

照顾好您的家人

可以帮助您和您的家人的 **Massachusetts** 资源、服务和项目。

健康服务

为家长和护理人员提供的儿童疫苗信息

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

接种疫苗是家长保护婴儿、儿童和青少年不被 16 种潜在有害疾病感染的最佳办法。疫苗可预防需要住院的重病或致命的疾病——尤其是对于婴儿和幼儿来说。家长可以通过遵循免疫计划表为孩子提供最好的保护。

MassHealth 牙医项目 (MassHealth Dental) /DentalQuest

1-800-207-5019

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

从孩子出生 6-12 月后，第一次长出乳牙开始，孩子的口腔健康就非常重要。孩子们应该在一岁生日前看一次牙医。我们鼓励孕妇在怀孕期间和生育后去看一次牙医，以确保良好的口腔健康。MassHealth 会员可以获得寻找儿科或普通牙医方面的帮助。

安全资源

汽车座椅安全

找到您附近的汽车座椅检测点

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

选择和安装正确的汽车座椅对于预防重伤或死亡非常重要。全州的检测点都可提供免费的汽车座椅安全检查，以确保座椅正确安装。

区域毒物控制和预防中心 (The Regional Center for Poison Control and Prevention)

1-800-222-1222

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

毒物控制和预防中心为所有类型的中毒提供 24 小时的治疗和支持。如果儿童有可能吞下了有毒物质、错误服用了药物、吞食了日用物品、接触了任何化学物质或被蚊虫叮咬，家长或护理人员可以联系毒物控制和预防中心。

支持性服务

家长互助热线 (Parents Helping Parents)

1-800-632-8188

家长压力热线 (Parent Stress Line)

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

家长互助热线是为正在经历压力或不知所措的家长 and 监护人提供的。如果您需要找人倾诉，家长压力热线每天 24 小时提供服务，训练有素的志愿者顾问会为您提供善解人意的支持和帮助，不会妄下判断。可提供翻译服务。

安全热线 (SafeLink)

1-877-785-2020

马萨诸塞州公共卫生部 (Massachusetts Department of Public Health)

电报: **1-877-521-2601**

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

安全热线是 24 小时开放的全州家庭暴力热线。安全热线为困境中的人提供安全计划、帮助和紧急避难所信息。可提供翻译服务。

马萨诸塞州产后支持国际热线 (Massachusetts Postpartum Support International Warm Line) **1-866-472-1897**
为妈妈提供的产后抑郁资源

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

为可能出现产后焦虑或无缘由悲伤情绪的新妈妈们提供支持服务。这里有许多资源可帮助您发现产后抑郁症的任何迹象或症状。

马萨诸塞州移民和难民倡导联盟 **617-350-5480**
(Massachusetts Immigration & Refugee Advocacy Coalition, 英语缩写: MIRA)

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

MIRA 是一个全州范围的倡导组织, 提供移民和难民可参与项目的相关信息, 包括移民权利和移民规则和条例的变更信息。

物质滥用与预防资源

物质滥用会影响您的健康和家人的幸福。如果您正面临物质滥用困境或者您想要了解更多的信息, 请联系您的医疗服务提供方或以下任一项目。

马萨诸塞州戒烟和预防计划 (MATobacco Cessation and Prevention Program, 英语缩写: MTCP) **1-800-784-8669**
(MTCP) / 马萨诸塞州吸烟者帮助热线

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

MTCP 致力于帮助目前的烟草和尼古丁使用者戒烟, 保护儿童和成人免受二手烟的伤害。

马萨诸塞州物质滥用帮助热线 (MA Substance Use Helpline) **1-800-327-5050**

马萨诸塞州公共卫生部 (Massachusetts Department of Public Health)

<https://www.helpline.ma.gov>

物质滥用帮助热线免费提供与酒精和其他物质使用障碍有关的保密信息和转诊治疗服务。

旅行恢复项目 (Journey Recovery Project) **1-800-327-5050**

为怀孕和产后人群提供的物质康复资源

<https://journeyrecoveryproject.com/>

无论您是正在恢复身体还是正在怀孕, 本网站可提供有助于照顾您自己和您的家人的建议、信息和资源。如果您需要帮助寻找治疗方法, 请拨打上述的马萨诸塞州物质滥用热线 **1-800-327-5050** (电报: **617-536-5872**)。

大麻、怀孕、母乳喂养

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

在怀孕前、怀孕中和分娩后使用大麻会影响您和宝宝的健康。如果您正在哺乳和/或照顾婴儿, 我们不建议您使用大麻。如果您正在使用大麻且正在怀孕或计划怀孕, 请联系您的医生。

1-800-942-1007



CHINESE

WIC 营养项目 (WIC Nutrition Program) • 营养部 (Nutrition Division)
马萨诸塞州公共卫生部营养部 (MA Department of Public Health)
本机构致力于提供公平机会。



表格 # 140