

برای اطلاعات بیشتر در مورد آسم در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

www.cdc.gov/asthma

www.lungusa.com



اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر اقتباس شده است:

Centers for Disease Control

The American Lung Association

The Office of Minority Health

The American Academy of Family Physicians

New York State Department of Health

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

آیا می توان از آسم در کودکان جلوگیری بعمل آورد؟

نمی توان از آسم جلوگیری بعمل آورد. می توانید تماس فرزند خود با مواردی که باعث آسم می شوند خصوصا در اولین سال زندگی او را محدود کنید:

- سیگار نکشیدن در خانه!
- تمیز نگاه داشتن خانه.
- نگهداشتن گربه و سگ بیرون اتاق خواب کودک.
- دادن شیر مادر به کودک تا سر حد امکان.

شیر مادر سالمتر از شیر خشک می باشد و می تواند ابتلا به آلرژی و آسم را به تاخیر انداخته یا از آن جلوگیری بعمل آورد.

آسم را می توان درمان و کنترل کرد

اگر فکر می کنید فرزند شما به آسم مبتلا می باشد با پزشک خود مشورت کنید. می توانید آسم خود را با دوری کردن از عوامل ایجاد آسم و همچنین با مصرف دارو به روشی که پزشکتان توصیه می کند، کنترل کنید. فقط دارویی که پزشکتان تجویز کرده است را مصرف کنید.



آسم چیست؟

What is Asthma?

(Farsi)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

اطلاعات تماس:
riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

آسم چیست؟

آسم بیماری است که تنفس را مشکل می کند. لوله هایی در بدن ما وجود دارد که هوا را به ششهای ما هدایت می کند. آسم باعث می شود که این لوله ها ورم کرده و باعث مشکل شدن تنفس شوند. درمانی برای آسم وجود ندارد اما می توان آن را با دارو کنترل کرده و در بعضی مواقع از آن جلوگیری بعمل آورد.

آسم با سرما خوردگی، انفلوانزا، برونشیت و سینه پهلو متفاوت است.

آسم توسط ویروس تولید نمی شود و نمی تواند از فردی به فرد دیگر منتقل گردد. درمانی برای آسم وجود ندارد، اما داروهای وجود دارد که به جلوگیری از آن کمک کرده یا حملات آسمی را درمان می کند.

چه عاملی باعث آسم می شود؟

دلایل آسم از فردی به فرد دیگر متفاوت است. معمول ترین عوامل آسم به شرح زیر می باشند:

- گرد و خاک،
- گرده گیاه،
- موی حیوانات خانگی،
- سوسک،
- سرما،
- آلاینده هوا مانند دود سیگار، آگزوز ماشین،
- محصولات نظافت و عطر

• بیماری،

• هوای سرد و بادی، و

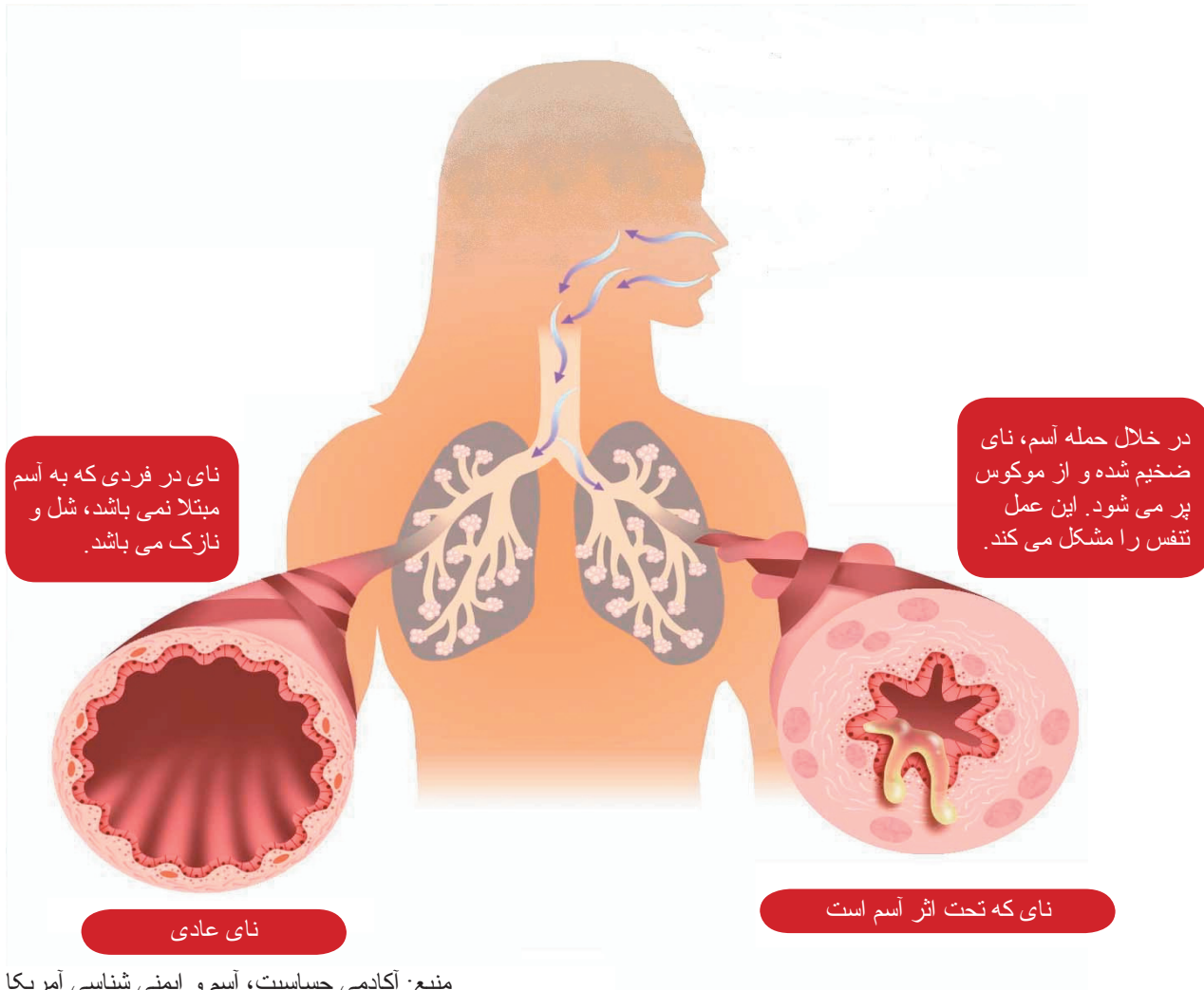
• ورزش سخت و دشوار (این بدین معنی نیست که افرادی که به آسم مبتلا می باشند نمی توانند ورزش کنند).

علائم آسم

آسم بعضی اوقات ناگهان رخ می دهد و تنفس را مشکل می کند. به این مورد حمله گفته می

شود. اگر کودک شما دارای یکی از مشکلات زیر باشد ممکن است به آسم مبتلا باشد:

- خس خس کردن هنگام تنفس،
- نفس کوتاه کشیدن،
- تنگی و گرفتگی در قفسه سینه، یا
- سرفه در عصر یا صبح





برای اطلاعات بیشتر در مورد چاقی دوران کودکی در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

انجمن قلب آمریکا (American Heart Association)

www.americanheart.org

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری

(Centers for Disease Control and Prevention)

www.cdc.gov

سازمان کشاورزی ایالات متحده

(The U.S. Department of Agriculture)

www.usda.gov

انجمن دیابت آمریکا

(American Diabetes Association)

www.diabetes.org

مدلاین پلاس (Medline Plus)

www.medlineplus.gov

• • •

اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر اقتباس شده است:

سازمان کشاورزی ایالات متحده

(The U.S. Department of Agriculture)

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری

(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

دانشگاه ایالتی جورجیا، گروه جغرافی و مردم شناسی

(Georgia State University, Department of Geography and Anthropology)

انجمن قلب آمریکا (American Heart Association)

انجمن چاقی آمریکا

(American Obesity Association)

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات

انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است

- از مصرف مواد غذایی سرخ شده یا پر چربی مانند انواع شیرینی، بسکویت یا کلوچه پرهیز کنید.

روشهای دیگر برای سالم تر کردن غذا:

- نان و سریال دارای دانه کامل مانند گندم کامل و برنج قهوه ای را مصرف کنید.
- میوه و سبزیجات تازه بخورید.
- میوه جات را در مقادیر کوچکتر خریداری کرده و آب میوه را در مقادیر کوچک مصرف کنید.
- از کمترین مقدار ممکن چربی، روغن یا کره هنگام طبخ استفاده کنید.
- از اسپری روغن نباتی بجای روغن مایع، روغن ترد کننده شیرینی، کره یا مارگارین استفاده کنید.
- سعی کنید بجای سرخ کردن از پخت، کباب کردن روی آتش، رست کردن، بخار پزی یا کباب پزی استفاده کنید.
- گوشتی که چربی کمتر داشته باشد را انتخاب کنید (مرغ، گوساله یا بوقلمون).
- از شیر، پنیر و ماست بی چربی (خامه گرفته) یا کم چربی (1%) استفاده کنید.

اطلاعات تماس:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

چاقی در دوران کودکی (Childhood Obesity) (Farsi)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911



روشهای پیشرفت در روشهای زندگی بهداشتی و فعال برای خانواده شما در زیر آورده شده است.

یک محیط فعال بوجود آورید:

- زمانی را برای انجام فعالیتهای عادی بدنی مانند پیاده روی، فوتبال یا رقص را برای کل خانواده برنامه ریزی کنید.
- اجازه دهید فرزندان بدن و بازی کنند.
- به سایر خانواده ها برای انجام فعالیتهای گروهی مانند فوتبال، بسکتبال یا بازی گرگم بهوا بپیوندید.
- به هر کدام از افراد خانواده کارهای فعال خانه مانند جارو کردن یا چمن زنی را واگذار کنید.
- فرزندان خود را برای انجام ورزش جدید در مدرسه یا محله تشویق نمایید.
- زمان تماشای تلویزیون کل خانواده را محدود کنید.
- با فعال کردن خود نمونه ای برای فرزند خود باشید.

یک محیط خوردن سالم را ایجاد کنید:

- برای خانواده غذای سالم که دارای انواع میوه، سبزیجات و حبوبات باشد، تهیه کنید.
- غذا را با همدیگر آماده کنید. فرزندان از کمک کردن لذت خواهند برد و می توانند نکات مربوط به طبخ و آماده کردن غذای سالم را فرا گیرند.
- در زمانهای منظم همگی با یکدیگر غذا را دور میز غذاخوری میل کنید.
- به فرزندان بگویید تا آهسته غذا بخورند تا به خود اجازه دهند تا احساس سیری کنند.
- از انجام فعالیتهای دیگر در حین خوردن غذا مانند تماشای تلویزیون خودداری کنید.
- از مواد غذایی پر کالری، پر چربی یا قندی مانند آب نبات، نوشابه گازدار یا چیپس پرهیز کنید.
- اگر فرزندان گرسنه نیست او را مجبور به خوردن نکنید. اگر فرزندان از خوردن

چاقی به حالتی اطلاق می شود که فردی چربی بیش از حد در بدنش داشته باشد. چاقی در کودکان و نوجوانان یک مسئله بهداشتی جدی می باشد. چاقی می تواند باعث مشکلات سلامتی بسیاری شود تا بزرگسالی ادامه یابد. چاقی دوران کودکی می تواند باعث فشار خون، سکتته و حمله قلبی شود.

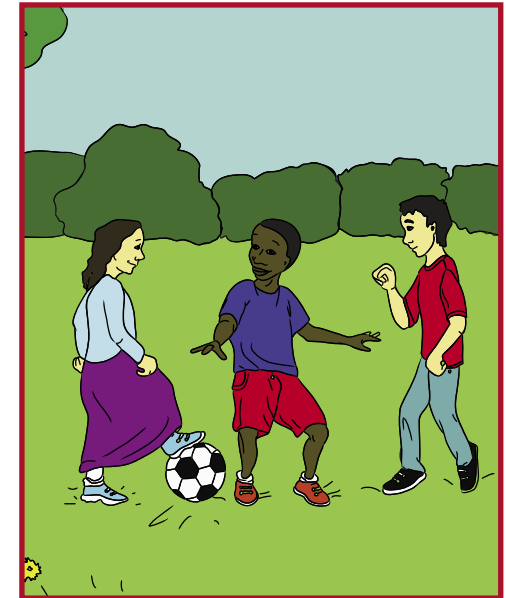
چرا کودکان چاق یا فربه می شوند؟

معمول ترین عوامل چاقی دوران کودکی به شرح زیر می باشند:

- ورزش نکردن
- اعمالی که بیش از حد کم تحرک باشند (مانند تماشای تلویزیون)
- عادات خوردن غیر بهداشتی
- اجبار والدین در خوردن غذای بیش از حد کودکان

چگونه می تواند به کودک برای جلوگیری از چاقی کمک کرد؟

به فرزندان در زمان بچگی عادات خوردن سالم و فعالیتهای بدنی را آموزش دهید. خوردن سالم و فعالیت بدنی را اولویت کل خانواده قرار دهید. برخی از



غذا بطور عادی خودداری می کند، با یک متخصص بهداشت مشاوره کنید.

- فست فود را بیش از یک بار در هفته مصرف نکنید.
- از بکارگیری غذا برای پاداش یا تنبیه کودکان اجتناب کنید.
- شیرنیجات مانند آب نبات را هر چند وقت یکبار به آنان بدهید نه هر روز.

از یک رژیم غذایی سالم و بهداشتی استفاده کنید:

- انواع مواد غذایی را همراه با مقدار زیادی میوه و سبزیجات مصرف کنید.
- مقدار مصرف چیپس، بسکویت، خوراک تعارفی، آب نبات، کره، مارگارین، مایونز، نمک، غذای سرخ کردنی، بستنی، بستنی میوه ای، نوشابه گازدار که خانواده مصرف می کنند را محدود کرده یا آنها را مصرف نکنید.

برای یافتن کلینیک انفلوانزا در ناحیه خود لطفاً از نشانی زیر بازدید کنید:

www.flucliniclocator.org

برای اطلاعات بیشتر در مورد سرما خوردگی و انفلوانزا در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

اداره مواد غذایی و دارویی ایالات متحده
(The U.S. Food and Drug Administration)
www.fda.gov

انجمن شش آمریکا (American Lung Association)
www.lungusa.org

بنیاد نمورس ویژه رسانه بهداشتی کودکان
(The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media)
www.kidshealth.org

...

اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر اقتباس شده است:

اداره مواد غذایی و دارویی ایالات متحده
(The U.S. Food and Drug Administration)

انجمن شش آمریکا
(The American Lung Association)

بنیاد نمورس ویژه رسانه بهداشتی کودکان
(The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media)
www.kidshealth.org

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

چون انفلوانزا توسط ویروس ایجاد شده است، استفاده از آنتی بیوتیک در مان مؤثری نخواهد بود. تزریق هر سال واکسن ضد انفلوانزا (معمولاً در اول اکتبر موجود می باشد) به شما در جلوگیری از ابتلا به انفلوانزا کمک می کند. واکسن انفلوانزا در موارد زیر بسیار توصیه می شود:

- افراد 65 ساله یا بالاتر،
- بیماری که در خانه از آنها مراقبت می شود،
- افرادی که بالاتر از شش ماه عمر داشته و مشکلات پزشکی دارند مانند آسم یا بیماریهای طولانی مدت مانند HIV یا بیماری قلبی و
- افرادی که اغلب با افراد بیمار یا مسن سرو کار دارند.



سرما خوردگی و انفلوانزا (Cold and Flu) (Farsi)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

اطلاعات تماس:

riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
تلفن: 202 • 347 • 3507
فاکس: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

سرما خوردگی

سرما خوردگی چیست؟

سرما خوردگی یک بیماری مسری است که توسط ویروس بوجود آمده و از طریق هوا و تماس مستقیم با فرد مبتلا منتشر می گردد. سرماخوردگی معمولاً در آب و هوای سرد شایع تر می باشد.

علائم سرما خوردگی چیست؟

اولین علامت سرما خوردگی غلغلک شدن یا خارش در انتهای گلو می باشد. افرادی که سرما خورده اند ممکن است با مشکلات تنفسی روبرو شده، احساس گرفته بودن کرده، سرفه و عطسه کرده و آبریزش بینی داشته باشند.

چه کسی سرما می خورد و سرما خوردگی چه زمان بطول می انجامد؟

سرما خوردگی بندرت بیش از دو هفته بطول می انجامد و معمولاً خفیف می باشد. بزرگسالان معمولاً دو بار در سال سرما می خورند. کودکان ممکن است تا هشت بار در سال به سرما خوردگی مبتلا شوند.

برای رفع سرما خوردگی چه کاری می توانم انجام دهم؟

بهترین کاری که هنگام سرما خوردگی می توانید انجام دهید این است که به مقدار زیاد استراحت کرده و مقدار زیادی مایعات بنوشید. داروهای سرما خوردگی می توانند علائم سرما خوردگی را کاهش دهند اما سرما خوردگی معمولاً خودبخود رفع می شوند حتی اگر دارویی هم مصرف نکنید. از آنتی بیوتیک برای سرما خوردگی استفاده نکنید. آنتی بیوتیکها سرماخوردگی را کنترل یا درمان نمی کنند. سرما خوردگی توسط ویروس ایجاد می شود و آنتی بیوتیکها برای استفاده علیه باکتری مناسب می باشند نه ویروس.

برای فرزند مریضم چه کاری می توانم انجام دهم؟

کودکی که سرما خورده است به مقدار زیادی استراحت و مایعات نیاز دارد. اگر داروی سرما خوردگی به فرزند خود بدهید باید دستورالعملهای آن را با دقت مطالعه کرده و آن را دقیقاً به صورتی که تجویز شده است به فرزند خود بدهید.

چگونه از سرما خوردن جلوگیری کنم؟

بهترین راه برای جلوگیری از سرما خوردگی شستن مکرر دستها و جلوگیری از تماس دستها با چشم، دماغ یا دهان می باشد. از افرادی که سرما خورده اند دوری کنید چون سرما خوردگی می تواند از طریق سرفه و عطسه سرایت کند. هنگام سرفه کردن یا عطسه از دستمال کاغذی یا دستمال استفاده کنید چون این کار از سرایت سرماخوردگی به دیگران جلوگیری بعمل می آورد. فنجان، کارد یا چنگال خود را با فردی که سرما خورده است به صورت اشتراکی استفاده نکنید. از مواد ضد عفونی کننده برای تمیز کردن سطوحی مانند میز، دستگیره در و تلفن استفاده کنید.

انفوانزا

انفوانزا چیست؟

انفوانزا یک بیماری بسیار مسری است که توسط ویروس ایجاد می گردد.

علائم انفوانزا مشابه سرما خوردگی است اما بسیار شدیدتر بوده و ممکن است با تب، بدن درد و احساس خستگی همراه باشد. انفوانزا معمولاً بیشتر از دو هفته بطول نمی انجامد.

برای رفع انفوانزا چه کاری می توانم انجام دهم؟

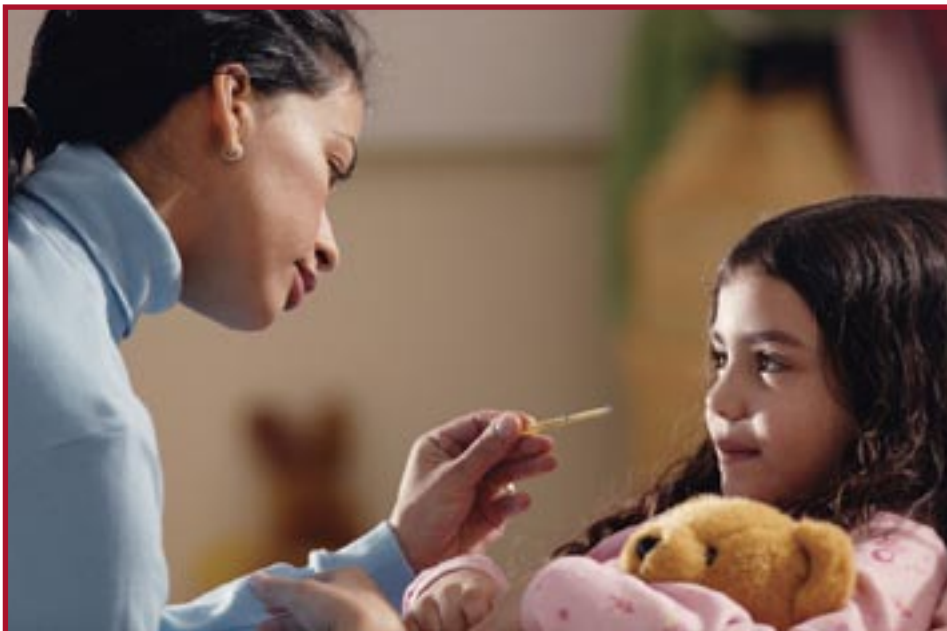
بهترین راه برای خلاص شدن از انفوانزا استراحت زیاد و نوشیدن مایعات بسیار می باشد. داروهای انفوانزایی وجود دارند که به شما در کاهش دادن علائم انفوانزا کمک می کنند.

برای فرزند مریضم چه کاری می توانم انجام دهم؟

کودکی که دچار انفوانزا می باشد به مقدار زیادی استراحت و مایعات نیاز دارد. اگر گزارش شده است که افراد ناحیه و شهر شما به انفوانزا مبتلا می باشند، فرزند شما که دارای علائم انفوانزا می باشد باید به پزشک مراجعه کند.

چگونه از گرفتن انفوانزا جلوگیری کنم؟

به دفعات دستان خود را بشویید و از تماس با افرادی که انفوانزا دارند پرهیز کنید. هنگام سرفه کردن یا عطسه از دستمال کاغذی یا دستمال استفاده کنید چون این کار از سرایت انفوانزا به دیگران جلوگیری بعمل می آورد.



برای اطلاعات بیشتر در مورد اینترنت و برونشیت، انفلوانزا و سینه پهلو، لطفاً از نشانی زیر بازدید کنید:

www.lungusa.org

www.cdc.gov

www.kidshealth.org

•••

اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع و موارد زیر اقتباس شده است:

Centers for Disease Control

The American Lung Association

The Iowa Department of Public Health

San Antonio Community Hospital

New York State Department of Health

The Nemours Foundation

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

سایر علائم ممکن است شامل سر درد، از دست دادن اشتها خستگی بیش از حد است.

از برخی از انواع سینه پهلو می توان با واکسن سینه پهلو جلوگیری بعمل آورد. واکسن سینه پهلو معمولاً یکبار زده می شود، بر خلاف واکسن انفلوانزا که هر ساله باید زده شود. روش دیگر برای جلوگیری از سینه پهلو، زدن هر ساله واکسن انفلوانزا می باشد. اگر فکر می کنید که سینه پهلو کرده اید، فوراً به پزشک خود مراجعه کنید.

برای جلوگیری از برونشیت، انفلوانزا و سینه پهلو...

- مکرراً دستان خود را بشویید
- واکسن بزنید
- از دست زدن به افرادی که مبتلا به انفلوانزا می باشند اجتناب کنید
- هنگامی که مریض هستید، برای جلوگیری از انتشار بیماری، در خانه مانده و به کار و مدرسه نروید
- هنگامی که سرفه یا عطسه می کنید، بینی و دهان خود را با یک دستمال بپوشانید.
- میوه و سبزیجات مصرف کنید و زیاد استراحت کنید
- دستان خود را قبل از دست زدن به چشمان، بینی و دهان بشویید
- گرد و خاک خانه خود را تمیز کنید



بیماریهای تنفسی معمول

(برونشیت، انفلوانزا و سینه پهلو)

Common Respiratory Illnesses

(Bronchitis, Influenza and Pneumonia)

(Farsi)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

اطلاعات تماس:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

چرا باید در مورد بیماریهای تنفسی نگران باشیم؟

در ایالات متحده، بیماریهای تنفسی در ماههای سرماخوردگی شایع می باشند. بیماریهای تنفسی می توانند شما را بسیار مریض کنند. برخی از بیماریهای تنفسی می توانند کودکان یا افراد سالمند خانواده بکشند.

برونشیت چیست؟

برونشیت وضعیتی است که موکوس در نای تا شش پر می شود و تنفس فرد را دچار مشکل می کند.

علائم برونشیت به شرح زیر می باشند:

- سرفه که موکوس تولید می کند
- سر درد
- تب
- مشکلات تنفسی
- بیخ کردن

"برونشیت حاد" معمولاً با سرما خوردگی شدید یا بیماری تنفسی دیگری رخ می دهد. برونشیت مزمن بعد از نوشیدن زیاد مایعات و استراحت زیاد رفع می گردد. برونشیت را نمی توان درمان کرد یا با واکسن از آن جلوگیری بعمل آورد. داروهایی وجود دارند که می توانند باعث شوند که فرد مبتلا به برونشیت، احساس بهتر نماید. به برونشیتی که بیش از سه ماه بطول می انجامد و بیش از 2 سال باقی می ماند "برونشیت مزمن" گفته می شود. برونشیت مزمن با کشیدن سیگار یا با کار در محلی که دارای گرد و غبار صنعتی است ایجاد می شود. بهترین روش برای درمان برونشیت مزمن توقف کشیدن سیگار و

جلوگیری از در قرار گرفتن در معرض گرد و غبار صنعتی می باشد.

اگر فکر می کنید دارای برونشیت مزمن می باشید، برای درمان نزد پزشک رفته و با او مشورت کنید.

انفلوانزا چیست؟

انفلوانزا یا "فلو" توسط میکروبهایی که به بینی، گلو و ششها سرایت می کنند بوجود می آید. علائم انفلوانزا به شرح زیر می باشند:

- تب بالا،
- سر درد،
- خسته بودن بیش از حد،
- سرفه خشک،
- گلو درد،
- آب بینی یا پر بودن بینی
- حالت تهوع، استفراغ یا اسهال،
- درد عضلانی و
- بدن درد.

انفلوانزا از طریق سرفه و عطسه از فردی به فرد دیگر انتشار می یابد. برخی از افراد می



توانند بسیار مریض شده و حتی از انفلوانزا بمیرند. این افراد شامل موارد زیر می باشند:

- کودکان چند ماهه تا چند ساله،
- زنان باردار،
- افرادی که 50 سال یا بیشتر سن داشته باشند،
- افراد مبتلا به HIV/AIDS، آسم یا بیماری شش، کلیه و قلبی.

بهترین راه برای جلوگیری از انفلوانزا زدن واکسن انفلوانزا می باشد. بیشتر موارد انفلوانزا در ماه دسامبر و ژانویه رخ می دهد، بنابراین بهترین حالت، زدن واکسن در ماه اکتبر یا نوامبر می باشد.

کودکان شش ماهه یا کمتر برای واکسن زدن بسیار جوان بوده و مادران و افراد خانواده برای جلوگیری از انتشار انفلوانزا به کودک باید واکسن بزنند. اگر فکر می کنید که انفلوانزا گرفته اید، فوراً به پزشک خود مراجعه کنید.

سینه پهلو چیست؟

سینه پهلو مشابه انفلوانزا می باشد اما مربوط به عفونت ششها می باشد. سینه پهلو معمولاً با انفلوانزا رخ می دهد. سینه پهلو در کودکان کم سن، سالمندان، افراد مبتلا به HIV/AIDS و افرادی که خیلی بیمار باشند، می تواند منجر به مرگ شود.

علائم سینه پهلو به شرح زیر می باشند:

- سرفه با موکوس
- تب با لرز
- درد قفسه سینه
- مشکلات تنفسی



سالم نگاه داشتن دندانها

Keeping Your Teeth Healthy (Farsi)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

برای اطلاعات بیشتر در مورد مراقبت از دندان در اینترنت، لطفاً از نشانی زیر بازدید کنید:

www.healthyteeth.org

www.hesperian.org



اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر
تهیه و اقتباس شده است:

*Australian Research Center for
Population Oral Health*

California Department of Health Services

Federal Citizen Information Center

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات
انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

به کودک خود کمک کنید که دندانهای سالم داشته باشد

کودکان دارای پوسیدگی دندان بعداً در زندگی
خود با مشکلات دندان روبرو خواهند شد و
ممکن است دارای دندانهایی باشند که صاف و
مستقیم نباشند.

موارد زیر را رعایت کنید:

1. کودکان خود را در سال اول زندگی
با شیر مادر تغذیه کنید.
2. کودک خود را در سن یک سالگی
نزد دندانپزشک ببرید.
3. دندانهای کودک خود را با خمیر
دندان به نرمی مسواک بزنید.
4. به کودک خود نوشیدنیهای گازدار،
آب میوه گازدار یا آب میوه پودر
شده ندهید.
5. فقط به کودک آب میوه 100%
طبیعی و آب با استفاده از فنجان
بدهید—نه بطری.

اطلاعات تماس:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

تصاویر موجود در این بروشور توسط
بنیاد هسپریان تهیه شده است.

پیشگیری مهم است

جلوگیری به معنی توقف درد و پوسیدگی دندان قبل از شروع درد می باشد. درمان پوسیدگی دندان یا تعویض دندان در ایالات متحده هزینه زیادی در بر دارد. پیشگیری از بیماریها قبل از وقوع بهتر از درمان آنان می باشد.

روش جلوگیری از پوسیدگی لثه و دندان

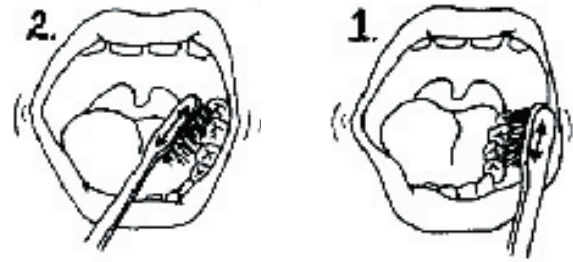
روشهای زیادی برای جلوگیری از پوسیدگی و آسیب دیدگی دندانها و لثه ها وجود دارد.

- دندانهای خود را روزی سه بار با خمیر دندان مسواک بزنید.
- از نخ دندان برای پاک کردن غذای باقیمانده در دندان استفاده کنید.
- سالی دو بار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید تا دندانهایتان تمیز شوند.
- مواد غذایی که حاوی قند نباشند را مصرف کنید.
- مقدار زیادی آب بنوشید.
- بعد از خوردن نوشابه گازدار دهان خود را با آب بشویید.
- هر سه ماه یکبار مسواک جدید خریداری کنید.

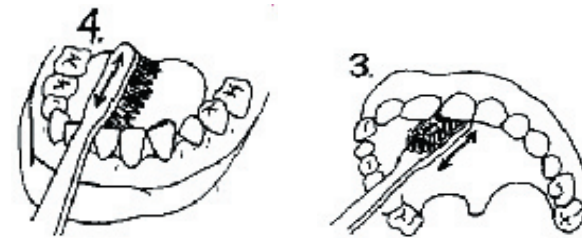
مراجعه به دندانپزشک

از دندانهای خود خوب مراقبت کنید. سالی دو بار نزد دندانپزشک رفته تا از دندانهایتان را تمیز کند، این کار ارزانتر از درست کردن دندان یا تعویض آنان می باشد. خدمات دندانی کودکان ممکن است در ایالت شما رایگان باشد. از کارمند پرونده خود مشاوره بگیرید.

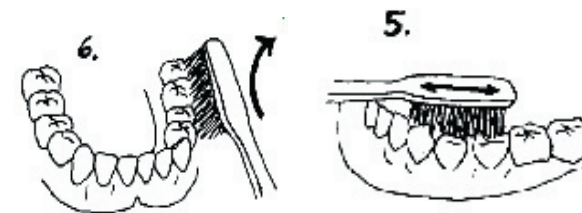
طرز مسواک زدن صحیح را به خانواده خود یاد دهید.



مسواک زدن دندانها را فراموش نکنید.



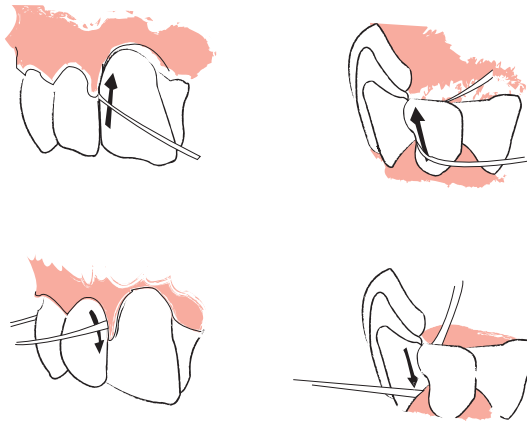
بشت و بالای دندانهای بالا را مسواک کنید.



لثه های خود را هم مسواک بزنید

می توانید روش صحیح استفاده از نخ دندان را به کودکان خود یاد دهید

تمیز کردن دندان با استفاده از نخ از آسیب رسیدن به لثه های شما جلوگیری بعمل می آورد. هنگامی که از نخ دندان برای اولین بار استفاده می کنید ممکن است بخاطر ضعیف بودن لثه، خونریزی بوجود آید. مصرف نخ دندان را ادامه دهید و لثه های شما قویتر خواهند شد. اشیاء تیز و خلال دندان می تواند به لثه های شما صدمه وارد کند یا باعث بیماری لثه یا عفونت شود. استفاده از دهان شویه به کشتن میکروبها در دهان شما که باعث ایجاد بوی بد می شود کمک می کند.



دهان شویه

خمیر دندان

نخ دندان



برای اطلاعات بیشتر در مورد دیابت در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

انجمن قلب آمریکا (American Heart Association)
www.aha.org

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری
(Centers for Disease Control and Prevention)
www.cdc.gov

سازمان کشاورزی ایالات متحده
(The U.S. Department of Agriculture)
www.usda.gov

انجمن دیابت آمریکا
(American Diabetes Association)
www.diabetes.org



اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر اقتباس شده است:

انجمن قلب آمریکا (American Heart Association)

انجمن دیابت آمریکا
(American Diabetes Association)

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری
(Centers for Disease Control
and Prevention, CDC)

دانشگاه ایالتی جورجیا، گروه جغرافی و مردم شناسی
(Georgia State University, Department of
Geography and Anthropology)

سازمان کشاورزی ایالات متحده (USDA)

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

مواد غذایی سالمتر کمک کنند. ورزش در کنترل و پیشگیری از دیابت مهم است. توصیه می شود که هر فرد (مرد و زن، پیر و جوان) حداقل 3 بار در هفته بمدت 30 دقیقه ورزش کند. می توانید فعالیت خود را با بازی فوتبال، بسکتبال، هند بال، طناب زدن، پله زدن و پیاده روی خانوادگی بیشتر نمایید.

اگر به دیابت مبتلا می باشید، باید موارد زیر را انجام دهید:

- دارو را طبق دستور دکتر مصرف کنید
- قند خون خود را طبق دستور بررسی کنید
- کارت شناسایی که نام، نشانی، وضعیت پزشکی و داروهای مصرفی در آن آمده است را با خود به همراه داشته باشید
- از لباس و کفش راحت استفاده کنید
- مقدار زیادی آب بنوشید
- بطور منظم ورزش کنید
- آب نبات، آب میوه، کشمش یا سایر تنقلاتی که قند آنان بالا می باشد را به همراه داشته باشید تا در صورت افتادن قند خون آنان را مصرف کنید

اطلاعات تماس:

riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and
Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
تلفن: 202 • 347 • 3507
فاکس: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

دیابت چیست؟ (What is Diabetes?) (Farsi)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

دیابت یک نوع بیماری است که در آن بدن انسولین را تولید نکرده یا از آن به طرز مناسب استفاده نمی کند. انسولین هورمونی است که مواد غذایی را به انرژی که بدن برای کار خود نیاز دارد، تبدیل می کند. دیابت باعث می شود که بدن دارای قند بیش از حد در خون شود که می تواند به قلب، مغز، کلیه ها، رگهای خونی و دندانها صدمه برساند. دیابت می تواند باعث کاهش دید، از دست دادن عملکرد جنسی بدن یا مرگ گردد.

انواع اصلی دیابت

دیابت نوع 1 در کودکان و بزرگسالان جوان یافت می شود. این نوع دیابت در گذشته به نام دیابت جوانی شناخته می شد.

دیابت نوع 2 معمول ترین نوع دیابت است. تا کنون دیابت نوع 2 عمدتاً در بزرگسالان یافت می شد. امروزه این بیماری در تعدادی از کودکان هم دیده شده است چون تعداد کودکانی که چاق بوده، اضافه وزن داشته و غیر فعال می باشند در حال ازدیاد است.

دیابت بارداری هم نزد برخی از زنان باردار هم دیده شده است.

دیابت به چه صورت مدیریت و درمان می شود؟

درمانی برای دیابت وجود ندارد، اما می توان آن را به روشهای زیر کنترل نمود:

- خوردن سالم
- فعالیت بدنی (ورزش)
- توقف استعمال دخانیات
- مصرف دارو (در صورت نیاز)

نکات خوردن سالم:

- هر روز از انواع غذا استفاده کنید تا ویتامینها و مواد معدنی مورد نیاز بدن برای رشد و سلامت را دریافت کنید.

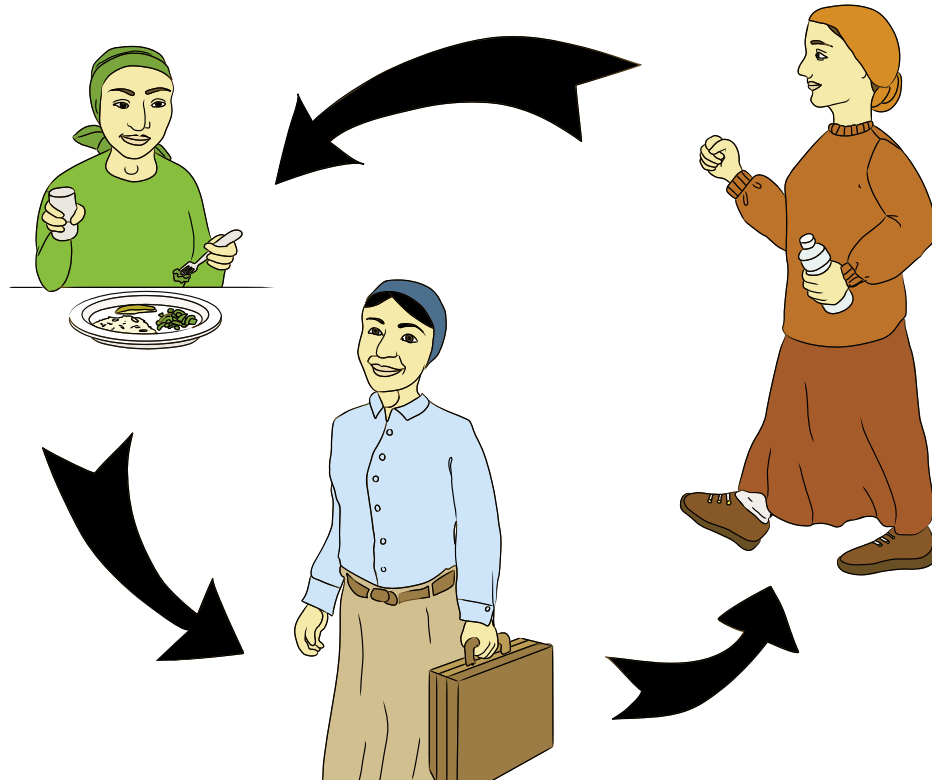
- مقدار مصرف چپیس، بسکویت، خوراک تعارفی، آب نبات، کره، مارگارین، مایونز، نمک، غذای سرخ کردنی، بستنی، بستنی میوه ای، نوشابه گازدار که خانواده مصرف می کنند را محدود کرده یا آنها را مصرف نکنید.
- مواد غذایی سرخ شده یا موادی نشاسته ای پر چربی (انواع شیرینی، بسکویت یا کلوچه) را کمتر مصرف کنید.

روشهای دیگر برای سالم تر کردن غذا:

- نان و سریال دارای دانه کامل مانند گندم کامل و برنج قهوه ای را استفاده کنید.
- میوه و سبزیجات تازه به مقدار زیاد مصرف نمایید.
- از چربی، روغن یا کره کم در هنگام پخت استفاده کنید.

- از اسپری روغن نباتی بجای روغن، روغن ترد کننده شیرینی، کره یا مارگارین استفاده کنید.
- سعی کنید بجای سرخ کردن از پخت، کباب کردن روی آتش، رست کردن، بخار پزی یا کباب پزی استفاده کنید.
- گوشتهای کم چربی مانند مرغ، بوقلمون یا گوساله مصرف نمایید.
- از شیر، پنیر و ماست بی چربی (خامه گرفته) یا کم چربی (1%) استفاده کنید.

خانواده و دوستان می توانند به شما در کنترل دیابت با کمک کردن به شما برای ورزش بیشتر و انتخاب



برای اطلاعات در مورد خشونت در خانه در گروه‌های پناهنده در اینترنت لطفاً از نشانیهای زیر بازدید کنید:

www.endabuse.org

www.atask.org

www.apiahf.org/apidvinstitute

www.tapestri.org

www.mosaicservices.org

www.hotpeachpages.net

...

سایت‌های اینترنتی بالا دارای اطلاعات بیشتر به
زبانهای مختلف که پناهندگان صحبت می
کند می باشد.

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات
انسانی دفتر اسکان پناهندگان، اداره بهداشتی و
خدمات انسانی تهیه شده است.

**اگر در خانه خشونت وجود دارد چه
کاری باید انجام دهم؟**
اگر فردی در خانه شما به شما یا فرزندانتان
صدمه زد، باید کمک بخواهید:

1. با فردی که به وی اطمینان دارید
صحبت کنید: دوست، همسایه، عضو
خانواده یا کارمند مسئول پرونده تان.
2. اگر خطر جدی و قریب الوقوعی می
خواهد اتفاق افتد، با 911 تماس بگیرید.
پلیس به خانه شما خواهد آمد و از شما
و فرزندانتان حفاظت خواهد کرد.
3. اگر نمی توانید انگلیسی
صحبت کنید، با خط تماس ملی خشونت
خانگی تماس بگیرید:
1-800-799-7233. این تلفنهای رایگان
می باشند. به اپراتور بگوئید به چه
زبانی صحبت می کنید. مترجم به شما
خواهد گفت که چکار می توانید بکنید و
کجای شهرتان کمک پیدا کنید.

تماسهای برقرار شده با تلفنهای خشونت
خانگی محرمانه می باشند. لزومی ندارد تا نام
خود را بگوئید. اپراتور در مورد تماس شما با
کسی صحبت نخواهد کرد.

اطلاعات تماس:
riht@uscridc.org

**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



خشونت در خانه Violence in the Home (Farsi)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

خشونت در خانه چیست؟

خشونت در خانه اغلب به نام سوء استفاده نامیده می شود. سوء استفاده به حالتی گفته می شود که فردی کاری را بارها و بارها انجام می دهد که فرد دیگر را ترسانده یا به وی آسیب می رساند. سوء استفاده شامل صدمه رساندن به بدن فرد، صدمه زدن به احساسات وی یا انجام کاری که فرد احساس بدی کند و کاری که نمی خواهد را انجام دهد. سوء استفاده به تلاش برای اینکه فردی احساس کند باهوش یا قوی نیست یا نمی تواند در مورد زندگی خود تصمیم بگیرد هم گفته می شود.

چه کسی می تواند مورد سوء استفاده قرار گیرد؟

هر کس می تواند مورد سوء استفاده قرار گیرد: بزرگسالان، کودکان و افراد سالمند. در خانوادهایی که سوء استفاده انجام می شود، زنان، کودکان و افراد مسن معمولاً صدمه می بینند.

کودکان

کودکان که شاهد خشونت در خانه می باشند احساس ترس و غم می کنند. اغلب اوقات، آنان بر این باورند که رفتار آنان باعث بروز خشونت است. زندگی در خانه ای که خشونت در آن وجود دارد برای کودکان سالم و بهداشتی نیست. کودکانی که شاهد خشونت در خانه ها هستند اغلب در مدرسه دچار مشکل بوده، شروع به استفاده از مواد مخدر و الکل می نمایند و ممکن است خود خشن شوند.

آیا از شما سوء استفاده شده است؟

در صورت وقوع موارد زیر شما در خانه مورد سوء استفاده قرار گرفته اید:

- کسی شم را هل دهد، یا به شما سیلی یا مشت بزند،
- کسی شما را به مرگ یا صدمه زدن تهدید کند،
- کسی شما را به گرفتن کودکانتان تهدید کند،
- کسی در تمامی اوقات شما را نکوهش کند و به شما اهانت نماید،
- کسی به شما اجازه دیدن خانوادتان و دوستان را به شما ندهد،
- کسی شما را هنگامی که نخواهید مجبور به انجام اعمال جنسی نماید،
- کسی به شما اجازه ندهد که کار کنید و پول خود را داشته باشید،
- کسی به شما اجازه ندهد تا انگلیسی صحبت کرده یا رانندگی یاد بگیرید،
- کسی شما را تهدید به برگرداندن به کشورتان کند، و
- کسی مدارک مهاجرت شما را از شما بگیرد.

این جرم است

خشونت در خانه را نباید مخفی نگاه داشت. خشونت فیزیکی یا جنسی یکی از اعضای خانواد در ایالات متحده بر خلاف قانون است. پلیس و دادگاه کلیه قربانیان خشونت در خانه را حمایت می کند. حفاظت خاص برای کودکان، زنان و افراد سالمند در نظر گرفته

شده است. فردی که در خانه خشن است ممکن است دستگیر و بازداشت شود.

این تقصیر شما نیست

اگر مورد سوء استفاده قرار گرفته اید، معنی آن این نیست که همسر یا مادر خوبی نیستید. فردی که از شما سوء استفاده می کند می خواهد زندگی شما را کنترل کند.

شما تنها نیستید

اگر فردی در خانواده تان از شما سوء استفاده می کند، باید بدانید که تنها نیستید. در ایالات متحده سالانه بیش از دو میلیون نفر از زنان توسط شوهران و دوست پسرشان مورد سوء استفاده قرار می گیرند.

اگر فردی که مورد سوء استفاده قرار گرفته است را می شناسید به او بگوئید که می توان به او کمک کرد:

- 911 کمک اضطراری: پلیس و آمبولانس.
- خانه امن خشونت خانگی: مسکن امن و رایگان برای زنان و فرزندان آنان.
- دستور حفاظت موقتی: قاضی دادگاه خانواده ممکن است دستور دهد که فرد خشن باید خانه خود را ترک کرده و دور از همسر و فرزندان زندگی کند.
- کمکهای قانونی: قربانیان کم درآمد می توانند وکیل رایگان که به آنان در مورد مسائل حقوق کمک کنند را اختیار کنند مانند، دستور حفاظت، توقیف، حمایت فرزند یا طلاق.

- سرفه کردن یا خون بالا آوردن
- مریضی شدید ناگهانی
- بیحس بودن صورت، ساقهای پا یا بازوها
- سوختگی شدید
- آسیب رسیدن به سر
- کودک صدمه دیده

در صورت بروز وضعیت اورژانس با 911 تماس بگیرید:



در موارد زیر به اورژانس مراجعه نکنید:

- گوش درد
- سرما خوردگی، سرفه یا انفلوانزا
- سوختگی (خفیف)
- رگ به رگ شدن
- ایمن سازی
- تزریق آمپول ضد سرما خوردگی
- گلو درد



مراقبت پزشکی در ایالات متحده (Medical Care in the United States) (Farsi)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

اطلاعات تماس:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

مراقبت پزشکی در ایالات متحده

در ایالات متحده روشهای بسیاری برای دریافت مراقبت پزشکی وجود دارد، اما معمول ترین آنان موارد زیر می باشند:

- ملاقات با پزشک در مطب
- مراقبت ضروری (برخی اوقات به آن واک این کلینیک گفته می شود)
- اتاق اورژانس (ER)

چه موقع می تواند به مطب مراجعه کنم؟

مراجعه به مطب زمانی است که برای دیدن پزشک اصلی خود با داشتن وقت ملاقات به مطب مراجعه می کنید. بازدید در مطب را برای موارد زیر برنامه ریزی کنید:

- سرما خوردگی، سرفه یا انفلوانزا
- گوش درد
- تزریقات مربوط به آلرژی
- ایمن سازی
- چک آپ بدنی سالیانه

چه موقع از مراقبت ضروری (ارجنت کر) استفاده کنم؟

کلینیکهای مراقبت ضروری یا واک این کلینیک شباهت زیادی با مطب دکتر دارند اما نیاز به وقت قبلی نیست. بجای پزشک اصلی شما، پزشکی که مسئول مراقبت ضروری کلینیک است از شما معاینه بعمل می آورد. کلینیکهای مراقبت ضروری اغلب در نزدیکی بیمارستانها یا مراکز خرید یافت می شوند و معمولاً از صبح زود تا آخر شب باز می باشند. می توانید از مراقبت ضروری در موارد مربوط به بیماریهای خفیف یا جراحات مانند موارد زیر استفاده کنید:

- گوش درد
- سوختگی پوست یا سوختگیهای جزئی

- سرما خوردگی، سرفه یا انفلوانزا
- تبهای خفیف
- چک آپ مدرسه یا محل کار
- تزریقات مربوط به آلرژی

چه موقع از اتاق اورژانس (ER) استفاده کنم؟

اتاقهای اورژانس یا ER در بیمارستانها قرار دارند. این سرویس معمولاً بصورت 24 ساعته و 7 روز هفته ارائه می شود. استفاده از ER هزینه بیشتری از ویزیت مطب و مراقبت ضروری دارد. اگر به اتاق اورژانس بروید و وضعیت شما خیلی وخیم نباشد، ممکن است لازم باشد تا برای مدت زیادی صبر کنید. از اتاق اورژانس (ER) فقط باید در موارد ضروری و بیماریهای جدی مانند موارد زیر استفاده کرد:



- درد قفسه سینه، بی حسی در صورت، بازو یا ساق پا یا اشکال در صحبت کردن
- تب بالا یا خشکی گردن، گیجی ذهنی یا مشکلات تنفسی
- کم نفسی شدید (نفس نفس زدن)
- مسموم شدن
- بیهوشی ناگهانی
- سرفه کردن یا خون بالا آوردن
- علائم ناگهانی، غیر معمول یا شدید

اگر از اتاق اورژانس استفاده می کنید، موارد زیر را رعایت کنید:

- 1) نام پزشک و شماره تلفن او را به اتاق اورژانس بدهید.
- 2) به پرستار و پزشک اورژانس نام داروهای (قرص) که مصرف می کنید را بگویید.
- 3) پرستار یا پزشک اورژانس را در صورت داشتن مشکل دارویی مطلع نمایید.

در صورت داشتن موارد زیر به اورژانس مراجعه کنید:

- بیهوش شدن
- شکستن استخوان





برای اطلاعات بیشتر در مورد
میدیک اید، در اینترنت از نشانی
زیر بازدید کنید:

www.cms.hhs.gov/home/medicaid

...

این بروشور با کمک و اطلاعات منابع زیر تهیه
گردیده است:

مراکز خدمات میدکر و میدک اید

مدیریت کودکان و خانواده

اداره بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات انسانی
دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

میدک اید و بیمه
درمانی
Medicaid and
Health Insurance
(Farsi)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

اگر نتوانم حق بیمه درمانی
خود را پرداخت کنم چکار باید
انجام دهم؟

ممکن است بتوانید از طریق محل کار خود
یا همسران این کار را انجام دهید. برخی
از کارفرمایان کلیه هزینه یا بخشی از
هزینه بیمه درمانی را پرداخت می کنند.
فکر کردن در مورد اینکه محل کارتان
دارای مزایای حق بیمه درمانی می باشد
از اهمیت خاصی برخوردار است. داشتن
حق بیمه درمانی مهم است و می تواند از
شما و خانواده تان در شرایط ضروری
محافظت کند. از کارمند مسئول پرونده
خود در مورد این مطلب و گرفتن بیمه
درمانی یا سایر برنامه های درمانی سؤال
کنید.

چرا باید بیمه درمانی داشته
باشم؟

مراقبت پزشکی در ایالات متحده بسیار
گران است. اگر لازم باشد که به بیمارستان
بروید و اگر بیمه نداشته باشید باید تمام
پول صورت حساب را خود پرداخت کنید.
داشتن بیمه درمانی به شما در پوشش
برخی از هزینه ها کمک می کند. با بیمه
درمانی شما خود را از لحاظ مالی بیمه می
کنید.

چگونه می توانم برای فرزندانم
بیمه درمانی داشته باشم؟

برخی از کارفرمایان بیمه درمانی را برای
کارمندان و اعضای خانواده آنان ارائه
می نمایند. در اکثر ایالتها برای فرزندان
خانوارهای کم درآمد، بیمه درمانی رایگان
است. لطفاً از مسئول پرونده خود در مورد
مقررات طرحهای بیمه درمانی ایالت خود
سؤال کنید.

اطلاعات تماس:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

میدک اید و بیمه درمانی

خدمات پزشکی در ایالات متحده رایگان نمی باشد و ممکن است بسیار گران تمام شود. پناهندگان می توانند برای پرداخت هزینه خدمات پزشکی از طریق برنامه هایی بنام "Medicaid" (میدک اید) و "Refugee Medical Assistance" (رفیو جی مدیکال اسیستانس) کمک دریافت نموده و سایر افراد و خانواده ها می توانند بیمه درمانی را از طریق محل کار یا شخصاً خریداری کنند. این بروشور روش استفاده از رفیو جی مدیکال اسیستانس (کمک پزشکی پناهندگان)، میدک اید و بیمه درمانی توسط پناهندگان برای پرداخت خدمات پزشکی را شرح می دهد.

MEDICAID (میدک اید) چیست؟

میدک اید یک برنامه کمکی درمانی است که به خانواده های کم درآمد کمک می کند تا بتوانند قسمتی یا کلیه صورتحسابهای پزشکی خود را پرداخت کنند. خانواده های پناهنده که دارای فرزند می باشند می تواند هنگام آمدن به ایالات متحده میدک اید دریافت کنند. هر ایالت دارای قوانین متفاوت برای افرادی که می توانند میدک اید دریافت کنند و مدت دریافت آن، می

باشد. لطفاً از مسئول پرونده خود در مورد مقررات میدک اید ایالت خود سؤال کنید. اگر شما تحت پوشش میدک اید هستید، باید یک کارت میدک اید و یک شماره داشته باشید.

انواع طرحهای میدک اید چیست؟

طرحهای میدک اید مختلف دارای پزشکان متفاوت است که در محلهای متفاوت کار می کنند. هنگامی که طرحی را انتخاب می کنید مطمئن شوید که پزشکی که در نزدیکی شما زندگی می کند را انتخاب کرده اید. می توانید فرمهای مربوطه در مورد طرحهای متفاوت را به صورت پستی دریافت کنید. مطمئن شوید که طرحی که برای شما مناسب است را انتخاب می کنید یا در این مورد از کارمند پرونده خود درخواست کمک کنید.

چه کسی می تواند به من در مورد دریافت MEDICAID کمک کند؟

کارمند مسئول پرونده شما می تواند در اولین ماه ورود شما به ایالات متحده در اداره خدمات انسانی برای شما اقدام کند. باید کارتی را به صورت پستی دریافت کنید که بتوانید از آن در بیمارستان استفاده کنید.

اگر واجدالشرایط میدک اید نباشم چه کار باید بکنم؟

پناهندگان در صورت واجدالشرایط بودن در ایالت خود، می توانند بمدت 7 سال تحت پوشش میدک اید باشند. پناهندگانی که فرزند ندارند و درآمد خوبی دارند واجدالشرایط دریافت میدک اید نخواهند بود. پناهندگانی که واجدالشرایط میدک اید نمی باشند می توانند در 8 ماه اول ورود به ایالات متحده از *Refugee Medical Assistance* (کمک درمانی پناهندگان) استفاده نمایند. رفیو جی مدیکال اسیستانس برای پناهندگان، پناهندگان سیاسی، مهاجران کوبایی/هاییتی و قربانیان قاچاق انسان موجود می باشد.

اگر تحت پوشش میدک اید باشم، برای مراقبت پزشکی باید به کجا مراجعه کنم؟

برخی از بیمارستانها و پزشکان در آمریکا میدک اید را قبول می کنند و برخی دیگر قبول نمی کنند. قبل از گذاشتن قرار ملاقات مطمئن شوید که آنان طرح میدک اید را قبول می کنند.

مدت زمان اعتبار میدک اید چقدر است؟

بعد از هشت ماه اول ورود در ایالات متحده، پناهندگان دیگر برای دریافت رفیو جی مدیکال اسیستانس واجدالشرایط نمی باشند اما ممکن است بتوانند باز هم میدک اید داشته باشند. زدن کلیه واکسنها در هشت ماه اول هنگامی که وقت کافی برای انجام این کار دارند برای خانواده های پناهنده اهمیت دارد. بعد از به پایان رسیدن میدک اید، داشتن بیمه درمانی می تواند به پرداخت هزینه های خدمات بهداشتی خانواده کمک کند.

بیمه درمانی چیست؟

بیمه درمانی برنامه ای است که به فرد کمک می کند تا هزینه های درمانی خود را پرداخت کند. افراد می توانند هر ماهه مقداری پول به شرکت بیمه پرداخت کنند یا این مبلغ ماهیانه از حقوق آنان کسر شود. اگر فردی مریض شود، شرکت بیمه بخشی از صورت حسابهای وی را پوشش خواهد داد. برخی از بیمارستانها برخی از طرحهای بیمه را قبول نمی کنند. قبل از مراجعه از پزشک خود در مورد قبول طرح بیمه خود سؤال کنید. اگر بیمه هستید همیشه کارت بیمه را با خود به همراه داشته باشید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد بارداری سالم و بهداشتی در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/prenatalcare

www.4women.gov/faq/prenatal

www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc

www.kidsheslth.org/parent/

•••

اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر تهیه و اقتباس شده است:

U.S. Department of Health and Human Services

Centers for Disease Control

International Food Information

Council Foundation

March of Dimes

State Family Planning Administrators

Center for Health Training, WA

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

برای داشتن یک بارداری سالم حتما هر روز موارد زیر را میل کنید:

- غلات (برنج، نان، خوراک گندم یا خوراک ذرت)،
- سبزیجات،
- میوه جات،
- شیر، ماست یا پنیر و
- گوشت و حبوبات

کودکی که وی را حمل می کنید ممکن است در صورت قرار گرفتن در معرض برخی از مواد صدمه ببیند. لطفاً از موارد زیر دوری کنید:

- حشره کشها، لوازم تمیز کردن و رنگ،
- دود سیگار،
- نوشیدنی های الکلی (آبجو، شراب و مشروب) و
- مقدار زیاد قهوه، چای یا نوشابه های غیر الکلی. نوشیدنی های الکلی می توانند باعث بروز اختلالات تولد، صدمه مغزی یا حتی مرگ شوند. دود سیگار می تواند باعث کوچک بدنیا آمدن یا خیلی زود بدنیا آمدن کودک شود و مانع سالم بودن وی شود.

کجا می توانم مراقبت پیش از زایمان رایگان یا با تخفیف پیدا کنم؟

می توانید برای پرداخت هزینه مراقبت پزشکی خود در حین بارداری کمک بگیرید. مراقبت پیش از زایمان به شما در داشتن کودکی سالم کمک می کند. هر ایالت دارای برنامه خود برای کمک می باشد. برای دریافت اطلاعات بیشتر در مورد برنامه موجود در ایالت خود با این شماره تماس بگیرید: 1-800-311-2229، یا از کارمند مسئول پرونده خود در مورد گزینه های بیشتر سؤال کنید.



بارداری سالم و بهداشتی Healthy Pregnancy (Farsi)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

اطلاعات تماس:
riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202-347-3507

فاکس: 202-347-7177

www.refugees.org

چگونه می توان یک بارداری بهداشتی و سالم داشت؟

خود و نوزادتان را در حین بارداری با رعایت موارد زیر سالم نگاه دارید:

- نوشیدن روزانه هشت لیوان آب، آب میوه طبیعی و شیر،
- خوردن ویتامینهایی که شامل "فولیک اسید"، "آهن" و کلسیم باشد،
- ورزش کردن با راه رفتن،
- خوابیدن به مقدار کافی،
- پرسیدن از دکتر در مورد مطمئن بودن داروهایی که مصرف می کنید برای خود و نوزادتان،
- زدن واکسن آنفلوآنزا، و
- اجتناب از استرس.



- انجام معاینات منظم پیش از زایمان منظم پزشک شما چندین وقت ملاقات را در زمان بارداری برایتان ترتیب خواهد داد. به همه جلسات بروید!
- توصیه های پزشکتان را دنبال کنید.

مراقبت پیش از زایمان شامل تستهای آزمایشگاهی، معاینات اولتراسوند و سایر تستهای تشخیصی می باشد. این تستها برای اطمینان از سلامت شما و کودکتان در حین بارداری انجام می شود.

چرا به مراقبت پیش از زایمان نیاز داریم؟

مراقبت پیش از زایمان می تواند شما و کودکتان را سالم نگاه دارد. نوزادان مادرانی که مراقبت پیش از زایمان داشته اند ممکن است وزن هنگام تولد آنها بالا باشد و کمتر بیمار شوند. پزشکان هنگامی که مادران را هر یک ماه یا دو ماه یکبار ملاقات کنند، می تواند مشکلات را خیلی زود شناسایی کنند. درمان زودهنگام می تواند از بدتر شدن آنان جلوگیری بعمل آورد. مراقبت پزشکی منظم بهترین چیز برای شما و نوزادتان است. از کارمن مسئول پرونده تان بخواهید تا در مورد پزشکی که باید ملاقات کنید یا در مورد خدمات ترجمه که ممکن است نیاز داشته باشید، شما را راهنمایی کند.

باردار بودن در زندگی یک زن زمان مهمی می باشد. این بروشور اطلاعاتی در مورد بارداری سالم و بهداشتی از طریق "شناسایی زود هنگام"، "مراقبت پیش از زایمان" منظم و خوردن مواد غذایی مناسب را در اختیارتان قرار می دهد.

شناسایی زود هنگام چیست؟

شناسایی زود هنگام، فهمیدن زود هنگام حامله شدن است. این کار به شما کمک می کند تا مراقبت بهتر از خود و کودکتان را شروع کنید.

اگر فکر کنید که باردار شده اید چه کاری باید انجام دهید؟

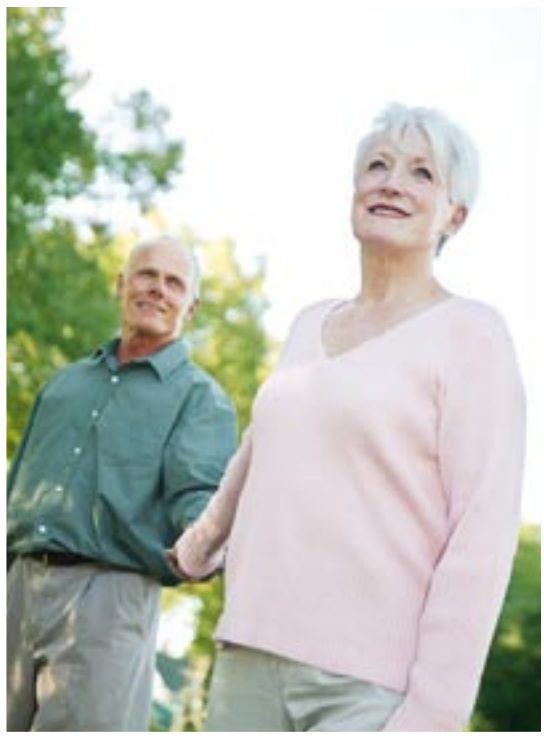
اگر علائم باردار شدن را در خود مشاهده کرده اید، می توانید یک کیت آزمایش بارداری را از هر داروخانه ای بدون نسخه خریداری کنید. اگر تستها نشان داد که باردار هستید، لطفاً به پزشک مراجعه کنید. پزشکتان می تواند نتیجه تست شما را با تست دیگری تایید کند. توصیه می شود که طی دو ماه اول بارداری به پزشک مراجعه کنید. پزشک شما به سؤالاتتان و مسائل مربوط به بارداری پاسخ خواهد داد. مراجعه هر چه سریعتر به پزشک برای مراقبت پیش از زایمان از اهمیت برخوردار است.

مراقبت پیش از زایمان چیست؟

مراقبت پیش از زایمان یک نوع مراقب پزشکی است که هنگام باردار بودن باید انجام دهید.

از خود و کودکتان با رعایت موارد زیر مراقبت کنید:

- دریافت زود هنگام مراقبت پیش از زایمان



بیماری قلبی (Heart Disease) (Farsi)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

- از کشیدن دخانیات و بودن در کنار افرادی که دخانیات مصرف می کنند خودداری کنید
- استرس را کاهش دهید
- مشروبات الکلی را محدود کنید
- بیش از حد چاق نشوید
- میوه و سبزیجات تازه به مقدار زیاد میل نمایید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد بیماری قلبی در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

انجمن قلب آمریکا (American Heart Association)
www.americanheart.org

انجمن ملی سکته (National Stroke Association)
www.stroke.org

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری
(Centers for Disease Control and Prevention)
www.cdc.gov

سازمان کشاورزی ایالات متحده
(The U.S. Department of Agriculture)
www.usda.gov



اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر اقتباس شده است:

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری
(Centers for Disease Control
and Prevention, CDC)

سازمان کشاورزی ایالات متحده (USDA)

انجمن قلب آمریکا (American Heart Association)
انجمن ملی سکته (National Stroke Association)

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

کلسترول بالا در خون یکی از عوامل خطرناک اصلی در بیماریهای قلبی است. هنگامی که میزان کلسترول در خون شما بیش از حد بالا باشد، این ماده در دیواره شریانهای شما جمع می گردد. در طول زمان، این کار باعث "سخت شدن رگها" می شود بطوری که رگها را تنگ کرده و جریان خون در قلب آهسته می شود یا مسدود می گردد. این کار می تواند منجر به حمله قلبی شود.

علائم کلسترول بالا:

کلسترول بالا بندرت علائم هشدار دهنده از خود بروز می دهد، بنابراین دانستن آن بدون انجام آزمایش خون بسیار مشکل است. افرادی که سن آنان بالاتر از 40 می باشد باید بطور منظم کلسترول خونشان توسط پزشک بررسی گردد.

از بیماری قلبی پیشگیری کنید:

بیماری قلبی قابل پیشگیری است! با انجام تغییرات ساده در رژیم غذایی خود و ورزش می توانید شانس بیماری قلبی را کاهش دهید.

- فعالیت بدنی را افزایش دهید- ورزش (حتی فقط اگر راه رفتن باشد) بمدت 30 دقیقه و حداقل 3 بار در هفته

اطلاعات تماس:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

هایپر تنشن یا فشار خون بالا

بیمارستان برسید. اگر حمله قلبی به شما دست داده است سعی نکنید تا خود شخصا تا بیمارستان رانندگی کنید.

بیماری قلبی چیست؟

مرض قلبی وضعیتی است که اکسیژن و خون دارای مواد غذایی به قلب نمی رسد. این وضعیت می تواند منجر به حمله قلبی، سکته یا حتی مرگ شود.

فشار خون چیست؟

هر بار که قلب می تپد، خون را درون شریانها پمپ می کند. فشار خون نیروی خونی است که روی دیواره های شریانها وارد می گردد. فشار خون "بالا" یا هایپرتنشن، هنگامی است که این فشار بیش از حد بالا باشد و نشاندهنده این است که قلبتان بسیار سخت مشغول کار است. شما نمی توانید فشار کار قلب خود را احساس کنید، اما هایپرتنشن یا فشار خون می تواند بیماری بسیار جدی و کشنده باشد. بدون درمان، فشار خون بالا می تواند باعث بروز موارد زیر شود:

- نارسایی قلبی
- نارسایی کلیه
- حمله قلبی
- سکته
- تغییرات در بینایی و نابینایی

علائم فشار خون بالا

هیچ علامت هشدار دهنده ای در مورد فشار خون بالا وجود ندارد. بدین خاطر، به فشار خون بالا اغلب "قاتل ساکت" گفته می شود. با یک رژیم سالم و ورزش منظم فشار خون بالا را می توان درمان و کنترل کرد. بدهید فشار خونتان را اندازه گیری کنند تا متوجه شوید آیا در معرض خطر فشار خون بالا هستید یا از فشار خون بالا رنج می برید.

کلسترول چیست؟

کلسترول یک ماده نرم چربی مانند است که در خون یافت می شود. داشتن کلسترول یک امر عادی است چون از آن برای ایجاد سلولهایی که به عملکرد بدن کمک می کنند استفاده می شود. کلسترول بیش از حد می تواند منجر به بیماری قلبی گردد حتی می تواند منجر به حمله های قلبی شود.

سکته چیست؟

سکته هنگامی اتفاق می افتد که رگی که اکسیژن و مواد غذایی به مغز می رساند متلاشی شده یا توسط یک لخته خون یا موارد دیگر مسدود گردد. هنگامی که این اتفاق رخ می دهد، بخشی از مغز خون و اکسیژنی که نیاز دارد را دریافت نمی کند. به این حالت سکته گفته می شود. هنگامی که اکسیژن به مغز نمی رسد سلولهای عصبی به سرعت می میرند. نتیجه کار صدمه دائم مغزی است. بخشی از بدن که توسط سلولها کنترل می شود هنگامی که سلولهای عصبی می میرند کار خود را متوقف می کنند.

علائم سکته:

- بی حسی سریع یا ضعف در صورت، بازو یا پا، خصوصا در یک طرف بدن
- مشکل در صحبت یا درک
- مشکل دید با یک یا هر دو چشم
- مشکل راه رفتن، گیجی، بهم خوردن تعادل یا هماهنگی
- سردرد ناگهانی و شدید بدون دلیل مشخص

اگر فکر کنید که سکته کرده اید چه کار باید انجام دهید؟

به طرف تلفن رفته و فوراً با 911 تماس بگیرید. منتظر نشوید. سعی کنید راهی پیدا کنید تا سریع به بیمارستان برسید. اگر سکته کرده اید سعی نکنید تا خود شخصا تا بیمارستان رانندگی کنید. دقت کنید که علائم سکته در چه زمانی ظاهر شده اند. درمان با داروهای سکته می تواند تاثیرات دراز مدت سکته را کاهش دهد.

مرض قلبی چیست؟

قلب 24 ساعت در روز کار می کند و اکسیژن و خون لازم را در بدن پمپ می کند. خون از طریق شریانها به قلب می رسد. هنگامی که افراد غذای غیر بهداشتی مصرف کرده و ورزش نمی کنند، در شریانها چربی جمع می شود. جمع شدن چربی یا پلاک می تواند باعث بوجود آمدن لخته خون شود. این مورد برای قلب خوب نیست چون لخته های خون جریان خون در قلب را کاهش داده و باعث بروز حمله قلبی می شوند.

علائم حمله قلبی:

- درد در مرکز قفسه سینه که چند دقیقه طول بکشد یا دردی که بیاید و برود.
- درد در یک یا هر دو بازو، پشت، گردن، فک یا شکم
- کم نفسی (تنفس مشکل، گرفتگی نفس) همراه یا بدون درد قفسه سینه
- عرق سرد کردن یا داشتن احساس غش
- زنان علائم مشابه مردان دارند اما احتمال دارد که علائم معمول دیگری را هم حس کنند خصوصا کم نفسی، حالت تهوع/استفراغ، درد پشت یا فک.

اگر فکر کنید که حمله قلبی به شما دست داده است چه کار باید انجام دهید؟

به طرف تلفن رفته و فوراً با 911 تماس بگیرید. منتظر نشوید. سعی کنید راهی پیدا کنید تا سریع به

سوزنهای استفاده شده و کثیف را نباید بطور اشتراکی استفاده کرد. برخی از شهرها از برنامه تعویض سوزن استفاده می کنند و در این برنامه می توانید سوزنهای استفاده شده خود را با سوزنهای جدید معاوضه کنید.

اگر با داشتن اچ آی وی در حال زندگی هستید می توانید از انتشار آن به دیگران جلوگیری بعمل آورید.

- از سینه خود شیر ندهید.
- تقاضای مراقبت پیش زایمان و درمان کنید.
- به شریک جنسی خود قبل از اینکه رابطه جنسی برقرار کنید بگویید که به اچ آی وی مبتلا هستید. از رابطه جنسی امن استفاده کنید (استفاده از کاندوم و سدهای دندان).
- سوزنها را بطور مشترک برای تزریق، سوراخ کردن بدن یا خالکوبی استفاده نکنید.

استفاده صحیح از کاندوم مخصوص مردان را فرا بگیرید!

- بسته کاندوم را با انگشتان خود باز کنید نه با دندان.
- نوک کاندوم را فشار دهید تا مطمئن شوید که هوایی در کاندوم گیر نکرده و باقی نمانده است.
- کاندوم را تا انتها روی آلت به پایین بکشید. اگر نمی توانید کاندوم را به پایین بکشید، باید

- کاندوم را دور انداخته و از یک کاندوم جدید استفاده کنید.
- بعد از نزدیکی جنسی (مقاربت)، انتهای کاندوم را بعد از خروج منی بگیرید و آلت را بیرون بکشید.
- کاندوم استفاده شده را در سطل زباله بیاندازید و آلت را بشویید.
- از کاندوم مجددا استفاده نکنید.
- قبل از نیاز به استفاده از کاندوم تمرین کنید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد خدمات مربوط به اچ آی وی/ایدز در ناحیه خود با شماره 1-800-342-2437 تماس بگیرید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد اچ آی وی در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

www.cdc.gov

www.hivpositive.com

www.thebody.com

•••

اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر اقتباس شده است:

انجمن ملی اقلیت ایدز

(The National Minority AIDS Council)

www.nmac.org

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری

(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

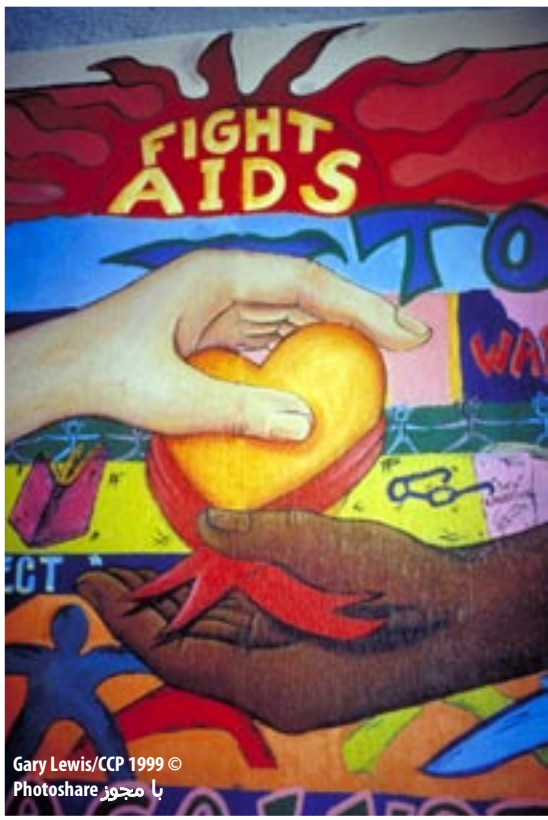
www.cdc.gov

شرکت منابع سلامت بدن

(Body Health Resources Corporation)

www.thebody.com

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.



Gary Lewis/CCP 1999 ©
با مجوز Photoshare

اچ آی وی چیست؟ (HIV) چیست؟ (What is HIV?)

(Farsi)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

اطلاعات تماس:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

حقایق اصلی در مورد اچ آی وی/ایدز

اچ آی وی HIV ویروس نقص ایمنی انسان (Human Immune Deficiency Virus) ویروسی است که باعث بروز ایدز (سندروم نقص ایمنی اکتسابی، Acquired Immune Deficiency Syndrome) می‌گردد. اچ آی وی باعث می‌شود تا بدن حفاظت طبیعی خود در برابر بیماری حتی بیماری‌های معمول مانند سرماخوردگی را از دست بدهد. پزشک هنگامی به فرد می‌گوید که به ایدز مبتلا شده است که بدن وی ضعیف شده باشد و دیگر نتواند در مقابل برخی امراض خاص از خود مقاومت نشان دهد.

عفونت اچ آی وی قابل جلوگیری است! افرادی که مبتلا به اچ آی وی می‌باشند می‌توانند با مراقبت بهداشتی مناسب و شناسایی زود هنگام بیماری بمدت طولانی زندگی کرده و زندگی سالمی داشته باشند.

اچ آی وی چگونه انتقال داده می‌شود؟

اچ آی وی از طریق خودن، منی، شیر پستان و مایعات واژنی افراد مبتلا به اچ آی وی انتقال می‌یابد. اچ آی وی می‌تواند از فردی به فرد دیگر در نزدیکی جنسی، سوزن اشتراکی برای تزریق، سوراخ کردن بدن (گوش) یا خالکوبی (هنر روی بدن)، وضع حمل یا شیر دادن انتقال یابد.

در ایالات متحده خونی که برای تزریق استفاده می‌شود آزمایش می‌شود بنابراین هیچ ریسکی در گرفتن و دادن خود در مسائل پزشکی وجود ندارد. با دادن خون امکان گرفتن اچ آی وی وجود ندارد.

احتمال اینکه مادری اچ آی وی را به فرزندش که وضع حمل کرده انتقال دهد را می‌توان با مراقبت بهداشتی زیاد و درمان اچ آی وی کاهش داد. مهم این است که زنان باردار برای جلوگیری از انتقال اچ آی وی به فرزندانشان، تست اچ آی وی را انجام دهند.

گذراندن آزمایش اچ آی وی

بسادگی نمی‌توان گفت که فردی به اچ آی وی مبتلا می‌باشد. افراد ممکن است سالم بنظر آیند، ممکن است سر وزن یا چاق باشند، یا ممکن است بدون زخم و

کبودی باشند و با این حال باز هم به اچ آی وی مبتلا بوده و بتوانند اچ آی وی را به دیگران انتقال دهند. تنها راهی که با آن بتوان با اطمینان گفت که فردی به اچ آی وی مبتلا است، اجرای تست اچ آی وی می‌باشد.

تست اچ آی وی ساده و آسان است. در بیشتر شهرها، مکانهای تست اچ آی وی رایگان یا بسیار ارزان وجود دارد. تستهای اچ آی وی یا بصورت یک اسفنج دهانی است یا خراش سوزنی است. نتایج آزمایش را می‌توان در کمتر از 20 دقیقه آماده کرد. در بیشتر شهرها، آزمایشات مربوطه بصورت محرمانه یا بدون نام ارائه می‌گردند.

آزمایش محرمانه: نام افرادی که آزمایش شده اند را ثبت کرده و گزارش مربوط به این نامها را بطور محرمانه به مقامات بهداشت عمومی گزارش می‌کند (مانند ادارات بهداشت ایالتی).
آزمایش بی نام: این آزمایش به نام افراد نیاز ندارد. بجای نام یک کد استفاده می‌شود و این تنها راهی است که با آن می‌توان فرد را شناسایی کرد. این بدین معنی است که فردی که تست را انجام می‌دهد تنها فردی است که می‌تواند نتیجه را به افرادی دیگر اطلاع دهد.

شما نمی‌توانید در موارد زیر به اچ آی وی مبتلا شوید:

- تماس عادی
- دست دادن
- بغل کردن، بوسیدن
- سرفه کردن، عطسه
- خون دادن
- استفاده از استخر
- نشستن روی نشیمنگاه توالت
- استفاده مشترک از ملافه
- استفاده مشترک از چنگال، قاشق، چوب
- غذاخوری، کارد، بشقاب، کاسه یا لیوان
- نیش پشه یا سایر حشرات

چگونه می‌توانید خود را حفاظت کنید؟ بدون خطر اچ آی وی

- خودداری (با فرد دیگری روابط جنسی نداشته باشید)

اگر شما و شریک جنسی شما تست اچ آی وی در شش ماه گذشته داده باشید و:

- نتیجه آزمایش اچ آی وی هر دو منفی بوده باشد
- فقط با یکدیگر رابطه جنسی داشته باشید
- سوزنها را بطور مشترک برای تزریق، سوراخ کردن بدن یا خالکوبی استفاده نکنید

با قدری خطر اچ آی وی

- اجرای رابطه جنسی ایمنتر
- استفاده از سوزن ایمنتر

رابطه جنسی ایمنتر چیست؟

رابطه جنسی ایمنتر از تماس مستقیم با منی، مایعات واژنی و خون با استفاده صحیح از کاندومهای ساخته شده از لیتکس (مردانه و زنانه) و سدهای دندانی (مواع لیتکسی) جلوگیری بعمل می‌آورد.

قبل از آمیزش:

- با شریک خود در مورد آمیزش ایمنتر صحبت کنید.
- استفاده از کاندومهای لیتکسی (مردانه و زنانه) را تمرین کنید تا استفاده صحیح از آنان را قبل از انجام آمیزش فرا بگیرید.
- بعد از خوردن دارو یا الکل از انجام آمیزش جنسی خودداری کنید.
- از مواد روان کننده آبی استفاده نکنید (از وازلین و ژلهای روان کننده نفتی هم استفاده نکنید)

قرصهای ضد بارداری، آمپولهای ضد بارداری، حلقه های ضد بارداری، چسب های ضد بارداری و اسفنجهای ضد بارداری از انتشار اچ آی وی/ایدز جلوگیری بعمل نمی‌آورند. باز هم باید از کاندوم لیتکس (مردانه یا زنانه) استفاده کرد.

استفاده ایمنتر از سوزن چیست؟

استفاده ایمنتر از سوزن از تماس مستقیم با خون از طریق استفاده از سوزنهای تمیز و استفاده نشده برای تزریق مواد مخدر، دارو، سوراخ کردن بدن یا خالکوبی انجام می‌شود. هنگام تزریق مواد مخدر یا دارو باید از سوزنهای پاک و استفاده نشده استفاده کرد.



ایدز
از یک دوست
حمایت کنید

برای اطلاعات بیشتر در مورد بهداشت کودک در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

www.cdc.gov/women/kids/index

www.momandbaby.org

www.kidshealth.org

...

این بروشور با کمک و اطلاعات منابع
زیر تهیه گردیده است:

Centers for Disease Control

*National Center for Education in Maternal
and Child Health*

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات
انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

اطلاعات تماس:
riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

اگر جوشها بیشتر از سه روز ماند یا بدتر
شد، نوزاد را نزد پزشک ببرید. همیشه دستان
خود را بعد از تمیز کردن پوشک کودک را با
صابون بشویید تا از انتشار میکرب جلوگیری
بعمل آورید.

شستن کودکتان

هرگز کودک را تنها نگذارید. اگر باید از حمام
بیرون روید، نوزاد را در یک حوله بپیچانید و
او را با خود ببرید. بعد از حمام، فوراً او را
در حوله بپیچانید و حتماً سر او را بپوشانید.

بازی کردن با کودکتان

بازی کردن با کودک بسیار لذت بخش است و
همچنین برای رشد مغز کودک بسیار مهم است.
حتی اگر کودک شما برای درک صحبت‌هایتان
بیش از حد کوچک باشد، فراگیری روش
برقراری ارتباط برای وی مهم می باشد. در
زیر چند فعالیت است که به شما در مورد رشد
اجتماعی کودکتان کمک می کند.

- تا آنجا که می شود کودک را بغل کرده
و عشق خود را به او نشان دهید.
- حداقل 6 ساعت در هفته برای او کتاب
بخوانید.
- برای کودک خود بخوانید.
- با کودک خود حرف بزنید.



سالم نگاه داشتن نوزاد Keeping Your Baby Healthy (Farsi)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

مراقبت از نوزاد

مشاهده رشد و یادگیری نوزاد می تواند زمان هیجان انگیزی در زندگی والدین باشد. فعالیت‌هایی وجود دارند که به شما در رشد فیزیکی و عاطفی کودک کمک می کند. این بروشور به شما کمک می کند که کودک خود را در خانه جدید خود در ایالات متحده شاد و سالم نگاه دارید.

پزشک کودک

والدین و پزشکان همکارانی هستند که با یکدیگر برای سالم نگاه داشتن کودک کمک می کنند. والدین کودک خود را بهتر از هر فرد دیگری می شناسند چون زمان بیشتری را با آنان می گذرانند. پزشک فرزندان در مورد بهداشت، رشد و تغذیه دارای اطلاعات است.

تغذیه کودکان

شیر مادر منبع بسیار مهم غذا برای کودک شما است و از شیر گاو یا شیر خشک مغذی تر می باشد. کودک خود را با شیر مادر تا آنجا که ممکن است تغذیه کنید. وقتی که سن کودک 6 ماه شد به وی غذای سفت بدهید. اطمینان حاصل کنید که کودکان مقدار زیادی سبزی و میوه مصرف می کند. تا زمانی که سن کودک به سالگی یک سالگی برسد از دادن عسل، آب میوه و شیر گاو به وی جلوگیری بعمل آورید.

مراجعه به پزشک کودک

در خلال اولین سال زندگی کودکان به سرعت رشد کرده و بزرگ می شوند. پزشکان و

پرستاران در آمریکا از شما خواهند خواست تا کودکان را چند بار ببینند. معمولاً هنگامی که کودک شما دو روزه، یک ماهه، دو ماهه، چهار ماهه، شش ماهه، نه ماهه و یکساله است.

این ویزیتها بسیار مهم می باشند چون به پزشک فرصت مشاهده و اطمینان از سلامت و رشد مناسب کودک را می دهد. پزشک کودکان چشمها، گوش نوزاد را معاینه کرده و به او واکسن می زند.

در ایالات متحده، پزشکان توصیه می کنند تا کودک شما واکسنهای زیر را بزند:

- هپاتیت B،
- سه گانه،
- PCV،
- آنفلوآنزای هموفیلی نوع بی،



- فلج اطفال،
- MMR (سرخک، سرخچه و اوریون)
- هپاتیت A و
- آبله مرغان.

پزشک کودکان به شما ایستی از واکسنهایی که کودک به آن نیاز دارد را خواهد داد و زمان تزریق آنها را هم به شما خواهد گفت.

جلوگیری از خارش پوست

کودکانی که دایپر مصرف می کنند اغلب دچار جوش و خارش پوست می شوند. برای جلوگیری و درمان جوش پوشک چند نکته را در ذهن داشته باشید:

- هر بار که پوشکها کثیف شدند آنها را تمیز کنید.
- از پماد پوشک برای درمان جوشها استفاده کنید. از پماد اکسید زینک یا A&D استفاده کنید.
- بگذارید تا کودکان برای یک روز بدون پوشک باشد.
- اگر اطراف پای کودک و کمر وی جوش زد، نوع پوشکی که استفاده می کنید را تغییر دهید.
- برخی اوقات هنگامی که کودک شما به غذای جدید حساسیت دارد، بدنش جوش می زند. از دادن غذا خوداری کنید تا ببینید که جوشها برطرف می شوند یا نه.



زندگی با معلولیت در
ایالات متحده
**Living with Disabilities
in the United States**
(Farsi)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

برای اطلاعات بیشتر در مورد خدمات
مربوطه به افراد معلول در اینترنت از
نشانی زیر بازدید کنید:

www.disabilityinfo.gov



اطلاعات موجود در این بروشور از
منابع زیر تهیه گردید:

U.S. Department of Commerce

Economics and Statistics Administration

U.S. Census Bureau

*The National Women's Health
Information Center*

U.S. Department of Health and Human Services

Office on Women's Health

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات
انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

آمریکایهای مشهور دارای معلولیت

فرانکلین روزولت، رئیس جمهور ایالات متحده
آمریکا
معلولیت فیزیکی

مارلی ماتلین، هنرپیشه
ناشنوا

ترانس پارکین، شناگر المپیک
ناشنوا

جیم ابوت، بازیکن حرفه ای بیس بال
قطع عضو

مجیک جانسون، بازیکن ان بی ای بازنشسته
HIV مثبت

ری چارلز، موسیقیدان
نابینا

کریس بروک، هنرپیشه
سندروم داون

اطلاعات تماس:
riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

علائم معلولیت چیست؟

افرادی که معلولیت دارند دارای وضعیت فیزیکی یا روحی می باشند که انجام برخی از کارها را برای آنان مشکل می نماید. این شرایط ممکن است روی موارد زیر تاثیر گذارند:

- یادگیری،
- شنوایی،
- صحبت کردن،
- نفس کشیدن،
- قدم زدن،
- بینایی و
- مراقبت از خود.

زندگی با معلولیت در ایالات متحده

موارد خوب زیادی در مورد زندگی در ایالات متحده وجود دارد. یکی از این موارد این است که مردم آمریکا که معلول هستند می توانند فعال بوده و کار کنند، اما نیاز به کمک دارند.

بیش از 50 میلیون نفر معلول در ایالات متحده آمریکا زندگی می کنند. حدود نیمی از این افرادی معلول می کنند در حال کار می باشند.

مردم آمریکا به افراد معلول به چشم دیگری نگاه می کنند که ممکن است با مردم کشور شما متفاوت باشد. این بروشور به شما کمک خواهد کرد تا نکاتی را در مورد خدمات معلولیت در ایالات متحده فرا گیرید.

در ایالات متحده آمریکا، افراد دارای معلولیت می توانند موارد زیر را انجام دهند:

- رفتن به مدرسه،
- ازدواج یا پدر یا مادر شدن،

- کار،
 - رانندگی،
 - ورزش کردن، و
 - حرفه ای شدن.
- رفت و آمد در شهر یا استفاده از بانک،
 - پخت و پز برای خود و
 - استفاده از صندلی چرخدار.

قوانینی در ایالات متحده وجود دارد که به افراد معلول کمک می کند تا زندگی شاد و پرباری داشته باشند.

کودکان دارای معلولیت

برخی از کودکان با معلولیت بدنیا آمده و برخی در هنگام بزرگ شدن معلول می شوند. اغلب این معلولیت تقصیر کسی نمی باشد. شما ممکن است به مراقبت از کودک خود به تنهایی عادت کرده باشید، اما در ایالات متحده می توان به شما کمک کرد. درخواست کمک و دریافت آن امری قابل قبول می باشد.

کودکان معلول می توانند به مدرسه محل رفته و کمک اضافه که "آموزش استثنایی" نامیده می شود دریافت کنند. معلمان و کارکنان مدرسه برنامه آموزشی انفرادی خاصی را ایجاد خواهند کرد که برای رفع نیازهای خاص فرزندان معلول شما مناسب می باشند.

خدمات حمایتی

گروههای خصوصی و سازمانهایی وجود دارند که به افراد معلول موارد زیر را آموزش می دهند:

- خواندن یا استفاده از عصا،
- روش مراقبت از خود،
- مهارتهای شغل جدید و پیدا کردن شغل،

افرادی که از معلولان مراقبت می کنند باید با کارمند پرونده خود صحبت کرده تا خدمات موجود در منطقه آنان را برایشان پیدا کرده و روش استفاده از این خدمات را به آنان آموزش دهد.

مراقبت از افراد دارای معلولیت

مراقبت از افراد معلول می تواند عمل دشواری باشد. در ایالات متحده، منابعی برای کمک به فردی که مراقب عضوی از خانواده که معلول است وجود دارد. برخی از این افراد دارای معلولیت با خانواده و برخی در خانه های ویژه زندگی می کنند. از کارمند مسئول پرونده خود در مورد منابع موجود برای خانواده های دارای افراد معلول سؤال کنید.

مراقبین هم باید از خود مراقبت کنند. در زیر چندین روش برای مراقبت از خود وجود دارد:

- زمانی را به ورزش اختصاص دهید،
- در مورد منابع موجود در منطقه اطلاعات کسب کنید،
- کمک بخواهید و از دریافت آن قدردانی کنید،
- غذای سالم بخورید،
- به مقدار کافی استراحت کنید،
- یک سیستم حمایت پیدا کنید،
- زمانی را به تمدد اعصاب اختصاص دهید، و
- زمانی را هم به خود اختصاص دهید.



برای اطلاعات بیشتر در مورد چاقی در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

انجمن قلب آمریکا (American Heart Association)
www.americanheart.org

انجمن دیابت آمریکا

(American Diabetes Association)

www.diabetes.org

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری

(The Centers for Disease Control and Prevention)

www.cdc.gov

سازمان کشاورزی ایالات متحده

(U.S. Department of Agriculture)

www.usda.gov

مدلاین پلاس (Medline Plus)

www.medlineplus.gov

•••

اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر اقتباس شده است:

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری

(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

سازمان کشاورزی ایالات متحده (USDA)

انجمن قلب آمریکا (American Heart Association)

انجمن چاقی آمریکا

(American Obesity Association)

انجمن دیابت آمریکا

(American Diabetes Association)

دانشگاه ایالتی جورجیا، گروه جغرافی و مردم شناسی

(Georgia State University, Department of Geography and Anthropology)

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات

انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

- کمتر تلویزیون تماشا کرده و هنگام پخش آگهی در خانه بگردید.
- اتومبیل خود را در سمت مخالف مرکز خرید و محلی می خواهید از آنجا خرید کنید، پارک کنید.
- برای خرید و انجام کارهای دیگر پیاده روی کنید.

فعالیت بیشتر به شما در موارد زیر کمک می کند:

- کاهش خطر بیماری قلبی، سکته و دیابت
- بهبود ثبات مفصل
- افزایش و بهبود محدوده حرکتی
- کمک به حفظ انعطاف پذیری در سن خود
- جلوگیری از تحلیل استخوان و شکستگی
- بهبود خلق و کاهش علائم اضطراب و افسردگی
- بهبود عزت نفس
- کاهش استرس

چاقی چیست؟

(What is Obesity?)

(Farsi)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

اطلاعات تماس:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

چاقی چیست؟

چاقی یک بیماری است که در آن فرد چربی بیش از حد داشته و وزن او نیز بیش از حد زیاد می باشد. شایعترین عوامل چاقی خوردن بیش از حد و ورزش نکردن به اندازه کافی می باشد. پناهندگان ممکن است هنگامی که به کشور جدید می آیند چاق شده و عادات جدید خوردن کسب نمایند. چاقی می تواند روی قلب، ششها، مفاصل و استخوانها تاثیر گذارد. چاقی ممکن است منجر به صدمه استخوانی و مفصلی گردد و ممکن است طول عمر شما را کوتاه نماید. چاقی توانایی حرکت را کاهش می دهد و می تواند باعث بروز مشکلات پزشکی جدی مانند موارد زیر شود:

- فشار خون بالا
- دیابت
- بیماری قلبی
- سکنه
- مشکلات تنفسی

چگونه از چاقی جلوگیری کنیم:

- حداقل 3 بار در هفته و هر بار بمدت 30 دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید. می توانید فعالیت بدنی خود را با راه رفتن، ورزش کردن، باغبانی یا بالا و پایین رفتن از پله ها افزایش دهید.
- استعمال دخانیات را متوقف کنید. استعمال دخانیات باعث کاهش سلامتی شده و اثرات چاقی را بدتر می کند.
- میوه و سبزیجات تازه بیشتری بخورید.
- مقدار الکلی که مصرف می کنید را کاهش دهید.

نکاتی در مورد خوردن سالم:

- هر روز از انواع غذا استفاده کنید تا ویتامینها و مواد معدنی مورد نیاز بدن برای رشد و سلامت را دریافت کنید.
- مقدار مصرف چپیس، بسکویت، خوراک تعارفی، آب نبات، کره، مارگارین، مایونز، نمک، غذای سرخ کردنی، بستنی، بستنی میوه ای، نوشابه گازدار که خانواده مصرف می کنند را محدود کرده یا آنها را مصرف نکنید.
- مواد غذایی سرخ شده یا موادی نشاسته ای پر چربی (انواع شیرینی، بسکویت یا کلوچه) را کمتر مصرف کنید.

روشهای دیگر برای بهداشتی کردن غذا:

- نان و سریال دارای دانه کامل مانند گندم کامل و برنج قهوه ای را استفاده کنید.
- میوه و سبزیجات تازه به مقدار زیاد مصرف نمایید.
- از چربی، روغن یا کره کم در هنگام پخت استفاده کنید.
- از اسپری روغن نباتی بجای روغن، روغن ترد کننده شیرینی، کره یا مارگارین استفاده کنید.

- سعی کنید بجای سرخ کردن از پخت، کباب کردن روی آتش، رست کردن، بخار پزی یا کباب پزی استفاده کنید.
- گوشتهای کم چربی مانند مرغ، بوقلمون یا گوساله مصرف نمایید.
- از شیر، پنیر و ماست بی چربی (خامه گرفته) یا کم چربی (1%) استفاده کنید.

نکاتی در مورد بیشتر فعال بودن:

- راه بروید! هر روز 2 نوبت راه رفتن 15 دقیقه ای با نشاط انجام دهید.
- برقصید.
- با کودکان خود بازی کنید.
- بجای استفاده از آسانسور از پله استفاده کنید.
- یک ایستگاه زودتر از اتوبوس پیاده شوید.



برای اطلاعات بیشتر در مورد حقوق بیماران و مسئولیتهای آنان در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

سازمان کار ایالات متحده

(The U.S. Department of Labor)

www.dol.gov

آژانس تحقیق و کیفیت مراقبت بهداشتی

(Agency for Healthcare Research and Quality)

www.ahrq.gov

انجمن بیمارستان آمریکا

(American Hospital Association)

www.hospitalconnect.com

•••

اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر اقتباس
شده است:

ماموریت اول رئیس جمهور ایالات متحده در مورد
کیفیت: مراقبت پزشکی بهتر برای همه آمریکاییها

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات
انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

- هر گونه تغییری در مورد وضعیت بهداشتی خود
را به ارائه کننده مراقبت بهداشتی گزارش کنید.
- قراردادهای ملاقات خود را بر اساس قوانین و
روشهای ارائه کننده مراقبت بهداشتی خود برقرار
یا لغو کنید.
- هزینه خدمات بهداشتی که زیر پوشش
بیمه نمی باشد را پرداخت کنید.



امتیاز عکس: USCRI/Albany

حقوق و مسئولیتهای بیماران (Patient's Rights and Responsibilities) (Farsi)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

اطلاعات تماس:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

حقوق شما به شرح زیر می باشد:

- مراقبت پزشکی با کیفیت، بدون در نظر گرفتن سن، نژاد، اعتقاد، جنسیت، ترجیحات جنسی، ملیت اصلی؛
- مراقبتی که شامل احترام به اعتقادات روانی-اجتماعی، معنوی و فرهنگی که نمای بیماری را شکل می دهند باشد.
- مراقبت فکورانه و با احترام؛
- در مورد ارائه کنندگان خدمات بهداشتی، طرح مراقبت بهداشتی و امکانات مراقبت بهداشتی اطلاعات لازم را کسب کنید؛
- از آنان بخواهید اطلاعات را بنحوی ارائه نمایند که برای شما قابل درک باشد؛
- با موافقت مراقبت بهداشتی اورژانس دریافت کنید. (شما باید برای این خدمات پول پرداخت کنید)؛
- هر گونه شکایت یا نگرانی خود در مورد مراقبت یا خدماتی که دریافت شده است را ابراز کرده و این موارد را فوراً اعلام کنید؛
- سوابق و اطلاعات پزشکی خود را محرمانه نگاه دارید؛
- سوابق پزشکی خود را مشاهده کرده و از آنها کپی بگیرید؛
- از آنان بخواهید هر گونه اشتباه، اطلاعات نادرست یا هر موردی که در سوابق پزشکی شما مبهم بوده را از آن پاک کرده یا درست کنند.

مسئولیت‌های بیمار:

- از ارائه کننده مراقبت پزشکی، کارکنان و تکنسینها سؤال کنید؛
- از آنان بخواهید تا روشهای درمانی و آزمایشات پزشکی را بنحوی توضیح دهند که برای شما قابل درک باشد؛
- نوع درمانی که می خواهید را انتخاب کنید؛ و
- بطور فعال در برنامه مراقبت بهداشتی شرکت کنید.
- با ارائه کننده خدمات بهداشتی صحبت کنید.
- در مورد وضعیت خود و روش درمان اطلاعات کسب کرده و این موارد را فرا گیرید.
- تا حد امکان اطلاعاتی که صادقانه و کامل باشد را ارائه نمایید.
- روش درمان را انجام داده و دارو ها را به طریق تجویز شده مصرف کنید.
- در مورد روش درمان، خطرات و آزمایشها سؤال کنید.





برای اطلاعات بیشتر در مورد ایمنی و بهداشت مواد غذایی در اینترنت به نشانی زیر مراجعه کنید:

www.cdc.gov/cleanhands

www.cdc.gov/foodsafety

•••

اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع
زیر اقتباس شده است:

*European Union Risk Analysis
Information Network*

Media Materials Clearinghouse

Centers for Disease Control

- سبزیجات و گوشت را روی تخته های متفاوت خرد کرده و برش دهید.
- بجای استفاده از تخته های چوبی از تخته های پلاستیکی استفاده کنید تا باکتری کمتری در آن بتواند قرار گیرد.
- از دستمال حوله ای بجای پارچه برای تمیز کردن بعد از آماده سازی غذا استفاده کنید.
- گوشت پخته شده را روی بشقاب یا سطحی که گوشت خام در آن قرار داشته است، قرار ندهید.
- همیشه شیر تازه را در یخچال نگهداری کنید.
- گوشتی که یخ آن آب شده است را دوباره منجمد نکنید.
- مواد غذایی را در ظروف در باز نگهداری نکنید.
- درجه یخچال را در حد متوسط نگه دارید.

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

بهداشت فردی و خانواده Personal and Home Hygiene

(Farsi)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

اطلاعات تماس:
riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

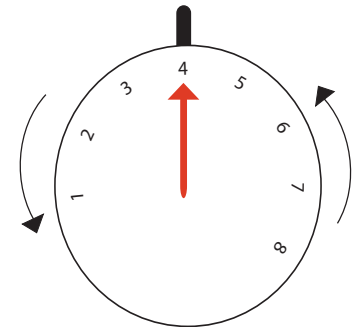
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



"مواد غذایی خود را با سرد نگاه داشتن
یخچال، حفظ کنید"

انتشار میکرب را متوقف کنید—دستان خود را بشویید.

شستن دستان بهترین راه برای جلوگیری از بیماری مانند سرماخوردگی و انفلوانزا می باشد. میکروبیها می توانند بسادگی از فردی به فرد دیگر از طریق تماس و دست زدن منتشر شوند. استفاده از صابون "ضد باکتری" یا صابون "بوزدای" بهترین روش برای کشتن میکربهایی است که بیماری را انتقال می دهند.

یک بدن تمیز شما را سالم نگاه می دارد

حمام کردن با صابون بوی زدا یا ضد باکتری به کشتن میکربهایی که بوی بدن را تولید می کنند، کمک می کند.

بعد از شستن بدن لباس زیر و لباس تمیز بپوشید.

شستن دوبار در هفته مو با "شامپو" می تواند از پوسته شدن پوست سر جلوگیری بعمل آورد. "حالت دهنده ها" می توانند از خشک شدن بیش از حد مو بعد از شستشو جلوگیری بعمل آورند. انواع مختلف مو به شامپوها و حالت دهنده های مختلف نیاز دارد. از دوستان و خانواده در این مورد سؤال کنید.

شامپویی که در فروشگاه خریداری می کنید نمی تواند شپش را بکشد. اگر شپش دارید، باید به پزشک مراجعه کرده و شامپوی مخصوص تهیه بکنید.

به فرزندان و خانواده خود زمان شستن دست با صابون را آموزش دهید.

1. قبل از خوردن، پخت و پز و دست زدن به مواد غذایی.
2. بعد از رفتن به توالت.
3. بعد از تمیز کردن کودک یا تعویض پوشک بچه.
4. به فرزندان و خانواده خود روش صحیح شستن دست را آموزش دهید.

به فرزندان و خانواده خود زمان شستن دست را آموزش دهید

1. دستان خود را زیر آب داغ خیس کنید.
2. از صابون استفاده کرده و دستگاه خود را بمدت 45 ثانیه به هم بمالید.
3. بین انگشتان و زیر ناخنهایتان را با دقت شستشو دهید.
4. دستان را با آب شیر بشویید و با یک حوله کاغذی یا پارچه تمیز خشک کنید.
5. میکربها می توانند زیر ناخنهاش شما مخفی شوند پس ناخنهایتان را کوتاه نگه دارید.

دئودورانت چیزی است که گاهی اوقات زیر بغل زده می شود تا بوی بدن را کاهش دهد. دئودورانت به صورت مایع، ژل یا اسپری موجود می باشد. دئودورانت توسط مردان و زنان می تواند مورد استفاده قرار گیرد. اگر به مدرسه یا محل کار می روید بهتر است موی خود را شانه زده و مرتب کنید.

لباس تمیز میکربها را دور نگاه می دارد
تمیز کردن لباس و ملحفه با پودر لباسشویی، حداقل یکبار در هفته، از خارش و جوش زدن پوست جلوگیری می کند.

خانه تمیز میکربها را دور نگاه می دارد
حشرات و موشها میکروب را انتشار می دهند. دقت کنید که آشپزخانه را مکرر جارو کرده و کف اتاقها را با آب صابون و بلیچ تمیز کنید.

یک آشپزخانه تمیز از بیماری جلوگیری بعمل می آورد

میکروبیهای مواد غذایی اغلب در شیر، تخم مرغ، گوشت مرغ، خوک، گوساله و ماهی یافت می شود. این میکروبیها مضر بوده و می تواند منجر به مرگ کودکان شود. برای جلوگیری از میکربهای مواد غذایی قوانین عمومی زیر را رعایت کنید.

- تخته خرد کردن، ظروف و پیشخوانهای را بعد از استفاده با آب گرم دارای مایع ظرف شویی یا با استفاده بلیچ بشویید.





زندگی طولانی تر داشته
باشید: هم اکنون استعمال
دخانیات را متوقف کنید
(Live Longer: Stop Smoking Now)

(Farsi)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

برای اطلاعات بیشتر در مورد کشیدن سیگار در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

دولت ایالات متحده

www.smokefree.gov

انستیتو ملی سرطان

www.cancer.gov

انجمن شش آمریکا (American Lung Association)

www.lungusa.org

انجمن سرطان آمریکا

www.cancer.org

انجمن قلب آمریکا (American Heart Association)

www.americanheart.org

• • •

اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر اقتباس
شده است:

سازمان بهداشت جهانی (WHO)

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری

(Centers for Disease Control
and Prevention, CDC)

انستیتو ملی سرطان

انجمن شش آمریکا

(The American Lung Association)

انجمن سرطان آمریکا

انجمن قلب آمریکا

(The American Heart Association)

گروه مبارزاتی کودکان بدون تنباکو

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات
انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

پانزده سال بعد از ترک سیگار، خطر بیماری انسداد
شرائین قلب مشابه افرادی می شود که هرگز سیگار
نکشیده اند و خطر مرگ مشابه افرادی می شود که
هرگز سیگار نکشیده اند.

برای کسب اطلاعات بیشتر توسط تلفن با شماره زیر تماس بگیرید:

شماره تلفن رایگان ترک سیگار ملی

1-800-QUIT-NOW

انجمن سرطان آمریکا

1-800-ACS-2345

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری

(The Centers for Disease Control
and Prevention)

1-800-CDC-1311

سرویس اطلاعات سرطان اجرایی زنان

1-800-4-CANCER

مرکز اطلاعات انجمن قلب آمریکا

1-800-AHA-USA1

اطلاعات تماس:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

تأثیرات منفی استعمال دخانیات بر سلامتی

کشیدن سیگار باعث سرطان ریه می شود. دود سیگار حاوی 4800 ماده شیمیایی است که 69 مورد آن باعث بروز سرطان شوند. بعلاوه، کشیدن سیگار تقریباً روی تمام اعضا بدن و سیستم بدن انسان تأثیر می گذارد. سازمان بهداشت جهانی تخمین زده است که تقریباً هر 6.5 ثانیه یک نفر بخاطر استفاده از تنباکو می میرد.

جراح ارشد ایالات متحده گزارش می دهد که کشیدن سیگار می تواند در تمامی موارد زیر منجر به بروز مشکل در سلامتی شود:

- اتساع عروق شکیمی
- لوکمی حاد مغز استخوان
- آب مروارید
- سرطان گردن
- سرطان کلیه
- سرطان لوزالمعده
- ذات الریه
- التهاب لته (بیماری لته)
- سرطان شکم
- سرطان مثانه
- سرطان مری
- سرطان حنجره
- سرطان ریه
- سرطان دهان
- انواع سرطان گلو
- بیماریهای مزمن ریه
- انسداد شرایین قلب و بیماریهای قلبی عروقی
- تأثیرات تولید مثلی مانند کاهش باروری
- سندروم مرگ ناگهانی نوزاد

هزینه کشیدن سیگار

در سال 2006، متوسط هزینه یک بسته سیگار در کشور \$4.35 دلار بوده است. با این قیمت، فردی که روزی یک بسته سیگار می کشد، حدود 1600 دلار در سال سیگار مصرف می کند. فردی که روزی یک بسته سیگار و بمدت 20 سال سیگار بکشد 32000 دلار پول پرداخت کرده است.

هر سال هزینه کشیدن سیگار در ایالات متحده حدود 167 میلیارد دلار هزینه مراقبت بهداشتی در بر دارد.

سیگار کشیدن مادران

تحقیقات نشان داده است که کشیدن سیگار حامله شدن را برای زنان مشکلتر می کند. زنانی که قبل از بارداری سیگاری بوده اند با احتمال بیشتری با مشکلات حاملگی نسبت به زنانی که سیگار نمی کشیده اند روبرو خواهند بود. کودکانی بدنیا آمده از مادرانی که در هنگام بارداری سیگار می کشیدند بیشتر در معرض کاهش وزن در هنگام زایمان (مهمترین عامل کشنده کودکان در ایالات متحده)، زایمان بچه مرده و مرگ نوزاد قرار خواهند داشت.

دود دسته دوم

دود دسته دوم که برخی اوقات به آن دود منفعل گفته می شود، دودی است که از ریه افراد سیگاری خارج می شود و از سوختن سیگار، سیگار برگ یا پیپ متصاعد می شود. دود دسته دوم خطرناک است. هر ساله دود دسته دوم باعث 3000 فوت بواسطه سرطان ریه و 35000 مرگ و میر بخاطر بیماریهای دیگر در ایالات متحده می شود. دود دسته دوم باعث سوزش چشم، بینی، گلو و ریه می شود و می تواند باعث سرفه هم گردد.

دود دسته دوم برای کودکان بسیار خطرناک است. کودکانی که در معرض دود دسته دوم قرار گرفته اند می توانند به موارد زیر مبتلا شوند:

- داشتن عفونت گوش بیشتر،
- مبتلا شدن به برونشیت، ذات الریه و سایر بیماریهای ریوی و
- احتمال ابتلا به آسم، داشتن حملات آسمی بیشتر، داشتن آسم شدیدتر و داشتن تعداد حملات آسمی بیشتر.

مزایای ترک سیگار

بعد از 20 دقیقه کشیدن آخرین سیگار، بدن فرد سیگاری شروع به یک سری تغییرات می کند.

- بیست و چهار ساعت بعد از ترک سیگار:
- احتمال حمله قلبی کاهش می یابد

بین دو هفته و سه ماه بعد از ترک سیگار:

- گردش خون بهبود می یابد
- راه رفتن آسانتر می شود
- عملکرد ریه افزایش می یابد

بین یک تا 9 ماه بعد از ترک سیگار:

- سرفه، گرفتگی سینوس، خستگی و نفس کم آوردن کاهش می یابد

بعد از یک سال ترک سیگار:

- ریسک بالای بیماری انسداد شرایین قلب به اندازه یک دوم فرد سیگاری می شود

مزایای دراز مدت ترک سیگار

بعد از 5 تا 15 سال ترک سیگار، خطر سکتته مانند افرادی که هرگز سیگار نکشیده اند می شود.

بعد از 10 سال ترک سیگار، خطر سرطان ریه به اندازه یک دوم افراد سیگار می شود؛ ریسک سرطان دهان، گلو، مری، مثانه، کلیه و لوزالمعده کاهش یافته و خطر زخم معده هم کاهش می یابد.



برای اطلاعات بیشتر در مورد سفلیس در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

شرکت منابع سلامت بدن

www.thebody.com

سازمان بهداشت اجتماعی آمریکا

(American Social Health Organization)

www.iwannaknow.org and www.ashstd.org

مرکز کنترل بیماری شبکه ملی اطلاعاتی پیشگیری

www.cdcnpin.org

برای کسب اطلاعات بیشتر توسط تلفن با شماره زیر تماس بگیرید:

مرکز راهنمای ملی بیماری مقاربتی

(CDC National STD)

1-800-227-8922

24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته

مرکز راهنمای ملی ایدز (CDC National AIDS)

1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)

24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته

مرکز ملی اطلاعات بهداشت زنان، بخشی از

سازمان بهداشت و خدمات انسانی آمریکا

1-800-994-9662

...

اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر
اقتباس شده است:

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری

(The Centers for Disease Control
and Prevention, CDC)

شرکت منابع سلامت بدن

انجمن بهداشت اجتماعی آمریکا

(American Social Health Organization)

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات
انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

سفلیس

سفلیس یک بیماری مقاربتی است که توسط باکتری
ایجاد می شود. سفلیس با تماس مستقیم با یک زخم
سفلیسی می تواند انتقال یابد.

علامه/نشانه ها:

سفلیس علائم و نشانه های متعدد داشته که اغلب
مشابه نشانه های بیماریهای دیگر است. سفلیس
دارای سه مرحله است.

مرحله 1: اولین علائم سفلیس معمولاً بین 10
تا 90 روز ظاهر می شوند. سفلیس باعث
ایجاد زخم می شود. در صورت درمان
نشدن، سفلیس بدتر خواهد شد.

مرحله 2: بیماری در یک یا چند قسمت بدن
جوش و کهیر ایجاد می کند. این جوش
خارش ندارد. در صورت درمان نشدن،
بیماری بدتر خواهد شد.

مرحله آخر: نشانه های خارجی ظاهر می شوند
اما فرد مبتلا شروع به عدم احساس، کاهش
توانایی ذهنی یا از دست دادن توان در
جهت حرکت دادن بخشی از بدن می کند.
در صورت عدم درمان، سفلیس می تواند
منجر به مرگ شود.

درمان:

در مراحل اولیه، سفلیس به آسانی درمان می
شود. داروی بخصوص و درمان خانگی که بتواند
باکتری که باعث سفلیس می شود را از بین ببرد
وجود ندارد، اما پزشک می تواند دارویی تجویز
کند که سفلیس را در مراحل اولیه آن از بین ببرد.
مداوا بیماری را از بین می برد اما صدماتی که
بیماری بوجود آورده است را نمی تواند درمان کند.

جلوگیری:

سفلیس را می توان پیشگیری کرد. از سفلیس مانند
سایر بیماریهای مقاربتی می توان با انجام ندادن
تماس جنسی، یا نزدیکی با فردی که مبتلا نیست و
فقط با شما نزدیکی می کند، جلوگیری بعمل آورد.
کاندوم از انتشار سفلیس جلوگیری بعمل نمی آورد.

زگیلهای تناسلی می شود زگیلهای تناسلی
برآمدگیهای گوشتی، نرم، لزج می باشند که
در ناحیه تناسلی یافت می شوند. ممکن است
روی بیضه ها، کشاله ران یا ران هم دیده
شوند.

• بعد از سرایت، زگیلهای تناسلی بعد از چند
هفته ظاهر می شوند.

زنان: برخی زنان ممکن است تستهای پستان نامنظم
که در آزمایشات پزشکی سالانه انجام می شود،
داشته باشند. چون ممکن است زگیل تناسلی روی
گردن رحم ظاهر گردد، انجام آزمایشان پزشکی
منظم در زنان حائز اهمیت است.

درمان:

درمانی برای بیماری اچ پی وی وجود ندارد.
پزشک می تواند زگیلهای تناسلی را بردارد یا آنها
خود بخود محو می شوند یا اچ پی وی ممکن است
باقی مانده و خطرناک شود. انجام آزمایشان سالانه
و نظارت بر سلامتی خود حائز اهمیت است.

جلوگیری:

از اچ پی ای مانند سایر بیماریهای مقاربتی را می
توان با انجام ندادن تماس جنسی، یا نزدیکی با
فردی که مبتلا نیست و فقط با شما نزدیکی می کند،
جلوگیری بعمل آورد. کاندوم از انتشار اچ پی وی
جلوگیری بعمل نمی آورد.

اطلاعات تماس:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

آنچه افراد باید در مورد بیماریهای مقاربتی بدانند (STD) (What Everyone Should

Know about STDs) (Farsi)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

بیماری‌های مقاربتی را می توان پیشگیری نمود!

کلامیدیا

کلامیدیا یک بیماری مقاربتی (STD) قابل درمان است. کلامیدیا می تواند از طریق نزدیکی واژنی، مقعدی یا دهانی از فردی به فرد دیگر انتقال یابد. کلامدیا همچنین می تواند از مادر مبتلا درحین وضع حمل واژنی انتقال یابد. مردان و زنانی که از لحاظ جنسی فعال هستند باید تست کلامدیا را انجام دهند، خصوصا افرادی که سن آنان بین 20 و 30 می باشد. در صورت درمان نشدن، کلامیدیا می تواند به سیستم تولید مثل زنان و مردان آسیب برساند و می تواند موجب عدم باروری و ناتوانی در بارداری گردد.

علائم/نشانه ها:

زنان: این بیماری در بیشتر زنان دارای علامت نمی باشد. در صورت وجود، نشانه بیماری بسیار ملایم خواهد بود.

مردان: بسیاری مردان دارای نشانه بیماری نمی باشند. اگر نشانه های بیماری وجود داشته باشند، نشانه بیماری بسیار ملایم خواهد بود. در برخی مردان از آلت مایع ترشح می شود.

درمان:

کلامیدیا را می توان با آنتی بیوتیک درمان نمود. کلیه شرکای جنسی فرد مبتلا باید توسط پزشک متخصص درمان شوند.

جلوگیری:

- خودداری از مقاربت (عدم رابطه جنسی).
- نداشتن رابطه جنسی با فرد مبتلا.
- استفاده صحیح و دائم از کاندوم (مردانه و زنانه) و سدهای دندانی.

سوزاک

سوزاک یک بیماری مقاربتی قابل درمان می باشد. سوزاک می تواند از طریق مقاربت واژنی، مقعدی

یا دهانی انتقال یابد. سوزاک همچنین می تواند از مادر در حین وضع حمل واژنی انتقال یابد. عفونتهای سوزاک هم می تواند منجر به مسائل سلامتی شدید گردد. مشابه کلامیدیا، سوزاک در صورتی که درمان نشود باعث ناباروری خواهد شد.

علائم/نشانه ها:

زنان: این بیماری در بیشتر زنان دارای علامت نمی باشد. اگر نشانه های بیماری وجود داشته باشند، نشانه بیماری ملایم خواهد بود. این علایم شامل موارد زیر می باشند:

- درد یا سوزش در هنگام ادرار
- ترشح نامعمول از واژن

مردان: این بیماری در بیشتر مردان دارای علامت نمی باشد. در صورتی که نشانه ها وجود داشته باشند، بعد از دو تا پنج روز بعد از ابتلا خود را نشان خواهند داد. این علایم شامل موارد زیر می باشند:

- احساس سوزش در هنگام ادرار
- ترشح سفید، سبز یا زرد رنگ از آلت تناسلی مرد.
- در برخی مردان، بیضه های وروم کرده و درد ناک.

درمان:

سوزاک را می توان با آنتی بیوتیک درمان نمود.

جلوگیری:

- خودداری از مقاربت (عدم رابطه جنسی).
- نداشتن رابطه جنسی با فرد مبتلا.
- استفاده صحیح و دائم از کاندوم (مردانه و زنانه) و سدهای دندانی

تبخال

تبخال یک بیماری مقاربتی (STD) است که توسط ویروس تب خال روی دهان (تبخال دهانی) یا در ناحیه تناسلی (تبخال تناسلی) بوجود می آید. تبخال می تواند در اثر تماس مستقیم پوست به پوست انتقال

یابد. تبخال بسیار شایع است و بیشتر افراد نمی داند که به آن مبتلا می باشند یا نشانه آن را با نشانه بیماری دیگری به اشتباه می گیرند. درمانی برای تبخال وجود ندارد.

علائم/نشانه ها:

- تبخال عادی یک خوشه از برآمدگیهایی است که نهایتا پوسته می شود و مانند یک زخم دلمه می بندد.
- علائم تبخال ممکن است هفته ها، ماهها یا سالهای بعد از ابتلا خود را نشان دهند.
- بیشتر افراد دار ای نشانه نیستند یا این نشانه ها بسیار ملایم هستند که با نشانه های بیماریهای دیگر به اشتباه گرفته می شوند.

درمان:

درمانی برای تبخال وجود ندارد. درمان پزشکی که بتوان از تبخال جلوگیری کرد وجود ندارد.

جلوگیری:

بهترین راه برای جلوگیری از تبخال خودداری کردن از مقاربت جنسی است. اما، حتی کسانی که هیچوقت نزدیکی جنسی نداشته اند هم می توانند ویروس تبخال را داشته باشند و آن را به دیگران انتقال دهند.

اچ آی وی/ ایدز

اچ آی وی (ویروس نقص ایمنی بدن) ویروسی است که باعث ایدز (AIDS، سندروم نقص ایمنی اکتسابی) می شود. اچ آی وی بیماری است که از طریق تماس با خون، منی، مایع واژنی یا شیر سینه فردی مبتلا به دیگری انتقال داده می شود. اچ آی وی را می توان بسادگی پیشگیری نمود. افراد بدون نشانه یا علامت بیماری می توانند اچ آی وی را به دیگران انتقال دهند.

علائم/نشانه ها:

- فردی مبتلا می تواند نشانه ای از ابتلا به اچ آی وی را برای سالهای طولانی از خود بروز ندهد.

- نمی توانید به فردی نگاه کرده و بگویید که او به اچ وی مبتلا می باشد یا نمی باشد.
- تنها راه دانستن این مورد که فردی به اچ آی وی مبتلا نمی باشد از طریق آزمایش اچ آی وی می باشد.

درمان:

درمانی قطعی برای اچ آی وی وجود ندارد، اما روش برخورد با آن این است. با مراقبت پزشکی صحیح، دارو و تغذیه مناسب، فرد مبتلا به اچ آی وی می تواند سالهای طولانی زندگی کرده و زندگی سالمی داشته باشد. زنان باردار که به اچ آی وی مبتلا می باشند باید تحت مراقبت و درمان پیش از زایمان باشند تا از انتشار اچ آی وی به فرزندشان جلوگیری بعمل آورند.

جلوگیری:

اچ آی وی را می توان پیشگیری کرد. اچ آی وی را می توان به طرق زیر پیشگیری کرد:

- خودداری از مقاربت (عدم رابطه جنسی).
- نداشتن رابطه جنسی با فرد مبتلا.
- استفاده صحیح و دائم از کاندوم (مردانه و زنانه) و سدهای دندانی.

اچ پی وی (HPV, HUMAN

PAPILLOMAVIRUS) یا زگیل تناسلی

اچ پی وی گروهی از ویروسها می باشند که می تواند از فردی به فرد دیگر از طریق آمیزش جنسی انتقال داده شود. اچ پی وی می تواند منجر به سرطان گردن شود که یک بیماری مرگ آور می باشد. اچ پی وی می تواند باعث بوجود آمدن زگیل تناسلی شود. زگیلهای تناسلی را می توان در گردن رحم، فرج، واژن، مقعد یا آلت تناسلی مردان پیدا کرد.

علائم/نشانه ها:

- بیشتر افراد دارای اچ پی وی نشانه ای از خود بروز نمی دهند.
- در برخی موارد، اچ پی وی باعث ایجاد

اگر فکر می کنید که در معرض سل قرار گرفته اید

اگر فکر می کنید که در اطراف شما فردی با بیماری سل وجود دارد، باید نزد پزشک خود یا اداره بهداشت رفته و تست سل بدهید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد سل در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری
(The Centers for Disease Control
and Prevention)
www.cdc.gov

اداره بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده
www.omhrc.gov

...

اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر اقتباس شده است:

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری
(Centers for Disease Control
and Prevention, CDC)

اداره بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده

مدیران آموزش و ترویج بهداشت
(The Directors of Health
Promotion and Education, DHPE)

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

اطلاعات تماس:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



سل چیست؟

(What is Tuberculosis?)

(Farsi)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

سل چیست؟

توبرکولیس (سل) یا "TB" یک بیماری مسری است که توسط میکرب تولید می شود و می تواند از طریق هوا از فردی به فرد دیگر سرایت کند. فردی که دارای سل می باشد، در صورتی که درمان نشود، می تواند بخاطر بیماری فوت کند.

سل چگونه منتشر می شود؟

میکرب سل هنگامی که فرد مسلول سرفه، عطسه، تف کرده یا بخندد در هوا پخش می شود. سایر افراد که هوای دارای میکرب سل را تنفس کنند ممکن است به بیماری مبتلا شوند.

چه کسی به سل مبتلا می شود؟

سازمان بهداشت جهانی (WHO) برآورد کرده است که حدود شش میلیون نفر در سرتاسر جهان به باکتری که سل را ایجاد می کند، مبتلا می باشند. هر سال حدود 2 میلیون نفر در جهان از بیماری سل جان خود را از دست می دهند. افرادی که در تماس روزانه با افرادی مسلول می باشند در خطر ابتلا به آن می باشند. این افراد شامل همکلاسیها، همکاران، افراد خانواده و هم خانه های مبتلایان می شود.

تفاوت بیماری سل پنهان با سل فعال چیست؟

افرادی که به سل پنهان مبتلا می باشند در بدن خود دارای باکتری که عامل سل است می باشند اما باکتری

فعال نیست و این افراد در معرض خطر مریض شدن قرار ندارند. افرادی که دارای سل پنهان می باشند نمی توانند سل را به دیگران سرایت دهند اما ممکن است در آینده سل آنها به سل فعال تبدیل شود.

افراد دارای سل فعال دارای بیماری سل می باشند. این بدین معنی است که باکتری سل بطور فعال در حال ازدیاد و نابودی بافتها در بدن است. افراد مبتلا به سل دارای علائمی سل می باشند و می توانند بیماری را به دیگران انتقال دهند، خصوصاً به افرادی که هر روز با آنان سرو کار دارند مانند همکارانشان و اعضای خانواده.

سل مقاوم به دارو

اگر فرد مبتلا به سل دارو خود را بطرز صحیح مصرف نکند یا اگر مصرف دارو را زودتر از حد متوقف کند، میکرب عامل سل در مقابل دارو مقاوم خواهد شد. این بدین معنی است که دارو دیگر اثر نداشته و باید به او داروی دیگری— دارویی شاید قویتر— برای مدت طولانی تر به او داده شود و این کار طول درمان وی را طولانی تر خواهد کرد. درمان سل مقاوم به دارو پر هزینه تر و سخت تر می باشد.

سل چگونه درمان می شود؟

سل را می توان درمان کرد! درمان سل به زمان طولانی نیاز دارد. بیماران مسلول باید چند نوع دارو را بمدت 6 تا 12 ماه برای درمان بیماری مصرف کنند. فردی دارای سل قبل از اینکه درمان به پایان رسد ممکن است احساس بهتر شدن کند. تبعیت و مصرف کلیه داروهای سل بصورت تجویز شده تا زمانی که تمام شوند برای درمان سل حائز اهمیت است. اگر فردی که مسلول است مصرف دارو را قبل از به پایان رسیدن درمان قطع کند ممکن است دوباره مریض شود.



برای اطلاعات بیشتر در مورد رشد کودکان در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

www.cdc.gov/ncbddd/autism/ActEarly
www.nidcd.gov/health/voice/speechandlanguage

...

این بروشور با کمک و اطلاعات منابع
زیر تهیه گردیده است:

*National Center for Birth Defects
and Developmental Disabilities*

Centers for Disease Control

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات
انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

- دستورالعمل‌های سه مرحله ای را دنبال کنند ("لباس بپوش. (مویت را شانه بزن. دندانهایت را مسواک کن و صورتت را بشور.") و
- با سایر کودکان همکاری کنند.

علائم عدم رشد در کودک چیست؟

- عدم رشد فیزیکی
- سوء تغذیه
- استخوانهای ضعیف
- دید چشم ضعیف
- بد خلقی
- کم وزن بودن
- از دست دادن شنوایی

اگر فرزندان با یک روند خوب بهداشتی رشد نمی کند با چه کسی باید صحبت کنید؟

اگر نگران رشد فرزندان می باشید لطفاً با
پزشک کودک صحبت کنید. حتماً کودک را به
کلیه معاینات عادی ببرید و اعمال ایمنی سازی
را انجام دهید.

اطلاعات تماس:
riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



رشد فرزند خود را
مشاهده کنید
(معیارهای رشد)

Watching Your Child Grow
(Development Milestones)

(Farsi)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

رشد فرزند خود را مشاهده کنید

سالهای اول زندگی کودک زمان مهمی برای رشد فیزیکی، عاطفی و اجتماعی آنان می باشد. به این کار رشد کودک گفته می شود. سطوح مختلفی برای رشد کودک تعریف شده است که والدین باید دنبال نمایند تا متوجه شوند که آیا کودکان با روندی خوب در حال رشد می باشند یا نه. در آمریکا، به والدین توصیه می شود که دائماً رشد مغزی، چشمها، گوشها و اعضای کودک را برای علائم غیر عادی تحت نظارت داشته باشند.

به چه موردی در کودک باید توجه داشته باشیم؟

کودکان در مراحل رشد، به طرق مختلف رشد می کنند. هر بچه ای در حد و اندازه خود رشد می کند و ممکن است فرزند شما به این مراحل زودتر یا دیرتر از بچه های دیگر در همان سن و سال برسد. این بروشور یک راهنمای ساده برای کمک به شما در درک رشد کودک و اینکه از دکتر کودکان در صورت داشتن مسئله چه باید بپرسید می باشد. در زیر علائمی که پدر یا مادر باید در هنگام رشد کودک به آن توجه کنند آورده شده است.

رشد و نمو در هفت ماهگی

در پایان هفت ماهگی، بسیاری از کودکان سالم می توانند موارد زیر را انجام دهند:

- سر خود را هنگامی که نامشان گفته شود را بچرخانند،
- به فرد دیگر بخندند،

- با صدا به اصوات دیگر پاسخ گویند،
- از بازی لذت ببرند،
- می توانند اسباب بازیهای کوچک را نگاه دارند، و
- اشیا/نوری که در نزدیکی چشمانشان حرکت داده می شود را دنبال کنند.

رشد و نمو در یک سالگی (12 ماهگی)

کودکان سالم تا یک سالگی می توانند کارهای زیر را انجام دهند:

- از حرکات و اشارات ساده استفاده کند (خداحافظی کردن با تکان دادن دست)
- اصوات ساده تولید کند،
- اعمالی را در هنگام بازی تقلید کند (دست زدن) و
- هنگامی که به وی "نه" گفته شد پاسخ دهد.



رشد و نمو در سن 1 و نیم سالگی

کودکان سالم تا یک و نیم سالگی می توانند کارهای زیر را انجام دهند:

- بازیهای ساده تقلیدی را انجام دهند (حرف زدن در تلفن اسباب بازی)
- اشاره کردن به اشیاء جالب
- نگاه به اشیاء هنگامی که اشاره کنید و بگویید "نگاه کن" و
- استفاده از چند کلمه تولید خودشان،

رشد و نمو در دو سالگی

کودکان تا سن دو سالگی می توانند کارهای زیر را انجام دهند:

- استفاده از جملات دو کلمه ای،
- دنبال کردن دستور العملهای ساده،
- علاقه مند شدن به سایر کودکان و
- اشاره به شیء یا تصویر هنگام نامبردن

رشد و نمو در سه سالگی

کودکان تا سن سه سالگی می توانند کارهای زیر را انجام دهند:

- کودکان دیگر را بوسیده یا بغل کنند،
- استفاده از جملات دو کلمه ای،
- تقلید صدای بزرگسالان و همبازیها و
- انجام بازیهای تقلیدی با عروسک، حیوانات و افراد.

رشد و نمو در چهار سالگی

کودکان تا سن چهار سالگی می توانند کارهای زیر را انجام دهند:

- از جملات پنج تا شش کلمه ای استفاده کنند،



زندگی سالم

بازدید پزشکی روتین
مخصوص زنان
(Routine Health
Exams for Women)
(Farsi)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

برای کسب اطلاعات بیشتر توسط
تلفن با شماره زیر تماس بگیرید:

مرکز ملی اطلاعات بهداشت زنان (NWHIC)
1-800-994-9662

فدراسیون والدینی برنامه ریزی شده آمریکا
1-800-230-7526

برای یافتن کلینیک‌هایی می‌توانید
آزمایش سرطان رحم و ماموگرافی را
به رایگان یا قیمت نازل انجام دهید به
نشانی زیر مراجعه کنید:

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری
(The Centers for Disease Control
and Prevention)
www.cdc.gov/cancer

فدراسیون والدینی برنامه ریزی شده آمریکا
www.plannedparenthood.org

...

اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر اقتباس
شده است:

دفتر بهداشت زنان دفتر بهداشت اقلیت در اداره
بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری
(The Centers for Disease Control
and Prevention, CDC)

انستیتو ملی سرطان

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات
انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

- اجتناب از مواد شیمیایی (اسپری حشره کش یا تمیز کننده های خانگی)
- گذراندن کلاس پیش از زایمان
- خوردن مولتی ویتامین و فولیک اسید

...

برای اطلاعات بیشتر در مورد معاینات
زنان در اینترنت از نشانی زیر بازدید
کنید:

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری
(The Centers for Disease Control
and Prevention)
www.cdc.gov

اداره بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده
www.womenshealth.gov

اداره بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده، دفتر
بهداشت اقلیت
www.omhrc.gov

اطلاعات تماس:

riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and
Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
تلفن: 202 • 347 • 3507
فاکس: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

آزمایش سرطان رحم

آزمایش سرطان رحم که به آن آزمایش سرطان سرویکس هم گفته می‌شود، یک آزمایش پزشکی روتین است که پزشک یا پرستار از یک برس کوچک برای برداشتن نمونه سلولهای سرویکس استفاده می‌کند. با وجود اینکه از آزمایش قدری ناراحت کننده است، این تست ساده می‌تواند سرطان سرویکس که تهدید کننده زندگی است را به خوبی شناسایی نماید. کلیه زنان بالاتر از 18 سال باید سالی یکبار آزمایش سرطان سرویکس بدهند. اگر زنی قبل از سن 18 سالگی از لحاظ جنسی فعال شود باید تست سرطان سرویکس را هر سال انجام دهد.

در تست سالانه سرطان سرویکس، از شما خواسته خواهد شد تا کلیه لباسهای پایین تنه را در آورده و به پشت روی یک میز بخوابید. پاهای شما را بالا آورده خواهند شد. پزشک یا پرستار بین پاهای شما خواهد نشست و در کنار خود چراغ و ابزار پزشکی قرار خواهد داد.

می‌توانید از او بخواهید که یک پرستار اضافه هم در اتاق کنار شما باشد. پزشک یا پرستار به ناحیه تناسلی شما نگاه خواهد کرد، داخل آن را بررسی کرده و تست رحمی را انجام خواهد داد. این کار برای مطمئن شدن از سالم بودن واژن و دهانه رحم شما لازم است.

برای اینکه تست دقیقتر انجام شود، سه روز قبل از انجام آزمایش سرطان رحم موارد زیر را انجام ندهید:

- دوش*
- استفاده از تامپون
- استفاده از کررها و واژنی، شیاف یا دارو
- استفاده از اسپری یا پودر خوشبو کننده واژن
- نزدیکی جنسی

* بیشتر پزشکان پیشنهاد می‌کنند که زنان از دوش بطور کلی پرهیز کنند. بدن زنان خود را بطور طبیعی تمیز می‌کند بنابراین دوش ممکن است باعث ایجاد یا بدتر شدن جراحت گردد. دوش همچنین ریسک ابتلا به امراض مقاربتی را افزایش می‌دهد. دوش از باردار شدن جلوگیری بعمل نمی‌آورد.

آزمایش سینه

وجود یک توده در سینه زنان ممکن است نشانه یک بیماری جدی و بالقوه کشنده باشد. هر سال خانمها هنگام معاینه سالانه باید سینه های خود را هر ساله توسط پزشک یا پرستار معاینه نمایند. سینه ها باید برای وجود توده، فرورفتگی یا قرمزی توسط پزشک یا پرستار بازبینی شود.

هر خانمی باید خود سینه هایش را هر ماه برای وجود توده، فرورفتگی، قرمزی، ترشح از نوک پستان یا سایر تغییرات بررسی کند. برخی از توده ها طبیعی می باشند اما بهتر این است که پزشک یا پرستار هر گونه رشد توده جدید در سینه شما را بررسی نماید. معاینه ماهانه سینه های شما برای مطمئن شدن از طبیعی بودن آنان و بررسی هر گونه تغییر در آنان از اهمیت برخوردار است.

ماموگرام

ماموگرام عکس اکس ری سینه برای بررسی سرطان می باشد. زنان بعد از سن چهل سالگی باید هر سال یکبار یا هر دو سال یکبار ماموگرافی کنند.

در حین انجام ماموگرافی، پزشک یا پرستار پستانهای شما را بین دو صفحه قرار می دهد. دستگاه بعد از این کار بسته شده تا تصویر واضحتری از سینه شما بگیرد. ممکن است در حین این عمل احساس ناراحتی کنید اما این کار فقط یک دقیقه بطول می انجامد. معاینه سینه و ماموگرافی برای شناسایی سرطان سینه ضروری می باشند.

مراقبت پیش از زایمان

مراقبت پیش از زایمان به مراقبت پزشکی گفته می شود که شما و فرزندتان در حالیکه باردار هستید دریافت می کنید. مراقبت پیش از زایمان برای کمک به داشتن یک کودک سالم حائز اهمیت است. هر زن بارداری باید مراقبت پیش از زایمان را زود هنگام و بطور منظم دریافت نماید.

همچنین انجام دستورات پزشک هم از اهمیت خاصی برخوردار است. این دستورات می تواند شامل موارد زیر باشد:

- خوردن میوه و سبزیجات تازه به مقدار زیاد
- اجتناب از مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر
- فعال بودن. تمرین نرم و آرام برای شما و کودک مفید است
- پرهیز از کافئین (قهوه، نوشابه گازدار و چای)



- تغییر خلق
- حساسیت پستان

اگر یکی از این علائم بنظر شدید آمد، باید با پزشک خود در باره آن صحبت کنید.

چه زمان باید مراقبت و مشاوره پزشکی انجام داد؟

در موارد زیر باید به پزشک مراجعه کنید:

- تغییر ناگهانی در پریود رخ داده است و دلیل مشخصی هم مانند استرس شدید، بیماری، کاهش/افزایش وزن برای آن وجود ندارد.
- خونریزی شدید قاعده گی بیشتر از 7 روز ادامه می یابد
- خون ریزی بین پریودها
- درد شکم شدید که بیش از 2 روز بطول انجامد
- اگر فکر می کنید حامله شده اید
- ترشح از واژن زرد، سبز یا خاکستری رنگ، غلیظ و سفید و خامه ای، کف دار بوده یا بوی قوی یا ماهی دهد.

برای اطلاعات بیشتر در مورد بهداشت زنان در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

www.womenshealth.gov
www.4women.gov
www.omh.gov
www.girlshealth.gov
www.youngwomenshealth.org
www.girlhealth.org

برای کسب اطلاعات بیشتر توسط تلفن با شماره زیر تماس بگیرید:

مرکز راهنمای ملی بیماری مقاربتی
(CDC National STD Hotline)
1-800-227-8922
24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته

مرکز راهنمای ملی ایدز
(CDC National AIDS Hotline)
1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)
24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته

مرکز ملی بهداشت زنان
1-800-994-9662

اداره بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده

•••

اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر اقتباس شده است:

آکادمی طب اطفال آمریکا: اطلاعات مربوط به بلوغ پسران و دختران
اداره بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده، دفتر بهداشت زنان
پشتیبانی از جوانان

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.



امتیاز عکس: رز مکناتی

مواردی که هر زن باید در مورد بدن خود بداند (What Every Woman Should Know about Her Body) (Farsi)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

اطلاعات تماس:

riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
تلفن: 202 • 347 • 3507
فاکس: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

بلوغ جنسی

بلوغ جنسی زمانی است که بدن از وضعیت کودکی به بزرگسال تبدیل می شود. بلوغ در دختران و پسران معمولاً بین سنین 9 و 13 سالگی اتفاق می افتد.

در دوران بلوغ، دختران سینه دار شده، کفل آنان عریض گردیده و در ناحیه عورتین (بین پاها)، زیر بغل و پاهای آنان مو می روید. در این دوره دختران دوره قاعده گی خود را هم شروع می کنند (معمولاً پرپود نامیده می شود). این تغییرات عادی و سالم بوده و به دختران جوان کمک می کند تا به یک زن تبدیل شوند.

دوره قاعده گی

بیشتر دختران پرپود خود یا دوره قاعده گی را بین سن 9 تا 16 سالگی شروع می کنند. داشتن پرپود به این معنی نیست که نمی توانید کارهای عادی مانند شنا، دویدن، کارکردن یا سایر فعالیتهای فیزیکی را انجام دهید. فعال بودن به شما کمک می کند تا برخی از ناراحتیهایی که در حین پرپود بوجود می آیند را آسان تر نمایید.

دوره قاعده گی چیست؟

هنگامی که دختران دوره قاعده گی خود را شروع می کنند، تخمدانهای آنان هر ماه تخمک آزاد می کند. اگر اسپرم مردی این تخمکها را بارور نماید، این تخمک در داخل رحم به یک کودک تبدیل می شود. هر ماه بدن زن خود را با شکل دادن لایه ای ضخیم بافت و سلولهای خونی در داخل رحم، برای حمل و نگهداری تخمک بارور شده آماده می کند. اگر تخمک آزاد شده بارور نشود، رحم این بافت مایع را از خود خارج می کند. به این عمل دوره قاعده گی گفته می شود.

دوره قاعده گی چه مدت بطول می انجامد؟

بیشتر پرپودها بین 3 تا 7 روز بطول می انجامند.

معمولاً دوره قاعده گی در یک دوره زمانی برنامه ریزی تنظیم شده رخ می دهد که دوره آن بین 3 تا 5 هفته است. بعد از بالغ شدن، زن جوان ممکن است پرپود منظم نداشته باشد، اما بعد از مدتی بدن خود را تنظیم کرده و سیکل طبیعی شروع خواهد شد.

در دوران پرپود از خود چگونه باید مراقبت کرد؟

شما به استفاده از پدهای بهداشتی یا تامپون نیاز پیدا خواهید کرد تا از لکه دار شدن لباستان با مایع قاعده گی جلوگیری بعمل آورید. بیشتر زنان یا از نوار بهداشتی یا از تامپون استفاده می کنند. آنچه که استفاده می کنید به انتخاب شما بستگی دارد، اما از محصولات عطر دار که ممکن است باعث بروز عفونت گردند یا عفونت را افزایش دهند خودداری کنید.

نوارهای بهداشتی داخل لباس زیر شما استفاده می شود. نوار بهداشتی به با استفاده از نوعی نوار به داخل لباس زیر شما می چسبد. نوارهای بهداشتی باید برای جلوگیری از نشت، ناراحتی و بو بطور مکرر تعویض شوند. در هوای گرم، نوار بهداشتی هر بار که به دستشویی می روید باید تعویض شود. این به شما کمک می کند تا احساس راحتی و خشک بودن کنید.

تامپونها در داخل واژن قرار داده می شوند. مانند نوارهای بهداشتی، تامپون باید حداقل هر 4 ساعت تا 6 ساعت یکبار تعویض شود.

بدن زن دارای یک سیستم تمیز کننده طبیعی داخلی می باشد و معنی آن این است که نیاز به دوش گرفتن یا استفاده از مواد خاص برای "کمک به تمیزی" داخل واژن بعد از دوره پرپود نمی باشد. در حقیقت، این روش را می توان مضر دانست چون باعث افزایش عفونت شده و خطر بیماری را افزایش می دهد.

در این دوران چه اتفاقی ممکن است رخ دهد؟

برخی زنان پرپود سنگینتری نسبت به سایرین دارند. این مسئله طبیعی است. هر زن متفاوت می باشد. در طی دوران قاعده گی خون ریزی بیش از حد نخواهید داشت. فقط به میزان 1 تا 3 اونس (30 تا 90 میلی لیتر) خون را در پرپود از دست خواهید داد. این مقدار حدوداً به اندازه یک اشناتیون لوسیون می باشد. با این وجود، اگر پرپود سنگین دارید باید با پزشک خود در این باره صحبت کنید.

برخی زنان قبل، بعد و در طول دوران قاعده گی احساس ناراحتی می کنند. این موارد شامل نکات زیر می باشند:

- گرفتگی عضلات
- احساس ورم
- احساس خستگی
- سردرد
- کمر درد

