**د خپلې کورنۍ پاملرنه کول**

**ستاسو او ستاسو د کورنۍ لپاره د Massachusetts سرچینې، خدمات، او پروګرامونه**

 **روغتیا ي خدمتونه**

##  د والدینو او سرپرستانو لپاره د ماشومتوب د واکسینونو په اړه معلومات

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

واکسين يوه له غوره الرو څخه ده چې په مرسته يې والدين کولی شي نوې زېږېدلي، ماشومان او تنکي ځوانان له 16 ګواښوونکو ناروغيو څخه وژغوري.هغه مرضونه چې د واکسين په مرسته يې مخنيوی کېږي، کېدلی شي چې جدې واوسي، کېدی شي چې بستري کېدو ته اړتيا پيدا کړي يا حتی د مړينې المل وګرځي - په ځانګړي ډول د نويو زيږېدلو او نسبتاً لويو ماشومانو. د معافيت ترالسه کولو د الندې توصيه

 شوي مهالويش په تعقيبولو سره والدين کولی شي چې د خونديتوب ترټولو غوره الرې چارې رامنځته کړي.

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

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

د خولې روغتيا د ماشومانو لپاره ډيره اړينه ده چې د ماشومانو د غاښونو راختلو د وخت څخه پيلېږي لومړي ځل د 6 مياشتينۍ څخه تر 12 مياشتنۍ عمر تر منځ را څرګندېږي. ماشومان بايد د خپلې لومړۍ کليزي په ورځ د غاښونو ډاکټر ته الړ شي. حامله ميرمنو ته سپارښتنه کيږي تر څو د ماشومان د خولې روغتيا څخه د ډاډ ترالسه 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 خوندیتوب سرچینې

## د موټر د څوکۍ خوندیتوب

## خپل ځان ته نږدې د موټر څوکۍ د تفتیش ساحه پیدا کړئ

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

د زخمې کيدو او مړينې 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 وړيا کتلو ځايونه شتون لري. ترڅو ډاډ ترالسه شي چې نوموړې څوکۍ په سمه توګه نصب شوې ده.

##  د زهرو کنترول او مخنیوي لپاره ساحوي مرکز 1-800-222-1222

 *http://www.maripoisoncenter.com*

د زهرو د کنترول او مخنيوي مرکز د هر ډول زهري توب لپاره 24 ساعته درملنه او مرسته وړاندې کوي. که چېرې ماشوم زهري مواد تېر کړي، درمل يې په ناسمه توګه خوړلي وي، کورني محصوالت يې خوړلي وي، له کومې کيمياوي مادې سره په تماس کې شوی وي يا کومې

 حشرې چيچلی يا نيش يې پرې لګولی وي، نو والدين يا سرپرستان کولی شي چې له نوموړي مرکز سره اړيکه ونيسي.

# مالټر کوونکي خدمتونه

## والدین له والدینو سره مرسته کوي 1-800-632-8188

**د والدینو د فشار لپاره د مالتړ کرښه**

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

د والدينو د فشار لپاره د مالتړ کرښه د هغه والدينو لپاره د السرسي وړ ده چې له ذهنې فشار سره مخ وي يا اندېښمن وي. که چيرې تاسو غواړئ له کوم چا سره خبرې وکړئ، د والدينو د فشار لپاره د مالتړ کرښه 24 ساعته شتون لري او روزل شوي مشاورين موجود وي چې

 خواخوږي او بې قضاوته مالتړ وړاندې کوي. د ژباړې خدمتونه شتون لري.

## 1-877-785-2020 SafeLink

**د Massachusetts د عامې روغتيا وزارت** **:TTY**  **1-877-521-2601**

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

SafeLink په ايالتي کچه د کورني تاوتريخوالي لپاره د اړيکې نيولو کرښه ده چې 24 ساعته د السرسي وړ وي. SafeLink د خونديتوب

لپاره پالن جوړونه، د قربانيانو مالتړ، او د عاجلې سرپناه معلومات وړاندې کوي. د ژباړې خدمتونه شتون لري.

**Postpartum Massachusetts د مالتړ ټلیفوني نړیواله کرښه 1-866-472-1897**

**ماشومانو ته له زېږون ورکولو څخه وروسته د میندو لپاره د ژور خفګان سرچینې**

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

د مالتړ خدمتونه د هغو نويو ميندو لپاره شتون لري چې کېدی شي د ماشوم له زيږون څخه وروسته ژور خفګان يا نه تشريح کېدونکی غمجن

احساس ولري. ماشوم ته له زېږون ورکولو څخه وروسته د ژور خفګان د نښو او عاليمو د څرګندتيا لپاره ګڼ شمير سرچينې شتون لري.

## Massachusetts مهاجرت اوMassachusetts د مهاجرینو مدافعي ریاست (MIRA) 617-350-5480

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

MIRA په اياالتې کچه مدافعي سازمان دی چې د مهاجرينو په حقونو او د کډوالۍ په اصولو او مقرراتو کې د بدلونونو په ګډون مهاجرينو ته

د موجوده پروګرامونو په اړه معلومات وړاندې کوي.

# د نشه اي توکو استعمال او د مخنیوي سرچیني

**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 اضافې معلومات ترالسه کړئ، د خپل ډاکټر یا الندې پروګرامونو سره اړیکه ټینګه کړئ.**

**MA د تمباکو د استعمال پرېښودلو او مخنیوي پروګرام 1-800-784-8669**

**(MTCP)/MA د سګرټ څکوونکو د مالتړ ټلیفوني کرښه**

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

MTCP خپل کار له تمباکو او نيکوټينو کارونکو سره ددې نشه اي موادو د استعمال په پرېښودلو کې مرستې، د دويم الس سګرټ څښلو

څخه د ماشومانو او لويانو ساتنې او ډېری نورو شيانو ته ځانګړی کړی دی.

## MA د نشه اي موادو د کارونکو د مالتړ ټلیفوني کرښه 1-800-327-5050

## Massachusetts د عامې روغتیا وزارت

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

د نشه اي موادو د کارونکو د مالتړ ټليفوني کرښه د الکولو او نورو نشه اي موادو د استعمال اړوند بې نظميو په اړه د معالجې لپاره محرم

معلومات او سرچينې وړاندې کو.

## د بیارغېدو سفر پروژه 1-800-327-5050

**هغو خلکو لپاره د نشه اي موادو څخه د رغېدو سرچینې چې تازه یې ماشوم ته زېږو ورکړی وي**

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

که چېرې تاسې د بيا رغېدو يا والد کېدلو په درشل کې ياست، نو په خپل ځان او کورنۍ د پام ساتلو لپاره دا ويبسايټ مشورې، معلومات او سرچينې وړاندې کوي. که چيرې تاسې د درملنې لپاره مرستې ته اړتيا ولرئ، نو د Massachusetts د نشه اي موادو د کارونکو د مالتړ

له ټليفوني کرښې سره چې پورته ذکر شوه، په 1-800-327-5050 :TTY) (617-536-5872 شمېره اړيکه ونيسئ.

## چرس او حالګي او د سینې شیدې ورکول

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

د حاملګۍ څخه مخکې، د حاملګۍ په دوران کې او له زېږون څخه وروسته د چرسو استعمال کولی شي چې ستاسې او ستاسې د نوي

زېږېدلي ماشوم په روغتيا باندې اغېزه وکړي. که چيرې تاسو ماشوم ته د سينې شيدې ورکوئ او/يا د يوه نوي زيږېدلي ماشوم پاملرنه کوئ، نو تاسې ته سپارښتنه کېږي چې له چرسو څخه ګټه مه اخلئ. که چېرې تاسې حامله ياست يا 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**

**د تغذ ې پروګرام** • د تغذيې څانګه **WIC**

 د عامې روغت ا وزارتMA

دا اداره د مساوي فرصتوتو وړاندې کوونکی ده



د فورمې شمېره140`

Pashto

 PASHT **د ت**