

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، ځينې وخت کېدای شي تاسو اړ شئ چې د ډاکټر د ليدلو لپاره د زيات وخت لپاره صبر وکړئ.

درملتونونه

Pharmacies

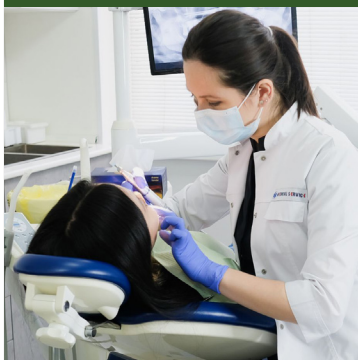


A pharmacy is where someone goes to get medicine. This medicine may be through a prescription, meaning you need an order from the doctor to get it. Or it may be over-the-counter, meaning you do not need an order from the doctor to get it.

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



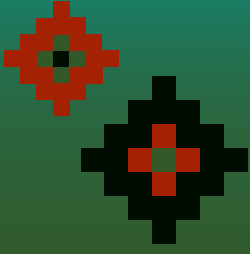
There are two main types of vision clinics or eye clinics in the U.S.

- **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

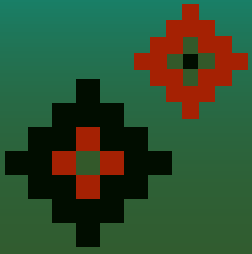


طبي خدماتو وړاندې کوونکي کسان به د طبي خدماتو یا درملنې په خاطر ستاسې د اجازې (رضایت) پوښتنه وکړي. تاسې کولای شئ پوښتنې وکړئ، خپلې اندېښنې شریکې کړئ او د بېلابېلو درملنو غوراوي وسپړئ.

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 يا 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 يا خپل ماشوم، ملګري يا د کورنۍ غړي د ژباړې لپاره درسره راولئ. ان که چېرې ستاسې ماشوم، ملګري يا 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 يا 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.



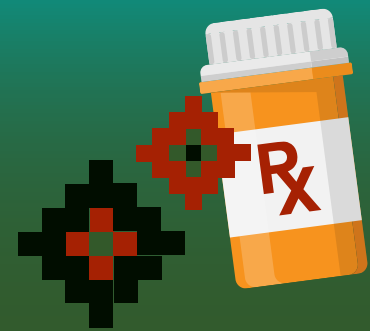
همداشان تاسې حق لرئ چې:

+ 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 ستر گڼ 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.

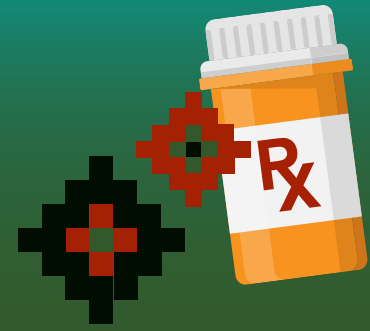
ستاسې ډاکټر یا طبي کلینیک به ستاسې د کارونې وړ درملتون نوم ته اړتیا ولري تر څو هغوی تاسې ته د درملو اړین ورکړي. کله چې تاسې هغه درملتون وموند چې تاسې یې کاروئ، نو د درملتون له کارکونکي څخه د بزنیس کارت غوښتنه وکړئ یا د درملتون نوم او پته پرې ولیکئ. کله چې بل څل د ډاکټر په دفتر یا طبي کلینیک کې یاست، 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 وپوښئ 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 وړیا 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 لارښوونې وکړئ.



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 ځانګړی 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، سترګو 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 انګریزي 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 منځپانګه د فارسي په ګډون 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 وغځوئ



ستاسې ایالت ته په کتو سره باید ستاسې Medicaid په هرو شپږ تر 12 میاشتو کې وغځول شي. کله چې Medicaid تاسې ته درکړل شو، نو د برېښنالیک، پست یا پیغام له لارې به تاسې پیغام ولیرل شي تر څو د غځولو 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 غځولو لپاره هېڅکله نه باید پیسې ورکړئ. پر هغو کسانو باندې چې د Medicaid د غځولو 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 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.



Children's Wellness Visits

د ماشومانو د هوساینې لیدنې

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 سلامتیا طبي ملاقاتونه هغه ملاقاتونه دي چې تاسو يې په منظم ډول د خپل لومړني پاملرنې له چمتو کونکي سره ترسره کوئ. دا لیدنې د مخنیوی کونکي پاملرنې یو ډول دی تر څو ډاډ تر لاسه کړي چې ماشوم په طبعي ډول را لویږي او اړین واکسینونه 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 سلامتیا طبي ملاقاتونه هغه وخت ترسره کېږي کله چې ستاسو ماشوم په چټک ډول وده کوي: د زیږېدو 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 سلامتیا په هر ملاقات کې د ډاکټر لخوا بشپړ معاینات شامل دي. ستاسو ډاکټر به د ماشوم وده او لویدل وګوري. د نورو لیدنو په څیر، ستاسو ډاکټر به یو شمېر اقدامات ترسره کړي او کیدای 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 سلامتیا لومړنی لیدنه باید له زیږېدو څو ورځې وروسته ترسره شي. له دې وروسته، لیدنې باید 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 میاشتني کې (په داسې حال کې چې تجربه لرونکي والدين کولای شي د 2 میاشتو لپاره صبر وکړي)

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

- له 2-18 پورې په کال کې یو 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 لیدنو سربېره، هر وخت چې ستاسو ماشوم د ناروغۍ احساس کوي یا تاسو د هغوی د روغتیا یا ودې په اړه اندېښنه لرئ، د خپلې کورنۍ له ډاکټر سره اړیکه ونیسئ یا 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 ځانگړو 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، دا د 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 گرځنده ټلېفون لرئ، تاسو کولای شئ انځور یې واخلي او په خپل ټلېفون کې یې وساتئ. واکسینونه په ځانگړو عمرونو 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 ځانگړي 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]



دا سند د متحده آیالاتو د ناروغیو د کنترول او مخنیوی مرکز ورو د 2023 کال د فیوروری د 10 نېټې د سپارښتنو پر بنسټ دی

له زیږون څخه تر 6 کلنۍ پورې د ماشومانو لپاره سپارښتنل شوي واکسین

د ماشوم نوم:
د ماشوم د زیږون نېټه:

که ستاسو ماشوم ټول سپارښتنل شوي واکسینونه په خپل وخت نه وي تر لاسه کړي، ستاسو ډاکټر به یو بل پلان جوړ کړي تر څو داو تر لاسه کړي چې دوی په ټولو واکسینونو کې نیول شوي. که ستاسو ماشوم د متحده ایالاتو څخه بهر سفر وکړي یا یو داسې روغتیایی حالت ولري چې کولی شي د معافیت سیستم یې کمزوری کړي، د خپل ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ چې آیا د خونديتوب داو تر لاسه کولو لپاره کوم اضافي واکسین 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 | زیږون | | |
|-----------------------------|-------------|--------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|-------|--------|----------------------------------|
| | | | HepB □ | | | | | HepB □ | | | HepB □ | B هیپاتایټیس یا ژبری (Rotavirus) |
| | | | | | | RV □ | RV □ | RV □ | | | | روټاویروس (Rotavirus) |
| DTap □ | | | DTap □ | | | DTap □ | DTap □ | DTap □ | | | | ډیپټیریا، تور ټوخي، ټیتانوس |
| | | | | Hib □ | | Hib □ | Hib □ | Hib □ | | | | د هیموفیلس انفلونزا b ډول |
| | | | | PCV □ | | PCV □ | PCV □ | PCV □ | | | | د نیوموکل ناروغي |
| IPV □ | | | | IPV □ | | IPV □ | IPV □ | IPV □ | | | | پولیو (IPV) |
| COVID-19 □ | | | | | | | | | | | | کوید-19 |
| زکام (هر کال 1 یا 2 ډوزونه) | | | | | | | | | | | | انفلونزا (زکام) |
| MMR □ | | | | MMR □ | | | | | | | | شری، ډډ غوموری، روبیلا |
| Var □ | | | | Var □ | | | | | | | | ویرسیلا (د چرکاتو تڼاکي) |
| | | | | | | | | | | | | د A هیپاتایټیس یا ژبری |

"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 شوي.

| کود-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 ډول) 2 ډولونه | | | | | | | | | | | |
| ټيټانوس، تور توخي او پرتوسس | Tdap | | | | | | | | | | | |
| د انسان پاپيلوما وېروس (HPV)** | HPV (2 يا 3 ډولونه)** | | | | | | | | | | | |
| مينيکوکوک ناروغي (MenACWY) | MenACWY | | | | | | | | | | | |
| مينيکوکوک ناروغي (MenB)*** | MenB*** | | | | | | | | | | | |
| افضلې معلومات: | <p>*** مينيکوکوک ناروغي (MenB) د 9 څخه تر 12 کلونو پورې عمر لرونکو ماشومانو لپاره، د 2 HPV ډولونه شتون لري. د هغو ماشومانو لپاره چې لومړی دوز په 16 کلنۍ يا له هغې څخه په لوړ عمر کې تر لاسه کوي، د 3 HPV ډولونه شتون لري.</p> <p>** انسان پاپيلوما وېروس (HPV) د هغو ماشومانو لپاره چې لومړی دوز په 16 کلنۍ يا له هغې څخه په لوړ عمر کې تر لاسه کوي، د 3 HPV ډولونه شتون لري.</p> <p>* کود-19: د دوزونو شمېر د عمر او کارول شوي واکسين په ډول پورې اړه لري او کارول شوي اضافي معلومات.</p> | | | | | | | | | | | |

MenB د ټولو هغو ماشومانو لپاره سپارښتنه کېږي چې په خطر کې وي. که چېرې دوی وغواړي، نور ماشومان کولی شي واکسين تر لاسه کړي.

HPV: د 9 څخه تر 12 کلونو پورې عمر لرونکو ماشومانو لپاره، د 2 HPV ډولونه شتون لري. د هغو ماشومانو لپاره چې لومړی دوز په 16 کلنۍ يا له هغې څخه په لوړ عمر کې تر لاسه کوي، د 3 HPV ډولونه شتون لري.

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 ګروپ کې وي بايد واکسين تر لاسه کړي.
- ټول لوړيان چې د عمر په يوه ګروپ 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 | اړ تر لوه د کووید-19 واکسينونو يو اېډيټ وزن | | | |
| 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 چرکاو ټيکي | که چېرې په متحده آیالاتو کې زېږيدلی وي او عمر يې 43 يا له هغې پينځه وي | | | |
| شپنگل | که چېرې په متحده آیالاتو کې زېږيدلی وي او عمر يې 43 يا له هغې پينځه وي | | | |
| HPV | 45-27 کلن(ه) | | | |
| نيوموکوکل | 59 کلونو په لړ کې | | | |
| د A ژبړی | د 59 کلونو په لړ کې | | | |
| د B ژبړی | د 59 کلونو په لړ کې | | | |
| مينيګوکوکل | د 59 کلونو په لړ کې | | | |
| Hib | د 59 کلونو په لړ کې | | | |
| M ټيکي | د 59 کلونو په لړ کې | | | |