

## Arabic:

### فلنبق جميعًا آمنين – طرق التعامل مع فايروس كورونا المستجد COVID-19

استنادًا إلى المعلومات الواردة من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، فإن أفضل وسيلة لمنع تفشي فايروس كورونا، والمعروف بـ COVID-19 هي تجنب التعرض لخطر الإصابة به. وفيما يلي بعضًا من التنبهات التي تساعدك على البقاء آمنًا:

- ينتشر الفايروس بصورة رئيسية من شخص إلى شخص آخر عبر الرذاذ المتطاير أو التلامس المباشر. يمكن لفايروس كورونا المستجد COVID-19 الوصول إليك في حال كنت في محيط ستة أقدام من شخص مصاب. يمكن لك المساعدة في منع تفشي الفايروس عبر العمل بإجراءات التباعد الاجتماعي، وغسل يديك وارتداء كمادة الوجه عند التواجد في الأماكن العامة.
- أسأل طبيبك الخاص عن كيفية الحصول على خدمة التطبيب عن بُعد للمراجعات الروتينية والخاصة بفايروس كورونا المستجد COVID-19. بإمكانك أيضًا استخدام التطبيب عن بُعد لمواعيد المراجعات الخاصة بالصحة النفسية للمساعدة في التغلب على التوتر والقلق. بالإمكان الاستفادة من خدمة التطبيب عن بُعد عبر مكالمة هاتفية مع طبيبك الخاص أو عبر إجراء مكالمة فيديو باستخدام الهاتف الذكي. بإمكانك أيضًا التحدث مع طبيب الأسنان الخاص بك عبر موعد مراجعة افتراضي.
- قم بزيارة صفحة [michigan.gov/coronavirus](https://michigan.gov/coronavirus) التابعة لموقع ولاية ميشيغان لإيجاد مركز فحص في منطقتك.

للحصول على أحدث المعلومات المتعلقة بفايروس كورونا وفايروس كورونا المستجد COVID-19:

- قم بزيارة الموقع الإلكتروني [michigan.gov/coronavirus](https://michigan.gov/coronavirus)
  - قم بزيارة الموقع الإلكتروني الخاص بمراكز السيطرة على الأمراض [صفحة COVID-19](#)
- [عرض الموارد المترجمة لدى مراكز السيطرة على الأمراض](#)

للحصول على المساعدة والدعم، يرجى الاتصال بـ:

- خط التمريض الهاتفي المتاح على مدار الساعة لتقديم المساعدة لدى Blue Cross Complete's: **1-888-288-1724** (الهاتف النصي: **1-888-987-5832**)
- الخط الساخن لدى MDHHS على الرقم **1-888-536-6136** – طوال أيام الأسبوع من الساعة 8 صباحًا إلى 5 مساءً
- الخط الدافئ لأولئك الذين يقعون في العزل، أو يعانون من صدمة، أو مشاكل الصحة النفسية: **1-888-733-7753**
- كل يوم من الساعة 10 صباحًا إلى 2 صباحًا
- خط المساعدة في حالات الكوارث وتعاطي المخدرات وإدارة خدمات الصحة النفسية: **1-800-985-5990** أو عبر إرسال رسالة نصية تحتوي على النص "TalkWithUs" على الرقم 66746 (الهاتف النصي: **1-800-846-8517**)
- خط الإنقاذ القومي لمنع الانتحار (National Suicide Prevention Lifeline): **1-800-273-8255**



Blue Cross Complete of Michigan LLC is an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association.

## English

### Stay safe together – dealing with COVID-19

According to the Centers for Disease Control and Prevention, the best way to prevent the spread of the coronavirus, known as COVID-19, is to avoid being exposed. Here are some reminders to help keep you safe:

- The virus spreads mainly from person to person by droplets or direct contact. COVID-19 can spread when you're within six feet of someone. You can help stop the spread of the virus through social distancing, washing your hands and by wearing a face mask when in public places.
- Ask your doctor about using telemedicine for routine and COVID-19 appointments. You can also use telemedicine for mental health appointments for help coping with stress and anxiety. Telemedicine can be a phone call with your doctor or a video call using a smartphone. You can also talk to your dentist through a virtual appointment.
- Visit [michigan.gov/coronavirus](https://michigan.gov/coronavirus) to find a testing site in your area.

For the most up-to-date information about the coronavirus and COVID-19:

- Visit [michigan.gov/coronavirus](https://michigan.gov/coronavirus)
- Visit the CDC's [COVID-19 webpage](#)
  - [View Translated CDC Resources](#)

For assistance and support, call:

- Blue Cross Complete's 24-hour Nurse Help Line: **1-888-288-1724** (TTY: **1-888-987-5832**)
- MDHHS Hotline at **1-888-536-6136** seven days a week from 8 a.m. to 5 p.m.
- MDHHS warmline for those with isolation, trauma or mental health issues: **1-888-733-7753**
  - Every day from 10 a.m. to 2 a.m.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration's Disaster Distress Helpline: **1-800-985-5990** or text TalkWithUs to 66746 (TTY: **1-800-846-8517**)
- National Suicide Prevention Lifeline: **1-800-273-8255**



Blue Cross Complete of Michigan LLC is an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association.



## Nondiscrimination Notice and Language Services

### Discrimination is against the law

Blue Cross Complete of Michigan complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. Blue Cross Complete of Michigan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability or sex.

Blue Cross Complete of Michigan:

- Provides free (no cost) aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
  - Qualified sign language interpreters
  - Information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats)
- Provides free (no cost) language services to people whose primary language is not English, such as:
  - Qualified interpreters
  - Information written in other languages

If you need these services, contact Blue Cross Complete of Michigan Customer Service, 24 hours a day, 7 days a week at **1-800-228-8554** (TDD/TTY: **1-888-987-5832**).

If you believe that Blue Cross Complete of Michigan has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex, you can file a grievance with:

- **Blue Cross Complete of Michigan Member Grievances**

P.O. Box 41789

North Charleston, SC 29423

**1-800-228-8554**

**(TDD/TTY: 1-888-987-5832)**

- If you need help filing a grievance, Blue Cross Complete of Michigan Customer Service is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, through the Office for Civil Rights Complaint Portal available at

**[ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf](https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf)**,

by mail or phone at:

### **U.S. Department of Health and Human Services**

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, D.C. 20201

**1-800-368-1019**

**(TDD/TTY: 1-800-537-7697)**

Complaint forms are available at:

**[hhs.gov/ocr/office/file/index.html](https://hhs.gov/ocr/office/file/index.html)**.

*(Continued on back)*

---

**[mibluccrosscomplete.com](https://mibluccrosscomplete.com)**

Blue Cross Complete of Michigan LLC is an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association.

