

# الاعتناء بعائلتك

موارد وخدمات وبرامج Massachusetts لمساعدتك أنت وعائلتك.

## الخدمات الصحية

معلومات للوالدين ومقدمي الرعاية حول لقاحات الأطفال

<https://www.mass.gov/info-details/childhood-vaccine-information-for-parents-and-caregivers>

يعد التطعيم أحد أفضل الطرق التي يمكن بها للوالدين حماية الرضع والأطفال والمراهقين من 16 مرضا يحتمل أن يكون ضارا. يمكن أن تكون الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاح خطيرة، قد تتطلب العلاج بالمستشفى، وقد تكون مميتة وخصوصا عند الرضع والأطفال الصغار. ويمكن للوالدين أن يوفرُوا أفضل حماية باتباع برنامج التحصين الموصى به.

1-800-207-5019

MassHealth Dental/DentalQuest (برنامج MassHealth لعلاج الأسنان وDentalQuest)

<https://www.masshealth-dental.net/Home>

يعد فحص الفم مهما للأطفال، بدءا من الوقت الذي تظهر فيه أسنان الطفل الأولى بين 6 - 12 شهرا من العمر. يجب أن يزور الأطفال طبيب الأسنان بحلول عيد ميلادهم الأول. ويتم تشجيع النساء الحوامل على زيارة طبيب الأسنان أثناء الحمل وبعده لضمان صحة الفم الجيدة. ويمكن لأعضاء برنامج MassHealth الحصول على المساعدة في العثور على طبيب أسنان الأطفال أو طبيب أسنان عام.

## موارد السلامة

السلامة المرتبطة بمقاعد السيارة

العثور على موقع فحص مقاعد السيارات بالقرب منك

<https://www.mass.gov/service-details/find-a-car-seat-inspection-site-near-you>

يعد اختيار مقعد السيارة الصحيح وتثبيته أمرا مهما إذ أنه يساعد في تفادي الإصابات الخطيرة أو الوفاة. وتتاح فرصة إجراء عمليات فحص سلامة مقاعد السيارات المجانية في مواقع التفتيش التابعة للولاية للتأكد من أنها مثبتة بشكل صحيح.

1-800-222-1222

The Regional Center for Poison Control and Prevention (المركز الإقليمي لمكافحة السموم والوقاية منها)

<http://www.maripoisoncenter.com/>

يقدم مركز مكافحة السموم والوقاية منها العلاج والدعم على مدار 24 ساعة لكل أنواع التسمم. ويمكن للوالدين أو مقدمي الرعاية الاتصال بالمركز إذا كان الطفل قد ابتلع مواد سامة أو تناول أدوية بطريقة غير صحيحة أو تناول منتجات النظافة المنزلية أو تعرض لخطر مادة كيميائية أو تعرض للدغة أو لسعة بسبب الحشرات.

## خدمات الدعم

1-800-632-8188

Parents Helping Parents (الآباء يساعدون الوالدين)

Parent Stress Line (خط إجهاد الآباء)

<https://www.parentshelpingparents.org/parental-stress-line>

إذا كنت بحاجة للتحدث مع شخص ما، فإن خط إجهاد الآباء متوفر على مدار 24 ساعة يوميا ولديه مستشارون متطوعون مدربون لتقديم الدعم العاطفي والغير الحكمي. خدمات الترجمة متوفرة.

1-877-785-2020

SafeLink (الخط الآمن)

TTY: 1-877-521-2601

Massachusetts Department of Public Health (إدارة الصحة العامة بولاية ماساتشوستس)

<https://www.mass.gov/info-details/massachusetts-safelink-resources>

الخط الآمن هو خط ساخن للعنف المنزلي على نطاق ولاية ماساتشوستس مفتوح 24 ساعة في اليوم. ويوفر الخط الآمن التخطيط للسلامة ودعم الناجين ومعلومات حول ملاجئ الطوارئ. خدمات الترجمة متوفرة.

## موارد اكتئاب ما بعد الولادة للأمهات

<https://www.mass.gov/service-details/postpartum-depression-resources-for-mothers>

يوفر خدمات الدعم للأمهات الجديديات اللواتي قد يعانين من القلق أو الحزن الذي لا يمكن تفسيره بعد الولادة. هناك العديد من الموارد المتاحة لتحديد أي علامات أو أعراض لاكتئاب ما بعد الولادة.

## Massachusetts Immigration & Refugee Advocacy Coalition (ائتلاف ماساتشوستس للدفاع عن المهاجرين واللاجئين - أو MIRA كما يطلق عليها

617-350-5480

بالإنجليزية)

<https://www.miracoalition.org/>

ائتلاف ماساتشوستس للدفاع عن المهاجرين واللاجئين هي منظمة مناصرة على نطاق الولاية توفر معلومات عن البرامج المتاحة للمهاجرين واللاجئين، بما في ذلك حقوق المهاجرين والتغييرات في قواعد وأنظمة الهجرة.

## تعاطي المخدرات وموارد الوقاية منها

يمكن أن يؤثر استعمال المواد المخدرة في صحتكم وصحة عائلتكم. إذا كنت تكافح تعاطي مواد الإدمان أو إذا أردت الحصول على معلومات إضافية، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو بأحد البرامج أدناه.

### MA Tobacco Cessation and Prevention Program (برنامج الاقلاع عن التدخين والوقاية منه بماساتشوستس - أو MTCP كما يطلق عليها

1-800-784-8669

بالإنجليزية)

<https://www.mass.gov/massachusetts-tobacco-cessation-and-prevention-program-mtcp>

برنامج MTCP هو برنامج مخصص لمساعدة مستخدمي التبغ والنيكوتين الحاليين على الإقلاع، وحماية الأطفال والراشدين من التدخين السلبي، وغيرها من البرامج المتعلقة بالتدخين.

1-800-327-5050

### MA Substance Use Helpline (خط مساعدة متعاطي مواد الإدمان بماساتشوستس)

إدارة ماساتشوستس للصحة العامة

<https://www.helplinema.org>

يوفر خط مساعدة متعاطي مواد الإدمان معلومات خصوصية مجانية وإحالات لخدمات علاجية متعلقة بتعاطي الكحول وغيره من اضطرابات تعاطي مواد الإدمان.

1-800-327-5050

### Journey Recovery Project (مشروع التعافي من الإدمان)

موارد التعافي من الإدمان خلال الحمل ومرحلة ما بعد الولادة

<https://journeyrecoveryproject.com/>

سواء أكنت تمر بمرحلة التعافي أو أنك تستعد لمرحلة الاعتناء بالأبناء، فإن هذا الموقع يقدم لك النصائح والمعلومات والموارد اللازمة للاعتناء بنفسك وبعائلتك. إذا كنت بحاجة للمساعدة في إيجاد العلاج، اتصل بخط مساعدة متعاطي مواد الإدمان بماساتشوستس المذكور أعلاه على الرقم 1-800-327-5050 (TTY: 617-536-5872).

### الماريجوانا والحمل والرضاعة الطبيعية

<https://www.mass.gov/info-details/marijuana-and-pregnancy-and-breastfeeding>

يمكن أن يؤثر استخدام الماريجوانا قبل الحمل وأثناء الحمل وبعد الولادة على صحتك وصحة طفلك. لا يوصى باستعمال الماريجوانا إذا كنتِ ترضعين و/أو تعتنين بطفل. تحدثي إلى طبيبك إذا كنتِ تستخدمين الماريجوانا وكنتِ حاملاً أو تخططين لأن تصبي حاملاً.

1-800-942-1007

