

My Health & Wellness Workbook

TRANSLATED INTO PASHTO



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

د مطالبو لړلیک

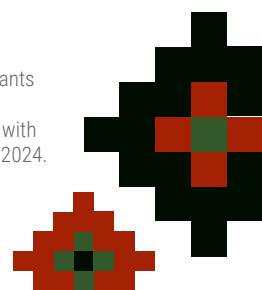
HEALTH WORKBOOK ESSENTIALS		د روغتیا د لارښود کتاب اړین توکي
4	INTRODUCTION	سریزه
5	TYPES OF CARE IN THE U.S.	په متحده آیالاتو کې د پاملرنې ډولونه
7	HEALTHCARE BASICS	د روغتیايي پاملرنې لومړني موارد
10	HOW TO PAY FOR MEDICAL CARE	د طبي پاملرنې لپاره څه ډول اداینه وکړو
11	YOUR FAMILY'S HEALTHCARE PROVIDERS	ستاسو د کورنۍ د روغتیايي خدمتونو چمتو کوونکي
16	EXPANSION 1: ADULT FAMILY MEMBER HEALTH PROFILES	1 پراختیا: د کورنۍ د بالغو غړو روغتیايي پروفایلونه
21	EXPANSION 2: CHILD FAMILY MEMBER HEALTH PROFILES	2 پراختیا: د کورنۍ د ماشوم غړي روغتیايي پروفایل
	EXPANSION 3: HEALTHCARE NAVIGATION SUPPORT	3 پراختیا: د روغتیايي پاملرنې د لارښوونې په برخه کې ملاتړ
27	WHERE YOU GO TO GET CARE	د پاملرنې د ترلاسه کولو لپاره باید چېرته ولاړ شئ
30	KNOW YOUR RIGHTS	خپل حقونه وپېژنئ
31	WHEN YOUR MEDICAL PROVIDER DOESN'T SPEAK YOUR LANGUAGE	کله چې ستاسو د روغتیايي خدمتونو چمتو کوونکی ستاسو په ژبه باندې خبرې نه کوي
32	HOW TO GET YOUR PRESCRIPTION MEDICINE	څه ډول خپل تجویز شوي درمل ترلاسه کړئ
34	WHAT YOU NEED TO KNOW ABOUT MEDICAID	د MEDICAID په اړه باید په څه باندې پوه شئ
36	CHILDREN'S WELLNESS VISITS	د ماشومانو د هوساینې لیدني
37	IMMUNIZATIONS	واکسینونه



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.

سریزه

متحده ایالاتو ته ښه راغلاست. د دې لارښود کتاب موخه دا ده تر څو له تاسو او کورنۍ سره مو مرسته وکړي چې په متحده ایالاتو کې په روغتیایي سیستم باندې پوه شئ او مخکې پکې ولاړ شئ او له دې لارې د خپلې کورنۍ روانې روغتیایي اړتیاوې په گوته کړئ.

دا لارښود کتاب ستاسو لپاره ډیزاین شوی دی تر څو له ځان سره یې خپلو ټولو طبي لیدنو ته یوسئ او د دې لپاره چې:

1. تاسو ته د خپل ځان او کورنۍ د مهمو روغتیایي معلوماتو د ثبتولو لپاره یو شمېر فورمي درکړو چې ټول سره یوځای وي او په دې ډول ستاسو، ستاسو د ډاکټرانو او هر هغه چا لخوا په آسانۍ لاسرسی ورته وموندل شي چې له تاسو سره مرسته کوي. دا فورمي په انګلیسي او ستاسو د خوښې وړ ژبه دواړو باندې لیکل شوي دي، له دې امله تاسو او ستاسو د طبي خدمتونو چمتو کونکي کولای شي ویې لولي.
2. تر څو تاسو ته په متحده ایالاتو کې د روغتیایي پاملرنې لومړنیو مواردو او خدمتونو ته د لاسرسی د څرنگوالي په اړه معلومات درکړي.
3. مهم روغتیایي معلومات پکې شته دي. ډاډ تر لاسه کړئ چې دا لارښود کتاب په خوندي ځای کې وساتئ. که چېرې امکان لري د دې لارښود کتاب له هغو پاڼو څخه په یوه پاسورډ لرونکي ټلیفون کې انځورونه واخلي چې په هغې کې ستاسو روغتیایي معلومات دي، په دې توګه به تاسو د خپلو سوابقو یو ډیجیټل کاپي ولرئ او به کولای شئ د خپل ډاکټر لیدني ته یې له ځان سره راوړئ.



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.

په متحده آیالاتو کې د پاملرنې ډولونه

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

په متحده آیالاتو کې د پاملرنې تر ټولو مشهور ډولونه عبارت دي له:

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).

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.

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.

لومړنۍ پاملرنه

په لومړنۍ پاملرنه کې ورځنۍ او مخنیوی کونکې طبي پاملرنه شامله ده. کیدای شي ځینې وخت په دې کې تعقیبي پاملرنه هم شامله وي، په داسې حال کې چې دا مورد د تخصصي پاملرنې په کلینیک کې رامنځته کېدای شي.

- **ورځنۍ پاملرنه** – دا د ناروغۍ یا طبي اندېښنو له امله طبي لیدني دي چې عاجلي یا بیړني نه دي.
- **مخنیوی کونکې پاملرنه** – دا سپارښتنل شوي طبي لیدني دي ترڅو د طبي اندېښنو لپاره معاینات ترسره کړي یا د واکسینونو په څیر مخنیوی کونکې پاملرنه وړاندې کړي. مخنیوی کونکې پاملرنه مرسته کوي چې طبي اندېښنې ومومي او درملنه یې وکړي، وړاندې له دې چې یوه ناروغي جدي شي یا یې تداوي ستونزمنه شي. د مخنیوي کونکې پاملرنې تر ټولو عامه بڼه په کلني توګه فزیکي یا روغتیايي معاینه ده. نورې سپارښتنل شوي مخنیوی کونکې پاملرنې ستاسو په عمر، جنسیت، روغتیايي مخنیوی او د ژوند د طرز په انتخابونو پورې تړاو لري.
- **تعقیبي پاملرنه** – دا هغه طبي لیدني دي چې ستاسو د ډاکټر لخوا یې له دې امله سپارښتنه شوي وي چې تاسو لا زیاتي طبي پاملرنې ته اړتیا لرئ ترڅو د خپل روغتیايي حالت درملنه وکړئ یا مشخص کړئ چې ولې د ناروغۍ احساس کوئ. د بیلګې په ډول، که چېرې ستاسو ډاکټر په دې باندې د پوهېدو لپاره چې تاسو ولې ناروغ یاست، لا زیاتو معلوماتو ته اړتیا لرئ، نو کیدای شي دوی تاسو د معاینې ترسره کولو ته راجع کړي (د بیلګې په ډول: اکسري، د وینې او تشو متیازو معاینات).

سمدستي پاملرنه

سمدستي پاملرنه هغه وخت ترسره کیږي کله چې ستاسو په کورنۍ کې یو څوک ناروغ شي (مګر دا حالت ژوند ګواښوونکی نه وي) او تاسو اړتیا ولرئ چې ژر باید ډاکټر سره وپوښئ، مګر تاسو ونشئ کولای د خپلو لومړنیو خدمتونو له چمتو کونکي سره د لیدني لپاره وخت واخلي. د سمدستي پاملرنې مرکزونه د عمومي ډاکټرانو لرونکي کلینیکونه دي چې دوی کولای شي ناروغان په سراپا ډول وپوښي (په دې معنی چې تاسو اړتیا نه لرئ چې یوه لیدنه په مهالویش برابر کړئ). د سمدستي پاملرنې ډاکټران کولای شي د کوچنیو ناروغيو او ټپونو درملنه وکړي. که چېرې د سمدستي پاملرنې ډاکټر په دې باور وي چې ستاسو ناروغي شدیدې یا ژوند ګواښوونکې ده، دوی به تاسو بیړني خونې ته واستوي.

بیړنۍ پاملرنه

بیړنۍ پاملرنه د روغتونونو د بیړنیو خدمتونو په څانګو کې د لاسرسي وړ ده او یوازې باید په هغه صورت کې وکارول شي چې ستاسو په اند په سمدستي ډول د درملنې د نه ترسره کېدو په صورت کې به ستاسو ژوند له خطر سره مخ شي یا په هغه صورت کې چې تاسو شدید ټپونه ولرئ لکه پرانیستي زخمونه یا مات شوي هډوکي.

In case of emergency, call

 **911**

to receive immediate
emergency assistance.

په بېرني حالت کې له

911 سره اړیکه ونیسئ 

تر څو په سمدستي توګه بېرني مرسته ترلاسه
کړئ.

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.

د روغتيايي پاملرنې د ځايونو په اړه لارښوونې

لاندي چارټ کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي چې پوه شئ خپلې ستونزې ته په پام سره څه ډول روغتيايي پاملرنې ته اړتيا لري. دا عمومي تګلارې دي. تاسو خپل ځان او کورنۍ په ښه ډول پېژنئ. که چېرې تاسو فکر کوئ چې تاسو يا ستاسو د کورنۍ کوم غړی کېدای شي بېرني پاملرنې ته اړتيا ولري، حتی که چېرې د دوی نښې نښانې د لومړنيو په توګه ذکر شوي وي يا په ټوله کې هيڅ ذکر شوي نه وي، تاسو بايد دوی سمدستي پاملرنې مرکز يا روغتون ته یوسئ.

بېرني پاملرنه Emergency Care	سمدستي پاملرنه Urgent Care	لومړنۍ پاملرنه Primary Care
لوی ټپونه Major injury	رګ کېدل Sprains	نابېرني طبي اندېښنه Non-urgent medical concern
مات شوی هډوکي Broken bone	کوچني پرې کېدنې او سوځېدنې Small cuts and burns	د ستوني درد Sore throat
شدیده وينه بهېدنه Severe bleeding	لوره تبه High fever	ټوخی Cough
د سينې درد/ د زړه حمله Chest pain / heart attack	کوچني ټپونه Minor injury	ټيټه تبه Low fever
مسموميت Poisoning	کانګي او اسهال Vomiting and diarrhea	د غوړ عفونت Ear infection
په سختی سره ساه ایستل Difficulty breathing	عفونتونه Infections	واکسين کول Vaccinations

Healthcare Basics

د روغتيايي پاملرنې لومړني موارد

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

طبي پاملرنې ته لاسرسی

طبي پاملرنه د ورځني طبي پاملرنې، مخنيوی کونکي پاملرنې، تخصصي پاملرنې يا تعقيبي پاملرنې لپاره د ليدنو له لارې ترسره کېږي. تاسو کولای شئ په شپږو مرحلو کې يوه ليدنه برابره کړئ:

1. د ډاکټر له کتنځای سره اړیکه ونیسئ يا مراجعه ورته وکړئ
2. په خپل ژبه د شفاهي ژباړن غوښتنه وکړئ
3. خپل معلومات وړاندې کړئ (د اړیکې معلومات او دا چې ولې له ډاکټر سره ليدنې ته اړتيا لری)
4. پوښتنه وکړئ چې آیا ستاسو روغتيايي بیمه منل شوې ده
5. پوښتنه وکړئ چې آیا تاسو اړتيا لری چې د خپلې ليدنې په بدل کې پیسې ادا کړئ
6. داسې ورځ او وخت وټاکئ چې ستاسو له مهالویش سره مناسب وي

Other important information about making a medical appointment

د طبي ليدنې لپاره د وخت اخیستلو په اړه مهم معلومات

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.

همدراز تاسو باید پوه شئ چې څه ډول د خپلې طبي ليدنې ځای ته ولاړ شئ. يو شمېر خلک اړ دي چې د ليدنې لپاره خپل د کورنۍ غړي يا ملګري بوزي، نور بيا په بس کې ځي او کيدای شي نور بيا د ټکسي يا وان په څير د طبي ټرانسپورټ غوراوي ولري. تاسو کولای شئ طبي ليدنو ته د تګ د پلان د څرنگوالي په اړه معلومات ثبت کړئ.

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.

اړينه ده چې د خپلو طبي ليدنو لپاره پر وخت ولاړ شئ. که چېرې تاسو پخپل وخت ولاړ نه شئ، کيدای شي ستاسو ډاکټر ونه شي کولای تاسو وويني. که چېرې نشئ کولای خپلې ليدنې ته ولاړ شئ، تاسو باید لږ تر لږه د ليدنې له وخت څخه 24 ساعتونه وړاندې د لغوه کولو لپاره اړیکه ونیسئ.

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

خپلې لیدنې ته باید څه شی راورئ

دا شیان هرې لیدنې ته له ځان سره راورئ:

- انخوړیزه ای ډي (پېژندپانه)
- د بیمې کارت
- د طبیعي بشپړوونکو، چابو او بوټو یا د بی نسخې درملو په ګډون د هغو درملو نومونه چې تاسو یې خورئ. کیدای شي دا هم مرسته وکړي چې تاسو د خپلو درملو بوتلونه له ځان سره راورئ.
- د هر ډول پوښتنو یا اندېښنو لپست چې کیدای شي تاسو یې ولرئ
- خپله د کډوالۍ نړیوال سازمان (IOM) کڅوره
- د روغتیا او هوساینې دا لارښود کتاب یا د خپل ځان او کورنۍ د روغتیايي معلوماتو ډیجیټلي کاپي

که چېرې د طبي خدمتونو له دې چمتو کونکي یا کلینیک سره دا ستاسو لومړۍ لیدنه وي، نو تاسو اړ یاست چې د خپل ځان او کورنۍ د غړي د طبي اندېښنو بشپړه مخینه چمتو کړئ، چې په هغې کې دا موارد شامل دي:

بستري کېدل



طبي حالتونه



د ناروغۍ اړوند ستاسو د کورنۍ مخینه



په تیر وخت کې ناروغۍ، نېونه یا ټکرونه



د واکسینونو مخینه



که چېرې تاسو د یو متخصص سره گورئ یا تعقیبي لیدنه لرئ، لاندې موارد له ځان سره راورئ:

- د شتون په صورت کې د ارجاع یوه کاپي
- د معاینې وروستی پایلي چې تاسو بشپړه کړي وي

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 لیدني پر مهال

د قانون پر بنسټ ډاکټران مکلف دي چې د هغو ناروغانو لپاره شفاهي ژباړن چمتو کړي چې په انګلیسي ژبه خبرې نه کوي. ستاسو ډاکټر باید له تاسو سره د ارتباط ټینګولو لپاره یو ژباړن یا د ټلیفون له لارې د ژباړن د برابرولو ترتیبات ونیسي. که چېرې ژباړن ته اړتیا لری، نو داد ترلاسه کړی چې غوښتنه یې وکړی.

د طبي خدمتونو چمتو کونکي باید د امکان تر کچې پورې معلومات راغونډ کړي تر څو تاسو او د کورنۍ د غړو لپاره مو پاملرنه وکړي. یو شمېر هغه لارې چارې چې دوی ترې کار اخلي په دې ډول دي:

- **پوښتنې:** کیدای شي له تاسو څخه ستاسو د حالت په اړه ډېرې پوښتنې وشي. خپله ټوله هڅه وکړی چې دوی ته په ښه ډول ځواب ورکړی.
- **اقدامات:** ستاسو قد، وزن، د بدن د حرارت درجه او د وینې فشار چک شوی دی.
- **معاینات:** کیدای شي د وینې او تشو متیازو نمونې، اکسري او نور عام معاینات ترسره شي تر څو ستاسو په ناروغۍ یا ټپ باندې پوه شي او له تاسو سره ژر تر ژره په رغېدو کې مرسته وکړي.

که چېرې ستاسو ډاکټر تاسو ته د درملو تجویز وکړي، کیدای شي له تاسو څخه پوښتنه وکړي چې تاسو کوم درملتون ته ځئ. تاسو اړتیا لری چې دوی ته د هغه درملتون نوم او پتې په اړه معلومات ورکړی. یو شمېر طبي کلینیکونه خپل درملتون لري او تاسو به له لیدني وروسته خپل درمل ترلاسه کړی.

له لیدني وروسته

ستاسو له لیدني وروسته، تاسو باید هغې برخې ته ولاړ شئ چې تاسو لومړی ورغلي وئ. که چېرې ډاکټر تاسو د تعقیبي لیدني لپاره په مهالویش برابر کړي وئ، تاسو به یو کارت ترلاسه کړی چې په هغې باندې به ستاسو د لیدني وخت او نېټه لیکل شوي وي. که چېرې ډاکټر تاسو د درملو یوه نسخه ولیکي، تاسو یې باید له درملتون څخه ترلاسه کړی. کیدای شي تاسو ته یوه کاغذي نسخه درکړي تر څو له درملتون څخه درمل ترلاسه کړی یا به ډاکټر اړیکه ونیسي او په مستقیم ډول به درملتون ته ستاسو د نسخې په اړه ووايي.

How to Pay for Medical Care

د طبي پاملرنې لپاره څه ډول اداینه وکړو

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.

په متحده آیالاتو کې د روغتیايي بیمې درلودل اړین دي. روغتیايي بیمه د یو شمېر یا ټولو روغتیايي پاملرنو لپاره اداینه ترسره کوي چې په هغې کې له ډاکټر سره لیدنه، روغتون ته مراجعه کول او درمل شامل دي.

په متحده آیالاتو کې ډیری خلک به د Medicaid له لارې خپله روغتیايي بیمه ترلاسه کړي. Medicaid د متحده آیالاتو د حکومت لخوا په شرایطو برابر وړو خلکو ته چمتو کيږي. د Medicaid لپاره په شرایطو برابرېدل د یوه شخص یا کورنۍ د عاید په اندازه، د کډوالۍ ډول، هغه آیالت چې پکې ژوند کوي او نورو عواملو پورې تړاو لري. کله چې خلک Medicaid ولري، دوی کولای شي وریا یا کم لګښت لرونکي طبي پاملرنه ترلاسه کړي. هغه خلک چې Medicaid لري دوی باید په منظم ډول معمولاً په کال کې یو ځل باید هغه نوی کړي.

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.

وګورئ، (چې تاسو د Medicaid په اړه باید په څه باندې پوه شئ)، په 3 شرحه کې د Medicaid په اړه لا زیات معلومات، د Medicaid د بیا ځلي نوي کولو لپاره څه ډول غوښتنلیک واستو او Medicaid کوم ډول د روغتیايي پاملرنې چمتو کونکي قبلي

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

- **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.

که چېرې تاسو د Medicaid لپاره په شرایطو برابر نه یاست، گڼ شمېر غوراوي شته دي چې کیدای شي ستاسو لپاره د لاسرسي وړ وي:

- **د کډوالو طبي مرسته (RMA) – RMA** د لنډ مهال لپاره (متحده آیالاتو ته له راتګ وروسته تر اتو میاشتو پورې) د هغو خلکو چې د Medicaid لپاره په شرایطو برابر نه وي، د طبي خدمتونو لخوا تر پوښښ لاندې نیول چمتو کوي. په ټوله کې د دوی ګټې له Medicaid سره ورته دي. سربېره پر دې، RMA متحده آیالاتو ته له راتګ سره سم د طبي معاینې ترسره کول تر پوښښ لاندې نیسي. د RMA په اړه د لا زیاتو معلوماتو لپاره د خپلې مېشتېدنې له ادارې یا د کډوالو له همغږي کونکي سره اړیکه ونیسئ.
- **د ګومارونکي بیمه** – که چېرې تاسو یوه دنده لرئ او نور د Medicaid لپاره په شرایطو برابر نه وئ، له خپل ګومارونکي سره د روغتیايي بیمې د هغو ګټو، تاسو ته د هغوی د لګښتونو او هغو خدمتونو د ډول په اړه خبرې وکړئ چې دوی یې تر پوښښ لاندې نیسي.
- **بازار** – بازار هغه ځای دی چې تاسو کولای شئ په کم لګښت سره خپله روغتیايي بیمه وپیرئ. تاسو کولای شئ بازار ته په آنلاین ډول د www.healthcare.gov له لارې لاسرسي ومومئ یا د مرستې له مرکز سره د 1-800-318-2596 شمېرې له لارې اړیکه ونیسئ. د مرستې مرکز د (رخصتیاو له ورځو پرته) د اونی په 7 ورځو کې د 24 ساعتونو لپاره د لاسرسي وړ دی او په 150 ژبو باندې پوښتنو ته د ځواب ورکولو لپاره چمتو دی.
- **وریا روغتیايي پاملرنې او کم لګښت لرونکي روغتیايي پاملرنې** – که چېرې تاسو روغتیايي بیمه نه لرئ، تاسو کولای شئ هغه کلینیک ته ولاړ شئ چې وریا یا د شخص عاید ته په پام سره کم لګښت لرونکي خدمتونه وړاندې کوي. د کلینیکونو د ډولونو په اړه د لا زیاتو معلوماتو لپاره، د خپلې مېشتېدنې له ادارې سره اړیکه ونیسئ.

Your Family's Healthcare Providers

ستاسو د کورنۍ د روغتيايي خدمتونو چمتو کوونکي

د کورنۍ لومړني معلومات
Basic Family Information

د کورنۍ نوم
Family Name

د کورنۍ د غړو نومونه
Family Members' Names

پته
Address

د تليفون شمېرې
Phone Numbers

يادښت: دا زيرمه
شوي انځورونه
د سيمه ييزې
روغتيايي پاملرنې
د تاسيساتو له
انځورونو سره بدل
کړئ.

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

د لومړنۍ پاملرنې کلينیک
Primary Care Clinic

	د کلينیک نوم Name of Clinic
	پته Address
	د اړيکې معلومات Contact Info
	ورځې او ساعتونه Days and Hours
	ټرانسپورټ (د بس د تمځای / د تمځای د شمېرې په ګډون) Transportation (including bus stop / bus stop #)
	د طبي خدمتونو چمتو کوونکي(ي) Medical Provider Name(s)
يادښتونه Notes	

یادښت: دا زیرمه
شوي انځورونه
د سیمه ییزې
روغتیایي پاملرنې
د تاسیساتو له
انځورونو سره بدل
کړئ.


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


تخصصي پاملرنه Specialty Care	
	د کلینیک نوم Name of Clinic
	پته Address
	د اړیکې معلومات Contact Info
	ورځې او ساعتونه Days and Hours
	ټرانسپورټ (د بس د تمځای / د تمځای د شمېرې په ګډون) Transportation (including bus stop / bus stop #)
د طبي خدمتونو چمتو کوونکی(ي) Medical Provider Name(s)	
یادښتونه Notes	

د سمدستي پاملرنې کلینیک Urgent Care Clinic	
	د کلینیک نوم Name of Clinic
	پته Address
	د اړیکې معلومات Contact Info
	ورځې او ساعتونه Days and Hours
	ټرانسپورټ (د بس د تمځای / د تمځای د شمېرې په ګډون) Transportation (including bus stop / bus stop #)
یادښتونه Notes	

یادښت: دا زیرمه شوي انځورونه د سیمه ییزې روغتیايي پاملرنې د تاسیساتو له انځورونو سره بدل کړئ.

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


روغتون/ بیرنی ځونه Hospital / Emergency Room	
	نوم Name
	پته Address
	یادښتونه Notes

د غاښونو کلینیک Dental Clinic	
	د کلینیک نوم Name of Clinic
	پته Address
	د اړیکې معلومات Contact Info
	ورځې او ساعتونه Days and Hours
	ټرانسپورټ (د بس د تم ځای / د تمځای د شمېرې په ګډون) Transportation (including bus stop / bus stop #)
	د طبي خدمتونو چمتو کوونکی(ي) Medical Provider Name(s)
	یادښتونه Notes

یادښت: دا زیرمه
شوي انځورونه
د سیمه ییزې
روغتیايي پاملرنې
د تاسیساتو له
انځورونو سره بدل
کړئ.

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

د سترگو کلینیک Vision Clinic	
	د کلینیک نوم Name of Clinic
	پته Address
	د اړیکې معلومات Contact Info
	ورځې او ساعتونه Days and Hours
	ټرانسپورټ (د بس د تمځای / د تمځای د شمېرې په ګډون) Transportation (including bus stop / bus stop #)
د طبي خدمتونو چمتو کوونکي(ي) Medical Provider Name(s)	
یادښتونه Notes	

درملتون Pharmacy	
	د درملتون نوم Name of Pharmacy
	پته Address
	د اړیکې معلومات Contact Info
	ورځې او ساعتونه Days and Hours
	ټرانسپورټ (د بس د تمځای / د تمځای د شمېرې په ګډون) Transportation (including bus stop / bus stop #)
یادښتونه Notes	

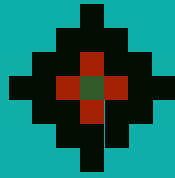
زما د کورنۍ د روغتيايي بيمې معلومات My Family's Health Insurance Information

	د Medicaid شمېره Medicaid number
	زما د ايالت د Medicaid اداره My state's Medicaid agency
	د Medicaid ادارې لوگو (تر څو په پوست کې يې وليکئ) Medicaid agency logo (to look for on mail)
	پته Address
	د اړيکې معلومات Contact info
	د فعاليت ترسره کولو ورځې او ساعتونه Days and hours of operation
د Medicaid پلان بايد نوی شي په: ____ / ____ Medicaid plan will need to be renewed: ____ / ____	

د کارت د شاتني لوري انځور Picture of back of card	د کارت د مخکيني لوري انځور Picture of front of card
--	--

زما د کورنۍ طبي ليدنې My Family's Medical Appointments

د ليدنې نېټه Date of appointment	د ليدنې وخت Time of appointment	ليدنه د چا لپاره ده؟ Who is this appointment for?	د چمتو کونکي يا کلينیک نوم Name of provider or clinic



Adult Family Member Health Profiles

TRANSLATED INTO PASHTO





د زیږېدو نېټه
Date of Birth

نوم
Name

یادښت: دا انځور د هغه کس د انځور پر ځای کېږدئ چې دا پروفایل ورته جوړ شوی دی.

Note: Replace this photo with a photo of the person the profile is for.

د بالغ شخص روغتیایي مخینه
Adult's Health History

د خوښې وړ ژبه Preferred Language	تخلص Last Name
د تلیفون شمېره Phone Number	نوم First Name
د بیرني حالت د اړیکې شمېره Emergency Contact	د زیږېدو نېټه Date of Birth
د بیرني حالت د تلیفون شمېره Emergency Contact Phone Number	جنسیت Gender

د تخصصي پاملرنې چمتو کوونکی
Specialty Care Provider

نوم Name	
ډول Type	
پته/تلیفون Address/Phone	

د لومړنۍ پاملرنې چمتو کوونکی
Primary Care Provider

نوم Name	
پته/تلیفون Address/Phone	

له درملو سره هر ډول پیژندل شوي حساسیتونه ذکر کړئ
List any known allergies to medicines

نېټه:
Date

اوسني درمل
Current Medications

د درملو نوم Name of medication	دوز Dosage

نېټه:
Date



د زېرېدو نېټه
Date of Birth

نوم
Name

د روغتيايي بيمې معلومات Health Insurance Information

	د طبي بيمې نوم Medical insurance name
	د طبي بيمې شمېره Medical insurance number
د Medicaid پلان بايد نوې شي په: ____ / ____ Medicaid plan will need to be renewed: ____ / ____	

د کارت د شاتني لوري انځور Picture of back of card	د کارت د مخکيني لوري انځور Picture of front of card
--	--

د ښځو لپاره، په مهرباني سره ټولې تيرې ميندواري ذکر کړئ For women, please list all past pregnancies

پايله Outcome			نېټه Date
سقط Miscarriage / abortion <input type="checkbox"/>	مړ زېرون Still birth <input type="checkbox"/>	ژوندی زېرون Live birth <input type="checkbox"/>	
سقط Miscarriage / abortion <input type="checkbox"/>	مړ زېرون Still birth <input type="checkbox"/>	ژوندی زېرون Live birth <input type="checkbox"/>	
سقط Miscarriage / abortion <input type="checkbox"/>	مړ زېرون Still birth <input type="checkbox"/>	ژوندی زېرون Live birth <input type="checkbox"/>	
سقط Miscarriage / abortion <input type="checkbox"/>	مړ زېرون Still birth <input type="checkbox"/>	ژوندی زېرون Live birth <input type="checkbox"/>	
سقط Miscarriage / abortion <input type="checkbox"/>	مړ زېرون Still birth <input type="checkbox"/>	ژوندی زېرون Live birth <input type="checkbox"/>	
سقط Miscarriage / abortion <input type="checkbox"/>	مړ زېرون Still birth <input type="checkbox"/>	ژوندی زېرون Live birth <input type="checkbox"/>	



د زېږېدو نېټه

Date of Birth

نوم

Name

آيا تاسو بې لړۍ يا له لاندې مواردو څخه كوم يو مو درلودل؟
Do you have or have ever had any of the following?

د بالغ شخص روغتيايي مخينه
Adult Health History

<p>د تايروئيد غدې ستونزې Thyroid problems <input type="checkbox"/></p> <p>د معدې زخم Stomach ulcer <input type="checkbox"/></p> <p>د هاضمي سيستم اختلالات Digestive disorders <input type="checkbox"/></p> <p>د ويني بهېدل يا د پړند کېدو اختلالات Bleeding or clotting disorders <input type="checkbox"/></p> <p>د انتې بادي له امله رامنځته کېدونکې ناروغي Autoimmune disease <input type="checkbox"/></p> <p>د مفصل پرسېدل Arthritis <input type="checkbox"/></p> <p>عصبي اختلالات Neurological disorders <input type="checkbox"/></p> <p>د حافظې له لاسه ورکول Memory loss <input type="checkbox"/></p> <p>سردردۍ/نيمه سري Headaches / migraines <input type="checkbox"/></p> <p>بې هوښي Fainting <input type="checkbox"/></p> <p>ذهني فشار Depression <input type="checkbox"/></p> <p>اضطراب Anxiety <input type="checkbox"/></p> <p>نوري رواني ستونزې Other psychiatric issues <input type="checkbox"/></p> <p>د نشه يي توکو يا الکولو له امله ستونزې Problems with drugs or alcohol <input type="checkbox"/></p> <p>خوب ستونزې Sleep problems <input type="checkbox"/></p> <p>نوري ستونزې Other issues <input type="checkbox"/></p>	<p>HIV / AIDS HIV / AIDS <input type="checkbox"/></p> <p>نرۍ رنځ (توبرکلوز) Tuberculosis <input type="checkbox"/></p> <p>ملاريا Malaria <input type="checkbox"/></p> <p>ژيرې Hepatitis <input type="checkbox"/></p> <p>کولرا Cholera <input type="checkbox"/></p> <p>تايروئيد Typhoid <input type="checkbox"/></p> <p>تيفوس Typhus <input type="checkbox"/></p> <p>روماتيزمي تبه Rheumatic or scarlet fever <input type="checkbox"/></p> <p>کويډ-19 COVID-19 <input type="checkbox"/></p> <p>د ويني کمېدل Pneumonia <input type="checkbox"/></p> <p>تور توخي Whooping cough (pertussis) <input type="checkbox"/></p> <p>سرڅکان Mumps <input type="checkbox"/></p> <p>شرې Measles <input type="checkbox"/></p> <p>تانسلېټ Tonsillitis <input type="checkbox"/></p> <p>د چرگانو تناکي Chicken pox <input type="checkbox"/></p> <p>د ځيگر ناروغي Liver disease <input type="checkbox"/></p> <p>د گردو ناروغي Kidney disease <input type="checkbox"/></p> <p>ژيرې Jaundice <input type="checkbox"/></p>	<p>د عمليات، ټپي کېدو يا ناروغي لپاره بستري کېدل Hospitalization for surgery, injury or illness <input type="checkbox"/></p> <p>د زړه حمله Heart attack <input type="checkbox"/></p> <p>سرطان Cancer <input type="checkbox"/></p> <p>حمله Stroke <input type="checkbox"/></p> <p>د ويني لوړ فشار High blood pressure <input type="checkbox"/></p> <p>شکر Diabetes <input type="checkbox"/></p> <p>د ويني لوړ کلسترول High cholesterol <input type="checkbox"/></p> <p>د سر ټپي کېدل Head injury <input type="checkbox"/></p> <p>د مغز ضربه Concussion <input type="checkbox"/></p> <p>د زړه سوري Heart murmur <input type="checkbox"/></p> <p>د زړه ناروغي Heart disease <input type="checkbox"/></p> <p>د زړه نوري ناروغي Other heart issues <input type="checkbox"/></p> <p>ساه لنډي Asthma <input type="checkbox"/></p> <p>د خيټي باد Emphysema <input type="checkbox"/></p> <p>د سږو د بندېدو مزمنه ناروغي Chronic Obstructive Pulmonary Disease <input type="checkbox"/></p> <p>ميرگي يا د تشنج بل اختلال Epilepsy or other seizure disorder <input type="checkbox"/></p> <p>کم اوسپنه / کم خوني Low iron / anemia <input type="checkbox"/></p>
--	--	--



د زېږېدو نېټه

Date of Birth

نوم

Name

آيا تاسو د لاندې مواردو کورنۍ مخينه لري؟
Do you have a family history of the following?

د کورنۍ روغتيايي مخينه

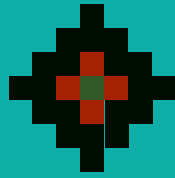
Family Health History

<p>عصبي اختلالات Neurological disorders <input type="checkbox"/></p> <p>ذهني فشار Depression <input type="checkbox"/></p> <p>اضطراب Anxiety <input type="checkbox"/></p> <p>نوري رواني ستونزې Other psychiatric issues <input type="checkbox"/></p> <p>د نشه يي توکو يا الکولو له امله ستونزې Problems with drugs or alcohol <input type="checkbox"/></p> <p>نوري ستونزې Other issues <input type="checkbox"/></p>	<p>ميرگي يا د تشنج بل اختلال Epilepsy or other seizure disorder <input type="checkbox"/></p> <p>د ځيگر ناروغي Liver disease <input type="checkbox"/></p> <p>د گردو ناروغي Kidney disease <input type="checkbox"/></p> <p>د تاييروئيد غډې ستونزې Thyroid problems <input type="checkbox"/></p> <p>د انتي باډي له امله رامنځته کېدونکي ناروغي Autoimmune disease <input type="checkbox"/></p> <p>د مفصل پرسېدل Arthritis <input type="checkbox"/></p>	<p>د زړه حمله Heart attack <input type="checkbox"/></p> <p>سرطان Cancer <input type="checkbox"/></p> <p>حمله Stroke <input type="checkbox"/></p> <p>د ويني لوړ فشار High blood pressure <input type="checkbox"/></p> <p>شکر Diabetes <input type="checkbox"/></p> <p>د ويني لوړ کلسترول High cholesterol <input type="checkbox"/></p> <p>د زړه ناروغي Heart disease <input type="checkbox"/></p>
--	---	--

زما واکسينونه

My Immunizations

<p>وارسيلا Varicella <input type="checkbox"/></p> <p>د نيوموکوک ناروغي Pneumococcal disease <input type="checkbox"/></p> <p>والکي Influenza <input type="checkbox"/></p> <p>کوید-19 COVID-19 <input type="checkbox"/></p> <p>نور Other <input type="checkbox"/></p>	<p>روبيلا Rubella <input type="checkbox"/></p> <p>روټا وایروس (Rotavirus) Rotavirus <input type="checkbox"/></p> <p>د هيپوفيلس انفلونزا b ډول (Hib) <i>Haemophilus influenzae</i> type b (Hib) <input type="checkbox"/></p> <p>د A ژيري Hepatitis A <input type="checkbox"/></p> <p>د B ژيري Hepatitis B <input type="checkbox"/></p> <p>منينگوکوک ناروغي Meningococcal disease <input type="checkbox"/></p>	<p>ديپتريا Diphtheria <input type="checkbox"/></p> <p>تيتانوس Tetanus <input type="checkbox"/></p> <p>نور توخي Polio <input type="checkbox"/></p> <p>پوليو Polio <input type="checkbox"/></p> <p>شري Measles <input type="checkbox"/></p> <p>سرخکان Mumps <input type="checkbox"/></p>
---	--	--



Child Family Member Health Profiles

TRANSLATED INTO PASHTO





د زېږېدو نېټه
Date of Birth

د ماشوم نوم
Child's Name

يادښت: دا انځور د هغه کس د انځور پر ځای کېږدئ چې دا پروفایل ورته جوړ شوی دی.

Note: Replace this photo with a photo of the person the profile is for.

د ماشوم روغتيايي مخينه
Child's Health History

والدين/سرپرست Parent/Guardian	تخلص Last Name
د والدينو/سرپرست د تليفون شمېره Parent/Guardian Phone Number	نوم First Name
د بېرني حالت د اړيکې شمېره Emergency Contact	د زېږېدو نېټه Date of Birth
د بېرني حالت د اړيکې شمېره د تليفون شمېره Emergency Contact Phone Number	جنسيت Gender
	د خوښې وړ ژبه Preferred Language

د تخصصي پاملرني چمتو کوونکی
Specialty Care Provider

نوم Name	
ډول Type	
پته/تليفون Address/Phone	

د لومړنۍ پاملرني چمتو کوونکی
Primary Care Provider

نوم Name	
پته/تليفون Address/Phone	

له درملو سره هر ډول پېژندل شوي حساسيتونه ذکر کړئ
List any known allergies to medicines

نېټه:
Date

اوسني درمل
Current Medications

د درملو نوم Name of medication	دوز Dosage

نېټه:
Date



د زيرېدو نېټه
Date of Birth

د ماشوم نوم
Child's Name

د روغتيايي بيمې معلومات Health Insurance Information

	د طبي بيمې نوم Medical insurance name
	د طبي بيمې شمېره Medical insurance number
د Medicaid پلان بايد نوې شي په: ____ / ____ Medicaid plan will need to be renewed: ____ / ____	

د کارت د شاتني لوري انځور Picture of back of card	د کارت د مخکيني لوري انځور Picture of front of card
--	--

ميندواري او زيرون Pregnancy and birth

نه <input type="checkbox"/> No	هو <input type="checkbox"/> Yes	آيا د ماشوم مور د اولاد پالني اړوند پاملرنه ترلاسه کړې ده؟ Did the mother of the child receive prenatal care?
نه <input type="checkbox"/> No	هو <input type="checkbox"/> Yes	آيا د ماشوم مور د ميندواري پر مهال نشه يي توکي يا الکول څښلي دي؟ Did the mother of the child use drugs or alcohol during pregnancy?
نه <input type="checkbox"/> No	هو <input type="checkbox"/> Yes	آيا ماشوم له وخت وړاندې زيږيدلی دی؟ Was the child born premature? د اونيو شمېره: Number of weeks:
نه <input type="checkbox"/> No	هو <input type="checkbox"/> Yes	آيا د زيرېدو پر مهال کومې بيجلتياوې وې؟ Were there any complications during labor and delivery?
نه <input type="checkbox"/> No	هو <input type="checkbox"/> Yes	آيا ماشوم روغ زيږيدلی دی؟ Was the child born healthy?



د زېږېدو نېټه

Date of Birth

د ماشوم نوم

Child's Name

آيا ماشوم له لاندې مواردو څخه كوم يو لري يا يې مخکې درلودل؟
Does the child have or have ever had any of the following?

د ماشوم روغتيايي مخينه
Child Health History

<p>د تايروئيد غدې ستونزې Thyroid problems <input type="checkbox"/></p> <p>د معدي زخم Stomach ulcer <input type="checkbox"/></p> <p>د هاضمي سيستم اختلالات Digestive disorders <input type="checkbox"/></p> <p>د وينې بهېدل يا د پړند کېدو اختلالات Bleeding or clotting disorders <input type="checkbox"/></p> <p>د انتني بادي له امله رامنځته کېدونکې ناروغي Autoimmune disease <input type="checkbox"/></p> <p>د مفصل پرسېدل Arthritis <input type="checkbox"/></p> <p>عصبي اختلالات Neurological disorders <input type="checkbox"/></p> <p>د حافظې له لاسه ورکول Memory loss <input type="checkbox"/></p> <p>سردرد/نيم سري Headaches / migraines <input type="checkbox"/></p> <p>بي هوښي Fainting <input type="checkbox"/></p> <p>ذهني فشار Depression <input type="checkbox"/></p> <p>اضطراب Anxiety <input type="checkbox"/></p> <p>نوري رواني ستونزې Other psychiatric issues <input type="checkbox"/></p> <p>د نشه يي توکو يا الکولو له امله ستونزې Problems with drugs or alcohol <input type="checkbox"/></p> <p>خوب ستونزې Sleep problems <input type="checkbox"/></p> <p>نوري ستونزې Other issues <input type="checkbox"/></p>	<p>HIV / AIDS HIV / AIDS <input type="checkbox"/></p> <p>نري رنځ (توبرکلوز) Tuberculosis <input type="checkbox"/></p> <p>ملاريا Malaria <input type="checkbox"/></p> <p>ژيري Hepatitis <input type="checkbox"/></p> <p>کولرا Cholera <input type="checkbox"/></p> <p>تايروئيد Typhoid <input type="checkbox"/></p> <p>تيفوس Typhus <input type="checkbox"/></p> <p>روماتيزمي تبه Rheumatic or scarlet fever <input type="checkbox"/></p> <p>کويډ-19 COVID-19 <input type="checkbox"/></p> <p>د وينې کمېدل Pneumonia <input type="checkbox"/></p> <p>تور توخي Whooping cough (pertussis) <input type="checkbox"/></p> <p>سرڅکان Mumps <input type="checkbox"/></p> <p>شري Measles <input type="checkbox"/></p> <p>تانسلېټ Tonsillitis <input type="checkbox"/></p> <p>د چرگانو تناکي Chicken pox <input type="checkbox"/></p> <p>د ځيگر ناروغي Liver disease <input type="checkbox"/></p> <p>د گردو ناروغي Kidney disease <input type="checkbox"/></p> <p>ژيري Jaundice <input type="checkbox"/></p>	<p>د عمليات، ټپي کېدو يا ناروغي لپاره بستري کېدل Hospitalization for surgery, injury or illness <input type="checkbox"/></p> <p>د زړه حمله Heart attack <input type="checkbox"/></p> <p>سرطان Cancer <input type="checkbox"/></p> <p>حمله Stroke <input type="checkbox"/></p> <p>د وينې لوړ فشار High blood pressure <input type="checkbox"/></p> <p>شکر Diabetes <input type="checkbox"/></p> <p>د وينې لوړ کلسترول High cholesterol <input type="checkbox"/></p> <p>د سر ټپي کېدل Head injury <input type="checkbox"/></p> <p>د مغز ضربه Concussion <input type="checkbox"/></p> <p>د زړه سوري Heart murmur <input type="checkbox"/></p> <p>د زړه ناروغي Heart disease <input type="checkbox"/></p> <p>د زړه نوري ناروغي Other heart issues <input type="checkbox"/></p> <p>ساه لندي Asthma <input type="checkbox"/></p> <p>د خيټي باد Emphysema <input type="checkbox"/></p> <p>د سږو د بندېدو مزمنه ناروغي Chronic Obstructive Pulmonary Disease <input type="checkbox"/></p> <p>ميرگي يا د تشنج بل اختلال Epilepsy or other seizure disorder <input type="checkbox"/></p> <p>کم اوسپنه / کم خوني Low iron / anemia <input type="checkbox"/></p>
---	--	--



د زېږېدو نېټه
Date of Birth

د ماشوم نوم
Child's Name

د هوساينې هغه ليدنې ته څيرمه چوکاټ په نښه کړئ چې ستاسو ماشوم پکې گډون کړی دی.

Check the box next to the wellness visits the child has attended.

د ماشوم د هوساينې څارونکي

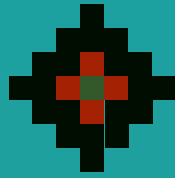
Child Wellness Visit Tracker

11 کلن(ه) 11 years <input type="checkbox"/>	3 کلن(ه) 3 years <input type="checkbox"/>	1 مياشتني 1 month <input type="checkbox"/>
12 کلن(ه) 12 years <input type="checkbox"/>	4 کلن(ه) 4 years <input type="checkbox"/>	2 مياشتني 2 months <input type="checkbox"/>
13 کلن(ه) 13 years <input type="checkbox"/>	5 کلن(ه) 5 years <input type="checkbox"/>	4 مياشتني 4 months <input type="checkbox"/>
14 کلن(ه) 14 years <input type="checkbox"/>	6 کلن(ه) 6 years <input type="checkbox"/>	6 مياشتني 6 months <input type="checkbox"/>
15 کلن(ه) 15 years <input type="checkbox"/>	7 کلن(ه) 7 years <input type="checkbox"/>	9 مياشتني 9 months <input type="checkbox"/>
16 کلن(ه) 16 years <input type="checkbox"/>	8 کلن(ه) 8 years <input type="checkbox"/>	12 مياشتني 12 months <input type="checkbox"/>
17 کلن(ه) 17 years <input type="checkbox"/>	9 کلن(ه) 9 years <input type="checkbox"/>	15 مياشتني 15 months <input type="checkbox"/>
18 کلن(ه) 18 years <input type="checkbox"/>	10 کلن(ه) 10 years <input type="checkbox"/>	18 مياشتني 18 months <input type="checkbox"/>
		2 کلن(ه) 2 years <input type="checkbox"/>

زما واکسينونه

Child's Immunizations

وارسيلا Varicella <input type="checkbox"/>	روبيلا Rubella <input type="checkbox"/>	ديفتريا Diphtheria <input type="checkbox"/>
د نيوموڪوکل ناروغي Pneumococcal disease <input type="checkbox"/>	روتاوايروس (Rotavirus) Rotavirus <input type="checkbox"/>	تيتانوس Tetanus <input type="checkbox"/>
والگي Influenza <input type="checkbox"/>	د هيروفيلس انفلونزا b ډول (Hib) Haemophilus influenzae type b (Hib) <input type="checkbox"/>	تور توخي Whooping cough (pertussis) <input type="checkbox"/>
کويډ-19 COVID-19 <input type="checkbox"/>	د A ژيري Hepatitis A <input type="checkbox"/>	پوليو Polio <input type="checkbox"/>
HPV HPV <input type="checkbox"/>	د B ژيري Hepatitis B <input type="checkbox"/>	شري Measles <input type="checkbox"/>
	مينيگوکوک ناروغي Meningococcal disease <input type="checkbox"/>	ممفس Mumps <input type="checkbox"/>



Healthcare Navigation Support

TRANSLATED INTO PASHTO



Where You Go to Get Care

د پاملرني د ترلاسه کولو لپاره بايد چيرته ولاړ شئ

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

په متحده آیالاتو کې ګڼ شمېر ځایونه شته دي چې خلک د طبي پاملرني یا درملو د ترلاسه کولو لپاره ورته مراجعه کوي. په دې کې لاندې ځایونه شامل دي:

د لومړني پاملرني کلينيکونه

Primary Care Clinics



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.

د لومړني پاملرني کلينيکونه د ورځني او مخنيوي کونکي طبي پاملرني خدمتونه وړاندې کوي. دا کار معمولاً په هغو ځایونو کې ترسره کېږي چې د دوی ډاکټر وي. د لومړني پاملرني کلينيکونه د هر عمر لرونکي کسان تداوي کوي. خلک د لومړني پاملرني کلينيکونو ته د کلنيو معایناتو، د واکسينونو ترلاسه کولو، له ډاکټر سره د روغتيايي اندېښنو په اړه د خبرو کولو یا کله چې دوی د ناروغۍ احساس کوي مراجعه کوي. د لومړني پاملرني کلينيکونه ډیرې مزمن حالتونه لکه شکر او د وينې لوړ فشار تداوي کوي. همداراز د لومړني پاملرني کلينيکونه او د جنسي د تولد اړوند روغتيايي پاملرنه وړاندې کوي. ځيني وختونه، د لومړني پاملرني کلينيکونه درملتونونه، د غاښونو کتنځایونه او حتی د سترګو ډاکټران لري، مګر غالباً خلک بايد د دې خدمتونو لپاره نورو ځایونو ته ولاړ شي.

روغتونونه

Hospitals



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.

روغتونونه د هغو ځانګړو ستونزو لپاره دي چې معایناتو یا عملیاتو ته اړتیا لري یا بېرنيو روغتيايي حالتونو لپاره دي. روغتون د بېرني حالت ځانګړي لري چې داسې طبي آسانتياوي لري چې هلته جدي یا د ژوند ګواښونکي بېرنيو پېښو ته رسېدنه کېږي.

د سمدستي پاملرني کلينیکونه 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.

د سمدستي پاملرني کلينیکونه د هغو روغتيايي ستونزو لپاره سمدستي پاملرني وړاندې کوي چې له امله بېبېرني خونې ته ورته اړين نه وي، مگر نشي کولای د لومړني پاملرني د منظمې ليدني لپاره صبر وکړي. د بېلگې په ډول، که چېرې تاسو داسې توخي لري چې د درملو له خوړلو وروسته زيات شوي نه وي، تاسو بايد د بېرني پاملرني کلينیک ته د پاملرني په موخه مراجعه وکړئ. ځکه له وړاندې د وخت اخیستلو ته اړتيا نشته ده، ځيني وخت کېدای شي تاسو اړ شئ چې د ډاکټر د ليدلو لپاره د زيات وخت لپاره صبر وکړئ.

درملتونونه

Pharmacies

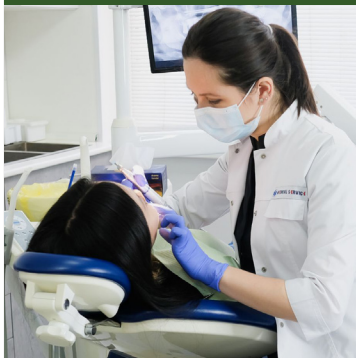


A pharmacy is where someone goes to get medicine. This medicine may be through a prescription, meaning you need an order from the doctor to get it. Or it may be over-the-counter, meaning you do not need an order from the doctor to get it.

درملتون هغه ځای دی چې هلته خلک درمل ترلاسه کوي. کېدای شي دا درمل د تجویز پر بنسټ وي په دې معنی چې تاسو یې د ترلاسه کولو لپاره د ډاکټر سفارش ته اړتیا لرئ. یا کېدای شي بې نسخې وي، په دې معنی چې د ترلاسه کولو لپاره یې تاسو د ډاکټر نسخې ته اړتیا نه لرئ.

د غاښونو کلینیک

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.

د غاښونو کلینیک هغه ځای دی چې هلته یو څوک په ورځني توګه خپلو غاښونو ته یا کله چې دوی د غاښونو عفونتونه یا ټپونه ولري، د پاملرني ترسره کولو په موخه مراجعه کوي.

د سترگو کلینیک Vision Clinic



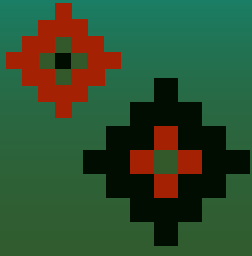
There are two main types of vision clinics or eye clinics in the U.S.

- **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.

په متحده آیالاتو کې د سترگو د کلینیکونو دوه اصلي ډولونه شته دي.

- **د لید د معلومولو کلینیکونه** – دا کلینیکونه په ورځنۍ توګه د سترگو معاینات ترسره کوي او که چېرې اړتیا وي د عینکو تجویز کوي.
- **د سترگو تخصصي کلینیکونه** – دا کلینیکونه د سترگو د تورو اوبو یا ناروغۍ اړوند اندېښنو لپاره پاملرنه وړاندې کوي.

خپل حقونه وپیژنئ.



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 هېچ چا ته ستاسې د طبي معلوماتو په اړه څه نه وايي، ان ستاسې مېرمن/مېره یا د کورنۍ غړي ته، مگر دا چې تاسې هغوی ته لیکلي اجازه ورکړئ.

کله چې په متحده ایالاتو کې طبي خدماتو ته لاسرسی مومی، 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

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 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 فډرال حکومت څخه پیسې تر لاسه کوي، نو تاسې بیا حق لرئ چې د ژباړې خدمات په وړیا توګه تر لاسه کړئ. که چېرې ډاکټر ستاسې په ژبه باندې روغتیايي خدمات نه شي درته وړاندې کولای، نو کله چې طبي اپاینټمنټ نیسئ یا کلینیک یا روغتون ته را رسیرئ 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 واخلي او درسره یې وساتئ.

تاسې په خپلو روغتیايي خدماتو کې وروستی تصمیم نیسئ

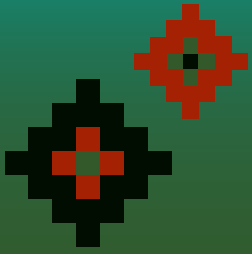


طبي خدماتو وړاندې کوونکي کسان به د طبي خدماتو یا درملنې په خاطر ستاسې د اجازې (رضایت) پوښتنه وکړي. تاسې کولای شئ پوښتنې وکړئ، خپلې اندېښنې شریکې کړئ او د بېلابېلو درملنو غوراوي وسپړئ.

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

I speak Pashto.
I need a Pashto interpreter.





کله چې ستاسې د طبي خدماتو وړاندې کوونکي ستاسې په ژبه خبرې نه شي کولای

د ژباړونکي په توګه د خپل ماشوم، ملګري یا د کورنۍ د کوم لوی عمر لرونکي کس له کارولو څخه ډډه وکړئ.

د طبي خدماتو وړاندې کوونکي نه باید له تاسې وغواړي چې خپل ژباړن یا خپل ماشوم، ملګري یا د کورنۍ غړي د ژباړې لپاره درسره راولئ. ان که چېرې ستاسې ماشوم، ملګري یا د کورنۍ غړی په انګریزي ژبه بلد هم وي، خو بیا هم هغوی په مسلکي ډول سره نه دي روزل شوي او نه شي کولای چې طبي معلومات په سمه توګه تاسې ته وژباړي. همداشان، د روغتیايي معلوماتو ژباړه بنیایي د هغوی د پریشانتیا یا ستړیس لامل وګرځي. هغه کسان چې مسلکي ژباړونکي نه لري بنیایي د هغو ناسمو پوهايو له امله له تر ټولو بدو روغتیايي شرایطو سره مخ شي. یو مسلکي ژباړونکی هر هغه شی چې د ویزیت پر مهال تاسې ته ویل کېږي ژباړي، تر څو تاسې د خپل تشخیص او د درملنې پر لارو چارو باندې پوه شئ او د خپلې روغتیا په اړه تر ټولو غوره تصمیم ونیسئ. که اجازه درکړل شوه، نو کولای شئ خپل ملګري یا د کورنۍ غړی له ځان سره د مرستې لپاره راولئ.

وختي او هر وخت د یوه ژباړن غوښتنه وکړئ.

طبي ژباړه یو تخصصي مهارت دی نو غوره ده چې د یوه روزل شوي مسلکي کس له خوا تر سره شي. د یوه طبي اپاینټمنټ د تنظیم پر مهال د یوه ژباړن غوښتنه وکړئ. که چېرې تاسې اپاینټمنټ نه شي تر سره کولای یا هم د بېرنيو خدماتو په لټه کې یاست، نو کله چې تاسې لومړی هلته ورځئ د بڼه راغلاست د میز کارکوونکي ته ووايست چې تاسې یوه ژباړن ته اړتیا لرئ.

تاسې یوه ژباړونکي ته د لاسرسي مستحق یاست.

که چېرې د ژباړې حق تاسې ته نه درکول کېږي، نو په یاد ولرئ چې تاسې حقونه او غوراوي لرئ.

له یوه مدیر سره د خبرو غوښتنه وکړئ تر څو خپله غوښتنه هغه ته بیا تکرار کړئ.



که چېرې د قضیې کارمند (caseworker) لرئ، نو هغه ته زنگ ووهئ او له هغه نه وغواړئ چې د ژباړې د لرلو د حق د وکالت لپاره تاسې سره مرسته وکړي.



وېبپاڼه چې ایا د ژباړونکي تر موندل کېږو پورې انتظار باسم یاخپل اپاینټمنټ مو بل وخت ته تنظیم کړئ.



همداشان تاسې حق لرئ چې:

+ که چېرې ستاسې لپاره د ژباړې خدمات رد شو، نو په طبي مرکز کې دننه یو رسمي شکایت وکړئ. د طبي خدماتو وړاندې کوونکي نه شي کولای له تاسې سره په دې خاطر چې شکایت مو کړی بد چلند وکړي.

+ حکومت ته ووايست چې څه پېښ شول او په لاندې پته کې رسمي شکایت ثبت کړئ <https://shorturl.at/nJTY5>.



خرنگه د خپلې نسخې درمل تر لاسه کړئ



نسخه په اصل کې د درملو لپاره یو اړین ده.



PATIENT NAME: **LAYLA AHMADI**

ADDRESS: **456 MAIN STREET**

ANYTOWN, USA 12345

DIRECTIONS:

METFORMIN 500 MG

DISPENSE: 60

REFILLS: 3

SIGNATURE: Dr. Martha Jones

کله چې ډاکټر تاسې ته د درملو د اخیستو سپارښتنه کوي، نو هغوی به تاسې ته یوه نسخه ولیکي. په یوه نسخه کې لیکل شوي:

+ د هغه کس نوم چې باید دا درمل وکاروي

+ د درمل نوم

+ د درمل کارولو طریقه

+ څومره باید دا درمل وکاروئ

+ د څو ورځو لپاره یې باید وکاروئ

ستاسې ډاکټر به دا نسخه د کاغذ پر یوه ټوټه باندې ولیکي او تاسې ته به یې درکړي، یا هم کېدای شي هغوی یې درملتون ته په الکترونيکي بڼه ولیري.

درملتونونه هغه ځایونه دي چېرته چې تاسې کولای شئ خپل هغه درمل چې درته اړین یې ورکړل شوی، تر لاسه کړئ. درملتون کېدای شي په طبي کلینیک یا روغتون کې دننه وي، په خوراکه پلورنځي یا سټر گن موخیز پلورنځي کې وي یا هم ځانته خپلواک وي.

کله چې په خپل درملتون کې د نسخې درمل اخلئ، نو لاندې شیان درسره راوړئ:

+ خپله نسخه، که چېرې هغه ستاسې لپاره په یوه ټوټه کاغذ باندې لیکل شوي وي

+ هویتي سند (تذکره)

+ د بیمې کارت

+ تلیفون شمېره او پته

ډاډ تر لاسه کړئ چې ستاسې ډاکټر یا طبي کلینیک د هغه درملتون نوم او پته پیژني چې تاسې یې کاروئ.

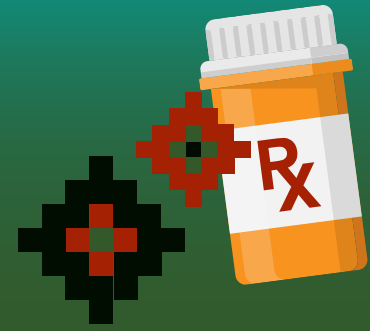
ستاسې ډاکټر یا طبي کلینیک به ستاسې د کارونې وړ درملتون نوم ته اړتیا ولري تر څو هغوی تاسې ته د درملو اړین ورکړي. کله چې تاسې هغه درملتون وموند چې تاسې یې کاروئ، نو د درملتون له کارکوونکي څخه د بزنیس کارت غوښتنه وکړئ یا د درملتون نوم او پته پرې ولیکئ. کله چې بل ځل د ډاکټر په دفتر یا طبي کلینیک کې یاست، نو د هغه درملتون نوم او پته ورکړئ چې تاسې یې کاروئ او له هغوی نه وغواړئ چې هغه ستاسې په طبي اسنادو کې اضافه کړي. تاسې کولای شئ ووايي:

«دلته د هغه درملتون نوم او پته ده چې زه یې کاروم»

.(“Here is the name and address of the pharmacy I use”)



څرنگه د خپلې نسخې درمل تر لاسه کړئ



ښايي د خپلې نسخې د تر لاسه کولو په خاطر څو دقيقې انتظار وباسئ.



- + ښايي تاسې په درملتون کې د خپلې نسخې لپاره له 10-20 دقيقو پورې انتظار وباسئ تر څو هغه چمتو کړي يا هم فارمسيست ښايي له تاسې وغواړي چې وروسته راشئ.
- + که تاسې دا غوره وگنله چې په درملتون کې صبر وکړئ، نو هلته د انتظار په موده کې کولای شئ پر چوکيو باندې کښيښئ.
- + کله چې ستاسې نسخه چمتو شوه، نو فارمسيست به ستاسې نوم واخلي. که داسې نه و، نو بايد تاسې بيا فارمسيست ته ورشئ تر څو تاسې ته ستاسې نسخه درکړي.



د درملو لپاره د پيسو ورکړه

- + زياتره درمل چې ستاسې ډاکټر يې اړدر ورکوي بايد په بشپړه توگه يا هم يوه برخه يې د Medicaid په گډون د روغتيايي بېمي له خوا تاديه کړل شي.
- + ځينې وختونه ناروغان بايد يو کم مقدرا پيسې تاديه کړي چې هغو ته گډه-تاديه ويل کېږي.
- + که چېرې تاسې طبي بېمه نه لرئ، نو کولای شئ له خپل فارمسيست نه وپوښتنئ چې ايا د تخفيف لپاره په شرايطو برابر ياست که نه يا هم که چېرې د ورته درملو لږ ارزان بيه ډول وي.



هغه څه چې بايد د Medicaid په اړه پرې پوه شئ

Medicaid د روغتیايي خدماتو لگښتونو لپاره پیسې ورکوي

کېدای شي طبي خدمات په متحده ایالاتو کې گرانه وي. روغتیايي بیمه هغه پروگرام ده چې د یوه کس د روغتیايي خدماتو د ځینو یا ټولو لگښتونو د پیسو په ورکړه کې مرسته کوي. Medicaid یو ډول روغتیايي بیمه ده. دا پروگرام د متحده ایالاتو د دولت له خوا په شرایطو برابر کسانو لپاره وړاندې کېږي. کله چې خلک Medicaid ولري، نو کولای شي وریا یا لږ لگښت لرونکو طبي خدماتو ته لاسرسی ولري.

زیاتره نوي راغلي افغانان د Medicaid لپاره په شرایطو برابر دي

هغه کسان چې له افغانستان څخه متحده ایالاتو ته راغلي دي، د کېدوالی بېلابېل ډول وضعیت لرونکي دي او زیاتره یې د «په شرایطو برابر کېدوالو» په توګه ګڼل کېږي چې په خپله همدا وضعیت هغوی د Medicaid لپاره د غوښتنې په شرایطو برابر وي.

کله چې یو بالغ کس د Medicaid په شرایطو برابر وپېژندل شي، نو په دې حالت کې په معمول ډول هغه تر 18 کلنۍ تیت ماشومان چې له هغه سره په یوه کور کې ژوند کوي، نو هغوی هم په شرایطو برابر دي.

په ځینو ایالتونو کې، ماشومان او امېندواره ښځې او هغه چې د کورنیو عاید یې له یوه ټاکلي حد څخه کم وي، د هغوی د کېدوالی وضعیت ته له کتو پرته د Medicaid د تر لاسه کولو په شرایطو برابر وي.

د کېدوالی ډول	ایا د Medicaid لپاره په شرایطو برابر یاست؟
پناه غوښتونکی	✓
هغه افغانان چې د 10/01/23 څخه مخکې د بشردوستانه پېرول پروگرام له لارې داخل شوي	✓
هغه افغانان چې د 10/01/23 څخه وروسته د بشردوستانه پېرول پروگرام له لارې داخل شوي	✗
د کېدوالی ځانګړې وېزه (Special Immigrant Visa)	✓
د پناه غوښتنې په لټه کې	✗
ورکړل شوې پناه (Asylee)	✓
د متحده ایالاتو تابعیت لرونکی	✓

هغه خلک چې Medicaid ته په شرایطو برابر دي باید:

- په هغه ایالت کې ژوند وکړي چېرې چې یې Medicaid ته غوښتنلیک سپارلی وي
- له یوه ټاکلي حد نه تیت عاید ولري (ستاسې په عاید کې بدلون ښايي د Medicaid لپاره پر شرایطو ستاسې پر برابروالي باندې اغېز واچوي)
- د متحده ایالاتو تابعیت لرونکی یا کوم بل ډول په شرایطو برابر کېدوال وي (زیاتره افغانان په همدغه کټه کورې کې راځي)

د Medicaid په اړه

MEDICAID ورځني طبي خدمات، بېرني خدمات، زیاتره درملې او همداشان نور ډېر خدمات تر پوښښ لاندې لري



په متحده ایالاتو کې هر ایالت په خپله د Medicaid پروگرام مدیریت کوي. په دې معنی چې هر هغه څه چې Medicaid یې تر خپل پوښښ لاندې لري، له یوه ایالت تر بل ایالت پورې توپیر لري.

په هر ایالت کې، Medicaid ورځني طبي خدمات تر پوښښ لاندې لري، لکه د کلني معاینې لپاره یا د ناروغۍ پر مهال ډاکټر ته تلل. دغه پروگرام همداشان په روغتون کې دننه خدمات او بېرني خدمات هم تر پوښښ لاندې لري، لکه ترافیکي پېښه، شدید ناروغۍ او جراحي ته اړتیا لرل.

د پناه غوښتونکو، کېدوالو او لنډمهاله کېدوالو لپاره د سرچینو ملي مرکز (National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC-RIM)) د متحده ایالاتو د ناروغیو د کنټرول او مخنیوي د مرکزونو (U.S. Centers for Disease Control and Prevention) له خوا تمویلېږي تر څو له دولتي او سیمه ییزو روغتیايي ریاستونو سره کوم چې له RIM ټولنو سره کار کوي، مرسته وکړي. د لږ زیاتو معلوماتو لپاره nrcrim.org ته لاسرسی کړئ.



د ژغورنې نړیواله کمیټه (International Rescue Committee) له هغو وګړو سره مرسته کوي چې د جګړو او افاتو له امله یې ژوند سره پاشلی وي تر څو خپل ژوند ته ادامه ورکړي، ښه والی ومومي او یو ځل بیا د خپلې راتلونکې کنټرول په لاس کې واخلي.



Medicaid زیاتره هغه درمل چې ډاکټر یې تجویز کوي، هم تر خپل پوښښ لاندې نیسي. کله چې Medicaid کوم ځانگړی درمل تر پوښښ لاندې و نه لري، نو دلته بیا ناروغ کولای شي له ډاکټر نه وغواړي چې د Medicaid تر چتر لاندې درمل ورته تجویز کړي.

د غاښونو، سترگو او طبي تجهیزاتو په برخه کې د Medicaid پوښښ له یوه ایالت تر بل پورې توپیر لري.

تاسې کولای شئ چې MEDICAID په آنلاین یا تلفوني بڼه وغواړئ



که چېرې د مجدد اسکان (Resettlement Agency) په اداره کې کیز اورکر لرئ، نو هغه کولای شي له تاسې سره د Medicaid په غوښتنه کې مرسته وکړي.

هغه افغانان چې تازه متحده ایالاتو ته راغلي دي، هغوی هم کولای شي د مجازي مجدد اسکان کرښې (Virtual Resettlement Line, VRL) سره اړیکه ونیسي تر څو د هغو سیمه ییزو موسساتو په اړه معلومات او ارجاعات ولري کوم چې کولای شي مرسته وکړي. په شرایطو برابر افغانان د خپلو اړتیاوو له مخې، د مرستې د تر لاسه کولو لپاره د مجدداسکان سیمه ییز سازمان سره هم وصل یا معرفي کېدای شي. **دغو سازمانونو ته د ور معرفي کېدو لپاره، له 3010 - 551 (212) +1 شمېرې سره اړیکه ونیسي یا هم دغې برېښنالیک پټې VRL@rescue.org ته ایمیل وکړئ.**

همداشان تاسې کولای شئ د لازيات معلوماتو د تر لاسه کولو یا Medicaid ته د غوښتنې د سپارلو لپاره د Medicaid له خپلې سیمه ییزې ادارې سره په اړیکه کې شئ. تاسې کولای شئ لاندې وېب پاڼې کې د خپل ایالت د ادارې پلټنه وکړئ [.medicaid.gov/about-us/beneficiary-resources/index.html](https://www.medicaid.gov/about-us/beneficiary-resources/index.html). که چېرې انټرنېټ ته لاسرسی نه لرئ یا دا چې انگریزي مو زده نه وي، نو په دې اړه باید له یو چا نه مرسته وغواړئ.

د Medicaid لپاره د حضورې یا تلفوني غوښتنې په صورت کې، تاسې باید اپاینټمنټ واخلئ. د حضورې یا تلفوني غوښتنې په صورت کې، اداره باید ستاسې په ژبه یو ژباړن برابر کړي تر څو تاسې سره مرسته وکړي.

زیات شمېر ډاکټران او کلینیکونه MEDICAID مني



ټول فدرالي په شرایطو برابر روغتیايي کلینیکونه (Federally Qualified Health Clinics) Medicaid مني. هغه طبي کلینیکونه چې Medicaid مني کولای شئ هغه له لاندې وېب پاڼې څخه ومومئ [.findahealthcenter.hrsa.gov](https://www.findahealthcenter.hrsa.gov). د همدې وېب پاڼې منځپانگه د فارسي په کېدون په 16 ژبو کې د لاسرسي وړ ده. په درې او پښتو کې ژبو کې نشته. که انټرنېټ ته لاسرسی نه لرئ یا که چېرې په دغو شته ژبو کې پر یوه بې لوستل نه شئ کولای، نو باید له یو چا څخه مرسته وغواړئ.

که چېرې نه پوهیږئ چې ایا دا روغتیايي کلینیک یا ډاکټر Medicaid مني که نه، نو د اپاینټمنټ د اخیستو پر مهال باید له هغوی پوښتنې چې «ایا Medicaid مني؟» تر څو له توقع لري طبي بیلونه تر لاسه نه کړئ.

تاسې باید په هرو 6-12 میاشتو کې خپل MEDICAID وځوئ



ستاسې ایالت ته په کتو سره باید ستاسې Medicaid په هرو شپږ تر 12 میاشتو کې وځوئ شي. کله چې Medicaid تاسې ته درکړل شو، نو د برېښنالیک، پست یا پیغام له لارې به تاسې پیغام ولیرل شي تر څو د ځغولو وخت تاسې ته در په یاد کړي. د دې لپاره چې خپله روغتیايي بیمه له لاسه وړ نه کړئ، نو باید تل دغو خبرتیاوو ته پام وساتئ او سمدلاسته پرې عمل وکړئ.

باید ډاډ تر لاسه کړئ چې ستاسې د ایالت د Medicaid اداره ستاسې درست او تازه معلومات لري تر څو وکولای شي له تاسې سره په اړیکه کې شي. په دې معنی چې کله خپل د تلفون شمېره بل چا ته ورکوی یا یې بدلوی، نو باید په خپل ایالت کې د Medicaid له ادارې سره اړیکه ونیسي او هغوی ته خپل نوي معلومات باید ورکړئ.

په یاد ولرئ چې: د Medicaid د تر لاسه کولو یا ځغولو لپاره هېڅکله نه باید پیسې ورکړئ. پر هغو کسانو باندې چې د Medicaid د ځغولو لپاره له تاسې پیسې غواړي، باور مه کوئ. تاسې کولای شئ دا ډول غوښتنې د روغتیايي او بشري خدماتو د ریاست له دفتر (Department of Health and Human Services Office) سره په دغه شمېره (1-800-HHS-TIPS (1-800-447-8477) اړیکې نیولو سره رپوټ کړئ.



د پناه غوښتونکو، کډوالو او لنډمهاله کډوالو لپاره د سرچینو ملي مرکز (National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC-RIM) د متحده ایالاتو د ناروغیو د کنټرول او مخنیوي د مرکزونو (U.S. Centers for Disease Control and Prevention) له خوا تمویلېږي تر څو له دولتي او سیمه ییزو روغتیايي ریاستونو سره کوم چې له RIM ټولنو سره کار کوي، مرسته وکړي. د لازياتو معلوماتو لپاره nrcrim.org وېب پاڼې ته ورشئ. وروستی ځل اېډیټ شوی: 09/07/2023.



د ژغورنې نړیواله کمیټه (International Rescue Committee) له هغو وگړو سره مرسته کوي چې د جگړو او افاتو له امله یې ژوند سره پاشلی وي تر څو خپل ژوند ته ادامه ورکړي، ښه والی ومومي او یو ځل بیا د خپلې راتلونکې کنټرول په لاس کې واخلي.



Children's Wellness Visits

د ماشومانو د هوساينې ليدنې

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.

د ماشوم د سلامتيا طبي ملاقاتونه هغه ملاقاتونه دي چې تاسو يې په منظم ډول د خپل لومړني پاملرنې له چمتو کونکي سره ترسره کوئ. دا ليدنې د مخنيوی کونکي پاملرنې يو ډول دی تر څو ډاډ تر لاسه کړي چې ماشوم په طبعي ډول را لويږي او اړين واکسينونه تر لاسه کوي.

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

د ماشوم د سلامتيا طبي ملاقاتونه هغه وخت ترسره کېږي کله چې ستاسو ماشوم په چټک ډول وده کوي: د زيږېدو او دوه کلنۍ ترمنځ.

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.

د ماشوم د سلامتيا په هر ملاقات کې د ډاکټر لخوا بشپړ معاینات شامل دي. ستاسو ډاکټر به د ماشوم وده او لويدل وگوري. د نورو ليدنو په څير، ستاسو ډاکټر به يو شمېر اقدامات ترسره کړي او کيدای شي معاینات ترسره کړي تر څو ستاسو د ماشوم له روغې ودې څخه ډاډ تر لاسه کړي.

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

د ماشوم د سلامتيا لومړنی ليدنه بايد له زيږېدو څو ورځې وروسته ترسره شي. له دې وروسته، ليدنې بايد په لاندې عمرونو کې ترسره شي:

- 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

- په 1 مياشتنۍ کې (په داسې حال کې چې تجربه لرونکي والدين کولای شي د 2 مياشتو لپاره صبر وکړي)

- 2 مياشتنۍ
- 4 مياشتنۍ
- 6 مياشتنۍ
- 9 مياشتنۍ
- 12 مياشتنۍ
- 15 مياشتنۍ
- 18 مياشتنۍ

- له 2-18 پورې په کال کې يو ځل

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.

له دې ليدنو سر بېره، هر وخت چې ستاسو ماشوم د ناروغۍ احساس کوي يا تاسو د هغوی د روغتيا يا ودې په اړه اندېښنه لرئ، د خپلې کورنۍ له ډاکټر سره اړيکه ونيسئ يا مراجعه ورته وکړئ.

Immunizations

واکسینونه

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.

واکسینونه د ناروغیو مخنیوی کوي. دوی یو ډول مخنیوی کوونکي پاملرنه ده. واکسینونه درمل دي چې د پیچکاری له لارې بدن ته تزریق کېږي. ټول نوي زیږیدلي، ماشومان او لویان واکسینونو ته اړتیا لري. کیدای شي تاسو په بل هېواد کې واکسینونه ترلاسه کړي وي او په متحده آیالاتو کې نور ترلاسه کړئ.

کیدای شي یو شخص په دولتي ښوونځي کې د شمولیت، د خپل کډوالۍ حالت د تنظیمولو یا د خپلې مشروطې بشري ویزې د ساتلو لپاره ځانګړو واکسینونو ته اړتیا لري.

دا اړینه ده چې د خپل ځان او د کورنۍ د واکسینونو سوابق وساتئ. که چېرې تاسو له بل هېواد څخه د واکسینونو مخینه لرئ، ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو یې په خپله لومړنۍ لیدنه کې خپل ډاکټر ته ورکړئ. ستاسو ډاکټر باید ستاسو د واکسینونو دا مخینه ستاسو او ستاسو د کورنۍ په طبي مخینه کې اضافه کړي. نوي واکسینونه به ستاسو په سوابقو کې اضافه شي. تاسو کولای شئ له خپل ډاکټر څخه غوښتنه وکړئ چې تاسو ته د واکسینونو مخینه چاپ کړي. که چېرې تاسو ګرځنده ټلېفون لرئ، تاسو کولای شئ انځور یې واخلي او په خپل ټلېفون کې یې وساتئ. واکسینونه په ځانګړو عمرنو کې سپارښتل کېږي تر څو ماشومان او لویان دواړه کله چې زیات د خطر سره مخ وي له ناروغیو څخه وساتي. که چېرې خلکو د ماشومتوب پر مهال ځانګړي واکسینونه نه وي ترلاسه کړي، دوی اړتیا لري چې د لویوالي پر مهال یې ترلاسه کړي.

د کوچنیو ماشومانو، لوړ عمر لرونکو لویانو او خلکو لپاره چې کمزوری دفاعي سیستم لري دا خورا اړینه ده چې ټول سپارښتل شوي واکسینونه په خپل وخت ترلاسه کړي.

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

له زېږون څخه تر 6 کلنۍ پورې د ماشومانو لپاره سپارښتنل شوي واکسين

دا سند د متحده ايالتونو د ناروغيو د کنترول او مخنيوي مرکزونو د 2023 کال د فبرورۍ د 10 نېټې د سپارښتنو پر بنسټ دی

د ماشوم نوم: _____
د ماشوم د زېږون نېټه: _____



که ستاسو ماشوم ټول سپارښتنل شوي واکسينونه په خپل وخت نه وي ترلاسه کړي، ستاسو ډاکټر به يو بل پلان جوړ کړي تر څو داو ترلاسه کړي چې دوی په ټولو واکسينونو کې نیول شوي. که ستاسو ماشوم د متحده ايالاتو څخه بهر سفر وکړي يا يو داسې روغتیايی حالت ولري چې کولی شي د معافیت سیستم يې کمزوری کړي، د خپل ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ چې ایا د خونديتوب داو ترلاسه کولو لپاره کوم اضافي واکسين ته اړتیا ده.

6-4 کلن (ه)	3-2 کلن (ه)	23-19 میاشتې	18 میاشتې	15 میاشتې	12 میاشتې	6 میاشتې	4 میاشتې	2 میاشتې	1 میاشتې	زېږون		
			HepB □					HepB □			HepB □	B هپاتایټس یا ژبړی
						RV □	RV □	RV □				روتاویروس (Rotavirus)
DTap □			DTap □			DTap □	DTap □	DTap □				ډیپټیریا، تور ټوخي، ټیتانوس
						Hib □	Hib □	Hib □				د هیموفیلس انفلونزا b ډول
						PCV □	PCV □	PCV □				د نیوموکوک ناروغي
IPV □						IPV □	IPV □	IPV □				پولیو (IPV)
COVID-19 □												کوید-19
ZKAM (هر کال 1 یا 2 ډوزونه)												انفلونزا (زکام)
MMR □												شری، ډډ غومورۍ، روبیلا
Var □												ویرسیلا (د چرکاتو تنګي)
												A د هپاتایټس یا ژبړی

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

د 7 څخه تر 18 کلونو عمر لرونکو ماشومانو لپاره سپارښتل شوي واکسين

دا سند د متحده ايالتونو د ناروغيو د کنټرول او مخنيوي مرکزونو د
2023 کال د فبرورۍ د 10 نېټې د سپارښتنو پر بنسټ دی.

د ماشوم نوم:
د زېږون نېټه:



که ستاسو ماشوم د متحده ايالاتو څخه بهر سفر کوي، په داسې سيمه کې ژوند کوي چېري چې د ډينگي انتانات عام دي، يا يو روغتيايي حالت لري چې کولی شي د معافيت سيستم يې کمزوری کړي، د خپل ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ چې ايا اضافي واکسين يا اضافي دوزونو ته اړتيا لري تر څو د خونديتوب اړوند ډاډ تر لاسه کړي.

که ستاسو ماشوم لا تر اوسه د خپل ماشومتوب ټول واکسينونه ندي تر لاسه کړي، "د زېږون څخه تر 6 کلونو عمر لرونکو ماشومانو لپاره وړانديز شوي واکسين" وگورئ. ستاسو ډاکټر به يو بل پلان جوړ کړي تر څو ډاډ تر لاسه کړي چې دوی په ټولو واکسينونو کې نيول شي.

کوید-19*	7 کلن (ه)	8 کلن (ه)	9 کلن (ه)	10 کلن (ه)	11 کلن (ه)	12 کلن (ه)	13 کلن (ه)	14 کلن (ه)	15 کلن (ه)	16 کلن (ه)	17 کلن (ه)	18 کلن (ه)
انفلونزا (زکام)	زکام (په کال کې 1 يا 2 دوزونه)											
ټيټانوس، تور توخي او پرتوسس	Tdap											
د انسان پاپيلوما وېروس (HPV)**	HPV (2 يا 3 دوزونه)**											
مينيکوکوک ناروغي (MenACWY)	MenACWY											
مينيکوکوک ناروغي (MenB)***	MenB***											
افضلې معلومات:	<p>*کوید-19: د دوزونو شمېر د عمر او کارول شوي واکسين په ډول پورې اړه لري</p> <p>**HPV: د 9 څخه تر 12 کلونو پورې عمر لرونکو ماشومانو لپاره، د HPV 2 دوزونه شتون لري. د هغو ماشومانو لپاره چې لومړی دوز په 16 کلنۍ يا له هغې څخه په لوړ عمر کې تر لاسه کوي، د HPV 3 دوزونه شتون لري.</p> <p>***MenB: د ټولو هغو ماشومانو لپاره سپارښتنه کېږي چې په خطر کې وي. که چېرې دوی وخواړي، نور ماشومان کولی شي واکسين تر لاسه کړي.</p>											

دا سنڌ د متحده آیالاتو د سپارښتنو پر بنسټ دي. [د ناروغيو کټنول او مخنيوي مرکزونه د 2023 تر ډسمبر مياشتې پوري.](#)

کلیدي یادونه:

- لوړيان بايد د خپلو روغتيايي خدمتونو له چمتو کوونکي سره خبرې وکړي تر څو بربکړه وکړي چې آیا واکسينونه د نوي اېاره سم دي او که نه.
- يو شميری لوړيان چې د عمر په يوه گروه کې وي بايد واکسين تر لاسه کړي.
- ټول لوړيان چې د عمر په يوه گروه کې وي بايد واکسين تر لاسه کړي.

په 2024 کال کې د 19 کلونو او له هغې څخه د لوړ عمر لرونکو کسانو اېاره سپارښتنل شوي واکسينونه

نوم:
د زېرون نېټه:

له خپلو واکسينونو سره اېډيټ پاتې کېدل يو له تر ټولو مهمو شیانو څخه دي چې کولای شي ستاسو له روغتيا څخه ساتنه وکړي. که چېرې تاسو ميندو اړه پاست يا داسې طبي حالت لرئ چې تاسو په لوړه کچه د عفونت له خطر سره مخ کوي، د خپلې روغتيايي پاملرنې له چمتو کوونکي سره خبرې وکړئ چې ستاسو اېاره کوم واکسينونه مناسب دي.

واکسين	26-19 کلن(ه)	49-27 کلن(ه)	64-50 کلن(ه)	65 کلن(ه)
کوبید-19	اړ تر لوه د کووید-19 واکسينونو يو اېډيټ وزن			
انفلونزا/والکي				
RSV	که چېرې د RSV په فصل کې ميندو اړه وي	که چېرې 60 کاله يا له هغې لور عمر ولري		
Tdap/Td	په هره ميندو اړه کې Tdap د ټولو لوړيانو اېاره په هرو 10 کلونو کې Tdap/Td.			
MMR	که چېرې 66 کاله يا له هغې پينځه عمر ولري			
د چرگانو ټيکي	که چېرې په متحده آیالاتو کې زېږيدلی وي او عمر يې 43 يا له هغې پينځه وي			
شپنگل				
HPV	45-27 کلن(ه)			
نيوموکوکل				
د A ژبړی				
د B ژبړی	د 59 کلونو په لړ کې			
مينيگوکوکل				
Hib				
M ټيکي				