

# ការថែទាំសម្រាប់គ្រួសាររបស់អ្នក

ធនធាន សេវាកម្ម និងកម្មវិធី Massachusetts ដើម្បីជួយអ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នក។

## សេវាកម្មផ្នែកផ្លូវចិត្ត

ព័ត៌មានចាក់វ៉ាក់សាំងកុមារសម្រាប់ឪពុកម្តាយនិងអ្នកថែទាំ

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

ការចាក់វ៉ាក់សាំងគឺជាវិធីល្អបំផុតមួយដែលឪពុកម្តាយអាចការពារទារក និងកុមារ និងក្មេងជំទង់ប្រឆាំងនឹងជំងឺចំនួន ១៦ មុខ។ ជំងឺអាចបង្ការ ដោយប្រើវ៉ាក់សាំងការពារ អាចមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ហើយអាចត្រូវការសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យឬអាចស្លាប់ ជាពិសេសចំពោះទារកនិងកុមារ តូចៗ។ ឪពុកម្តាយអាចផ្តល់ការការពារដ៏ល្អបំផុតដោយធ្វើតាមកាលវិភាគចាក់វ៉ាក់សាំងតាមការណែនាំ។

កម្មវិធីពេទ្យធ្មេញពី **MassHealth/DentalQuest**

**1-800-207-5019**

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

សុខភាពមាត់ធ្មេញមានសារៈសំខាន់សម្រាប់កុមារ ចាប់តាំងពីពេលធ្មេញទារក ដុះចេញមកនៅចន្លោះអាយុ ៦ និង ១២ ខែ។ កុមារគួរទៅជួប ពេទ្យធ្មេញនៅពេលថ្ងៃកើតដំបូងរបស់ពួកគេ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យទៅជួបពេទ្យធ្មេញអំឡុងពេលនិងក្រោយពេលសម្រាលកូន ដើម្បីធានាបាននូវសុខភាពមាត់ធ្មេញល្អ។ សមាជិក MassHealth អាចទទួលបានជំនួយក្នុងការស្វែងរកពេទ្យកុមារឬទទួលបានទូទៅបាន។

## ធនធានសុវត្ថិភាព

សុវត្ថិភាពកៅអីរថយន្ត

ស្វែងរកកន្លែងត្រួតពិនិត្យកៅអីរថយន្តដែលនៅជិតអ្នក

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

ការជ្រើសរើសនិងដំឡើងកៅអីរថយន្តឱ្យបានត្រឹមត្រូវមានសារៈសំខាន់ក្នុងការការពារ រហូសធ្ងន់ធ្ងរឬក៏ស្លាប់។ ការត្រួតពិនិត្យសុវត្ថិភាពកៅអីរថយន្ត ដោយឥតគិតថ្លៃអាចរកបាននៅកន្លែងត្រួតពិនិត្យទូទាំងរដ្ឋដើម្បីប្រាកដថាវាត្រូវបានដំឡើងបានត្រឹមត្រូវ។

មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់គ្រប់គ្រង និងបង្ការជាតិពុល ( **Regional Center for Poison Control and Prevention**)

**1-800-222-1222**

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

មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់គ្រប់គ្រងនិងបង្ការជាតិពុល ផ្តល់សេវាព្យាបាល ២៤ ម៉ោងនិង គាំពារគ្រប់ប្រភេទជាតិពុល។ ឪពុកម្តាយឬអ្នកថែទាំអាច ទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលនេះបាន ប្រសិនបើកុមារលេបសារធាតុពុល លេបថ្នាំមិនត្រឹមត្រូវ លេបថ្នាំក្នុងគ្រួសារ បានប៉ះពាល់ទៅនឹងសារធាតុគីមី ណាមួយឬមានបញ្ហាខាំឬទិច។

## សេវាកម្មគាំពារ

ឪពុកម្តាយជួយឪពុកម្តាយ ( **Parents Helping Parents**)

**1-800-632-8188**

ខ្សែទំនាក់ទំនងសម្រាប់ភាពតានតឹងរបស់ឪពុកម្តាយ ( **Parent Stress Line**)

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

ខ្សែទំនាក់ទំនងសម្រាប់ភាពតានតឹងរបស់ឪពុកម្តាយអាចរកបានសម្រាប់ឪពុកម្តាយនិងអាណាព្យាបាលដែលបានជួបប្រទះភាពតានតឹងឬអ្នក ដែលមានអារម្មណ៍តានតឹង។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការអ្នកណាម្នាក់និយាយជាមួយខ្សែទំនាក់ទំនងសម្រាប់ភាពតានតឹងរបស់ឪពុកម្តាយអាចរកបាន ២៤ ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃហើយបានបណ្តុះបណ្តាលអ្នកប្រឹក្សាស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់ធ្វើការផ្តល់ការគាំពារដោយសណ្តានចិត្តនិងមិនធ្វើការរំលឹក។ មាន សេវាកម្មបកប្រែ។

**SafeLink**

**1-877-785-2020**

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈម៉ាសាឈូសេត ( **Massachusetts Department of Public Health**)

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

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

SafeLink គឺជាបណ្តាញទូរសព្ទបន្ទាន់អំពីហឹង្សាក្នុងគ្រួសារទូទាំងប្រទេស បើកបម្រើសេវា ២៤ ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។ SafeLink ផ្តល់នូវផែនការ សុវត្ថិភាពទ្រទ្រង់ដល់អ្នកនៅរស់រានមានជីវិតនិងព័ត៌មានអំពីជម្រកសង្គ្រោះបន្ទាន់។ មានសេវាកម្មបកប្រែ។

**ខ្សែទំនាក់ទំនងរហ័សសម្រាប់គាំពារក្រោយពេលសម្រាលកូនម៉ាសាឈូសេត  
ធនធានជំងឺធ្លាក់ចិត្តក្រោយសម្រាលកូនសម្រាប់ម្តាយ**

**1-866-472-1897**

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

សេវាកម្មគាំពារអាចរកបានសម្រាប់ម្តាយថ្មីថ្មោងដែលអាចជួប ការថប់បារម្ភឬអារម្មណ៍សោកសៅដែលមិនអាចពន្យល់បានបន្ទាប់ពីសម្រាលកូន។ មានធនធានជាច្រើនដែលអាចរកបានដើម្បីកំណត់ពីធាតុសញ្ញាឬជំងឺធ្លាក់ចិត្តក្រោយសម្រាលកូន។

**អង្គការសម្ព័ន្ធតស៊ូមតិសម្រាប់អន្តោប្រវេសន៍ និងជនសុំសិទ្ធិជ្រកកោនម៉ាសាឈូសេត**

**617-350-5480**

**Massachusetts Immigration & Refugee Advocacy Coalition (MIRA)**

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

MIRA គឺជាអង្គការតស៊ូមតិមាននៅទូទាំងរដ្ឋសម្រាប់ផ្តល់ព័ត៌មានអំពី កម្មវិធីអាចរកបានសម្រាប់ជនអន្តោប្រវេសន៍និងជនសុំសិទ្ធិជ្រកកោនរួម ទាំងច្បាប់សម្រាប់សិទ្ធិជនអន្តោប្រវេសន៍និងការផ្លាស់ប្តូរខាងអន្តោប្រវេសន៍។

**ការប្រើប្រាស់សារធាតុ ការពារធនធាន**

ការប្រើប្រាស់សារធាតុអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពនិងសុខុមាលភាពគ្រួសាររបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងជួបការលំបាក ជាមួយនឹងការប្រើប្រាស់សារធាតុឬចង់បានព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកឬកម្មវិធីណាមួយ ក្នុងចំណោមកម្មវិធីខាងក្រោម។

**កម្មវិធីបញ្ឈប់និងបង្ការការញៀនបារី MA**

**1-800-784-8669**

**MA Tobacco Cessation and Prevention Program (MTCP)/លេខទូរសព្ទជំនួយសម្រាប់អ្នកជក់បារី MA**

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

MTCP ត្រូវបានប្រើសម្រាប់ការជួយបញ្ឈប់អ្នកប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់និងជាតិនីកូទីនបច្ចុប្បន្ន ការពារកុមារនិងមនុស្សពេញវ័យពីផ្សែងបារី និងអ្វីៗ ជាច្រើនទៀត។

**លេខទូរសព្ទជំនួយសម្រាប់ការប្រើប្រាស់សារធាតុ MA (MA Substance Use Helpline)**

**1-800-327-5050**

**នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈម៉ាសាឈូសេត**

<https://www.helplinema.org>

បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយការប្រើប្រាស់សារធាតុផ្តល់នូវព័ត៌មានសម្ងាត់ដោយឥតគិតថ្លៃនិង ការណែនាំសម្រាប់សេវាកម្មព្យាបាលទាក់ទងនឹង គ្រឿងស្រវឹងនិងបញ្ហាការប្រើប្រាស់សារធាតុផ្សេងៗ

**គម្រោងស្តារសុខភាពអំឡុងពេលឆ្លងទន្លេ (Journey Recovery Project)**

**1-800-327-5050**

**ធនធានស្តារសារធាតុសម្រាប់អ្នកមានផ្ទៃពោះនិងក្រោយសម្រាលកូន**

<https://journeyrecoveryproject.com/>

មិនថាអ្នកកំពុងឆ្លងទន្លេ ឬកំពុងធ្វើជាឪពុកម្តាយរបស់កូនទេ រឺបសាយច័ន្ទនេះ ផ្តល់សេវាប្រឹក្សា ព័ត៌មាននិងធនធានដើម្បីថែទាំខ្លួនអ្នកនិងគ្រួសារ របស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការស្វែងរកការព្យាបាល សូមទូរសព្ទទៅបណ្តាញជំនួយប្រើប្រាស់សារធាតុម៉ាសាឈូសេតដូចបាន ពិពណ៌នាខាងលើតាមរយៈលេខ 1-800-327-5050 (TTY: 617-536-5872)។

**កញ្ឆា និងស្រ្តីមានផ្ទៃពោះនិងស្រ្តីកំពុងបំបៅដោះកូន**

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

ការប្រើប្រាស់កញ្ឆាមុនពេលមានផ្ទៃពោះ អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនិងក្រោយពេល សម្រាលកូនអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពអ្នកនិងកូនរបស់អ្នក។ ការប្រើប្រាស់កញ្ឆាមិនត្រូវបានណែនាំទេ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងបំបៅដោះកូននិង/ឬថែទាំទារក។ ចូរពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ប្រសិនបើ អ្នកកំពុងប្រើកញ្ឆា ហើយមានផ្ទៃពោះឬមានគម្រោងមានបុត្រ។

**1-800-942-1007**



កម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភ WIC • ផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភ  
WIC Nutrition Program • Nutrition Division  
នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ MA  
MA Department of Public Health  
ស្ថាប័ននេះគឺជាអ្នកផ្តល់ឱកាសស្នើកាតា។

