**االعتناء بعائلتك**

**موارد وخدمات وبرامج Massachusetts ملساعدتك أنت وعائلتك.**

**الخدمات الصحية**

**معلومات للوالدين ومقدمي الرعاية حول لقاحات األطفال**

 [*https://www.mass.gov/info-details/childhood-vaccine-information-for-parents-and-caregivers*](https://www.mass.gov/info-details/childhood-vaccine-information-for-parents-and-caregivers)

يعد التطعيم أحد أفضل الطرق التي ميكن بها للوالدين حامية الرضع واألطفال واملراهقني من 16 مرضا يحتمل أن يكون ضارا. ميكن أن تكون االمراض التي ميكن الوقاية منها باللقاح

خطرية، قد تتطلب العالج باملستشفى، وقد تكون مميتة وخصوصا عند الرضع واألطفال الصغار. وميكن للوالدين أن يوفروا أفضل حامية باتباع برنامج التحصني املوىص به.

الخط اآلمن هو خط ساخن للعنف املنزيل عىل نطاق والية ماساتشوستس مفتوح 24 ساعة يف اليوم. ويوفر الخط اآلمن التخطيط للسالمة ودعم الناجني ومعلومات حول مالجئ

الطوارئ. خدمات الرتجمة متوفرة.

**1-877-785-2020**

**TTY: 1-877-521-2601**

الرتجمة متوفرة.

**SafeLink )الخط اآلمن(**

**Health Public of Department Massachusetts )إدارة الﺻحة العامة بوالﯾة ماساتﺷوستس(**

[*https://www.mass.gov/info-details/massachusetts-safelink-resources*](https://www.mass.gov/info-details/massachusetts-safelink-resources)

إذا كنت بحاجة للتحدث مع شخص ما، فإن خط إجهاد اآلباء متوفر عىل مدار 24 ساعة يوميا ولديه مستشارون متطوعون مدربون لتقديم الدعم العاطفي والغري الحكمي. خدمات

**1-800-632-8188**

**خدمات الدعم**

**Parents Helping Parents )اآلباء يساعدون الوالدين(**

**Line Stress Parent )خط إجهاد اآلباء(**

[*https://www.parentshelpingparents.org/parental-stress-line*](https://www.parentshelpingparents.org/parental-stress-line)

يقدم مركز مكافحة السموم والوقاية منها العالج والدعم عىل مدار 24 ساعة لكل أنواع التسمم. وميكن للوالدين أو مقدمي الرعاية االتصال باملركز إذا كان الطفل قد ابتلع مواد

سامة أو تناول أدوية بطريقة غري صحيحة أو تناول منتجات النظافة منزلية أو تعرض لخطر مادة كيميائية أو تعرض للدغة أو لسعة بسبب الحرشات.

**1-800-222-1222**

**Prevention and Control Poison for Center The Regional )املركز اإلقليمي ملكافحة السموم والوقاية منها(**

[*http://www.maripoisoncenter.com/*](http://www.maripoisoncenter.com/%20%20)

تشجيع النساء الحوامل عىل زيارة طبيب األسنان أثناء الحمل وبعده لضامن صحة الفم الجيدة. وميكن ألعضاء برنامج MassHealth الحصول عىل املساعدة يف العثور عىل طبيب

أسنان األطفال أو طبيب أسنان عام.

**موارد السالمة**

**السالمة املرتبطة مبقاعد السيارة**

**العثور عىل موقع فحص مقاعد السيارات بالقرب منك**

[*https://www.mass.gov/service-details/find-a-car-seat-inspection-site-near-you*](https://www.mass.gov/service-details/find-a-car-seat-inspection-site-near-you)

يعد اختيار مقعد السيارة الصحيح وتثبيته أمرا مهام إذ أنه يساعد يف تفادي اإلصابات الخطرية أو الوفاة. وتتاح فرصة إجراء عمليات فحص سالمة مقاعد السيارات املجانية يف مواقع

التفتيش التابعة للوالية للتأكد من أنها مثبتة بشكل صحيح.

يعد فحص الفم مهام لألطفال، بدءا من الوقت الذي تظهر فيه أسنان الطفل األوىل بني 6 - 12 شهرا من العمر. يجب أن يزور األطفال طبيب األسنان بحلول عيد ميالدهم األول. ويتم

**1-800-207-5019**

**(DentalQuestو األسنان لعالج MassHealth برنامج) MassHealthDental/DentalQuest**

 [*https://www.masshealth-dental.net/Home*](https://www.masshealth-dental.net/Home)

والتغيريات يف قواعد وأنظمة الهجرة.

**تعاطي املخدرات وموارد الوقاية منها**

**ميكن أن يؤثر استعامل املواد املخدرة يف ﺻحتكم وﺻحة عائلتكم. إذا كنت تكافح تعاطي مواد اإلدمان أو إذا أردت الحصول عىل معلومات إضافية،**

**فاتصل مبقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو بأحد الربامج أدناه.**

**Program Prevention and Cessation Tobacco MA (برنامج االقالع عن التدخني والوقاية منه مباساتشوستس - أو MTCP كام يطلق عليها**

 **1-800-784-8669 باإلنجليزية)**

[*https://www.mass.gov/massachusetts-tobacco-cessation-and prevention-program-mtcp*](https://www.mass.gov/massachusetts-tobacco-cessation-and%20prevention-program-mtcp)

ائتالف ماساتشوستس للدفاع عن املهاجرين والالجئني هي منظمة منارصة عىل نطاق الوالية توفر معلومات عن الربامج املتاحة للمهاجرين والالجئني، مبا يف ذلك حقوق املهاجرين

**617-350-5480**

**باإلنجليزية(**

[*https://www.miracoalition.org/*](https://www.miracoalition.org/)

**Line Warm International Support Postpartum Massachusetts )الخط الساخن الدويل لدعم ما بعد الوالدة مباساتشوستس( 1-866-472-1897**

**موارد اكتئاب ما بعد الوالدة لألمهات**

[*https://www.mass.gov/service-details/postpartum-depression-resources-for-mothers*](https://www.mass.gov/service-details/postpartum-depression-resources-for-mothers)

يوفر خدمات الدعم لألمهات الجديدات اللوايت قد يعانني من القلق أو الحزن الذي ال ميكن تفسريه بعد الوالدة. هناك العديد من املوارد املتاحة لتحديد أي عالمات أو أعراض

الكتئاب ما بعد الوالدة.

**Coalition Advocacy Refugee & Immigration Massachusetts )ائتالف ماساتشوستس للدفاع عن املهاجرين والالجئني – أو MIRA كام يطلق علي**

برنامج MTCP هو برنامج مخصص ملساعدة مستخدمي التبغ والنيكوتني الحاليني عىل اإلقالع، وحامية االطفال والراشدين من التدخني السلبي، وغريها من الربامج املتعلقة بالتدخني.

**1-800-327-5050**

**Helpline Use Substance MA )خط مساعدة متعاطي مواد اإلدمان مباساتشوستس(**

**إدارة ماساتشوستس للصحة العامة**

*https://*[*www.helplinema.org*](https://www.helplinema.org/)

يوفر خط مساعدة متعاطي مواد اإلدمان معلومات خصوصية مجانية وإحاالت لخدمات عالجية متعلقة بتعاطي الكحول وغريه من اضطرابات تعاطي مواد اإلدمان.

**1-800-327-5050**

**Project Recovery Journey )مرشوع التعايف من اإلدمان(**

**موارد التعايف من اإلدمان خالل الحمل ومرحلة ما بعد الوالدة**

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

سواء أكنت متر مبرحلة التعايف أو أنك تستعد ملرحلة االعتناء باألبناء، فإن هذا املوقع يقدم لك النصائح واملعلومات واملوارد الالزمة لالعتناء بنفسك وبعائلتك. إذا كنت بحاجة

للمساعدة يف إيجاد العالج، اتصل بخط مساعدة متعاطي مواد اإلدمان مباساتشوستس املذكور أعاله عىل الرقم 1-800-327-5050 617-536-5872) .(TTY:

 c

**املاريجوانا والحمل والرضاعة الطبيعية**

[*https://www.mass.gov/info-details/marijuana-and-pregnancy-and-breastfeeding*](https://www.mass.gov/info-details/marijuana-and-pregnancy-and-breastfeeding)

ميكن أن يؤثر استخدام املاريجوانا قبل الحمل وأثناء الحمل وبعد الوالدة عىل صحتك وصحة طفلك. ال يوىص باستعامل املاريجوانا إذا كنت ترضعني و/أو تعتنني بطفل. تحديث إىل

طبيبك إذا كنت تستخدمني املاريجوانا وكنت حامال أو تخططني ألن تصبحي حامال.

**1-800-942-1007**

**(WIC Nutrition Program • Nutrition Division) قسم التغذية · برنامج التغذية**

**(MA Department of Public Health) إدارة الصحة العامة بماساتشوست**

**هذه المؤسسة هي مزوِّد تكافؤ الفرص**

منوذج رقم 140

ARABIC