د خپلې کورنۍ پاملرنه کول

ستاسو او ستاسو د کورنۍ لپاره د Massachusetts سرچينې، خدمات، او پروګرامونه

روغتيايي خدمتونه

د والدينو او سرپرستانو لپاره د ماشومتوب د واکسينونو په اړه معلومات

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

واکسين يوه له غوره لارو څخه ده چې په مرسته يې والدين کولی شي نوې زيږيدلي، ماشومان او تنکي ځوانان له ۱۶ ګواښوونکو ناروغيو څخه وژغوري.هغه مرضونه چې د واکسين په مرسته يې مخنيوی کيږي، کيدلی شي چې جدي واوسي، کيدی شي چې بستري کيدو ته اړتيا پيدا کړي يا حتی د مړيني لامل وګرځي - په ځانګړي ډول د نويو زيږيدلو او نسبتاً لويو ماشومانو. د معافيت ترلاسه کولو د لاندې توصيه شوي مهالويش په تعقيبولو سره والدين کولی شي چې د خونديتوب ترټولو غوره لارې چارې رامنځته کړي.

MassHealth Dental/DentalQuest ۱-۸۰۰-۲۰۷-۵۰۱۹

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

د خولې روغتيا د ماشومانو لپاره ډيره اړينه ده چې د ماشومانو د غاښونو راختلو د وخت څخه پيليږي لومړي ځل د ۶ مياشتينی څخه تر ۱۲ مياشتنی عمر تر منځ را څرګنديږي. ماشومان بايد د خپلې لومړۍ کليزې په ورځ د غاښونو ډاکټر ته لاړ شي. حامله ميرمنو ته سپارښتنه کيږي تر څو د ماشومان د خولې روغتيا څخه د ډاډ ترلاسه کولو لپاره د زيږون څخه دمخه او وروسته د غاښونو ډاکټر څخه ليدنه وکړي. د MassHealth غړي کولی شي چې د ماشومانو او د غاښونو د عمومي ډاکټرانو په موندلو کې مرسته وکړي.

د خونديتوب سرچينې

د موټر د څوکۍ خونديتوب

خپل ځان ته نږدې د موټر څوکۍ د تفتيش ساحه پيدا کړئ

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

د زخمي کيدو او مړيني د مخنيوي لپاره د موټر سمه څوکۍ غوره کول او نصبول اړين دي. د تفتيش په ساحه کې د ايالتونو په کچه د موټر د څوکۍ خونديتوب ورپيا کتلو ځايونه شتون لري. ترڅو ډاډ ترلاسه شي چې نوموړې څوکۍ په سمه توګه نصب شوې ده.

د زهرو کنترول او مخنيوي لپاره ساحوي مرکز ۱-۸۰۰-۲۲۲-۱۲۲۲

http://www.maripoisoncenter.com/

د زهرو د کنترول او مخنيوي مرکز د هر ډول زهري توب لپاره ۲۴ ساعته درملنه او مرسته وړاندې کوي. که چيرې ماشوم زهري مواد تير کړي، درمل يې په ناسمه توګه خوړلي وي، کورني محصولات يې خوړلي وي، له کومې کيمياوي مادې سره په تماس کې شوی وي يا کومې حشرې چيچلي يا نيش يې پرې لګولی وي، نو والدين يا سرپرستان کولی شي چې له نوموړي مرکز سره اړيکه ونيسي.

ملاتړ کوونکي خدمتونه

والدين له والدينو سره مرسته کوي ۱-۸۰۰-۶۳۲-۸۱۸۸

د والدينو د فشار لپاره د ملاتړ کرښه

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

د والدينو د فشار لپاره د ملاتړ کرښه د هغه والدينو لپاره د لاسرسي وړ ده چې له ذهني فشار سره مخ وي يا اندېښمن وي. که چيرې تاسو غواړئ له کوم چا سره خبرې وکړئ، د والدينو د فشار لپاره د ملاتړ کرښه ۲۴ ساعته شتون لري او روزل شوي مشاورين موجود وي چې خواخوږي او بې قضاوته ملاتړ وړاندې کوي. د ژباړې خدمتونه شتون لري.

SafeLink ۱-۸۷۷-۷۸۵-۲۰۲۰

د Massachusetts د عامې روغتيا وزارت TTY: ۱-۸۷۷-۵۲۱-۲۶۰۱

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

SafeLink په ايالتي کچه د کورني تاوتريخوالي لپاره د اړيکې نيولو کرښه ده چې ۲۴ ساعته د لاسرسي وړ وي. SafeLink د خونديتوب لپاره پلان جوړونه، د قربانيانو ملاتړ، او د عاجلې سرپناه معلومات وړاندې کوي. د ژباړې خدمتونه شتون لري.

Massachusetts Postpartum د ملاتړ ټلیفوني نړیواله کرښه **۱-۸۶۶-۴۷۲-۱۸۹۷**
ماشومانو ته له زیږون ورکولو څخه وروسته د میندو لپاره د ژور خفګان سرچینې
https://www.mass.gov/service-details/postpartum-depression-resources-for-mothers
د ملاتړ خدمتونه د هغو نویو میندو لپاره شتون لري چې کېدی شي د ماشوم له زیږون څخه وروسته ژور خفګان یا نه تشریح کېدونکی غمجن احساس ولري. ماشوم ته له زیږون ورکولو څخه وروسته د ژور خفګان د نښو او علایمو د څرګندتیا لپاره ګڼ شمیر سرچینې شتون لري.

Massachusetts مهاجرت اوMassachusetts د مهاجرینو مدافعي ریاست (MIRA) **۶۱۷-۳۵۰-۵۴۸۰**
https://www.miracoalition.org/
MIRA په ایالاتي کچه مدافعي سازمان دی چې د مهاجرینو په حقونو او د کډوالۍ په اصولو او مقرراتو کې د بدلونونو په ګډون مهاجرینو ته د موجوده پروګرامونو په اړه معلومات وړاندې کوي.

د نشه اي توکو استعمال او د مخنیوي سرچینې

د نشه اي توکو څخه ګټه اخیستل کولی شي ستاسو او ستاسو د کورنۍ په روغتیا اغیز وکړي. که چیرې تاسو د نشه اي توکو د استعمال له امله ناراحته یاست یا غواړئ اضافي معلومات ترلاسه کړئ، د خپل ډاکټر یا لاندې پروګرامونو سره اړیکه ټینګه کړئ.

MA د تمباکو د استعمال پرېښودلو او مخنیوي پروګرام **۱-۸۰۰-۷۸۴-۸۶۶۹**
(MTCP)/MA د سګرټ څکوونکو د ملاتړ ټلیفوني کرښه
https://www.mass.gov/massachusetts-tobacco-cessation-and-prevention-program-mtcp
MTCP خپل کار له تمباکو او نیکوټینو کارونکو سره ددې نشه اي موادو د استعمال په پرېښودلو کې مرستې، د دویم لاس سګرټ څښلو څخه د ماشومانو او لویانو ساتنې او ډېرې نورو شیانو ته ځانګړې کړې دی.

MA د نشه اي موادو د کارونکو د ملاتړ ټلیفوني کرښه **۱-۸۰۰-۳۲۷-۵۰۵۰**
Massachusetts د عامې روغتیا وزارت
https://www.helplinema.org
د نشه اي موادو د کارونکو د ملاتړ ټلیفوني کرښه د الکولو او نورو نشه اي موادو د استعمال اړوند بې نظمیو په اړه د معالجې لپاره محرم معلومات او سرچینې وړاندې کوي.

د بیارغېدو سفر پروژه **۱-۸۰۰-۳۲۷-۵۰۵۰ د حامله او**
هغو خلکو لپاره د نشه اي موادو څخه د رغېدو سرچینې چې تازه یې ماشوم ته زیږو ورکړی وي
https://journeyrecoveryproject.com/
که چیرې تاسې د بیا رغېدو یا والد کېدلو په درشل کې یاست، نو په خپل ځان او کورنۍ د پام ساتلو لپاره دا ویبسایټ مشورې، معلومات او سرچینې وړاندې کوي. که چیرې تاسې د درملنې لپاره مرستې ته اړتیا ولرئ، نو د Massachusetts د نشه اي موادو د کارونکو د ملاتړ له ټلیفوني کرښې سره چې پورته ذکر شوه، په ۱-۸۰۰-۳۲۷-۵۰۵۰ (TTY: ۶۱۷-۵۳۶-۵۸۷۲) شمېره اړیکه ونیسئ.

چرس او حالګي او د سینې شیدې ورکول
https://www.mass.gov/info-details/marijuana-and-pregnancy-and-breastfeeding
د حاملګۍ څخه مخکې، د حاملګۍ په دوران کې او له زیږون څخه وروسته د چرسو استعمال کولی شي چې ستاسې او ستاسې د نوي زیږېدلي ماشوم په روغتیا باندې اغېزه وکړي. که چیرې تاسو ماشوم ته د سینې شیدې ورکوئ او/یا د یوه نوي زیږېدلي ماشوم پاملرنه کوئ، نو تاسې ته سپارښتنه کېږي چې له چرسو څخه ګټه مه اخلئ. که چیرې تاسې حامله یاست یا په پام کې لرئ چې حامله شئ، په داسې حال کې چې له چرسو څخه ګټه اخلئ، نو له خپل ډاکټر سره په دې اړه خبرې وکړئ.

1-800-942-1007

WIC د تغذیې پروګرام • د تغذیې ځانګه
MA د عامې روغتیا وزارت
دا اداره د مساوي فرصتونو وړاندې کوونکی ده.

د فورمي شمېره`۱۴۰
Pashto