

COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE FAMILLE

Des ressources, services et programmes du Massachusetts pour vous aider vous et votre famille.

Services de santé

Informations sur les vaccins des enfants pour les parents et tuteurs

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

La vaccination est l'une des meilleures façons pour les parents de protéger les bébés, les enfants et les adolescents contre 16 maladies qui peuvent être dangereuses. Les maladies évitables par la vaccination peuvent être graves au point d'aller à l'hôpital, ou même mortelles, surtout chez les bébés et les jeunes enfants. Les parents peuvent donner la meilleure protection en suivant le calendrier de vaccination recommandé.

MassHealth Dental (MassHealth soins dentaires) / DentalQuest

1-800-207-5019

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

La santé de la bouche et des dents est importante pour les enfants dès que leurs premières dents arrivent, entre 6 et 12 mois. Les enfants devraient aller chez le dentiste avant leur premier anniversaire. Il est conseillé aux femmes enceintes d'aller voir un dentiste pendant et après la grossesse pour assurer une bonne santé de la bouche et des dents. Les membres de MassHealth peuvent obtenir de l'aide pour trouver un dentiste pour enfants ou un dentiste général.

Ressources sur la sécurité

Sécurité des sièges auto

Trouver un site d'inspection de siège auto près de chez vous

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

Il est important de bien choisir et installer le siège auto pour réduire les risques de blessures graves ou de mort. Des sites d'inspection dans tout l'État offrent des contrôles de sécurité des sièges auto gratuits pour vérifier leur installation.

The Regional Center for Poison Control and Prevention

1-800-222-1222

(Le Centre régional de contrôle et de prévention des poisons)

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

Le Centre de contrôle et de prévention des poisons fournit des traitements et du soutien 24 h sur 24 pour tous les types d'empoisonnement. Les parents ou les tuteurs peuvent contacter le centre si un enfant a avalé des substances toxiques, mal pris des médicaments, avalé des produits ménagers, a été exposé à une substance chimique ou a été mordu ou piqué par un insecte.

Services de soutien

Parents Helping Parents (Les Parents aident les parents)

1-800-632-8188

Parent Stress Line (Ligne téléphonique antistress pour les parents)

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

Les parents ou tuteurs qui sont stressés ou dépassés peuvent appeler la ligne téléphonique antistress pour les parents. Si vous avez besoin de parler à quelqu'un, la ligne téléphonique antistress pour les parents est disponible 24 h sur 24. Des conseillers bénévoles et formés offrent du soutien empathique et sans jugement.

SafeLink

1-877-785-2020

Massachusetts Department of Public Health

SMS: 1-877-521-2601

(Département de la santé publique du Massachusetts)

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

SafeLink est une ligne d'assistance téléphonique ouverte 24 h sur 24 au Massachusetts. SafeLink aide les survivants à planifier leur sécurité, les soutient et les informe sur les refuges d'urgence. Des services de traduction sont disponibles.

Massachusetts Postpartum Support International Warm Line
(Ligne d'écoute internationale de soutien postpartum du Massachusetts)

1-866-472-1897

Ressources sur la dépression post-partum pour les mères

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

Des services de soutien sont disponibles pour les nouvelles mères qui ont de l'anxiété ou des sentiments de tristesse inexplicables après l'accouchement. Beaucoup de ressources sont disponibles pour identifier les signes ou symptômes de la dépression du post-partum.

Massachusetts Immigration & Refugee Advocacy Coalition (MIRA d'après le sigle anglais, coalition de soutien aux immigrants et aux réfugiés du Massachusetts)

617-350-5480

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

MIRA est une organisation de soutien du Massachusetts qui donne des informations sur les programmes accessibles aux immigrants et aux réfugiés comme les droits des immigrants et les modifications des règles et des lois sur l'immigration.

Ressources sur la consommation de drogues et la prévention

La consommation de drogues est mauvaise pour votre santé et le bien-être de votre famille. Si vous avez des problèmes avec les drogues ou si vous voulez des informations supplémentaires, contactez votre médecin ou l'un de ces programmes.

MA Tobacco Cessation and Prevention Program

1-800-784-8669

(Programme d'arrêt et de prévention du tabac MA)

(MTCP)/MA Smokers' Helpline (Ligne d'aide aux fumeurs (MTCP, d'après le sigle anglais)/MA)

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

MTCP aide les personnes qui consomment du tabac ou de la nicotine à arrêter, essaye de protéger les enfants et les adultes du tabagisme passif, et bien plus.

MA Substance Use Helpline (Ligne d'aide pour la consommation de drogues du MA) Département de la santé publique du Massachusetts

1-800-327-5050

<https://www.helplinema.org>

La ligne d'aide pour la consommation de drogues donne des informations anonymes et gratuites et des orientations vers des services de traitements en rapport avec les problèmes de consommation d'alcool et de drogues.

Journey Recovery Project (Projet parcours de guérison)

1-800-327-5050

Ressources de désintoxication pour les personnes enceintes et post-partum

<https://journeyrecoveryproject.com/>

Ce site internet fournit des conseils, des informations et des ressources pour prendre soin de soi et de sa famille aux personnes qui essaient de guérir de l'addiction ou d'être parents. Si vous avez besoin d'aide pour trouver un traitement, appelez la ligne d'aide pour la consommation de drogues du MA (plus haut) au 1-800-327-5050 (SMS: 617-536-5872).

Marijuana: grossesse et allaitement

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

La consommation de marijuana avant la grossesse, pendant la grossesse et après l'accouchement peut affecter votre santé et celle de votre bébé. La consommation de marijuana est déconseillée si vous allaitez ou si vous vous occupez d'un bébé. Parlez à votre docteur si vous consommez de la marijuana et êtes enceinte ou essayez d'être enceinte.

1-800-942-1007



FRENCH

WIC Nutrition Program (Programme de nutrition WIC) • Nutrition Division (Service de la nutrition)
MA Department of Public Health (Département de la santé publique du MA)
Cette institution est un fournisseur souscrivant au principe d'égalité d'accès à l'emploi.



Formulaire n°140