



mercy care

صحتك تهمنا

ربيع/صيف عام 2022



معلومات وموارد مفيدة حول فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

هل يمكنني الحصول على وسيلة انتقال إلى موعد التطعيم المحدد لي لتلقي لقاح كوفيد-19؟
نعم. بمجرد تحديد موعد اللقاح، اتصل بخدمات الأعضاء لتحديد موعد الانتقال. حاول تقديم إخطار بذلك قبل احتياجك لوسيلة الانتقال بثلاثة أيام على الأقل. لأعضاء لجنة التنسيق الإدارية (ACC)، يُرجى الاتصال بالرقم **602-263-3000** أو **1-800-624-3879** (رقم الهاتف النصي/جهاز الاتصالات الكتابي للصم والبكم 711). لأعضاء هيئة الصحة السلوكية في ريتشموند (RBHA)، يُرجى الاتصال بالرقم **602-586-1841** أو **1-800-564-5465** (رقم الهاتف النصي/جهاز الاتصالات الكتابي للصم والبكم 711).

المصادر: Arizona Department of Health Services; Centers for Disease Control and Prevention

ماذا تعني عبارة 'التطعيم بالكامل'؟
• بعد أسبوعين من الجرعة الثانية في سلسلة الجرعتين، مثل: لقاح فايزر أو لقاح موديرنا
• بعد أسبوعين من تناول جرعة واحدة من اللقاح، مثل لقاح Johnson & Johnson

هل سأكون بأمان بمجرد أن أتلقى التطعيم؟
لقاحات كوفيد-19 فعالة في الوقاية من المرض الشديد الناتج عن فيروس كورونا المستجد. حتى بعد تطعيمك بالكامل، ما يزال يوصى بأنه من المستحسن ارتداء الكمامة في الأماكن العامة، والتباعد الاجتماعي عن الآخرين بمسافة 6 أقدام على الأقل في الأماكن العامة وغسل اليدين كثيرًا.

- لقاحات كوفيد-19- فعالة في الوقاية من المرض الشديد الناتج عن فيروس كورونا المستجد والحد من انتشار الفيروس المسبب له.
- لا توجد عليك أي رسوم مقابل اختبار الكشف عن كوفيد-19 وعلاجه واللقاحات المضادة له.
- يمكن لأي شخص يبلغ من العمر 5 أعوام أو أكثر الحصول على التطعيم (5 أعوام فما فوق للقاح Pfizer، و 18 عامًا أو أكثر للقاحات Moderna و Johnson & Johnson).

من أين يمكنني الحصول على لقاح كوفيد-19؟
زيارة الرابط: www.azhealth.gov/
findvaccine أو الاتصال بالرقم: **1-844-542-8201**

تعاقي الصحة النفسية مد يد العون من خلال دعم الأقران والأسرة

في فريق العلاج الذي ستتمكن من التفاعل والتواصل معه من أجل أصدقائك أو من تحب. يلعب كل من الأقران والأسر دورًا مهمًا في مساعدة الأعضاء على أن يكونوا أصحاب قدر الإمكان. ولهذا السبب تعمل Mercy Care مع تحالف النظراء والأسر في أريزونا (Arizona Peer and Family Coalition)، وهو منظمة تضم مناصرين من النظراء وأفراد الأسرة. يحرص التحالف على أن يكون للأفراد والأسر رأي في القرارات المتعلقة بسياسة الصحة السلوكية التي تؤثر على مجتمعهم.

يوجد أيضًا متخصصون في دعم الأسرة يقومون بتثقيفك وإرشادك من خلال نظام الصحة السلوكية. أخصائي دعم الأسرة هو من يقوم بدور الداعم لك ولأصدقائك أو لمن تحب. يساعد أخصائيو دعم الأسرة في إعطاء صوت للأسرة التي يختارها العضو. كما يعطونك الفرصة لشرح وضعك الأسري الفريد. كما يمكنهم أيضًا توصيلك بشركاء Mercy Care الآخرين في المجتمع الذين يمكنهم تقديم خدمات مثل دعم التوظيف والإسكان لمن تحب. هؤلاء الشركاء من المجتمع المحلي هم أعضاء

قام كل موقع من مواقع "البيت الصحي المتكامل" (Integrated Health Home) بتدريب متخصصين في دعم الأقران لمساعدة الأعضاء. هؤلاء الأشخاص مرشدون يمكنهم التواصل مع أصدقائك أو من تحب. يمكن لأخصائي دعم الأقران مساعدة الأسر وأحبائهم الذين يعانون من مرض عقلي خطير (SMI). يعرف أخصائيو دعم الأقران عملية التعافي بسبب تجاربهم الحياتية. يتلقى أخصائيو دعم الأقران تدريبًا على كيفية إشراك الأشخاص في الخدمات لدعم تعافيتهم.

يقدم أخصائيو دعم الأقران للأعضاء:

- موارد للتواصل مع المجتمع
- أدوات لاستخدامها في أوقات الأزمات
- المساعدة في خطط العلاج والتعافي
- المحامي الذي سيعمل مع فريقهم الطبي

هل تريد معرفة المزيد حول كيفية المشاركة؟ أو حول موارد دعم الأقران والأسر؟ ما عليك سوى إرسال بريد إلكتروني إلى مكتب شؤون الأفراد والأسرة على OIFATeam@mercycaarez.org.



لأزمات الصحة السلوكية

بإمكان أعضاء Mercy Care الاتصال بخط
أزمات الصحة السلوكية المتاح على مدار
24 ساعة طوال أيام الأسبوع.

وسط أريزونا

- مقاطعة ماريكوبا: **1-800-631-1314**
أو **602-222-9444**
(TTY/TDD **1-800-327-9254**)
(**602-274-3360**)
- مجتمع سولت ريفر بيما ماريكوبا الهندي:
1-855-331-6432
- مجتمعات نهر غيلا وأك تشين الهندية:
1-800-259-3449
- مجموعة فورت ماكديويل يافاباي:
480-461-8888
- مقاطعة سان لوسي التابعة لمجموعة
توهونو أودام: **480-461-8888**
- أرسل كلمة **HOPE** إلى **4HOPE**
(**44673**)

جنوب أريزونا

- مقاطعات كوتشيسبي وغراهام وغرينلي
ولاباز وبيما وبينال وسانتا كروز
ويوما أو قبائل سان كارلوس أباتشي:
1-866-495-6735
- مجموعة توهونو أودام:
1-844-423-8759
- قبيلة باسكا ياكسي: توسون،
520-591-7206؛ غوادالوبي،
480-736-4943

شمال أريزونا

- مقاطعات جيلا، وأباتشي، وكوكونينو،
وموهافي، ونافاجو، ويافاباي:
1-877-756-4090
 - قبيلة وايت ماونتن أباتشي:
928-338-4811
 - مجموعة نافاجو: **928-551-0508**
- خط الأزمات لقدامى المحاربين:
1-800-273-8255, اضغط **1**

الخط الوطني للمراسلات النصية في حالة
الأزمات: أرسل كلمة **HOME** إلى **741741**
لأي نوع من الأزمات، أو يمكنك الانتقال
إلى الرابط **www.crisistextline.org/**
.text-us

الخط الساخن الوطني للحماية من الانتحار:
1-800-273-8255

الهواتف الذكية دون أي تكلفة عليك

قد تتمكن من الحصول على خدمة
الهاتف الخليوي بالإضافة إلى هاتف ذكي
دون أي تكلفة عليك من خلال برنامج
Lifeline التابع للحكومة الفيدرالية.
اتصل بخدمات أعضاء Mercy Care
على رقم **602-263-3000** أو مكالمة
مجانية على رقم **1-800-624-3879**
(**TTY 711**) واسأل عن برنامج
Assurance Wireless Lifeline.
سيتمكن عليك إثبات الأهلية للتسجيل في
برنامج Lifeline عبر الهاتف .

تشمل خدمة Assurance

Wireless Lifeline ما يلي:

- بيانات شهرية
- رسائل نصية غير محدودة
- دقائق مكالمات صوتية كل شهر
- هاتف ذكي يعمل بنظام أندرويد

تشمل مزايا Mercy Care الإضافية
ما يلي:

- نصائح وتذكيرات صحية عن
طريق الرسائل النصية
- الاتصال بخدمات الأعضاء التي
لا تحتسب من الدقائق الشهرية

لمزيد من المعلومات، يُرجى التواصل

مع خدمات أعضاء Mercy Care

عن طريق الاتصال بالرقم

602-263-3000 أو **1-800-**

624-3879 (رقم الهاتف النصي/

جهاز الاتصالات الكتابي للصم

والبكم **711**) أو بالانتقال إلى الرابط

www.MercyCareAZ.org

واختيار "للأعضاء"، ثم اختيار "موارد
الأعضاء".



الاتصال ببرنامج Lifeline للمراهقين أو
إرسال رسالة نصية:

602-248-TEEN (602-248-8336)

بإمكان فريق عمل خط الأزمات:

- إجراء مقابلة معك في المجتمع
- اصطحابك إلى مكان آمن
- مساعدتك في تحديد موارد الرعاية
الخاصة بك
- مساعدتك في الترتيب لإجراء استشارة
- تقديم خيارات للتعامل مع المواقف
الطارئة الأخرى

اتصل دائماً بالرقم **911** في حال تعرضك

لمواقف تهدد حياتك.

وإذا كنت في حاجة للتحدث إلى أحد الأشخاص:

اتصل بالخط الساخن Warm Line على

رقم، **602-347-1100**. وهو خط دعم يديره

متخصصون معتمدون في دعم الأقران، متاح

على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع.

نصائح للمساعدة في الوقاية من داء السكري من النوع 2 أو معالجته

ما هي مقدمات داء السكري؟

مقدمات داء السكري هي علامة تحذير على احتمال إصابتك بداء السكري من النوع 2. نسبة السكر في الدم لديك مرتفعة للغاية ولكنها ليست عالية بما يكفي لتشخيص حالتك بأنها إصابة بداء السكري من النوع 2. يعاني أكثر من 1 من بين كل 3 بالغين أمريكيين من مقدمات داء السكري، وفقًا لما ورد عن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC).

من المهم أن يتم فحصك من قبل طبيبك للكشف عن مقدمات داء السكري. إذا كنت تعاني من مقدمات داء السكري، خذ الأمر على محمل الجد. اعلم أن بعض التغييرات في نمط الحياة يمكن أن تؤخر أو تمنع الإصابة بداء السكري من النوع 2 في المستقبل. يمكن أن تساعد هذه التغييرات أيضًا في علاج داء السكري من النوع 2 إذا كنت مصابًا به بالفعل.

إنقاص الوزن. إنقاص كمية صغيرة من الوزن، حتى من 10 إلى 15 رطل، يمكن أن يساعد في العلاج.

الحفاظ على النشاط. يمكن أن يساعدك المشي لمدة 30 دقيقة أو نشاط مشابه أربع إلى خمس مرات أسبوعيًا على التمتع بصحة أفضل من نواحٍ عديدة.

تناول الطعام الصحي. السكر موجود في كل شيء نأكله تقريبًا، من الوجبات الجاهزة والوجبات الخفيفة إلى المشروبات وحتى التوابل. اقرأ ملصقات الطعام للتحقق من السكريات المضافة. يعد تقليل السكريات وتناول الأطعمة الصحية بداية جيدة.

الأطعمة التي يجب الحد منها:

- يمكن أن تحتوي العديد من الأطعمة على نسبة عالية من السكر بشكل طبيعي. وهي تشمل سكر المائدة أو الخبز والعسل وشراب القيقب وبعض أنواع الألبان والفواكه مثل البطيخ والأناناس والموز.
- العديد من الأطعمة المصنعة - مثل وجبات العشاء في الميكروويف والوجبات السريعة والخبز ورقائق البطاطس والبسكويت والمقرمشات والكاتشب وتوابل السلطة والأطباق الجانبية المعبأة - تحتوي على السكريات و/أو الكربوهيدرات المضافة. تتحول

الكربوهيدرات إلى سكريات في جسمك عندما لا يتم حرقها. قد تشمل هذه الأنواع من الأطعمة أيضًا الدهون غير الصحية، والصوديوم العالي (الملح) والمواد الحافظة الكيميائية التي يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن.

الأطعمة الصديقة لمرضى السكر:

- لا تزال بدائل السكر المناسبة في الأطعمة تقدم هذا "الحل الحلو". يوجد الآن العديد من الخيارات اللذيذة، بما في ذلك ستيفيا وفاكهة الراهب والإريثريتول والإكسيليتول. هذه لا تؤدي إلى ارتفاع كبير في نسبة السكر في الدم.
- يمكن أن تكون الفاكهة منخفضة السكر في الدم مثل الكرز، والخوخ، والتوت البري، والعنب البري (التوت الأزرق)، والتوت الأسود وتوت العليق حلوة أكثر صحة وتوفر الفيتامينات والعناصر المهمة.

- دقيق الشوفان والأطعمة الأخرى الغنية بالألياف، مثل الفاصوليا، لها فوائد عديدة، مثل المساعدة في هضم الطعام، وخفض الكوليسترول، والتحكم في نسبة السكر في الدم، والمساعدة في إنقاص الوزن.
- يجب تضمين الخضراوات وخاصة الخضار مثل السبانخ واللفت والبروكلي والخيار والملفوف والكرفس في نظام غذائي صحي.

تفضل بإجراء هذا الاختبار عبر الرابط

www.cdc.gov/prediabetes/risktest/index.html

لمعرفة ما إذا كنت معرضًا لخطر الإصابة بمقدمات داء السكري، وفكر في إنقاص الوزن وممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي لمجموعة متنوعة من الفوائد التي تغير حياتك.

المصادر: www.cdc.gov/diabetes/

basics/prediabetes.html

www.diabetes.org/diabetes-risk/prediabetes





برنامج Medicare الجزء D تناول الدواء بالطريقة الصحيحة

ترغب Mercy Care في أن تتمتع بصحة جيدة قدر الإمكان حتى يمكنك الاستمتاع بالحياة. من أهم الطرق التي يمكنك من الحفاظ على صحتك هي تناول أدويةك كما وصفها لك طبيبك وأخذها في الوقت المحدد.

المصطلح المستخدم لوصف ما إذا كان المرضى يأخذون أدويةهم بالطريقة الصحيحة هو "الالتزام بالعلاج". يعد الالتزام المستمر بالأدوية أمرًا مهمًا لصحتك. وهناك العديد من الأمراض والظروف الصحية التي لا تظهر آثارها السيئة كل يوم. ويمكن أن تشمل هذه الأمراض داء السكري وارتفاع ضغط الدم

وارتفاع الكوليسترول وغيرها. بما أنك لا "تشعر" بآثار هذه الأمراض طوال الوقت، فقد يكون من الصعب تذكر تناول أدويةك. فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك:

- ضع أدويةك في مكان تتذكر ملاحظته كل يوم، مثل الخزانة المجاورة لفرشاة الأسنان.
- تناول أدويةك عندما يكون من السهل عليك تذكرها، ما لم يخبرك طبيبك بوقت محدد. اجعل تناول أدويةك جزءًا من عاداتك اليومية.

- استخدم علبة الأقراص واكتب على العلبة الوقت الذي تتناول فيه الأدوية.
- استخدم ساعة منبه أو جهازًا إلكترونيًا (حاسب لوحي، هاتف ذكي) لتذكيرك بتناول أدويةك.
- اطلب من أحد أفراد عائلتك أو من صديق مقرب مساعدتك في تذكيرك بتناول أدويةك.

احفظ أدويةك بعيدة عن متناول الأطفال دائمًا. إذا كانت لديك أية تساؤلات حول الأدوية التي تتناولها، فاسأل طبيبك أو الصيدلي.



الرضاعة الطبيعية تحمي الرضيع والأم معاً

وإذا كان يساورك القلق بشأن ما إذا كان طفلك يحصل على ما يكفي من اللبن أم لا، فتحدثي إلى طبيب طفلك.

ويمكنك تناول أدوية معينة أثناء الرضاعة الطبيعية، ولكن ليس جميعها. احرص دائماً على التحدث إلى طبيبك أو الصيدلي عن الأدوية التي تتناولها، وأسالي قبل البدء في تناول أدوية جديدة. وهذا الأمر يشمل الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية والتي تُصرف دون وصفة طبية، والفيتامينات والمكملات الغذائية أو العشبية.

يمكنك الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى بعد أن تعودي إلى العمل أو المدرسة. ويساعدك التخطيط المستقبلي لعودتك للعمل في تسهيل هذه المرحلة التحولية وتيسيرها. تحدثي إلى صاحب العمل حول خياراتك.

المصدر: "Your Guide to Breastfeeding" from the Centers for Disease Control and Prevention's Office of Women's Health

إن الخلايا، والهرمونات والأجسام المضادة الموجودة في لبن الثدي قد تعمل على حماية الأطفال الرضع من الأمراض. هذه الحماية فريدة من نوعها وتتغير لتلبي احتياجات طفلك المتغيرة. وقد تساعدك الرضاعة الطبيعية أيضاً على التقليل من مخاطر الإصابة بداء السكري من النوع 2، وأنواع معينة من سرطان الثدي وسرطان المبيض. كما تساعدك الرضاعة الطبيعية على إنقاص الوزن الذي زاد أثناء فترة الحمل.

إن تعلم الرضاعة الطبيعية يستغرق وقتاً وممارسةً وصبراً. ويعد التقام فم الرضيع للثدي بالشكل الجيد أمراً مهماً لطفلك الرضيع من أجل أن تتم الرضاعة الطبيعية بشكل صحيح ولكي تشعر بالراحة. وخلال أول أيام الرضاعة الطبيعية، قد يستغرق الأمر بعضاً من الوقت حتى يتعلم الطفل كيفية التقام ندي الأم بشكل صحيح.

يمكنك أن تعرفي ما إذا كان طفلك يحصل على كمية كافية من اللبن أم لا. وسوف يصل الطفل الرضيع إلى أعلى درجات الرضا ويزيد وزنه بانتظام بعد بلوغ الأسبوع الأول من عمره.

الموارد المتاحة لك

- يوفر برنامج ولاية أريزونا للنساء والرضع والأطفال (WIC) للسيدات والرضع والأطفال الأغذية والاستشارات المتعلقة بالتغذية والحصول على الخدمات الصحية. ويمكن للأمهات المرضعات رضاعة طبيعية الحصول على الدعم من استشارة النظراء، وحرمة أغذية مُحسنة، ومضخات للثدي وغيرها من المستلزمات. واتصلي هاتفياً ببرنامج WIC على الرقم **1-800-252-5942** لمعرفة ما إذا كنت مؤهلة للبرنامج أم لا.
- يمكنك الاتصال هاتفياً بالخط الساخن للرضاعة الطبيعية، التابع لدائرة الخدمات الصحية بولاية أريزونا على الرقم **1-800-833-4642**، على مدار 24 ساعة، طوال أيام الأسبوع.
- كما تقدم مؤسسة (La Leche League of Arizona) دعماً من الأم إلى الأم للسيدات اللاتي قررن اختيار الرضاعة الطبيعية. اتصلي بالرقم **602-234-1956** أو تفضلي بزيارة الموقع الإلكتروني عبر الرابط **www.llofaz.org**.

خدمات تنظيم الأسرة

هل تعلم أن Mercy Care تغطي وسائل منع الحمل دون أي تكلفة عليك، للرجال والنساء في سن الإنجاب؟ وتساعد هذه الخدمات على الحماية من حدوث الحمل.

كما يساعد بعضها أيضاً في الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً (STIs). يمكنك الاختيار من بين هذه الخيارات - فهي جميعاً مشمولة بالتغطية:

- أقرص منع الحمل
- وسائل منع الحمل عن طريق الحقن
- وسائل منع الحمل التي يمكن زرعها (تحت الجلد)
- اللولب (أجهزة داخل الرحم)
- الأغشية الحاجزة
- الواقي الذكري
- الرغاوي المانعة
- اللبوس (الأقماع)
- تنظيم الأسرة الطبيعي
- حبوب منع الحمل في الصباح التالي
- استشارات حول وسائل منع الحمل
- الربط والقطع (ربط الأنابيب للنساء أو قطع القنوات المنوية للرجال) للأعضاء من سن 21 سنة فما فوق
- فحوصات الحمل
- فحص وعلاج الأمراض المنقولة جنسياً (STIs) لكل من الرجال والنساء على حد سواء

اسأل طبيبك عن خيارات وسائل منع الحمل طويلة المفعول والتي يمكن عكسها (LARC). يمكنك اختيار الحصول على خدمات وأدوات تنظيم الأسرة من أي مقدم رعاية مناسب. ليست هناك حاجة إلى إحالة، ولا توجد رسوم عليك مقابل الحصول على هذه الخدمات.



الإقلاع عن تعاطي التبغ

هل تقوم بتدخين التبغ؟ إن الإقلاع عن تعاطي التبغ يُعد أحد أفضل الأمور التي يمكن أن تفعلها للحفاظ على صحتك. يمكنك مضاعفة فرص نجاحك في الإقلاع عن تعاطي التبغ إذا خضعت لعلاج دوائي، بالإضافة إلى الإرشاف والتوجيه. ويمكنك الحصول على المساعدة أو التدريب من خلال التوعية الجماعية، أو عبر الهاتف، أو من خلال الرسائل النصية القصيرة. ويمكنك الحصول على الأدوية من طبيبك.

كما يمكن لطبيبك أيضاً إحالتك إلى مدخني أريزونا (Arizona Smokers) خط المساعدة (ASHLine) للتدريب والموارد للمساعدة في الإقلاع عن تعاطي التبغ. لا تحتاج إلى إحالة إلى خط ASHLine. يمكن أن يوفر لك ASHLine معلومات للمساعدة في حماية نفسك وحماية من تحب من التدخين السلبي.

وقد تمكن كثيرٌ من الأشخاص من الإقلاع عن التدخين والتوقف عن تعاطي التبغ من خلال برامج قدمها لهم خط (ASHLine). إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات التي تساعدك أنت أو شخصاً آخر تعرفه، في الإقلاع عن تعاطي التبغ، فأمامك عدة خيارات. يمكنك القيام بما يلي:

- اتصل بخدمات أعضاء Mercy Care. لأعضاء لجنة التنسيق

الإدارية (ACC)، يُرجى الاتصال بالرقم 602-263-3000

أو 1-800-624-3879 (رقم الهاتف النصي/جهاز الاتصالات

الكتابي للصم والبكم 711). لأعضاء RBHA، اتصل

602-586-1841 أو

1-800-564-5465 (TTY/TDD 711)

- إذا كنت عضواً في برنامج إدارة الرعاية التابع لخطة Mercy

Care، فتحدث إلى مدير الحالة الخاص بك.

- تحدث إلى طبيبك.

- الاتصال هاتفياً بخط ولاية أريزونا الهاتفي للمساعدة في الإقلاع عن

التدخين (ASHLine) مباشرةً على الرقم 1-800-556-6222 أو

زيارة الموقع الإلكتروني www.ashline.org.

هناك موارد أخرى متاحة لك للإقلاع عن التدخين. انتقل إلى صفحة أريزونا

الخالية من التبغ عبر الرابط www.azdhs.gov/prevention/tobacco-chronic-disease/tobacco-free-az/index.php

برنامج "أريزونا خالية من التبغ" (Tobacco Free Arizona) هو

برنامج يساعد سكان ولاية أريزونا في معرفة مخاطر التبغ، ويقدم لهم

مصادر للمعلومات تساعدهم في الإقلاع عن تعاطي التبغ.



مخاطر التعرض للرصاص

قد يسبب الرصاص في دم الشخص مشكلات صحية خطيرة. يحدث التسمم بالرصاص نتيجة استنشاق الرصاص أو ابتلاعه.

يمكن العثور على الرصاص في:

- الطلاء والأثرية في المنازل القديمة وخاصة الغبار الناتج عن الترميم أو الإصلاح
- الحلوى والمكياج ولعب الأطفال والمجوهرات والأواني الزجاجية والأدوية التقليدية المصنوعة في بلدان أخرى
- العمل مثل إعادة طلاء السيارات والبناء والسباكة
- التربة ومياه الصنبور
- البهارات والعلاجات العشبية ومساحيق الطقوس

من الصعب معرفة ما إذا كان الطفل قد تعرض للرصاص، لأنه قد لا تظهر أي أعراض. أفضل طريقة للتحقق من التسمم بالرصاص هي إخضاع الطفل لاختبار الرصاص في الدم. استشر طبيب الطفل بشأن الاختبار.

يمكن منع التسمم بالرصاص. الأساس في ذلك هو منع الأطفال من التعرض للرصاص. إذا تسمم الأطفال بالرصاص، يجب علاجهم. تعلم كيفية منع التعرض للرصاص. للحصول على مزيد من المعلومات حول التسمم بالرصاص، يمكنك زيارة www.cdc.gov/nceh/lead/prevention/default.htm.

التعرض للرصاص أثناء الحمل

إذا كنت حاملاً، فمن المهم بشكل خاص تجنب التعرض للرصاص. يمكن أن ينتقل الرصاص من الأم إلى جنينها الذي لم يولد بعد. يمكن أن يؤدي وجود الكثير من الرصاص في الجسم إلى:

- تعريضك لخطر الإجهاض
- التسبب في ولادة الطفل مبكراً أو صغيراً للغاية
- إيذاء المخ والكليتين والجهاز العصبي للطفل
- تسبب للطفل مشاكل في التعلم أو السلوك

المخاطر على الأطفال

- يمكن أن يتسبب التعرض للرصاص لدى الأطفال في:
- الأضرار التي تلحق بالمخ والجهاز العصبي
- تباطؤ النمو والتطور
- صعوبات التعلم ومشكلات السلوك
- مشكلات في السمع والنطق

صحة أسنان الطفل: لا تنس تنظيف الأسنان بالفرشاة – أو الفحوصات الطبية

يتمتع الأعضاء حتى سن 21 عاماً بتغطية خدمات الرعاية المنتظمة للأسنان. كما أن ذلك يتيح لطبيب الأسنان الكشف عن المشكلات مبكراً، عندما يكون من السهل علاجها. على سبيل المثال، يسهّل حشو الطبقات الجيرية عندما تكون صغيرة. ويمكن معالجة أمراض اللثة عند الكشف عنها مبكراً.

متى تذهب لطبيب الأسنان

اتبع إرشادات طبيب الأسنان بشأن عدد مرات زيارة طفلك لطبيب الأسنان. إليك ما يُوصي به الخبراء عادةً:

- **الأطفال الرضع.** اصطحب طفلك الرضيع إلى طبيب الأسنان بعد بروز السن الأول. تقول جمعية طب الأسنان الأمريكية إنه يجب على الأطفال مراجعة طبيب الأسنان قبل بلوغهم عامهم الأول.
- **الأطفال الكبار.** يجب على معظم الأطفال مراجعة طبيب الأسنان كل ستة أشهر.

خلال الزيارة

أخبر طبيب الأسنان إذا طرأت تغيرات على صحة طفلك. يمكن أن تؤثر الحالات المرضية في الأسنان، ولا سيما إذا كان الطفل يعاني مما يلي:

- حساسية الأسنان
- تورم اللثة أو نزيفها
- رائحة فم كريهة دائماً
- ألم أو انتفاخ في الفم
- جفاف الفم
- داء السكري وأمراض القلب واضطراب الأكل أو فيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة (HIV)
- وجود تاريخ عائلي للإصابة بتسوس الأسنان أو أمراض اللثة

المصادر: American Dental Association; Arizona Department of Health Services: Division of Public Health Services, Public Health Prevention Services, Office of Oral Health; Arizona School Dental Survey, 1999–2003; U.S. National Library of Medicine

كل أربعة أسنان في فم الطفل. لا يعني استخدام الفرشاة والخيط لتنظيف الأسنان التخلص من جميع الطبقات الجيرية التي تُسبب التسوس. ولهذا السبب من المهم أن يقوم أخصائي في طب الأسنان بتنظيف أسنان طفلك. إن عملية تنظيف الأسنان ستزيل ما تبقى عالقاً في الخلف.

تُمثل الزيارات المنتظمة لفحص الأسنان أهميةً للأشخاص في جميع الأعمار. تنشأ الطبقة الجيرية أو البلاك من الطعام وتسبب تسوس الأسنان (تجوف الأسنان/نخر الأسنان). في المتوسط، يعاني أطفال أريزونا من خمسة أسنان مصابة بالتسوس. وهذا يعني حوالي واحد من



تُنشَرُ نشرة "صحتك تهمننا"
من أجل أعضاء برنامج
Mercy Care
4500 E. Cotton Center
Blvd., Phoenix, AZ 85040

هذه معلومات صحية عامة
لا تُغني عن استشارة مقدم
الرعاية الخاص بك، أو الرعاية
التي تحصل عليها منه. احرص
دائماً على أن تطلب من مقدم
الرعاية إخبارك بما تحتاج إليه
من رعاية صحية.

تتولى شركة Aetna Medicaid
Administrators, LLC
إحدى شركات مجموعة Aetna،
إدارة برنامج Mercy Care.

اتصل بمكتب خدمات أعضاء
برنامج Mercy Care من
الاثنين إلى الجمعة، من 7
صباحاً حتى 6 مساءً، أو خط
الممرضات المتاح على مدار 24
ساعة: لأعضاء ACC، اتصل
على الرقم 602-263-3000
أو 1-800-624-3879
(رقم الهاتف النصي [TTY]/
جهاز الاتصالات الكتاني
للصم والبكم [TDD] 711).
لأعضاء RBHA، اتصل على
الرقم 602-586-1841 أو
1-800-564-5465 (رقم
الهاتف النصي [TTY]/جهاز
الاتصالات الكتاني للصم والبكم
[TDD] 711).

www.MercyCareAZ.org

© 2022 Coffey Communications, Inc.

جميع الحقوق محفوظة.



الحمل وفيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة (HIV): أهمية إجراء الاختبارات

نوصي جميع السيدات الحوامل بإجراء الاختبار،
حتى اللواتي لا يعتقدن أنهن مصابات بفيروس نقص
المناعة البشرية. قد لا تظهر لدى الأشخاص المصابين
بفيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة (HIV) أي
أعراض لسنوات أحياناً.

إن الكشف على حالة الإصابة بفيروس نقص
المناعة البشرية المكتسبة (HIV) من عدمها سوف
يساعدك في التأكد من سلامة صحتك وصحة طفلك.
اسأل طبيبك عن كيفية إجراء الاختبار. إذا كانت
نتيجة الاختبار إيجابية لأي عدوى منقولة جنسياً (STI)
أو فيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة (HIV)،
يمكن لطبيبك أن يصف لك الدواء ويساعدك في البحث
عن استشارة. يتم إجراء الاختبار وتقديم الأدوية
والمشورة لك مجاناً دون مقابل.

هل تفكرين في إنجاب طفل؟ هل أنت حامل الآن؟
تأكد من إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية
المكتسبة (HIV). فيروس نقص المناعة البشرية هو
الفيروس الذي يسبب مرض الإيدز (AIDS).

يمكن للسيدة المصابة بفيروس نقص المناعة البشرية
المكتسبة (HIV) نقله إلى جنينها. يمكن أن يحدث ذلك
أثناء الحمل. كما يمكن أن يحدث أيضاً أثناء الولادة.

إذا علمت المرأة أنها مصابة، يمكنها اتخاذ خطوات
للحفاظ على صحتها وصحة جنينها. يمكن أن تساعدنا
الأدوية الخاصة في تجنب انتقال الفيروس إلى الطفل.

وتحقق هذه الأدوية أفضل نتيجة إذا بدأت في تناولها
مبكراً. ولكن إذا لم يكن ذلك باستطاعتك، فإنه يمكنها
مساعدتك أيضاً إذا تم استخدامها قبل بدء المخاض
وولادة الطفل.

المصدر: *Centers for Disease Control and Prevention*