# ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕЙ СЕМЬЕ

# Ресурсы, услуги и программы штата Массачусетс в помощь вам и вашей семье.

# Медицинские услуги

**Информация о детской вакцинации для родителей и опекунов**

[*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)

Вакцинация - это один из лучших способов защитить младенцев, детей и подростков от 16 потенциально опасных заболеваний. Болезни, предупреждаемые с помощью вакцинации, могут нанести серьезный вред, потребовать госпитализации или даже привести к смерти, особенно у младенцев и маленьких детей. Следуя рекомендованному графику иммунизации, родители могут обеспечить своим детям наилучшую защиту.

**MassHealth Dental/DentalQuest**

**(Стоматологическая программа MassHealth/DentalQuest) 1-800-207-5019**

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

Здоровье полости рта важно для детей, начиная с того момента, когда у них появляются первые молочные зубы

в возрасте 6-12 месяцев. Дети должны посетить стоматолога в течение первого года жизни. Беременным женщинам рекомендуется посещать стоматолога во время и после беременности, чтобы обеспечить хорошее здоровье полости рта. Участники программы MassHealth могут получить помощь в поиске детского стоматолога или стоматолога общего профиля.

# Ресурсы для обеспечения безопасности

**Автокресла и безопасность**

**Найдите ближайший к вам центр осмотра автокресел**

[*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)

Выбор и установка правильного автокресла важны для предотвращения серьезных травм или смерти. Вы можете пройти бесплатную проверку безопасности автокресел и их правильной установки в инспекционных центрах, расположенных по всему штату.

**The Regional Center for Poison Control and Prevention 1-800-222-1222**

**(Региональный центр по контролю и профилактике отравлений)**

[*http://www.maripoisoncenter.com/*](http://www.maripoisoncenter.com/)

Центр по контролю и профилактике отравлений обеспечивает круглосуточное лечение и помощь в случае отравления. Родители или опекуны могут обратиться в центр, если ребенок проглотил ядовитое вещество, неправильно принял лекарства, проглотил предметы домашнего обихода, подвергся воздействию какого-либо химического вещества, или его укусило насекомое.

# Сервисы поддержки

**Parents Helping Parents (Родители помогают родителям) 1-800-632-8188**

**Parent Stress Line (Горячая линия для родителей)**

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

Горячая линия доступна для родителей и опекунов, которые находятся в подавленном состоянии или в стрессовой ситуации. Если вам нужен кто-то, с кем можно поговорить, горячая линия для родителей доступна 24 часа в сутки. На линии работают обученные консультанты-волонтеры, которые смогут поддержать вас, общаясь непредвзято и с сочувствием. Доступны услуги переводчика.

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

**Департамент общественного здравоохранения Массачусетса TTY: 1-877-521-2601**

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

SafeLink - это круглосуточная горячая линия по вопросам домашнего насилия в штате. Специалисты SafeLink помогают спланировать обеспечение безопасности, поддерживают жертв насилия и предоставляют информацию о приютах жертв домашнего насилия. Доступны услуги переводчика.

**Massachusetts Postpartum Support International Warm Line 1-866-472-1897**

**(Международная горячая линия послеродовой поддержки штата Массачусетс)**

**Ресурсы для матерей в состоянии послеродовой депрессии**

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

Линия поддержки доступна для молодых матерей, которые испытывают беспокойство или необъяснимое расстройство и депрессию после родов. Обширные ресурсы позволяют выявить любые признаки и симптомы послеродовой депрессии.

**Massachusetts Immigration & Refugee Advocacy Coalition (MIRA) 617-350-5480**

**(Коалиция по вопросам иммиграции и помощи беженцам штата Массачусетс (англ. MIRA)**

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

MIRA - это общественная организация штата, которая предоставляет информацию о программах, доступных

иммигрантам и беженцам, в том числе о правах иммигрантов и изменениях в иммиграционных правилах и положениях законодательства.

# Ресурсы, посвященные использованию психоактивных веществ и профилактике зависимости

**Употребление психоактивных веществ может повлиять на ваше здоровье и благополучие вашей семьи. Если вы боретесь с употреблением психоактивных веществ или вам нужна дополнительная информация, обратитесь к своему врачу или в одну из указанных ниже программ.**

**MA Tobacco Cessation and Prevention Program 1-800-784-8669**

**(Программа по профилактике и лечению табачной зависимости)**

**(MTCP)/MA Smokers’ Helpline (Горячая линия курильщиков (англ.MTCP)/MA Smokers’ Helpline)**

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

MTCP предлагает поддержку потребителям табака и никотина в том, чтобы бросить курить, а также нацелен на защиту детей и взрослых от пассивного курения и т.п.

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

**(Горячая линия по вопросам употребления психоактивных веществ)**

**Департамент общественного здравоохранения штата Массачусетс**

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

Телефон доверия по вопросам употребления психоактивных веществ конфиденциально и бесплатно предоставляет информацию и направления для получения лечения, связанного с алкоголем и другими расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ.

**Journey Recovery Project (Реабилитационный проект Journey) 1-800-327-5050**

**Ресурсы по восстановлению для беременных женщин и молодых родителей**

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

Независимо от того, находитесь ли вы на пути восстановления от зависимости от употребления психоактивных веществ или воспитываете детей, на этом веб-сайте вы найдете советы, информацию и ресурсы, которые помогут вам позаботиться о себе и своей семье. Если вам нужна помощь в поиске возможностей лечения, позвоните на горячую линию штата Массачусетс по вопросам употребления психоактивных веществ, указанную выше 1-800-327-5050 (TTY: 617-536-5872).

**Марихуана, беременность и кормление грудью**

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

Употребление марихуаны до беременности, во время беременности и после родов может повлиять на ваше здоровье и здоровье вашего ребенка. Не рекомендуется употреблять марихуану, если вы кормите грудью и/или ухаживаете за младенцем. Обратитесь к врачу, если вы употребляете марихуану и беременны или планируете забеременеть.

**1-800-942-1007**

 **WIC Nutrition Program (Программа питания WIC)**

 **Nutrition Division • MA Department of Public Health**

 (Департамент питания и общественного здравоохранения)

 Это учреждение предоставляет равные возможности.

RUSSIAN

Форма # 140