خپل حقونه وپېژنئ.

کله چې په متحده ایالاتو کې طبي خدماتو ته لاسرسی مومئ، نو کولای شئ دا تمه ولرئ چې:

- ستاسې معلومات به خصوصي او محرم وي
- یو مسلکي ژباړونکی چې له تاسې سره په مکالمه کې مرسته کوي
- باید درسره منصفانه چلند وشي
- ستاسې د طبي خدماتو په اړه غوراوي

تاسې په خپله ترجیحي ژبه کې د ژباړې حق لرئ

که چېرې تاسې له یوه داسې کلینیک یا روغتون څخه خدمات تر لاسه کوئ چې هغه له فدرال حکومت څخه پیسې تر لاسه کوي، نو تاسې بیا حق لرئ چې د ژباړې خدمات په وړیا توګه تر لاسه کړئ. که چېرې ډاکتر ستاسې په ژبه باندې روغتیایي خدمات نه شي درته وړاندې کولای، نو کله چې طبي اپاینټمنټ نیسئ یا کلینیک یا روغتون ته را رسیږئ باید د ژباړې غوښتنه وکړئ. د لاندې جملې په ویلو سره د ژباړونکي غوښتنه وکړئ: **"No English, I speak Pashto"** یا هم لاندې کارت وکاروئ تر څو خپله ترجیحي ژبه ورته وښایاست. تاسې کولای شئ د هغه کارت عکس په موبایل کې واخلئ او درسره یې وساتئ.

زه پښتو خبرې کوم. زه د پښتو ژبې ژباړونکي ته اړتیا لرم.

I speak Pashto.
I need a Pashto interpreter.

ستاسې طبي معلومات خصوصي او محرم دي

دا په دې معنی چې طبي خدماتو وړاندې کوونکي باید ستاسې طبي اسناد په یوه خوندي ځای کې وساتي او دا چې هغوی هېڅ چا ته ستاسې د طبي معلوماتو په اړه څه نه وایي، ان ستاسې مېرمن/مېړه یا د کورنۍ غړي ته، مګر دا چې تاسې هغوی ته لیکلې اجازه ورکړئ.

له تاسې سره به په منصفانه توګه چلند وشي

په متحده ایالاتو کې، له یوه کس سره د هغه د نژاد، مذهب، جنسیت، ملیت، معلولیت، عمر، جنسي تمایل یا جنسي هویت له مخې په توپیري بڼه یا غیرمنصفانه ډول چلند کول د قانون خلاف کار ګڼل کېږي.

تاسې به خپلو روغتیایي خدماتو کې وروستی تصمیم نیسئ

طبي خدماتو وړاندې کوونکي کسان به د طبي خدماتو یا درملنې په خاطر ستاسې د اجازې (رضایت) پوښتنه وکړي. تاسې کولای شئ پوښتنې وکړئ، خپلې اندېښنې شریکې کړئ او د بېلابېلو درملنو غوراوي وسپړئ.

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

خپل حقونه او مسوولیتونه وپېژنئ.

د دې لپاره چې غوره طبي خدمات تر لاسه کړئ، نو باید چې:

- درست او بشپړ معلومات وړاندې کړئ
- خپلو ټولو اپاینټمنټو ته ورشئ او په وخت سره حاضر شئ
- پوښتنې وکړئ
- لارښوونې تعقیب کړئ

درست او بشپړ معلومات وړاندې کړئ

د خپلو طبي اندېښنو بشپړه تاریخچه مو له لاندنیو مواردو سره یو ځای وړاندې کړئ:

- طبي شرایط
- په روغتون کې بستري کېدل
- پخواني ناروغۍ، زخمونه او ټپکرونه
- ستاسې د کورنۍ د ناروغۍ تاریخچه
- ټول هغه درمل چې تاسې یې کاروئ: د تغذیې د مکملو، چایونو او بوټو او په خپل سر د اخیستل شوو درملو په ګډون.

که چېرې خپل اپاینټمنټ کې له ځان سره خپل د درملو بوتلې او طبي کاغذونه درسره راوړئ نو کېدای شي دا ډېر مرستندوی واوسي. ښایي طبي خدماتو وړاندې کوونکي کسان اضافي پوښتنې در څخه وپوښتي، چې کېدای شي په هغو کې داسې پوښتنې هم وي چې تاسې یې په ځوابولو سره حیران شئ. دا ډېره مهمه ده چې تاسې په ازاده او رېښتیني توګه سره ځواب ورکړئ او خپل ډاکټر ته د امکان تر بریده پورې زیات معلومات ورکړئ تر څو هغوی وکولای شي تاسې ته تر ټولو غوره ممکنه خدمات درکړي. په یاد ولرئ، هر هغه څه چې تاسې یې ډاکټر ته وایاست هغه خصوصي دي او ستاسې له اجازې پرته به له هېچا سره شریک نه شي.

خپلو ټولو اپاینټمنټو ته ورشئ او په وخت سره حاضر شئ

زیاتره ډاکټران به له تاسې وغواړي چې له اپاینټمنټ نه 15 دقیقې وختې راشئ. خپل اپاینټمنټونو ته په وخت رارسېدو سره دا ډاډمنوي چې ستاسې ډاکټر به ستاسې او نورو ناروغانو لپاره درست خدمات وړاندې کړي. که چېرې تاسې په خپل اپاینټمنټ کې ناوخته شئ یا بې له لاسه ورکړئ نو زیاتره طبي خدماتو وړاندې کوونکې کسان له تاسې څخه فیس اخلي. که چېرې پوهېږئ چې نه شئ کولای خپل اپاینټمنټ ته ولاړ شئ، یا دا چې ناوخته به ورسېږئ، نو هر څه ژر د خپل ډاکټر دفتر ته زنګ ووهئ تر څو معلومه شي چې ایا تاسې بیا هم کولای شئ خپل اپاینټمنټ ته ورسېږئ، له فیس څخه ځان وساتئ یا اپاینټمنټ درته بیاځلې تنظیم کړي.

پوښتنې وپوښتئ

که چېرې تاسې د تشخیص، درملنې، درملو یا ارجاع په اړه پوښتنې لرئ، نو له پوښتنو کولو څخه ځان ډاډه کړئ. دا کار به ستاسې له ډاکټر سره مرسته وکړي چې ستاسې د اندېښنو په اړه لا ډېر وپوهېږي او ځان ډاډه کړئ چې تاسې هغه معلومات تر لاسه کړي دي تر څو د خپلو روغتیايي خدماتو په اړه غوره تصمیم ونیسئ.

د لارښوونو تعقیبول

دا ډېره مهمه ده چې تاسې هغه لارښوونې تعقیب کړئ چې له خپل ډاکټر یا فارمسیست څخه یې تر لاسه کوئ. په لارښوونو کې د خپل درمل د اخیستو د وخت په اړه لارښود، د جانبي عوارضو د تجربې په صورت کې اړیکه نیول یا له یوه بل طبي خدماتو وړاندې کوونکي کس سره خبرې کول شاملېږي. د خپل ډاکټر د لارښوونو په تعقیبولو سره، تاسې د شفا کېدو یا د خپل وضعیت د مدیریت لپاره تر ټولو غوره ممکنه چانس لرئ.