

CHĂM SÓC GIA ĐÌNH CỦA QUÝ VỊ

Các nguồn lực hỗ trợ, dịch vụ và chương trình của Massachusetts để giúp quý vị và gia đình quý vị.

Dịch vụ Sức khỏe

Thông tin Vắc xin Trẻ em dành cho Phụ huynh và Người chăm sóc

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

Tiêm chủng là một trong những cách tốt nhất để phụ huynh bảo vệ trẻ sơ sinh, trẻ em và thanh thiếu niên khỏi 16 căn bệnh có khả năng gây hại. Những bệnh có thể phòng ngừa bằng vắc-xin có thể trở nên nghiêm trọng, có thể phải nhập viện, hoặc thậm chí gây tử vong- đặc biệt là ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Phụ huynh có thể cung cấp sự bảo vệ tốt nhất bằng cách tuân theo lịch tiêm chủng được khuyến nghị.

MassHealth Dental (Chương trình Nha khoa MassHealth)/DentalQuest

1-800-207-5019

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

Sức khỏe răng miệng rất quan trọng đối với trẻ em, bắt đầu từ lúc bé mọc những chiếc răng sữa đầu tiên ở độ tuổi từ 6 đến 12 tháng. Trẻ em nên gặp nha sĩ khi được 1 tuổi. Phụ nữ mang thai được khuyến khích đến gặp nha sĩ trong và sau khi thai kỳ để đảm bảo sức khỏe răng miệng tốt. Các thành viên của MassHealth có thể giúp quý vị tìm nha sĩ nhi khoa hoặc nha sĩ tổng quát.

Nguồn lực Hỗ trợ An toàn

An toàn Ghế ngồi trên Ô tô

Tìm Địa điểm Kiểm tra Ghế ngồi Ô tô Gần quý vị

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

Chọn và lắp đặt đúng ghế ngồi ô tô là điều rất quan trọng để ngăn ngừa thương tích nặng hoặc tử vong. Có sẵn các địa điểm kiểm tra an toàn ghế ngồi ô tô miễn phí trên toàn tiểu bang để đảm bảo ghế được lắp đặt đúng cách.

Regional Center for Poison Control and Prevention

(Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Chất độc Khu vực)

1-800-222-1222

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

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Chất độc cung cấp dịch vụ hỗ trợ và điều trị 24 giờ đối với tất cả các loại ngộ độc. Phụ huynh hoặc người chăm sóc có thể liên lạc cho trung tâm nếu trẻ em có thể đã nuốt phải chất liệu có độc, uống thuốc không đúng cách, ăn các sản phẩm gia dụng, tiếp xúc với bất kỳ chất hóa học nào hoặc bị côn trùng cắn hoặc chích.

Dịch vụ Hỗ trợ

Parents Helping Parents (Phụ huynh Giúp đỡ Phụ huynh)

1-800-632-8188

Parent Stress Line (Tổng đài Hỗ trợ Căng thẳng cho Phụ huynh)

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

Tổng đài Hỗ trợ Căng thẳng cho Phụ huynh chuyên hỗ trợ các phụ huynh và người giám hộ đang gặp căng thẳng hoặc bị quá tải. Nếu quý vị cần người trò chuyện, hãy liên lạc cho Tổng đài Hỗ trợ Căng thẳng cho Phụ huynh, tổng đài luôn hoạt động 24 giờ/ngày và có những người tư vấn tình nguyện được đào tạo để hỗ trợ quý vị với tinh thần thông cảm và không phán xét. Có sẵn dịch vụ dịch thuật.

SafeLink

1-877-785-2020

Massachusetts Department of Public Health (Sở y tế công cộng Massachusetts)

TTY: 1-877-521-2601

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

SafeLink là đường dây nóng toàn tiểu bang về bạo hành gia đình, hoạt động 24 giờ/ngày. SafeLink cung cấp kế hoạch giữ an toàn, hỗ trợ những người sống sót và cung cấp thông tin về các nhà tạm trú khẩn cấp. Có sẵn dịch vụ dịch thuật.

Massachusetts Postpartum Support International Warm Line (Đường dây ấm Quốc tế Massachusetts Hỗ trợ Sau sinh) 1-866-472-1897

Nguồn lực hỗ trợ về Trầm cảm Sau sinh dành cho Bà mẹ

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

Các dịch vụ hỗ trợ có sẵn cho những bà mẹ mới sinh, những người có thể gặp cảm giác lo lắng hoặc buồn bã không thể giải thích được sau khi sinh. Có rất nhiều nguồn lực hỗ trợ có sẵn giúp xác định các dấu hiệu hoặc triệu chứng trầm cảm sau sinh.

Massachusetts Immigration & Refugee Advocacy Coalition (MIRA, Liên minh Vận động cho Người tị nạn & Nhập cư Massachusetts) 617-350-5480

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

MIRA là một tổ chức vận động toàn tiểu bang, cung cấp thông tin về các chương trình dành cho người nhập cư và người tị nạn, bao gồm các quyền của người nhập cư và thay đổi trong các quy tắc và quy định nhập cư.

Nguồn lực Hỗ trợ Phòng ngừa & Sử dụng Chất gây nghiện

Sử dụng chất gây nghiện có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị và hạnh phúc của gia đình quý vị. Nếu quý vị đang đấu tranh với việc sử dụng chất gây nghiện hoặc muốn biết thêm thông tin, hãy liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc một trong các chương trình bên dưới.

MA Tobacco Cessation and Prevention Program (Chương trình Phòng ngừa và Cai Thuốc lá) 1-800-784-8669 (MTCP)/MA Smokers' Helpline (Tổng đài Hỗ trợ Người hút thuốc)

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

MTCP chuyên hỗ trợ cai nghiện cho người đang sử dụng thuốc lá và nicotin, bảo vệ trẻ em và người lớn khỏi việc hút thuốc thụ động, v.v.

**MA Substance Use Helpline (Tổng đài Hỗ trợ Người sử dụng chất gây nghiện MA) 1-800-327-5050
Massachusetts Department of Public Health (Sở Y tế Công cộng Massachusetts)**

<https://www.helpline.ma.org>

Tổng đài Hỗ trợ Người sử dụng chất gây nghiện cung cấp miễn phí thông tin bảo mật và giới thiệu các dịch vụ điều trị liên quan đến rối loạn sử dụng đồ uống có cồn và các chất gây nghiện khác.

Journey Recovery Project (Dự án Hành trình Khôi phục) 1-800-327-5050

Nguồn lực Hỗ trợ Phục hồi sau Lạm dụng chất cho Người mang thai và Sau sinh

<https://journeyrecoveryproject.com/>

Cho dù quý vị đang ở trong quá trình hồi phục hay đang nuôi dạy con, trang web này sẽ cung cấp lời khuyên, thông tin và nguồn lực hỗ trợ để quý vị biết cách chăm sóc bản thân và gia đình mình. Nếu cần hỗ trợ tìm điều trị, hãy gọi số 1-800-327-5050 (TTY: 617-536-5872) để gặp Tổng đài Hỗ trợ Người sử dụng Chất gây nghiện Massachusetts như thông tin ghi ở trên.

Cần sa và Mang thai và Cho con bú

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

Sử dụng cần sa trước khi mang thai, trong khi mang thai và sau khi sinh có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị và con. Không nên sử dụng cần sa nếu quý vị đang cho con bú và/hoặc chăm sóc trẻ sơ sinh. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị nếu quý vị đang sử dụng cần sa khi mang thai hoặc dự định có thai.

1-800-942-1007



WIC Nutrition Program (Chương trình Dinh dưỡng WIC) • Nutrition Division (Bộ phận Dinh dưỡng)
MA Department of Public Health (Sở Y tế Công cộng MA)
Đây là tổ chức cung cấp cơ hội bình đẳng.



Mẫu # 140