**مراقبت از خانواده شما**

**راهحلها، خدمات و برنامههای ماساچوست برای کمک به شما و خانوادهتان.**

# خدمات سالمت

## اطالعات واکسیناسیون کودکان برای والدین و مراقبین

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

واکسیناسیون یکی از بهترین راههایی است که والدین میتوانند بهوسیله آن از نوزادان، کودکان و نوجوانان در مقابل 16 بیماری مضر بالقوه

محافظت کنند. بیماریهایی که بهوسیله واکسن قابل پیشگیری هستند میتوانند خطرناک، نیازمند بستری شدن در بیمارستان یا حتی کشنده

باشند— بهویژه در نوزادان و خردساالن. والدین میتوانند با دنبال کردن برنامه ایمنسازی توصیهشده بهترین حفاظت را تأمین کنند.

## 1-800-207-5019 MassHealth Dental/DentalQuest

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

بین 6 تا 12 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.

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

## مرکز منطقهای کنترل و پیشگیری از مسمومیت 1-800-222-1222

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

مرکز کنترل و پیشگیری از مسمومیت درمان 24 ساعته ارائه میدهد و از انواع مسمومیتها پشتیبانی میکند. اگر کودکی مواد سمی بلعیده، اشتباهاً دارو مصرف کرده، محصوالت 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 1-800-632-8188

**خط استرس والدین**

 [*https://www.parentshelpingparents.org/parental-stress-line*](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" 24 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.

##  1-877-785-2020 SafeLink

**بخش سالمت عمومی ماساچوست :TTY 1-877-521-2601**

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

SafeLink خط تماس مستقیم گزارش خشونت خانگی در سراسر ایالت است که 24 ساعت شبانهروز باز است. SafeLink برنامهریزی

ایمنی، پشتیبانی از بازماندگان و اطالعات مربوط به پناهگاههای اضطراری را ارائه میدهد. خدمات ترجمه در دسترس است.

##  خط تماس شنیداری بینالمللی پشتیبانی پس از زایمان ماساچوست 1-866-472-1897

## راهحلهایافسردگی پس از زایمان برای مادران

[*https://www.mass.gov/service-details/postpartum-depression-resources-for*](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 عالمت افسردگی پس از زایمان در دسترس است.

## ائتالف مهاجرت و حمایت از پناهندگان ماساچوست (MIRA) 617-350-5480

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

MIRA سازمانی حمایتی در سراسر ایالت است که اطالعات 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 سالمت شما و تندرستی خانوادهتان تأثیر بگذارد. اگر درگیر استفاده از مواد مخدر یا الکل یا**

**خواستار اطالعات تکمیلی هستید، با ارائهدهنده خدمات سالمتتان یا یکی از برنامههای زیر تماس بگیرید.**

**برنامه ترک و پیشگیری از دخانیات MA 1-800-784-8669**

**خط راهنمای افراد سیگاری (MTCP)/MA**

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

MTCP مختص کمک به ترک استعمالکنندگان دخانیات و نیکوتین، حفاظت از کودکان و بزرگساالن در برابر دود غیرمستقیم سیگار و

بسیاری موارد دیگر است.

## خط راهنمای مصرف مواد مخدر یا الکل MA 1-800-327-505

**بخش سالمت عمومی ماساچوست**

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

خط راهنمای مصرف مواد مخدر یا الکل اطالعات محرمانه و ارجاعهای رایگان برای خدمات درمان مرتبط با بیماریهای ناشی از مصرف

الکل و سایر مواد مخدر ارائه میدهد.

## پروژه سفر خودیابی 1-800-327-5050

**راهحلهای خودیابی مواد مخدر یا الکل برای افراد باردار و زایمانکرده**

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

چه در سفر خودیابی باشید چه در سفر فرزند پروری، این وبسایت نصایح، اطالعات و راهحلهایی را برای مراقبت از خود و خانوادهتان ارائه میکند. اگر برای یافتن درمان به کمک نیاز دارید، از طریق شماره ذکرشده در باال با خط راهنمای مصرف مواد مخدر یا الکل

ماساچوست به شماره 1-800-327-5050 :TTY) 617-536-5872) تماس بگیرید.

## ماریجوانا و بارداری و شیر دادن

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

استعمال ماریجوانا پیش از بارداری، در طول بارداری و پس از زایمان میتواند بر سالمت شما و نوزادتان تأثیر بگذارد. اگر در حال شیر

دادن یا/و مراقبت از نوزاد هستید، استعمال ماریجوانا توصیه نمیشود. اگر باردار هستید یا قصد باردار شدن دارید با پزشکتان صحبت کنید.

**1-800-942-1007**



فرم شماره 140

Farsi

**برنامه تغذیه WIC** • بخش تغذیه

بخش سالمت عمومی MA

این مؤسسه یک ارائهدهنده فرصتهای برابر است.