

My Health & Wellness Workbook

TRANSLATED INTO DARI



Service Provider Note

The goal of this *Health & Wellness Workbook* is to help Afghans new to the United States understand and navigate the healthcare system. The workbook is designed to contain all of a client and their family's critical health information so that the client can bring the workbook (or photos of the workbook pages saved on their phone) to all medical appointments to facilitate the visit. This workbook is available in two versions: 1) English and Dari, 2) English and Pashto.

The complete *Health & Wellness Workbook* contains four parts:

1. Health Workbook Essentials

This core portion of the workbook covers the fundamentals of navigating the U.S. healthcare system. This includes information such as guidance for different levels of health care and where to seek care, how to pay for medical care, and fillable forms that details the client and their family's health insurance information and local medical providers. These fillable forms can be customized for each client (e.g. you may replace stock images of different health facilities with pictures of local health facilities).

2. Expansion 1: Adult Family Member Health Profiles – **each adult in the family will require their own profile*

This expansion is meant to contain detailed health information including health history, immunization records, and insurance information for each adult member of the family.

3. Expansion 2: Child Family Member Health Profiles – **each child in the family will require their own profile*

This expansion is meant to contain detailed health information including health history, immunization records, and insurance information for each child member of the family.

4. Expansion 3: Healthcare Navigation Support

This expansion includes resources covering where to go to receive medical care, patient rights, how to request an interpreter, how to fill a prescription, what you need to know about Medicaid, and an overview of children's wellness visits.

The workbook may be completed in part by service providers prior to dissemination, completed by service providers in partnership with clients as part of individual or group sessions, or completed by clients independently. In addition, the information in the workbook can be reviewed individually with clients and families, integrated into home visits and/or existing workshops, used as a foundation for new health navigation workshops, or disseminated to clients for independent learning.

Service providers are encouraged to be creative in using the workbook to encourage client learning and confidence in navigating the healthcare system in their new environment.

Attribution—April 2024

This workbook was developed by the National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC-RIM). NRC-RIM is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention and the International Organization for Migration to support health departments and community organizations working with [refugee, immigrant, and migrant \(RIM\) communities](#) that have been disproportionately affected by health inequities. The University of Minnesota coordinates NRC-RIM with expertise and support from several partners, including the International Rescue Committee, who led the development of this workbook.

The workbook was developed and refined by the IRC in Denver, Tucson, and Phoenix as part of their health education and empowerment programming. It was field-tested with the Afghan community in IRC in Denver and was culturally validated by members of the Afghan community who are also healthcare professionals.



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.



The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC-RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at nrcrim.org. Last updated: 05/28/2024.

Table of Contents

فهرست مطالب

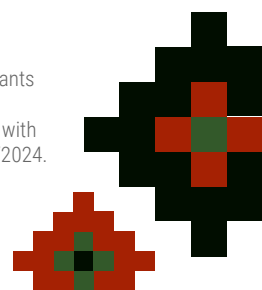
HEALTH WORKBOOK ESSENTIALS		موارد ضروری کتاب رهنمایی های صحی
4	INTRODUCTION	معرفی
5	TYPES OF CARE IN THE U.S.	انواع مراقبت در آیالات متحده امریکا.
7	HEALTHCARE BASICS	اساسات مراقبت های صحی
10	HOW TO PAY FOR MEDICAL CARE	نحوه پرداخت هزینه مراقبت های طبی
11	YOUR FAMILY'S HEALTHCARE PROVIDERS	ارائه کننده خدمات مراقبت های صحی خانواده شما
16	EXPANSION 1: ADULT FAMILY MEMBER HEALTH PROFILES	گسترش 1: مشخصات صحی اعضای بزرگسال خانواده
21	EXPANSION 2: CHILD FAMILY MEMBER HEALTH PROFILES	گسترش 2: پروفایل صحی اعضای خورد سال خانواده
	EXPANSION 3: HEALTHCARE NAVIGATION SUPPORT	گسترش 3: پشتیبانی در رهنمایی مراقبت های صحی
27	WHERE YOU GO TO GET CARE	جایی که برای دریافت مراقبت مراجعه میکنید
30	KNOW YOUR RIGHTS	حقوق خود را بدانید
31	WHEN YOUR MEDICAL PROVIDER DOESN'T SPEAK YOUR LANGUAGE	زمانیکه ارائه دهنده خدمات طبی شما به زبان شما صحبت نمی نماید
32	HOW TO GET YOUR PRESCRIPTION MEDICINE	چگونه دوی نسخه ی خود را دریافت کنید
34	WHAT YOU NEED TO KNOW ABOUT MEDICAID	آنچه شما باید در مورد MEDICAID بدانید
36	CHILDREN'S WELLNESS VISITS	بازدید های صحت مندی اطفال
37	IMMUNIZATIONS	واکسین ها



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.



The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC-RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at nrcrim.org. Last updated: 05/28/2024.





Introduction

Welcome to the United States. The purpose of this workbook is to help you and your family understand and navigate the healthcare system in the United States to address your family's ongoing health needs.

This workbook is designed for you to take with you to all your medical appointments and to:

1. Provide you with forms to record important information about your and your family's health in one place to be easily accessed by you, your doctors, and anyone else helping you. These forms are written in both English and your preferred language so you and your medical provider can both read them.
2. Inform you about the basics of healthcare in the United States and how to access services.
3. Contain important health information. Make sure to keep this workbook in a safe place. If possible, take pictures of the pages in this workbook that contain your health information on a password-protected phone so that you have a digital copy of your record to bring to your doctor's appointment.

مقدمه

به ایالات متحده آمریکا خوش آمدید. هدف این کتاب کمک به شما و خانواده‌تان است تا سیستم مراقبت‌های صحتی در ایالات متحده را برای رفع نیازهای صحتی دوامدار خانواده‌تان درک کنید و از آن مستفید شوید.

این کتاب رهنما برای شما ترتیب شده است که می‌توانید آن را در تمام قرارهای ملاقات طبی تان همراه خود داشته باشید و موارد ذیل را انجام دهید:

1. فرم‌هایی را برای ثبت معلومات مهم در مورد صحت خود و خانواده در یک مکان در اختیار شما قرار می‌دهد تا شما، داکتران و هر کس دیگری که به شما کمک می‌نماید به راحتی به آن دسترسی داشته باشید. این فرم‌ها هم به زبان انگلیسی و هم به زبان دلخواه شما نوشته شده‌اند، بنابراین شما و داکتر تان می‌توانید آنها را بخوانید.
2. در مورد اصول اولیه مراقبت‌های صحتی در ایالات متحده و نحوه دسترسی به خدمات به شما معلومات می‌دهد.
3. حاوی معلومات مهم صحتی می‌باشد. اطمینان حاصل کنید که این کتاب رهنما را در مکان مصئون نگه دارید. اگر امکان داشته باشد، از صفحات این کتاب رهنما که حاوی معلومات صحتی شما هستند، روی یک تلفون دارای پسورد عکس بگیرید تا یک کاپی دیجیتلی از سوابق خود را برای قرار ملاقات با داکتر خود داشته باشید.



The International Rescue Committee helps people whose lives and livelihoods are shattered by conflict and disaster to survive, recover and regain control of their future.



The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC-RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at nrcrim.org. Last updated: 05/28/2024.

Types of Care in the U.S.

انواع مراقبت در آیالات متحده امریکا

The most common types of medical care in the U.S. are:

مشهورترین انواع مراقبت های طبی در آیالات متحده عبارت اند از:

PRIMARY CARE

Primary care includes routine and preventative medical care. Sometimes it also includes follow-up care, although this can also happen at a specialty care clinic.

- **Routine care** – These are medical visits due to an illness or medical concern that is not urgent or an emergency.
- **Preventative care** – These are recommended medical visits to screen for medical concerns or to provide preventative care like vaccinations. Preventative care helps find and treat a medical concern early before it becomes more serious or harder to treat. The most common preventative care visit is a yearly physical or wellness exam. Other recommended preventative care depends on your age, gender, healthy history, and lifestyle choices.
- **Follow-up care** – These are medical visits recommended by your doctor because you need more medical care to treat a health condition or to determine why you are feeling sick. For example, if your doctor wants more information about your health or to figure out why you are sick, they might refer you for tests (ex: X-rays, blood & urine tests).

مراقبت های اولیه / خدمات صحی اولیه

مراقبت های اولیه شامل مراقبت های طبی روزمرز و پیشگیرانه میباشد. بعضی اوقات شامل مراقبت های بعدی نیز می باشد، درحالیکه امکان دارد این در یک کلینیک مراقبت های تخصصی نیز رخ دهد.

- **مراقبت های روزانه** – این ها بازدید های طبی به دلیل یک مریضی یا نگرانی طبی میباشد که فوری یا عاجل نیست.
- **مراقبت های پیشگیرانه** – این بازدیدهای طبی برای معاینه نگرانی های طبی یا ارائه مراقبت های پیشگیرانه مانند واکسین توصیه می گردد. مراقبت های پیشگیرانه به پیدا کردن و معالجه زود هنگام یک نگرانی طبی قبل از جدی تر یا سخت تر شدن معالجه کمک می نماید. عام ترین بازدید مراقبت های پیشگیرانه، معاینه سالانه فیزیکی یا رفاه میباشد. سایر مراقبت های پیشگیرانه توصیه شده به سن، جنسیت، تاریخچه صحی و انتخاب طرز زندگی شما بستگی دارد.
- **مراقبت های تعقیبی** – این ها بازدید ها طبی هستند که توسط داکتر شما توصیه می شود، بخاطریکه برای معالجه یک وضعیت صحی یا مشخص کردن دلیل احساس مریضی به مراقبت های طبی بیشتری نیاز دارید. به عنوان مثال، اگر داکتر شما معلومات بیشتری را در مورد صحت شما می خواهد تا علت مریضی شما را دریابد، امکان دارد شما را برای انجام دادن معاینات راجع کند (مثلاً: معاینات اکسری، خون و ادرار).

URGENT CARE

Urgent care is when you or someone in your family becomes sick (but it is not life-threatening), and you need to see a doctor soon, but you are unable to get a medical appointment with your primary care provider. Urgent care centers are clinics with general doctors who can see sick patients on a walk-in basis (meaning you do not have to schedule an appointment). Urgent care doctors can treat minor illnesses or injuries. If the urgent care doctor believes your illness is severe or life-threatening, they will send you to the Emergency Room.

مراقبت عاجل

مراقبت عاجل زمانی رخ میدهد که شما یا یکی از اعضای خانواده تان مریض می شوید (اما تهدید کننده زندگی نیست) و باید به زودی به داکتر مراجعه کنید، اما نمی توانید با ارائه دهنده مراقبت های اولیه خود قرار ملاقات بگیرید. مراکز مراقبت عاجل کلینیک هایی هستند که با داکتران عمومی هستند که می توانند مریضان را به صورت سرپایی معاینه کنند (به این معنی که نیازی به تعیین قرار ملاقات ندارید). داکتران مراقبت های عاجل می توانند مریضی ها یا جراحات جزئی را معالجه کنند. اگر داکتر بخش عاجل بر این باور باشد که مریضی شما شدید یا تهدید کننده زندگی است، شما را به بخش عاجل می فرستد.

EMERGENCY CARE

Emergency care is available at hospital emergency departments and should only be used if you think your life would be in danger if you do not receive immediate treatment or if you have a severe injury, such as an open wound or broken bone.

مراقبت عاجل

مراقبت های عاجل در بخش های عاجل شفاخانه قابل دسترس میباشد و فقط در صورتی باید از آن استفاده کرد که فکر می کنید در صورت عدم معالجه عاجل یا اگر آسیب شدیدی مانند زخم باز یا شکستگی استخوان دارید، زندگی تان در خطر است.

In case of emergency, call

 **911**

to receive immediate
emergency assistance.

در مواقع اضطراری با

911 به تماس شوید 

تا کمک های اضطراری را فوراً به دست
آورید.

Guidelines for where to seek care

The chart below can help you figure out which type of health care you need depending on what is wrong. These are general guidelines. You know yourself and your family best. If you think you or someone in your family might require urgent or emergency care, even if their symptoms are listed as primary or are not listed at all, you should take them to urgent care or the hospital.

دستورالعمل ها برای اینکه کجا به دنبال مراقبت باشید

چارت ذیل می تواند به شما کمک کند تا نظر به مشکل یا مریضی، بدانید که به کدام نوع مراقبت های صحیحی نیاز دارید. اینها دستورالعمل های عمومی هستند. شما خود و خانواده تان را بهتر می شناسید. اگر فکر می کنید که امکان دارد شما یا یکی از اعضای خانواده تان به مراقبت های عاجل یا فوری نیاز داشته باشید، حتی اگر علائم آنها به عنوان اولیه ذکر شده باشد یا اصلاً ذکر نشده باشد، باید آنها را به مراقبت های عاجل یا شفاخانه ببرید.

مراقبت های اولیه Primary Care	مراقبت فوری Urgent Care	مراقبت عاجل Emergency Care
نگرانی طبی غیر عاجل Non-urgent medical concern	کشیدگی / پیچ خوردگی Sprains	جراحت عمده Major injury
درد گلو Sore throat	بریدگی های کوچک و سوختگی Small cuts and burns	استخوان شکسته Broken bone
سرفه Cough	تب زیاد High fever	خون ریزی شدید Severe bleeding
تب پایین Low fever	جراحت جزئی Minor injury	درد سینه / حمله قلبی Chest pain / heart attack
عفونت گوش Ear infection	استفراغ و اسهال Vomiting and diarrhea	مسمومیت Poisoning
واکسین ها Vaccinations	عفونت ها Infections	دشواری در تنفس Difficulty breathing

Healthcare Basics

موارد اساسی مراقبت صحی

Accessing medical care

Medical care for routine medical care, preventative care, specialty care, or follow-up care is done through an appointment. You can make an appointment in six steps:

1. Call or visit the doctor's office
2. Ask for an interpreter in your language
3. Provide your information (contact information and why you need to see the doctor)
4. Ask if your health insurance is accepted
5. Ask if you will need to pay any money for your appointment
6. Pick a day and time that works for your schedule

دست‌رسی به مراقبت طبی

مراقبت‌های طبی برای مراقبت‌های معمول طبی، پیشگیرانه، تخصصی یا مراقبت‌های بعدی از طریق یک قرار ملاقات صورت می‌گیرد. می‌توانید در شش مرحله قرار ملاقات بگذارید:

1. با معاینه‌خانه داکتر به تماس شوید یا مراجعه کنید
2. یک ترجمان به زبان خود بخواهید
3. معلومات خود را ارائه نمایید (معلومات تماس و اینکه چرا باید به داکتر مراجعه کنید)
4. بپرسید که آیا بیمه صحی شما پذیرفته شده است یا خیر
5. بپرسید که آیا نیاز به پرداخت پول برای قرار ملاقات خود دارید یا خیر
6. روز و زمانی را انتخاب کنید که مطابق با برنامه شما باشد

Other important information about making a medical appointment

سایر معلومات مهم در مورد تعیین قرار ملاقات طبی

You will also need to figure out how to get to your medical appointment. Some people have a family or friend take them to the appointment, some people will take the bus, and others may have medical transportation options like a taxi or van. You can record below information about how you plan to get to medical appointments.

همچنان باید نحوه رفتن به قرار ملاقات طبی خود را بیابید. برخی از افراد خانواده یا دوستانی دارند که آنها را به قرار ملاقات می‌برند، برخی از افراد سوار ملی بس می‌شوند و امکان دارد برخی دیگر گزینه‌های ترانسپورت طبی مانند تکسی یا موتر داشته باشند. شما می‌توانید در بخش ذیل معلومات در مورد نحوه پلان گذاری برای رسیدن به قرارهای ملاقات طبی ثبت نمایید.

It is important to be on time for your medical appointments. If you are not on time, the doctor may not be able to see you. If you cannot go to your appointment, you must call at least 24 hours before the scheduled appointment time to cancel.

مهم است که به موقع برای قرارهای ملاقات طبی خود حاضر شوید. اگر به موقع نباشید، امکان دارد داکتر نتواند شما را ببیند. اگر نمی‌توانید به قرار ملاقات خود بروید، باید حداقل 24 ساعت قبل از زمان تعیین شده برای لغو آن تماس بگیرید.

What to bring to your appointment

Bring these things to every appointment:

- Photo ID
- Insurance card
- Names of medications you are taking, including nutritional supplements, teas, and herbs or over-the-counter medications. It may be helpful to bring your medication bottles with you.
- A list of any questions or concerns you have
- Your IOM bag
- This *Health & Wellness Workbook* or digital copies of you and your family's health information

If this is your first appointment with this medical clinic or provider, you will also need to provide a complete history of your or your family member's medical concerns, including:

-  Medical conditions
-  Hospitalizations
-  Past illnesses, injuries or accidents
-  Your family's history of illness
-  Immunization history

If you are seeing a specialist or having follow-up care, bring:

- A copy of the referral if you have one
- Any recent test results you have completed

چه چیزی را در قرار ملاقات خود بیاورید

این موارد را در هر قرار ملاقات با خود بیاورید:

- آی دی عکس دار
- کارت بیمه
- نام دوا های که مصرف می کنید، از جمله مکمل های غذایی، چای و گیاهان یا ادویه های بدون نسخه. بهتر است تا بوتل های دوا ی خویشرا با خود داشته باشید.
- لیستی از هرگونه پرسش یا نگرانی شما
- خریطه IOM (اداره مهاجرت بین المللی) شما
- این کتاب رهنمایی های صحی و تندرستی یا کاپی دیجیتلی از معلومات صحی شما و خانواده تان

اگر این اولین قرار ملاقات شما با این کلینیک یا ارائه دهنده خدمات صحی است، باید تاریخچه کامل از نگرانی های طبی خود یا اعضای خانوادتان ارائه دهید، از جمله:

-  شرایط طبی
-  بستری شدن
-  سابقه مریضی خانواده شم
-  مریضی ها، جراحات یا حوادث گذشته
-  تاریخچه واکسین

اگر به متخصص مراجعه می کنید یا مراقبت های تعقیبی را انجام می دهید، موارد ذیل را همراه خود داشته باشید:

- اگر داشته باشید، یک کاپی از ارجاع
- هر گونه نتایج معاینه که اخیرا تکمیل کرده اید

During the appointment

Most doctors are required by law to provide interpretation for any patients that do not speak English. Your doctor should arrange to either have an interpreter at your appointment or use an interpreter over the phone to communicate with you. Be sure to ask for interpretation if you need it.

Medical providers need to collect as much information as they can to take care of you and your family members. Some of the ways they do this include:

- **Questions:** You will be asked many questions about your condition. Do your best to answer them all.
- **Measurements:** Your height, weight, temperature, and blood pressure are checked.
- **Tests:** Blood samples, urine samples, x-rays, and other common tests may be used to understand your illness or injury and help you recover as soon as possible.

If the doctor prescribes medicine for you, they may ask you what pharmacy you use. You will need to give them the name and address of the pharmacy you use. Sometimes medical clinics will have a pharmacy on-site and you will pick up your medication after the appointment.

After the appointment

After your appointment, you will return to the counter where you signed in. If the doctor has scheduled you for a follow-up appointment, you will receive a card with the date and time of your next appointment. If the doctor writes you a prescription for medicine, you will need to pick it up at a pharmacy. You will either be given a paper prescription to take to the pharmacy, or the doctor will call and give your prescription directly to the pharmacy.

د جریان قرار ملاقات

اکثر داکتران طبق قانون ملزم به ارائه ترجمه برای مریضانی هستند که انگلیسی صحبت نمی‌نمایند. داکتر شما باید این ترتیبات را بگیرد که در قرار ملاقات شما یک ترجمان داشته باشد یا از یک ترجمان از طریق تلفون برای برقراری ارتباط با شما استفاده نماید. در صورت نیاز حتماً درخواست ترجمه شفاهی کنید.

ارائه دهندگان خدمات طبی باید تا آنجا که می‌توانند معلومات جمع آوری کنند تا از شما و اعضای خانواده مراقبت نمایند. برخی از راه‌هایی که آنها این کار را انجام می‌دهند عبارتند از:

- **پرسش‌ها:** از شما پرسش‌های زیادی در مورد وضعیت تان پرسیده خواهد شد. تمام تلاش خود را انجام دهید تا به همه‌ی آنها پاسخ دهید.
- **اندازه‌گیری‌ها:** قد، وزن، درجه حرارت بدن و فشار خون شما بررسی می‌گردد.
- **معاینات:** امکان دارد نمونه خون، نمونه ادرار، اکسری و سایر آزمایشات رایج / معاینات لازمه برای تشخیص مریضی یا جراحت شما استفاده شود و به شما کمک کند تا در اسرع وقت بهبود یابید.

اگر داکتر برای شما دوا تجویز کند، امکان دارد از شما بپرسد که از کدام درملتون استفاده می‌کنید. شما باید نام و آدرس درملتون / دواخانه مورد استفاده خود را به آنها بدهید. بعضی اوقات کلینیک‌های طبی دارای یک درملتون / دواخانه در محل هستند و شما بعد از تعیین قرار ملاقات، دواهای خود را دریافت خواهید کرد.

بعد از قرار ملاقات

بعد از قرار ملاقات، شما به بخش که در آن وارد شده‌اید / راجستر شده‌اید باز می‌گردید. اگر داکتر برای شما قرار ملاقات بعدی را تعیین کرده باشد، شما یک کارت با تاریخ و زمان قرار ملاقات بعدی دریافت خواهید کرد. اگر داکتر برای شما یک نسخه برای دوا بنویسد، باید آن را از درملتون / دواخانه بدست آورید. یا به شما نسخه کاغذی داده می‌شود تا آن را به درملتون ببرید، یا داکتر با شما تماس می‌گیرد و نسخه شما را مستقیماً به دواخانه می‌فرستد.

How to Pay for Medical Care

نحوه پرداخت هزینه مراقبت های طبی

In the United States, it is very important to have health insurance. Health insurance pays for some or all the cost of health care, including visits to the doctor, visits to the hospital, and medicine.

Many people in the U.S. will get their health insurance through Medicaid. Medicaid is provided by the U.S. government to people who qualify. Eligibility for Medicaid is based on how much money a person or family makes, immigration type, the state they live in, and other factors. When people have Medicaid, they can get free or low-cost medical care. People who have Medicaid will need to renew it on a regular basis, usually every year.

در ایالات متحده داشتن بیمه صحتی بسیار مهم است. بیمه صحتی بخشی یا تمام هزینه های مراقبت های صحتی از جمله قرار ملاقات با دکتر، مراجعه به شفاخانه و دوا را پرداخت می نماید.

بسیاری از مردم در ایالات متحده بیمه صحتی خود را از طریق Medicaid دریافت می نمایند. Medicaid توسط دولت ایالات متحده به افرادی که واجد شرایط هستند ارائه می گردد. واجد شرایط بودن برای Medicaid بر اساس میزان عاید یک فرد یا خانواده، نوع مهاجرت، ایالتی که در آن زندگی می کنید و سایر عوامل می باشد. زمانی که افراد Medicaid دارند، می توانند مراقبت های طبی رایگان یا کم هزینه را دریافت کنند. افرادی که Medicaid دارند باید آن را به طور منظم و معمولاً هر سال تمدید کنند.

See "What You Need to Know About Medicaid" in Expansion 3 for more information about Medicaid, how to apply for and renew Medicaid, and what types of healthcare providers accept Medicaid.

برای معلومات بیشتر در مورد Medicaid، نحوه درخواست و تمدید Medicaid و نوع ارائه دهندگان مراقبت های صحتی Medicaid را می پذیرید به ضمیمه 3 مراجعه کنید.

If you do not qualify for Medicaid, there are several options that may be available:

اگر واجد شرایط Medicaid نیستید، امکان دارد چندین گزینه قابل دسترس باشد:

- **Refugee Medical Assistance (RMA)** – RMA provides short-term (up to eight months from arrival to the U.S.) medical coverage for those who do not qualify for Medicaid. The benefits are generally similar to Medicaid. In addition, RMA covers a Medical Screening upon arrival in the U.S. For more information, contact your resettlement agency and/or State Refugee Coordinator about RMA.
- **Employer insurance** – If you have a job and no longer qualify for Medicaid, speak with your employer about the health insurance benefits that the employer offers, their costs to you, and the types of services that are covered by the insurance.
- **The Marketplace** – The Marketplace is where you can shop for health insurance at lower costs. You can access the Marketplace online at www.healthcare.gov or call the help center at 1-800-318-2596. The help center is available 24 hours a day, 7 days a week (except holidays) and is ready to answer questions in 150 languages.
- **Free healthcare and low-cost medical care** – You may go to a clinic that offers free care or sliding scale fees if you do not have health insurance. For more information about these types of clinics, contact your resettlement agency.

- **کمک طبی پناهندگان (RMA) - RMA** پوشش طبی کوتاه مدت (حداکثر هشت ماه از زمان ورود به ایالات متحده) را برای کسانی که واجد شرایط Medicaid نیستند فراهم می سازد. بطور کلی فواید مشابه Medicaid می باشد. علاوه بر این، RMA یک معاینه طبی بعد از ورود به ایالات متحده را تحت پوشش قرار می دهد. برای معلومات بیشتر، با اداره اسکان مجدد و/یا هماهنگ کننده پناهندگی ایالتی در مورد RMA به تماس شوید.
- **بیمه استخدام کننده** – اگر وظیفه دارید و دیگر واجد شرایط Medicaid نیستید، با استخدام کننده خود در مورد فواید بیمه صحتی که استخدام کننده ارائه می دهد، هزینه های آن برای شما و انواع خدماتی که تحت پوشش بیمه قرار می گیرد صحبت نمایید.
- **بازار** – بازار جایی است که می توانید با هزینه های پایین تر برای بیمه صحتی خرید کنید. شما می توانید به صورت آنلاین در www.healthcare.gov به بازار دسترسی داشته باشید یا با مرکز کمک از طریق شماره 1-800-318-2596 تماس بگیرید. مرکز کمک 24 ساعته و 7 روز هفته (به جز روزهای رخصتی) قابل دسترس است و آماده پاسخگویی به پرسش ها به 150 زبان است.
- **مراقبت های صحتی رایگان و مراقبت های طبی کم هزینه** - اگر بیمه صحتی ندارید، می توانید به کلینیکی بروید که خدمات رایگان یا هزینه های مختلف ارائه می دهد. برای معلومات بیشتر در مورد این نوع کلینیک ها، با اداره اسکان مجدد خود به تماس شوید.

Your Family's Healthcare Providers

ارائه کننده خدمات مراقبت های صحی خانواده شما

معلومات اولیه خانواده
Basic Family Information

نام خانوادگی
Family Name

نام های اعضای خانواده
Family Members' Names

آدرس
Address

شماره های تلفون
Phone Numbers

یادداشت: این
عکس های استاک
را با تصاویری از
مراکز صحی محلی
جایگزین نمایید.

Note: Replace
these stock
photos with
pictures of
local healthcare
facilities.

کلینیک مراقبت های اولیه
Primary Care Clinic

	نام کلینیک Name of Clinic
	آدرس Address
	معلومات تماس Contact Info
	روز ها و ساعات Days and Hours
	ترانسپورت (از جمله ایستگاه ملی بس / شماره ایستگاه ملی بس) Transportation (including bus stop / bus stop #)
نام ارائه کنندگان خدمات طبی Medical Provider Name(s)	
یادداشت ها Notes	

یادداشت: این عکس‌های استاک را با تصاویری از مراکز صحتی محلی جایگزین نمایید.


Note: Replace these stock photos with pictures of local healthcare facilities.


مراقبت های تخصصی Specialty Care	
	نام کلینیک Name of Clinic
	آدرس Address
	معلومات تماس Contact Info
	روز ها و ساعات Days and Hours
	ترانسپورت (از جمله ایستگاه ملی بس / شماره ایستگاه ملی بس) Transportation (including bus stop / bus stop #)
نام ارائه کنندگان خدمات طبی Medical Provider Name(s)	
یادداشت ها Notes	

کلینیک مراقبت های عاجل Urgent Care Clinic	
	نام کلینیک Name of Clinic
	آدرس Address
	معلومات تماس Contact Info
	روز ها و ساعات Days and Hours
	ترانسپورت (از جمله ایستگاه ملی بس / شماره ایستگاه ملی بس) Transportation (including bus stop / bus stop #)
یادداشت ها Notes	

یادداشت: این عکس‌های استاک را با تصاویری از مراکز صحتی محلی جایگزین نمایید.

Note: Replace these stock photos with pictures of local healthcare facilities.


شفابخانه / اتاق عاجل Hospital / Emergency Room	
	اسم Name
	آدرس Address
	یادداشت‌ها Notes

کلینیک دندان Dental Clinic	
	نام کلینیک Name of Clinic
	آدرس Address
	معلومات تماس Contact Info
	روزها و ساعات Days and Hours
	ترانسپورت (از جمله ایستگاه ملی بس / شماره ایستگاه ملی بس) Transportation (including bus stop / bus stop #)
	نام ارائه‌کنندگان خدمات طبی Medical Provider Name(s)
	یادداشت‌ها Notes

یادداشت: این
عکس‌های استاک
را با تصاویری از
مراکز صحتی محلی
جایگزین نمایید.

Note: Replace
these stock
photos with
pictures of
local healthcare
facilities.

کلینیک چشم Vision Clinic	
	نام کلینیک Name of Clinic
	آدرس Address
	معلومات تماس Contact Info
	روزها و ساعات Days and Hours
	ترانسپورت (از جمله ایستگاه ملی بس / شماره ایستگاه ملی بس) Transportation (including bus stop / bus stop #)
نام ارائه‌کنندگان خدمات طبی Medical Provider Name(s)	
یادداشت‌ها Notes	

دواخانه Pharmacy	
	نام دواخانه Name of Pharmacy
	آدرس Address
	معلومات تماس Contact Info
	روزها و ساعات Days and Hours
	ترانسپورت (از جمله ایستگاه ملی بس / شماره ایستگاه ملی بس) Transportation (including bus stop / bus stop #)
یادداشت‌ها Notes	

معلومات بیمه صحی خانواده من

My Family's Health Insurance Information

	شماره Medicaid Medicaid number
	اداره Medicaid آیالت من My state's Medicaid agency
	علامه اداره Medicaid (برای جستجو در ورق پوست) Medicaid agency logo (to look for on mail)
	آدرس Address
	معلومات تماس Contact info
	روزها و ساعات کاری Days and hours of operation
پلان Medicaid باید تمدید شود: ____ / ____ Medicaid plan will need to be renewed: ____ / ____	

عکس پشت کارت Picture of back of card	عکس جلوی کارت Picture of front of card
---	---

قرارهای ملاقات خانواده من

My Family's Medical Appointments

تاریخ قرار ملاقات Date of appointment	وقت قرار ملاقات Time of appointment	این قرار برای چه کسی است؟ Who is this appointment for?	نام ارائه کننده خدمات یا کلینیک Name of provider or clinic