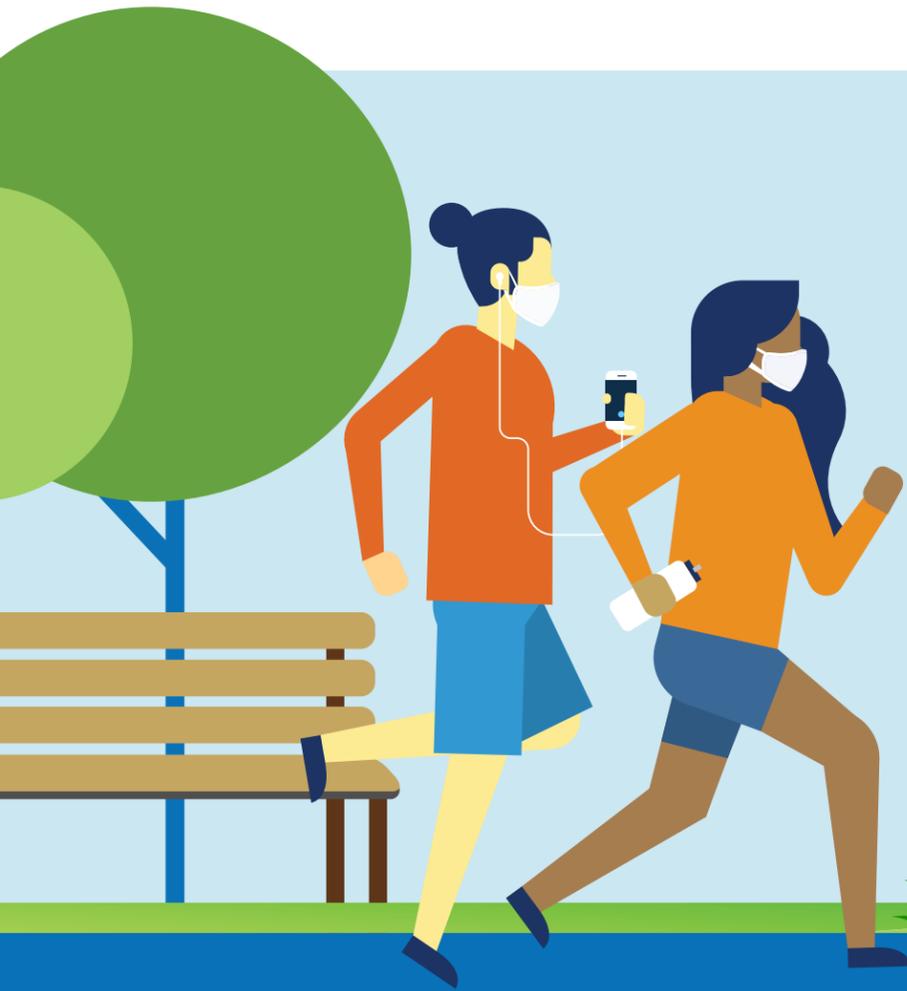


إدارة الإجهاد

تعرف على بعض الطرق التي توصي بها CDC بها
لإدارة الإجهاد في هذه الأوقات الصعبة:

- توقف بعض الوقت عن مشاهدة الأخبار ومنشورات وسائل التواصل الاجتماعي وقراءتها والاستماع إليها.
- تواصل مع الآخرين. اتصل بأصدقائك وأحبائك عبر الهاتف أو المكالمات المرئية، وتبادلوا الحديث عن مخاوفك ومشاعرك في ظل الظروف الراهنة.

اعتن بنفسك. تنفس بعمق، ومارس بعض تمارين الإطالة أو التأمل. حاول أن تتناول وجبات صحية، ومارس الرياضة بانتظام، واحصل على قسط كافٍ من النوم.



احذر من الاحتيال

احم هويتك من المحتالين!

- من السهل أن يتشتت انتباهك فتتخلى عن حذرك أثناء هذه الأوقات المضطربة. قد يحاول المحتالون سرقة معلوماتك الشخصية. وقد يكذبون بشأن وقد يكذبون بشأن إرسال لقاحات ضد فيروس كورونا أو اختبارات الكشف عنه أو الأقنعة الواقية منه أو أي عناصر أخرى، مقابل معلوماتك الشخصية.
- لا تقدم معلوماتك الشخصية لأحدٍ سوى مكتب مقدم الرعاية أو الصيدلية أو المستشفى أو شركة التأمين الصحي أو أي مقدم رعاية صحية آخر موثوق به.
- تحقق من استثمارات ملخص مطالباتك أو توضيح المزايا بحثاً عن وجود أخطاء بهما.
- من المهم دائماً حماية بطاقة التأمين الخاصة بك مثل بطاقة الائتمان.

تذكر أن Medicare لن يتصل بك مطلقاً
لطلب رقم Medicare الخاص بك أو التحقق منه.



تحديثات من Medicare:

- **الرعاية الصحية عن بُعد:** وسعت Medicare أثناء فترة انتشار كوفيد-19 الوصول إلى **خدمات الرعاية الصحية عن بُعد**. ويشمل هذا زيارات العيادات المعتادة، واستشارات الصحة العقلية، والفحوصات الوقائية. وبهذه الطريقة، يمكن للأطباء ومقدمي الخدمات الآخرين تقديم الخدمات دون الذهاب المرضى إلى العيادة. اتصل بمقدم رعايتك الصحية لمعرفة المزيد.
 - **الفحوصات المخبرية لكوفيد-19.** لن تدفع أي نفقات من مالك الخاص.
 - **جميع إقامات المستشفى الضرورية طبيًا.** وهذا يشمل ما إذا تم تشخيص إصابتك بكوفيد-19، وكنت تحتاج إلى البقاء في المستشفى تحت الحجر الصحي بدلاً من أن تخرج من المستشفى بعد إقامتك به داخليًا.
- تذكر: إذا احتجت إلى مقابلة طبيبك، فاتصل به أولاً. إذا أصبت بالعلامات التحذيرية الطارئة الدالة على الإصابة بكوفيد-19، فاطلب العناية الطبية على الفور.**

اعرف المزيد: [Medicare.gov](https://www.Medicare.gov).



ما المشمول بالتغطية؟

- إذا كان لديك بالفعل تغطية من خلال Marketplace، فإن التغطية المعنية بفيروس كورونا بشكل عام هي نفسها التغطية المعنية بأي عدوى فيروسية أخرى.
- اقرأ المزيد **عما تشمله تغطيات خطط Marketplace.**

اسأل شركة التأمين الصحي الخاصة بك عن مزايا محددة وعن سياسة التغطية.



HealthCare.gov

تذكيرات:

- يحظر على جميع خطط Marketplace استبعاد التغطية بسبب الحالات الموجودة مسبقًا.
- لا يجوز للخطط إنهاء التغطية بسبب تغيير في الحالة الصحية.
- قم بتسجيل الدخول لتحديث معلوماتك إذا طرأت تغييرات على العنوان أو دخل الأسرة أو الوظيفة أو حجم الأسرة.
- قد تتمكن من تغيير خطتك إذا انطبقت مواقف معينة.

اتصل بمكتب الولاية لمعرفة المزيد بشأن تحديثات Medicaid.



HealthCare.gov

فترات التسجيل الخاصة:

يمكن لبعض التغييرات الحياتية أن تسمح لك بالتسجيل في خطة لأول مرة أو تغيير خطتك. **أجب عن بعض الأسئلة لمعرفة ما إذا كان يمكنك التسجيل في تغطية جديدة أو تغيير تغطيتك.**



إليك بعض الطرق الشائعة:



فقدان التغطية الصحية



التغيير في دخل الأسرة



الزواج



إنجاب الأطفال



التغييرات التي تطرأ على الأسرة (الأشخاص المعالون والوفيات والطلاق)



تغيير العناوين



إطلاق السراح من الحبس



الحصول على الجنسية أو الإقامة القانونية داخل الولايات المتحدة الأمريكية

هل تحتاج إلى مزيد من المعلومات؟

تفضل بزيارة هذه المواقع لمعرفة المزيد:

- [Coronavirus.gov](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html)
- CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>
- Medicare: <https://www.medicare.gov/medicare-coronavirus>
- Marketplace: <https://www.healthcare.gov/coronavirus/>
- Medicaid: <https://www.medicaid.gov/resources-for-states/disaster-response-toolkit/coronavirus-disease-2019-covid-19/index.html>
- الإعفاء الضريبي من دائرة الضرائب الداخلية الأمريكية، ومدفوعات التأثيرات الاقتصادية: <https://www.irs.gov/coronavirus-tax-relief-and-economic-impact-payments>

هل تحتاج إلى معلومات محلية بشأن الطعام والمواصلات والاختبار وغيرها؟ اتصل بالرقم 3-1-1.