

# مراقبت از خانواده شما

راهنماها، خدمات و برنامه‌های ماساچوست برای کمک به شما و خانواده‌تان.

## خدمات سلامت

اطلاعات واکسیناسیون کودکان برای والدین و مراقبین

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

واکسیناسیون یکی از بهترین راه‌هایی است که والدین می‌توانند به وسیله آن از نوزادان، کودکان و نوجوانان در مقابل ۱۶ بیماری مضر بالقوه محافظت کنند. بیماری‌هایی که به وسیله واکسن قابل پیشگیری هستند می‌توانند خطرناک، نیازمند بستری شدن در بیمارستان یا حتی کشنده باشند — به ویژه در نوزادان و خردسالان. والدین می‌توانند با دنبال کردن برنامه ایمن‌سازی توصیه‌شده بهترین حفاظت را تأمین کنند.

۱-۸۰۰-۲۰۷-۵۰۱۹

## MassHealth Dental/DentalQuest

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

بین ۶ تا ۱۲ ماهگی از زمانی که دندان‌های شیری کودکان برای اولین بار نمایان می‌شود، بهداشت دهان و دندان برایشان مهم است. کودکان باید پیش از اولین تولدشان به دندانپزشک مراجعه کنند. به زنان باردار توصیه می‌شود برای اطمینان از بهداشت دهان و دندان مناسب، در طول و پس از بارداری به دندانپزشک مراجعه کنند. اعضای MassHealth می‌توانند جهت یافتن دندانپزشک کودکان یا عمومی کمک دریافت کنند.

## راهنماهای ایمنی

ایمنی صندلی خودرو

سایت معاینه صندلی خودرویی را در نزدیکی خود پیدا کنید

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

انتخاب و نصب صندلی خودروی مناسب در پیشگیری از آسیب جدی یا مرگ اهمیت دارد. بررسی‌های ایمنی صندلی خودروی رایگان در سایت‌های بازبینی سراسر ایالت در دسترس هستند تا از نصب صحیح آن‌ها اطمینان حاصل شود.

۱-۸۰۰-۲۲۲-۱۲۲۲

## مرکز منطقه‌ای کنترل و پیشگیری از مسمومیت

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

مرکز کنترل و پیشگیری از مسمومیت درمان ۲۴ ساعته ارائه می‌دهد و از انواع مسمومیت‌ها پشتیبانی می‌کند. اگر کودکی مواد سمی بلعیده، اشتباهاً دارو مصرف کرده، محصولات خانگی را قورت داده، در معرض هرگونه ماده شیمیایی بوده یا دچار گزش یا نیش‌زدگی حشره‌ای شده است، والدین یا مراقبین می‌توانند با مرکز تماس بگیرند.

## خدمات پشتیبان

کمک والدین به والدین

خط استرس والدین

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

"خط کنترل استرس والدین" در دسترس والدین و مراقبینی است که در حال تجربه استرس هستند یا سراسیمه شده‌اند. اگر برای صحبت کردن به کسی نیاز دارید، "خط کنترل استرس والدین" ۲۴ ساعت شبانه‌روز در دسترس است و مشاورین داوطلب آموزش دیده‌ای حضور دارند که هم دلسوزانه و هم بدون قضاوت از شما پشتیبانی می‌کنند. خدمات ترجمه در دسترس است.

۱-۸۷۷-۷۸۵-۲۰۲۰

## SafeLink

بخش سلامت عمومی ماساچوست

TTY: ۱-۸۷۷-۵۲۱-۲۶۰۱

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

SafeLink خط تماس مستقیم گزارش خشونت خانگی در سراسر ایالت است که ۲۴ ساعت شبانه‌روز باز است. SafeLink برنامه‌ریزی ایمنی، پشتیبانی از بازماندگان و اطلاعات مربوط به پناهگاه‌های اضطراری را ارائه می‌دهد. خدمات ترجمه در دسترس است.

خط تماس شنیداری بین‌المللی پشتیبانی پس از زایمان ماساچوست

راه‌حل‌های افسردگی پس از زایمان برای مادران

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

خدمات پشتیبان برای نومادرانی که ممکن است پس از زایمان اضطراب یا احساسات غم‌انگیز غیرقابل توصیف را تجربه کنند در دسترس است. راه‌حل‌های بسیاری برای شناسایی هرگونه نشانه یا علامت افسردگی پس از زایمان در دسترس است.

۶۱۷-۳۵۰-۵۴۸۰

ائتلاف مهاجرت و حمایت از پناهندگان ماساچوست (MIRA)

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

MIRA سازمانی حمایتی در سراسر ایالت است که اطلاعات مربوط به برنامه‌های موجود برای مهاجران و پناهندگان، از جمله حقوق مهاجران و تغییرات در قوانین و مقررات مهاجرت را ارائه می‌دهد.

## استفاده از مواد مخدر یا الکل و راه‌حل‌های پیشگیری

استفاده از مواد مخدر یا الکل می‌تواند بر سلامت شما و تندرستی خانواده‌تان تأثیر بگذارد. اگر درگیر استفاده از مواد مخدر یا الکل یا خواستار اطلاعات تکمیلی هستید، با ارائه‌دهنده خدمات سلامتتان یا یکی از برنامه‌های زیر تماس بگیرید.

۱-۸۰۰-۷۸۴-۸۶۶۹

برنامه ترک و پیشگیری از دخانیات MA

خط راهنمای افراد سیگاری (MTCP)/MA

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

MTCP مختص کمک به ترک استعمال‌کنندگان دخانیات و نیکوتین، حفاظت از کودکان و بزرگسالان در برابر دود غیرمستقیم سیگار و بسیاری موارد دیگر است.

۱-۸۰۰-۳۲۷-۵۰۵۰

خط راهنمای مصرف مواد مخدر یا الکل MA

بخش سلامت عمومی ماساچوست

<https://www.helpline.org>

خط راهنمای مصرف مواد مخدر یا الکل اطلاعات محرمانه و ارجاع‌های رایگان برای خدمات درمان مرتبط با بیماری‌های ناشی از مصرف الکل و سایر مواد مخدر ارائه می‌دهد.

۱-۸۰۰-۳۲۷-۵۰۵۰

پروژه سفر خودیابی

راه‌حل‌های خودیابی مواد مخدر یا الکل برای افراد باردار و زایمان‌کرده

<https://journeyrecoveryproject.com/>

چه در سفر خودیابی باشید چه در سفر فرزند پروری، این وب‌سایت نصایح، اطلاعات و راه‌حلهایی را برای مراقبت از خود و خانواده‌تان ارائه می‌کند. اگر برای یافتن درمان به کمک نیاز دارید، از طریق شماره ذکر شده در بالا با خط راهنمای مصرف مواد مخدر یا الکل ماساچوست به شماره ۱-۸۰۰-۳۲۷-۵۰۵۰ (TTY: ۶۱۷-۵۳۶-۵۸۷۲) تماس بگیرید.

ماری‌جوآنا و بارداری و شیر دادن

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

استعمال ماری‌جوآنا پیش از بارداری، در طول بارداری و پس از زایمان می‌تواند بر سلامت شما و نوزادان تأثیر بگذارد. اگر در حال شیر دادن یا/و مراقبت از نوزاد هستید، استعمال ماری‌جوآنا توصیه نمی‌شود. اگر باردار هستید یا قصد باردار شدن دارید با پزشکتان صحبت کنید.

# 1-800-942-1007



فرم شماره ۱۴۰  
Farsi

برنامه تغذیه WIC • بخش تغذیه  
بخش سلامت عمومی MA

این مؤسسه یک ارائه‌دهنده فرصت‌های برابر است.

