الآباء والأوصياء الأعزاء،

نعلم مدى صعوبة جائحة COVID-19 بالنسبة للعائلات في ولاية ماساتشوستس، ومن المهم أكثر من أي وقت مضى مواكبة التطعيمات، وإجراءات الرعاية الصحية الروتينية الأخرى لك ولأطفالك خلال هذا الوقت العصيب.

 نكتب اليوم لتشجيعك على الاستمرار في الحصول على رعاية صحية منتظمة و [وقائية](https://www.hhs.gov/healthcare/about-the-aca/preventive-care/index.html)، لنفسك ولطفلك/ابنك المراهق من خلال مقدم الرعاية الأولية وطبيب الأطفال. فمن المهم الاحتفاظ بمواعيد الفحص الروتينية وزيارات رعاية الأطفال، والتطعيمات لطفلك / المراهق (مثل جدري الماء والإنفلونزا والحصبة).

 بصفتك أحد الوالدين أو مقدم الرعاية، فإن صحتك أولوية كذلك. قم بزيارة مقدم الرعاية الأولية الخاص بك للبقاء على اطلاع على الحالات المزمنة مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم، والعناية بصحتك الجنسية والإنجابية، أو مناقشة أي مخاوف، مثل الصحة العقلية أو تعاطي المخدرات. إذا كنتِ تخططين [لأن تحملي](https://www.cdc.gov/pregnancy/index.html)، فاطلبي الاستشارة والفحص. أما إذا كنتِ حاملاً، فاحصلي على فحوصات منتظمة قبل الولادة، وتناولي فيتامينات ما قبل الولادة، واحصلي على لقاح الإنفلونزا.

إننا نقدر مساعدتك في الحفاظ على صحة الأطفال والعائلات والمجتمع ككل، ليكونوا آمنين وسالمين هذا الخريف وطوال العام.

مع تحياتي،



 Elaine Fitzgerald Lewis، دكتور الصحة العامة، ماساتشوستس

المديرة

مكتب صحة الأسرة والتغذية

إدارة الصحة العامة بولاية ماساتشوستس