ធនធាន សេវាកម្ម និងកម្មវិធី **Massachusetts** ដើម្បីជួយអ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នក។

ការថែទាំសម្រាប់គ្រួសាររបស់អ្នក

# សេវាកម្មផ្នែកផ្លូវចិត្ត

**ព័ត៌មានចាក់វ៉ាក់សាំងកុមារសម្រាប់ឳពុកម្តាយនិងអ្នកថែទាំ**

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

ការចាក់វ៉ាក់សាំងគឺជាវិធីល្អបំផុតមួយដែលឳពុកម្តាយអាចការពារទារក និងកុមារ

និងក្មេងជំទង់ប្រឆាំងនឹងជំងឺចំនួន ១៦ មុខ។ ជំងឺអាចបង្ការដោយ​ប្រើវ៉ាក់សាំងការពារ អាចមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ហើយអាចត្រូវការសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យឬអាចស្លាប់ ជាពិសេសចំពោះទារកនិងកុមារ​តូចៗ។ ឳពុកម្តាយអាច​ ផ្តល់​ការការពារដ៏ល្អបំផុតដោយធ្វើតាមកាលវិភាគចាក់វ៉ាក់សាំងតាមការណែនាំ។

កម្មវិធីពេទ្យធ្មេញពី **MassHealth Dental/DentalQuest 1-800-207-5019**

*https://www.masshealth-dental.net/Home*

សុខភាពមាត់ធ្មេញមានសារៈសំខាន់សម្រាប់កុមារ ចាប់តាំងពីពេលធ្មេញទារក ដុះចេញមកនៅចន្លោះអាយុ ៦ និង ១២ ខែ។ កុមារគួរទៅ​ជួប​ពេទ្យធ្មេញនៅពេលថ្ងៃកើតដំបូងរបស់ពួកគេ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យទៅជួបពេទ្យធ្មេញអំឡុងពេលនិងក្រោយពេលសម្រាលកូន ដើម្បីធានាបាននូវសុខភាពមាត់ធ្មេញល្អ។ សមាជិក MassHealth អាចទទួលបានជំនួយក្នុងការស្វែងរកពេទ្យកុមារឬទន្តពេទ្យទូទៅបាន។

**ធនធានសុវត្ថិភាព**

**សុវត្ថិភាពកៅអីរថយន្ត**

**ស្វែងរកកន្លែងត្រួតពិនិត្យកៅអីរថយន្តដែលនៅជិតអ្នក**

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

ការជ្រើសរើសនិងដំឡើងកៅអីរថយន្តឱ្យបានត្រឹមត្រូវមានសារៈសំខាន់ក្នុងការការពារ របួសធ្ងន់ធ្ងរឬក៏ស្លាប់។ ការត្រួតពិនិត្យសុវត្ថិភាពកៅអីរថយន្តដោយឥតគិតថ្លៃអាចរកបាននៅកន្លែងត្រួតពិនិត្យទូទាំងរដ្ឋដើម្បីប្រាកដថាវាត្រូវបានដំឡើងបានត្រឹមត្រូវ។

**មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់គ្រប់គ្រង និងបង្ការជាតិពុល(Regional Center for Poison Control and Prevention) 1-800-222-1222***http://www.maripoisoncenter.com/*

មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់គ្រប់គ្រងនិងបង្ការជាតិពុល ផ្តល់សេវាព្យាបាល ២៤ ម៉ោងនិង គាំពារគ្រប់ប្រភេទជាតិពុល។ ឳពុកម្តាយឬអ្នកថែទាំអាចទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលនេះបាន ប្រសិនបើកុមារលេបសារធាតុពុល លេបថ្នាំមិនត្រឹមត្រូវ លេបថ្នាំក្នុងគ្រួសារ បានប៉ះពាល់ទៅនឹងសារធាតុគីមីណាមួយឬមានបញ្ហាខាំឬទិច។

**សេវាកម្មគាំពារ**

**ឳពុកម្តាយជួយឳពុកម្តាយ (Parents Helping Parents) 1-800-632-8188**

**ខ្សែទំនាក់ទំនងសម្រាប់ភាពតានតឹងរបស់ឳពុកម្តាយ (Parent Stress Line)**

*https://www.parentshelpingparents.org/parental-stress-line*

ខ្សែទំនាក់ទំនងសម្រាប់ភាពតានតឹងរបស់ឳពុកម្តាយអាចរកបានសម្រាប់ឳពុកម្តាយនិងអាណាព្យាបាលដែលបានជួបប្រទះភាពតានតឹងឬអ្នកដែលមានអារម្មណ៍តានតឹង។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការអ្នកណាម្នាក់និយាយជាមួយខ្សែទំនាក់ទំនងសម្រាប់ភាពតានតឹងរបស់ឳពុកម្តាយអាចរកបាន ២៤ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃហើយបានបណ្តុះបណ្តាលអ្នកប្រឹក្សាស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់ធ្វើការផ្តល់ការគាំពារដោយសណ្តានចិត្តនិងមិនធ្វើការវិនិច្ឆ័យ។ មានសេវាកម្មបកប្រែ។

**SafeLink 1-877-785-2020**

**នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈម៉ាសាឈូសេត TTY: 1-877-521-2601 (Massachusetts Department of Public Health)**

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

SafeLink គឺជាបណ្តាញទូរសព្ទបន្ទាន់អំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារទូទាំងប្រទេស បើកបម្រើសេវា ២៤ ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។ SafeLink ផ្តល់នូវផែនការសុវត្ថិភាពទ្រទ្រង់ដល់អ្នកនៅរស់រានមានជីវិតនិងព័ត៌មានអំពីជម្រកសង្គ្រោះបន្ទាន់។ មានសេវាកម្មបកប្រែ។

**ខ្សែទំនាក់ទំនងរហ័សសម្រាប់គាំពារក្រោយពេលសម្រាលកូនម៉ាសាឈូសេត 1-866-472-1897**

**ធនធានជំងឺធ្លាក់ចិត្តក្រោយសម្រាលកូនសម្រាប់ម្តាយ**

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

សេវាកម្មគាំពារអាចរកបានសម្រាប់ម្តាយថ្មីថ្មោងដែលអាចជួប ការថប់បារម្ភឬអារម្មណ៍សោកសៅដែលមិនអាចពន្យល់បានបន្ទាប់ពីសម្រាល​កូន។ មានធនធានជាច្រើនដែលអាចរកបានដើម្បីកំណត់ពីរោគសញ្ញាឬជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាលកូន។

**អង្គការសម្ព័ន្ធតស៊ូមតិសម្រាប់អន្តោរប្រវេសន៍ និងជនសុំសិទ្ធិជ្រកកោនម៉ាសាឈូសេត 617-350-5480**

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

*https://www.miracoalition.org/*

MIRA គឺជាអង្គការតស៊ូមតិមាននៅទូទាំងរដ្ឋសម្រាប់ផ្តល់ព័ត៌មានអំពី កម្មវិធីអាចរកបានសម្រាប់ជនអន្តោប្រវេសន៍និងជនសុំសិទ្ធិជ្រកកោនរួមទាំងច្បាប់សម្រាប់សិទ្ធិជនអន្តោប្រវេសន៍និងការផ្លាស់ប្តូរខាងអន្តោប្រវេសន៍។

**ការប្រើប្រាស់សារធាតុ ការពារធនធាន**

**ការប្រើប្រាស់សារធាតុអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពនិងសុខុមាលភាពគ្រួសាររបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងជួបការលំបាកជាមួយនឹងការប្រើប្រាស់សារធាតុឬចង់បានព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកឬកម្មវិធីណាមួយក្នុងចំណោមកម្មវិធីខាងក្រោម។**

**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 និងអ្វីៗជាច្រើនទៀត។

**លេខទូរសព្ទជំនួយសម្រាប់ការប្រើប្រាស់សារធាតុ MA (MA Substance Use Helpline 1-800-327-5050**

**នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈម៉ាសាឈូសេត**

*https://www.helplinema.org*

បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយការប្រើប្រាស់សារធាតុផ្តល់នូវព័ត៌មានសម្ងាត់ដោយឥតគិតថ្លៃនិង ការណែនាំសម្រាប់សេវាកម្មព្យាបាលទាក់ទងនឹងគ្រឿងស្រវឹងនិងបញ្ហាការប្រើប្រាស់សារធាតុផ្សេងៗ

**គម្រោងស្តារសុខភាពអំឡុងពេលឆ្លងទន្លេ (Journey Recovery Project) 1-800-327-5050 ធនធានស្ដារសារធាតុសម្រាប់អ្នកមានផ្ទៃពោះនិងក្រោយសម្រាលកូន**

*https://journeyrecoveryproject.com/*

មិនថាអ្នកកំពុងឆ្លងទន្លេ ឬកំពុងធ្វើជាឳពុកម្តាយរបស់កូនទេ វ៉ិបសាយថ៍នេះ ផ្តល់សេវាប្រឹក្សា ព័ត៌មាននិងធនធានដើម្បីថែទាំខ្លួនអ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នក។ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការស្វែងរកការព្យាបាល សូមទូរសព្ទទៅបណ្តាញជំនួយប្រើប្រាស់សារធាតុម៉ាសាឈូសេតដូចបានពិពណ៌នាខាងលើតាមរយៈលេខ 1-800-327-5050 (TTY: 617-536-5872)។

**កញ្ឆានិងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូន**

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

ការប្រើប្រាស់កញ្ឆាមុនពេលមានផ្ទៃពោះ អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះនិងក្រោយពេល សម្រាលកូនអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពអ្នកនិងកូនរបស់អ្នក។ ការប្រើប្រាស់កញ្ឆាមិនត្រូវបានណែនាំទេ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងបំបៅដោះកូននិង/ឬថែទាំទារក។ ចូរពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រើកញ្ឆា ហើយមានផ្ទៃពោះឬមានគម្រោងមានបុត្រ។

**1-800-942-1007**



**កម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភ WIC • ផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភ**

WIC Nutrition Program • Nutrition Division

**នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ MA**

MA Department of Public Health

**ស្ថាប័ននេះគឺជាអ្នកផ្តល់ឱកាសស្មើភាពគ្នា។**

**ទម្រង់ពាក្យ #140**

KHMER