Healthcare Navigation Support

TRANSLATED INTO DARI

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

NRC-RIM
National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants

Where You Go to Get Care

جایی که برای دریافت مراقبت مراجعه میکنید

In the U.S., there are many different places where people go to get medical care or medications. These include:

در ایالات متحده، مکان های گوناگون وجود دارد که افراد برای دریافت مراقبت های طبی یا دوا به آنجا مراجعه می نمایند. این شامل موارد ذیل میباشد:

Primary Care Clinics

کلینیک های مراقبت های اولیه

Primary care clinics provide routine and preventative medical care. This is usually where people have their regular doctor. Primary care clinics treat people of all ages. People go to primary care clinics for things like getting a yearly check-up, getting vaccinations, talking to a doctor about a health worry, or when they feel ill. Primary care clinics treat most chronic conditions like diabetes and high blood pressure. Primary care clinics also provide sexual and reproductive health care. Sometimes, primary care clinics have pharmacies, dentists, and even eye doctors in their clinic, but often people must go to other places for these services.

کلینیک های مراقبت های اولیه مراقبت های طبی عادی و پیشگیرانه را ارائه می نماید. این معمولاً جایی است که مردم به داکتر خود در آنجا مراجعه میکنند. کلینیک های مراقبت های اولیه افراد در هر سن معالجه می کنند. افراد برای مواردی مانند معاینه سالانه، دریافت واکسین، صحبت با داکتر در مورد نگرانی صحی یا زمانی که احساس مریضی می کنند به کلینیک های مراقبت های اولیه مراجعه می نمایند. کلینیک های مراقبت های اولیه بیشترین مریضی های مزمن مانند شکر و فشار خون بالا را معالجه می کنند. کلینیک های مراقبت های اولیه نیز مراقبت های صحت جنسی و باروری را ارائه می نماید. گاهی اوقات، کلینیک های مراقبت های اولیه دارای دواخانه، داکتر دندان و حتی داکتران چشم در کلینیک خود هستند، اما اغلب افراد باید برای این خدمات به مکان های دیگر مراجعه کنند.

Hospitals

شفاخانه ها

Hospitals are for special problems requiring testing or surgery or for healthcare emergencies. Hospitals have Emergency Departments which are medical facilities to handle serious or life-threatening emergencies.

شفاخانه ها برای مشکلات ویژه ای هستند که نیاز به معاینه یا جراحی و یا برای مراقبت های عاجل صحی دارند. شفاخانه ها دارای بخش های عاجل هستند که دارای امکانات طبی برای رسیدگی به حالات اضطراری جدی یا تهدید کننده زندگی هستند.

کلینیک های مراقبت های عاجل
Urgent Care Clinics

Urgent care clinics provide immediate care for health problems that are not serious enough for an emergency room visit but cannot wait for a regular primary care appointment. For example, if you have a cough that is not improving after taking medicine, you may visit an urgent care clinic for treatment. Because appointments are not required, sometimes you might have to wait a long time to see a doctor.

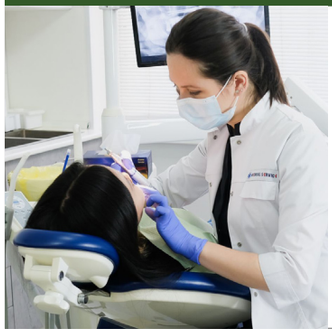
کلینیک های مراقبت عاجل مراقبت های فوری برای مشکلات صحی ارائه می دهند که به اندازه کافی برای بازدید اتاق عاجل جدی نیستند اما نمی توانند منتظر یک قرار ملاقات منظم مراقبت های اولیه باشند. به عنوان مثال، اگر سرفه میکنید که پس از مصرف دوا بهبود نمی یابد، می توانید برای معالجه به کلینیک مراقبت های عاجل مراجعه کنید. از آنجایی که نیازی به قرار ملاقات نیست، امکان دارد گاهی اوقات مجبور شوید مدت زیادی برای مراجعه به داکتر صبر کنید.

دواخانه ها
Pharmacies

A pharmacy is where someone goes to get medicine. This medicine may be through a prescription, meaning you need an order from the doctor to get it. Or it may be over-the-counter, meaning you do not need an order from the doctor to get it.

دواخانه جایی است که مردم برای بدست آوردن دوا به آن مراجعه مینماید. امکان دارد این دوا از طریق نسخه باشد، یعنی برای دریافت آن نیاز به دستور داکتر دارید. یا امکان دارد بدون نسخه باشد، یعنی برای دریافت آن نیازی به دستور داکتر ندارید.

کلینیک دندان
Dental Clinic



A dental clinic is where someone goes to get routine care for their teeth or when they have a tooth concern like a tooth infection or injury to a tooth.

کلینیک معاینه دندان جایی است که شخصی برای مراقبت های معمول از دندان های خود یا زمانی که نگرانی دندانی مانند عفونت دندان یا آسیب به دندان دارد، مراجعه می‌نماید.

کلنیک چشم
Vision Clinic

There are two main types of vision clinics or eye clinics in the U.S.

- Optometry clinics – These clinics do routine eye exams and, if needed, provide a prescription for glasses or contacts.
- Ophthalmology clinics – These clinics provide care for eye concerns like cataracts or eye disease.

دو نوع اصلی کلینیک بینایی یا کلینیک چشم در ایالات متحده وجود دارد.

کلینیک های بینایی سنجی – این کلینیک ها معاینات معمول چشم را انجام می دهند و در صورت نیاز نسخه‌ی برای عینک ارائه می نماید.

کلینیک های داکتر چشم – این کلینیک ها برای مشکلات چشم مانند کترکتس (عدم بینائی درست) یا سایر بیماری های چشمی مراقبت فراهم میکنن.

حقوق خود را بدانید.

هنگام دسترسی به مراقبت های صحی در ایالات متحده، شما میتوانید موارد ذیل را توقع داشته باشد:

- معلومات شما خصوصی و محرم باقی بماند
- یک ترجمان مسلکی به شما در راستای برقراری ارتباط کمک کند
- با شما عادلانه برخورد گردد
- گزینه های مربوط به مراقبت صحی شما

شما حق داشتن ترجمان به زبان خویش را دارید

اگر شما از یک کلنیک یا شفاخانه که از حکومت فدرال پول دریافت میکند مراقبت صحی دریافت میکنید، شما حق دارید بدون هیچگونه هزینه به ترجمان دسترسی داشته باشید. اگر مراقبت کنندۀ صحی شما نمیتواند به زبان تان با شما صحبت کند، میتوانید وقتی که وعده ملاقات صحی را تنظیم میکنید یا زمانی که در کلنیک یا شفاخانه میرسید، ترجمان درخواست نمایید. با گفتن جملۀ ذیل ترجمان درخواست کنید: "No English, I speak Dari" یا از کارت ذیل برای مشخص کردن زبان مورد نظر تان استفاده کنید. شما میتوانید از این کارت توسط موبایل تان عکس بگیرید و ذخیره کنید.

من دری حرف میزنم. من به ترجمان زبان دری نیاز دارم.

I speak Dari.
I need a Dari interpreter.

معلومات صحی شما خصوصی و محرم است

این بدان مفهوم است که متخصصین صحی شما باید سوابق صحی شما را در مکان محفوظ نگهدارند و اینکه آنها نمیتوانند معلومات صحی شما را به هیچ فرد دیگری حتی همسر یا اعضای خانواده تان بگویند، مگر اینکه شما بطور کتبی به آنها اجازه بدهید.

با شما عادلانه برخورد خواهد شد

در ایالات متحده، برخورد متفاوت با افراد بخاطر نژاد، دین، جنسیت، ملیت، معلولیت، سن، گرایش جنسی یا هویت جنسی آنها غیر قانونی میباشد.

تصمیم نهایی مرتبط به مراقبت های صحی در دست شما است

فراهم کنندگان صحی برای اینکه مراقبت صحی یا تداوی را آغاز کنند اجازه (رضایت) شما را خواهند پرسید شما میتوانید سوال بپرسید، نگرانی های خود را شریک سازید و گزینه های مختلف تداوی را مرور کنید.

NRC-RIM
National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants

وقتی فراهم کنندهٔ صحی تان به زبان شما صحبت نمیکند

قبل از وقت و هر بار **ترجمان درخواست کنید.**

ترجمه صحی یک مهارت خاص است که تنها متخصصین آموزش دیده میتوانند آنرا به بهترین شکل انجام دهند. زمانی که وعده ملاقات صحی خود را تنظیم میکنید، ترجمان درخواست کنید. اگر نمیتوانید وعده ملاقات بگیرید یا به مراقبت عاجل ضرورت دارید، هنگامی که به مرکز صحی میرسید به بخش پذیرایی بگویید که ترجمان ضرورت دارید.

شما **مستحق دسترسی** به ترجمان هستید.

اگر حق ترجمانی به شما داده نمیشود، بخاطر داشته باشید که شما حقوق و انتخاب ها دارید.

تقاضای صحبت با یک مدیر را نمایید تا بتوانید درخواست تان را تکرار کنید.

اگر مددکار قضیه (caseworker) دارید، به او زنگ بزنید و بخواهید که برای حق شما مبنی بر داشتن ترجمان دادخواهی کند.

بپرسید که آیا ممکن است تا زمان در دسترس بودن ترجمان منتظر بمانید یا وعده ملاقات خود را تغییر دهید.

از استفاده از طفل، دوست یا عضو بزرگسال خانواده تان به عنوان ترجمان **اجتناب** کنید.

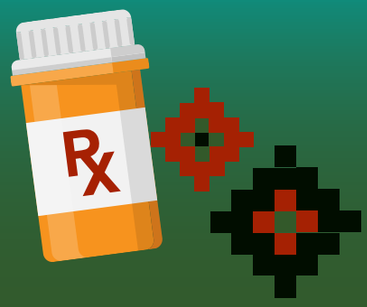
فراهم کنندگان صحی نمیتوانند از شما درخواست کنند که خود (تان) ترجمان بیاورید یا طفل، دوستان یا اعضای خانواده تان را به عنوان ترجمان بیاورید. حتی اگر طفل، دوست یا اعضای خانواده شما خوب انگلیسی حرف بزنند، آنها ممکن است بطور مسلکی آموزش ندیده باشند و معلومات صحی را بطور نادرست ترجمه کنند. همچنین، ترجمه معلومات صحی ممکن است باعث پریشانی یا استرس آنها شود. افرادی که ترجمان های تخصصی ندارند ممکن است بخاطر غلط فهمی های که ناشی میشود به بدترین شرایط صحی مواجه شوند. یک ترجمان مسلکی هر آن چیزی که در جریان ویزیت تان گفته میشود را ترجمه میکند تا شما تشخیص و گزینه های تداوی خود را درک نموده و بهترین تصمیم را در رابطه به صحت تان اتخاذ کنید. در صورت اینکه اجازه داده شود، شما میتوانید دوست یا عضو خانواده تان را برای حمایت با خود بیاورید.

شما همچنین از **حقوق** ذیل برخوردار هستید:

- در صورت اینکه درخواست شما مبنی بر داشتن ترجمان رد میگردد، یک شکایت در مرکز صحی ثبت کنید. فراهم کنندگان صحی نمیتواند بخاطر اینکه شکایت کردید با شما رفتار بد داشته باشند.
- به حکومت بگویید که چه واقع شد و شکایت خود را بشکل رسمی در این لینک ثبت کنید: https://shorturl.at/nJTY5.

NRC-RIM
National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants

چگونه نسخه خود را بدست آورید



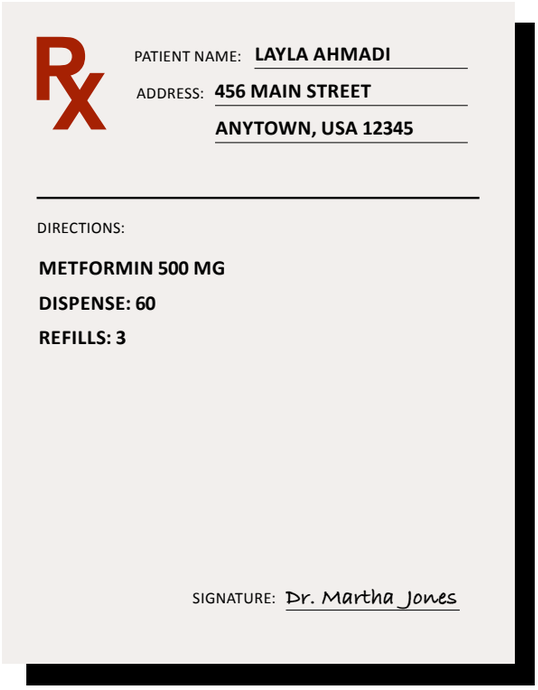
نسخه یک سفارش برای دریافت ادویه است.

وقتی یک داکتر به شما توصیه میکند که ادویه مصرف کنید، برای شما یک نسخه مینویسد. نسخه موارد زیر را بیان میکند:

- نام شخصی که باید ادویه را بگیرد
- نام ادویه
- مقدار مصرف ادویه
- هر چند وقت باید آنرا مصرف کنید
- شما برای چند روز باید آنرا مصرف کنید

داکتر تان ممکن است نسخه را روی یک کاغذ بنویسند و به شما بدهد یا آنرا بطور الکترونیکی به فارمسی (دواخانه) بفرستد.

فارمسی (دواخانه) به مکان های گفته میشود که شما میتوانید ادویه تجویز شده برایتان را از آنجا بدست آورید. فارمسی میتواند در داخل یک کلنیک یا شفاخانه، در داخل یک خوراکه فروشی یا فروشگاه های بزرگ چند-منظوره یا بشکل دکان های تنهایی باشد.



Rx

PATIENT NAME: LAYLA AHMADI

ADDRESS: 456 MAIN STREET
ANYTOWN, USA 12345

DIRECTIONS:

METFORMIN 500 MG
DISPENSE: 60
REFILLS: 3

SIGNATURE: Dr. Martha Jones

مطمئن شوید که داکتر یا کلنیک صحی تان نام و آدرس فارمسی (دواخانه) که استفاده میکنید را میداند.

داکتر یا کلنیک صحی تان باید نام فارمسی (دواخانه) که شما استفاده میکنید را بداند تا ادویه شما را از آنجا سفارش دهد. وقتی فارمسی که میخواهید استفاده کنید را یافتید، از کارمند فارمسی درخواست کنید که کارت تجارتی فارمسی را به شما بدهد یا نام و آدرس فارمسی را روی یک کاغذ بنویسد. دفعه بعدی که به دفتر داکتر یا کلنیک صحی خود رفتید، نام و آدرس فارمسی که میخواهید استفاده کنید را فراهم نموده و از آنها بخواهید که آنرا در سوابق صحی شما اضافه کنند. شما میتوانید بگویید:

« Here is the name and address of the pharmacy I use (نام و آدرس فارمسی (دواخانه) که من استفاده میکنم، این است)».

وقتی میخواهید ادویه خود را از یک فارمسی بگیرید، موارد زیر را با خود بیاورید:

- نسخه، در صورت اینکه روی کاغذ برای تان نوشته شده باشد
- کارت هویت (ID)
- کارت بیمه
- شماره تلیفون و آدرس

NRC-RIM
National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants

چگونه نسخه خود را بدست آورید

شما ممکن است چند دقیقه منتظر بمانید تا ادویه خود را بدست آورید.

- ممکن است شما برای 10 تا 20 دقیقه در فارمسی (دواخانه) منتظر بمانید تا نسخه تان آماده شود یا ممکن است فارمسیست (دوا ساز) از شما درخواست نماید که بعدتر مراجعه کنید.
- اگر تصمیم گرفتید که در فارمسی منتظر بمانید، معمولاً در فارمسی چوکی است و شما میتوانید بالای آنها بنشینید.
- وقتی که ادویه شما آماده گردید، معمولاً فارمسیست نام شما را صدا میزند. در غیر آن، شما باید دوباره به نزد فارمسیست مراجعه نمایید تا ادویه تان را به شما بدهد.

پرداخت هزینه ادویه

- اکثریت ادویه جاتی که داکتر سفارش میدهد بطور کامل یا قسماً توسط بیمه صحی، از جمله Medicaid، پرداخت میشود.
- بعضاً مریضان باید یک مبلغ اندک که به اصطلاح co-pay یاد میگردد را بپردازند.
- اگر شما بیمه صحی ندارید، میتوانید از فارمسیست (دوا ساز) تان بپرسید که آیا واجد شرایط تخفیف هستید یا خیر یا اینکه نسخه ارزان-تر از عین ادویه در دسترس است یا خیر.

NRC-RIM
National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants

آنچه باید در رابطه به **Medicaid** بدانید

Medicaid هزینه های مراقبت های صحی را پرداخت می نماید

مراقبت های طبی در ایالات متحده می تواند قیمت باشد. بیمه صحی عبارت از برنامه‌ی است که در پرداخت یک قسمت یا تمامی هزینه های صحی یک شخص کمک می نماید. Medicaid یک نوع بیمه صحی است. این برنامه توسط دولت ایالات متحده به افراد واجد شرایط ارائه می شود. زمانی که افراد Medicaid داشته باشند، می توانند به مراقبت های طبی رایگان یا کم هزینه دسترسی داشته باشند.

اکثریت افغان های تازه رسیده واجد شرایط Medicaid هستند

افرادی که از افغانستان به ایالات متحده آمده اند، وضعیت های مهاجرتی مختلفی دارند و اکثریت آنها «مهاجرین واجد شرایط» محسوب می شوند که این وضعیت آنها را واجد شرایط درخواست Medicaid می سازد.

زمانی که اشخاص بزرگسال واجد شرایط Medicaid شناخته شود، در این صورت معمولاً اطفال زیر سن 18 سال آنها که همراه با آنها در یک خانه زندگی می نمایند نیز واجد شرایط هستند.

در یک تعداد ایالت ها، اطفال و زنان حامله و آنهایی که درامد خانواده های شان کمتر از حد معینه باشد، بدون درنظر گرفتن وضعیت مهاجرتی شان واجد شرایط دریافت Medicaid خواهند بود.

افراد واجد شرایط Medicaid باید:

- در ایالتی زندگی نمایند که در آن به Medicaid درخواست می دهند
- کمتر از درامد معیین عاید بدست آورند (تغییر در دارمد تان ممکن بر واجد شرایط بودن شما برای Medicaid تاثیر بگذارد)
- شهروند ایالت متحده یا سایر مهاجران واجد شرایط باشند (اکثریت افغان ها در این کتگوری قرار می گیرند)

نوع مهاجرت	آیا واجد شرایط Medicaid هستید؟
پناهنده	✓
افغان هایی که قبل از 10/01/23 از طریق برنامه آزادی مشروط بشردوستانه وارد شده اند	✓
افغان هایی که بعد از 10/01/23 از طریق برنامه آزادی مشروط بشردوستانه وارد شدند	✗
ویزه مهاجرتی خاص (Special Immigrant Visa)	✓
درخواست پناهندگی	✗
پناهندگی اعطاء شده (Asylee)	✓
شهروند ایالات متحده	✓

در رابطه به Medicaid

MEDICAID مراقبت های طبی روزمره، مراقبت های عاجل، اکثریت دواها و خیلی خدمات دیگر را تحت پوشش قرار می دهد

هر ایالت در ایالات متحده برنامه Medicaid خود را مدیریت می نماید. به این معنی که آنچه را که Medicaid تحت پوشش قرار می دهد، از یک ایالت تا ایالت دیگر فرق می کند.

در هر ایالت، Medicaid مراقبت های طبی روزمره را تحت پوشش قرار می دهد، مانند رفتن نزد داکتر برای معاینه سالانه یا در زمان مریضی. این برنامه همچنان مراقبت های داخل شفاخانه و عاجل را تحت پوشش قرار می دهد، مانند حادثه ترافیکی، مریضی شدید یا نیاز به جراحی.

کمیته بین المللی نجات (International Rescue Committee) افرادی را که زندگی و معیشیت شان در اثر درگیری و حادثه از هم پاشیده کمک می نماید تا به زندگی خود ادامه بدهند، بهبود پیدا کنند و دوباره کنترول آینده خود را بدست گیرند.

NRC-RIM National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants

مرکز ملی منابع پناهندگان، مهاجران و مهاجران موقتی (National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC-RIM)) توسط مراکز کنترول و جلوگیری امراض (Centers for Disease Control and Prevention) ایالات متحده تمویل می شوند تا ریاست های صحت ایالتی و محلی را که با جوامع RIM کار می کنند حمایت نمایند. برای معلومات بیشتر به ویب سایت nrcrim.org سر بزنید. آخرین اپدیت: 09/07/2023.

Medicaid اکثریت دواهای را که داکتر تجویز می نماید، نیز تحت پوشش قرار می دهد. زمانی که Medicaid دوای معیینی را تحت پوشش قرار نمی دهد، در این صورت مریض می تواند از داکتر درخواست نماید تا دواهای تحت پوشش Medicaid را تجویز نماید.

پوشش Medicaid برای مراقبت های صحی دندان، مراقبت های چشم و تجهیزات طبی از یک ایالت تا ایالت دیگر فرق می کند.

MEDICAID را می توانید به صورت آنلاین یا تیلیفونی درخواست نمائید

در صورتی که در سازمان اسکان مجدد (Resettlement Agency) کارمند دارید، وی می تواند به شما در قسمت درخواست برای Medicaid کمک نماید.

افغان های که جدیداً به ایالات متحده آمده اند، نیز می توانند برای دریافت معلومات و ارجاع به سازمان های اجتماعی محلی که بتوانند آنها را کمک نمایند، به خط تیلیفونی اسکان مجدد (Virtual Resettlement Line, VRL) به تماس شوند. افغان های واجد شرایط نظر به نیازمندی های شان، برای دریافت حمایت به سازمان اسکان مجدد محلی نیز وصل یا معرفی شده می توانند. **برای معرفی شدن به این سازمان ها، به شماره 3010 – 551 (212) 1+ به تماس شوید یا به ایمیل آدرس VRL@rescue.org ایمیل نمائید.**

برای بدست آوردن معلومات بیشتر یا برای درخواست برای Medicaid شما همچنان می توانید به سازمان Medicaid محلی به تماس شوید. برای دریافت سازمان در ایالت تان می توانید از وبسایت دیدن نمائید medicaid.gov/about-us/beneficiary-resources/index.html. در صورت عدم دسترسی به انترنت یا در صورتی که انگلیسی را خوانده نمی توانید، باید از کسی در این مورد کمک بخواهید.

در صورت درخواست حضوری یا تیلیفونی برای Medicaid، شما باید قرار ملاقات بگیرید. در صورت درخواست حضوری یا تیلیفونی، سازمان باید یک ترجمان به زبان خودتان به شما فراهم سازد تا به شما کمک نماید.

تعداد زیادی از داکتران و کلینیک ها MEDICAID را می پذیرند

تمامی کلینیک های صحی فدرال (Federally Qualified Health Clinics) از Medicaid استفاده می نمایند. کلینک های طبی که Medicaid را می پذیرند را می توانید از وبسایت ذیل پیدا نمائید findahealthcenter.hrsa.gov. محتوی این وبسایت به 16 زبان به شمول زبان فارسی قابل دسترس است. به زبان دری و پشتو قابل دسترس نیست. در صورت عدم دسترسی به انترنت یا در صورتی که به یکی از این زبان ها خوانده نمی توانید، باید از کسی در این مورد کمک بخواهید.

در صورتی که نمی دانید که آیا این کلینیک طبی یا داکتر Medicaid را می پذیرد یا خیر، در زمان تعیین قرار ملاقات هیمشه باید از آنها بپرسید «آیا Medicaid را می پذیرید؟» تا اینکه بل های طبی غیر متوقعه دریافت ننمائید.

شما باید در هر 6-12 ماه MEDICAID خود را تمدید نمائید

نظر به ایالتی که شما در آن زندگی می نمائید، Medicaid باید هر شش یا 12 ماه یک مرتبه تمدید شود. زمانی که Medicaid به شما اعطاء گردید، اطلاعیه هایی از طریق ایمیل، پست یا پیام به شما ارسال می شود تا زمان تمدید را به شما یادآوری نماید. برای اینکه بیمه صحی خود را از دست ندهید، همیشه باید به این اطلاعیه ها توجه نموده و پی درنگ به آنها عمل نمائید.

باید اطمینان حاصل نمائید که سازمان Medicaid ایالتی معلومات تماس صحیح و اجدید شما را دارد تا بتواند به شما به تماس شود. به این معنی که در صورتی که نمبر تلیفون خود را به شخص دیگری می دهید یا تغییر می دهید، باید به سازمان Medicaid در ایالت تان به تماس شده و معلومات جدید تان را در اختیار آنها قرار دهید.

به یاد داشته باشید: برای دریافت یا تمدید **Medicaid هرگز نباید پول پرداخت نمائید.** به کسانی که جهت تمدید **Medicaid** از شما پول تقاضا می کنند، اعتماد نه کند. شما می توانید اینگونه درخواست را با تماس گرفتن به شماره (1-800-447-8477) 1-800-HHS-TIPS به دفتر ریاست صحت و خدمات بشری (Department of Health and Human Services Office) گزارش بدهید.

Children's Wellness Visits

Well-child visits are regular appointments with your primary care provider. These appointments are a type of preventive care to make sure a child is growing normally and receives important immunizations.

Well-child visits happen most often during the time that your child is developing the fastest: between birth and two years old.

Each well-child visit includes a full physical examination. Your doctor will check the child's growth and development. Just like other appointments, your doctor will take measurements and may perform tests to ensure your child's healthy development.

A child's first well-child visit should happen within a few days after birth. After that, visits should occur at the following ages:

- By 1 month (although experienced parents can wait until 2 months)
- 2 months
- 4 months
- 6 months
- 9 months
- 12 months
- 15 months
- 18 months
- Once per year from age 2-18

In addition to these visits, call and visit your family doctor any time your baby or child seems ill or whenever you are worried about their health or development.

بازدید های رفاه / سلامتی اطفال

بازدید های رفاه / سلامتی طفل قرار ملاقات های منظم با ارائه دهنده مراقبت های اولیه شما میباشد. این قرارها نوعی مراقبت پیشگیرانه برای اطمینان از رشد طبیعی طفل و دریافت واکسین های مهم میباشد.

ملاقات سلامتی با طفل خوب اغلب در زمانی اتفاق می افتد که طفل شما سریع ترین رشد را دارد: بین تولد تا دو سالگی.

هر بازدید سلامتی طفل شامل یک معاینه فیزیکی کامل میباشد. داکتر شما رشد و تکامل طفل را بررسی مینماید. درست مانند سایر قرار ملاقات، داکتر شما اندازه گیری می کند و امکان دارد معاینات را برای اطمینان از رشد سالم طفل شما انجام دهد.

اولین ملاقات سلامتی طفل باید در عرض چند روز پس از تولد انجام شود. پس از آن، بازدیدها باید در سنین ذیل انجام شود:

- تا 1 ماهگی (اگرچه والدین با تجربه می توانند تا 2 ماه صبر کنند)
- 2 ماهه
- 4 ماهه
- 6 ماهه
- 9 ماهه
- 12 ماهه
- 15 ماهه
- 18 ماهه
- یک بار در سال از سن 2-18 سالگی

علاوه بر این بازدیدها، هر زمان که نوزاد یا فرزندتان مریض به نظر میرسد یا هر زمان که نگران سلامتی یا رشد آنها هستید، با داکتر خانواده خود تماس بگیرید و به آنها مراجعه نمایید.

Immunizations

Immunizations, also called vaccinations, prevent illness. They are a type of preventive care. An immunization is a medicine injected into the body through a needle. All infants, children, and adults need immunizations. You may have received immunizations in another country, and you will receive more in the U.S.

An individual may need certain immunizations to enroll in public school, adjust their immigration status, or maintain their humanitarian parole status.

It is important to keep a record of your and your family's immunizations. If you have your immunization history from another country, make sure you give a copy to your doctor at your first appointment. Your doctor should enter your immunization history into your or your family member's medical record. Any new immunizations will be added to that record. You can ask your doctor's office for a printout of your immunization history. If you have a cell phone, you can also take a picture and keep it on your phone.
Immunizations are recommended at certain ages to protect both adults and children from diseases when they are most vulnerable. If people have not had certain immunizations when they were infants or children, they may need to get them as adults.

It is very important for babies and young children, older adults, and people with compromised immune systems to have all the recommended immunizations on time.

واکسین ها

مصئون سازی که واکسن نیز نامیده می شود از مریضی جلوگیری می نماید. آنها نوعی از مراقبت پیشگیرانه هستند. واکسین ها دوای است که از طریق سوزن به بدن تزریق می گردد. همه نوزادان، اطفال و بزرگسالان نیاز به واکسین دارند. امکان دارد در کشور دیگری واکسین دریافت کرده باشید و در ایالات متحده واکسین های بیشتری را دریافت خواهید کرد.

امکان دارد یک فرد برای شمولیت در مکاتب دولتی، تنظیم وضعیت مهاجرت یا حفظ وضعیت آزادی مشروط بشردوستانه به واکسین های خاصی نیاز داشته باشد.

مهم است که سابقه واکسین شدن خود و خانواده تان را نگه دارید. اگر سابقه واکسین خود را از کشور دیگری دارید، اطمینان حاصل کنید که در اولین ملاقات خود یک نسخه از آن را به داکتر خود بدهید. داکتر شما باید سابقه واکسین شما را در دوسیه طبی شما یا اعضای خانواده تان وارد کند. هر گونه واکسین جدید به آن سوابق اضافه خواهد شد. می توانید از معاینه خانه داکتر خود پرینت تاریخچه واکسین خود را بخواهید. اگر تلیفون همراه دارید، می توانید عکس بگیرید و آن را در تلیفون خود نگه دارید.
واکسین در سنین خاصی توصیه می شود تا هم بزرگسالان و هم اطفال را در برابر مریضی ها در زمانی که آسیب پذیرترین آنها هستند محافظت شود. اگر افراد در دوران نوزادی یا طفلی واکسین خاصی دریافت نکرده باشد، امکان دارد در بزرگسالی نیاز به دریافت واکسین داشته باشند.

برای نوزادان و اطفال خردسال، افراد مسن و افرادی که سیستم دفاعی ضعیفی دارند بسیار مهم است که تمام واکسین های توصیه شده را به موقع انجام دهند.

"Recommended Vaccines for Children from Birth to 6 Years" was created and translated October 20,2023 by the Multilingual Health Education Alliance (M-HEAL). [DARI]

واکسین های توصیه شده برای اطفال از شروع تولد تا 6 سالگی

نام طفل:
تاریخ تولد طفل:

این سند بر بنیاد توصیه‌های 10 فبروری سال 2023 مراکز کنترول و پیشگیری از مریضی های ایالات متحده میباشد.

اگر طفل شما تمام واکسین های توصیه شده را به موقع دریافت نکرده باشد، داکتر برنامه متفاوتی را برای اطمینان از اینکه او درگیر تمام واکسین های خود میشود، تنظیم میکند. اگر طفل شما به خارج از ایالات متحده (U.S.) سفر میکند یا دارای یک مریضی است که میتواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند، از داکتر خود بپرسید که آیا واکسین های اضافی برای اطمینان از محافظت لازم است یا خیر.

	تولد	1 ماهه	2 ماهه	4 ماهه	6 ماهه	12 ماهه	15 ماهه	18 ماهه	19 تا 23 ماهه	2-3 ساله	4-6 ساله
هپاتیت B (HepB)	□ هپاتیت B (HepB)		□ هپاتیت B (HepB)		□ هپاتیت B (HepB)						
روتاویروس یا ویروس عفونت گوارشی در اطفال			□ RV	□ RV	□ RV						
دیفتری، تیتانوس، سیاه سرفه			□ DTaP	□ DTaP	□ DTaP			□ DTaP			□ DTaP
هموفیلوس آنفلوانزا نوع b			□ Hib	□ Hib	□ Hib		□ Hib				
مریضی پنوموکوکی			□ PCV	□ PCV	□ PCV		□ PCV				
فلج اطفال (IPV)			□ IPV	□ IPV				□ IPV			□ IPV
کووید 19					□ کووید 19						
انفولانزا (زکام)					□ انفولانزا (هر سال 1 یا 2 دوز)						
سرخکان، کله چرک، سرخچه							□ MMR				□ MMR
واریسلا (ابله مرغان)							□ Var				□ Var
هپاتیت A									□ HepA		

واکسین های توصیه شده برای اطفال 7 تا 18 ساله

نام طفال:
تاریخ تولد:

این سند بر بنیاد توصیه‌های 10 فبروری سال 2023 **مراکز کنترول و پیشگیری از مریضی** های ایالات متحده میباشد.

"Recommended Vaccines for Children from 7 to 18 Years" was created and translated October 20,2023 by the Multilingual Health Education Alliance (M-HEAL). [DARI]

اگر طفال شما به خارج از ایالات متحده (U.S.) سفر میکند، در منطقه ای زندگی میکند که عفونت دینگو (dengue) در آن شایع است، یا دارای یک وضعیت صحی است که میتواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند، از داکتر خود پرسان کنید که آیا واکسین یا دوز اضافی برای اطمینان از محافظت ضرورت است یا خیر.

اگر طفال شما هنوز تمام واکسین های دوران طفولیت خود را دریافت نکرده است، به "واکسین های توصیه شده برای اطفال تولد شده تا ۶ ساله" مراجعه کنید. داکتر شما برنامه دیگری برای اطمینان از اینکه آنها درگیر تمام واکسین های خود هستند، انجام خواهد داد.

	7 ساله	8 ساله	9 ساله	10 ساله	11 ساله	12 ساله	13 ساله	14 ساله	15 ساله	16 ساله	17 ساله	18 ساله
کووید 19 *	کووید 19 *											
انفولانزا (زکام)	انفولانزا (1 یا 2 دوز در سال)				انفولانزا (1 دوز در سال)							
تیتانوس، دیفتری و سیاه سرفه						Tdap						
ویروس پاپیلومای انسانی (HPV)**						HPV (2 یا 3 دوز) **						
مریضی منینگوکوک (MenACWY)						MenACWY				MenACWY		
مریضی منینگوکوک (MenB)***										MenB***		
معلومات اضافی:	کووید 19* تعداد دوزها بستگی به سن و نوع واکسین مصرف شونده دارد					**HPV: برای اطفال 9 تا 12 ساله، 2 دوز HPV وجود دارد. برای اطفال که اولین دوز را در سن 16 سالگی یا بالاتر دریافت میکنند، 3 دوز HPV وجود دارد.				MenB برای همه اطفال در معرض خطر توصیه میشود. در صورت تمایل سایر اطفال ممکن است واکسین را دریافت کنند.		

واکسین های توصیه شده 2024 برای بزرگسالان 19 سال و بالاتر

نام:
تاریخ تولد:

این سند بر اساس توصیه های ایالات متحده میباشد. مراکز کنترول و پیشگیری از مریضی از دسمبر سال 2023.

کلید:

- همه بزرگسالان در گروه سنی باید واکسین را دریافت کنند.
- برخی از بزرگسالان در گروه سنی باید واکسین را دریافت کنند.
- بزرگسالان باید با ارائه دهنده مراقبت های صحی خود صحبت کنند تا تصمیم بگیرند که آیا این واکسین برای آنها مناسب است یا خیر.

اپدیت **ماندن در مورد** واکسین های خود یکی از بهترین کارهای است که می توانید برای محافظت از سلامت خود انجام دهید. اگر باردار هستید یا شرایط خاصی صحی دارید که شما را در معرض خطر بیشتری برای عفونت قرار می دهد، با ارائه دهنده مراقبت های صحی خود در مورد اینکه کدام واکسین برای شما مناسب است، صحبت نمایید.

واکسین	26-19 ساله	49-27 ساله	64-50 ساله	65 ساله
کووید 19	حداقل 1 دوز از واکسن کووید19- اپدیت شده			
انفولانزا/ریزش				
RSV		اگر در فصل RSV حامله هستید		اگر سن 60 سال یا بیشتر باشد
Tdap/Td	Tdap در هر حاملگی. Tdap/Td هر 10 سال برای همه بزرگسالان.			
MMR		اگر سن 66 سال یا کمتر باشد		
آب چیچک		اگر در ایالات متحده متولد شده و 43 سال یا کمتر سن دارد		
شینگل ها				
HPV	45-27 ساله			
پنوموکوک				
هپاتیت A				
هپاتیت B (HepB) زردی سیاه	در طول 59 سال			
منتگوکوک				
هموفیلوس انفلونزا نوع b (Hib)				
Mpox				