

د کډوالو لپاره سرچینې



په متحده ایالاتو کې روغتیایي پاملرنه

په متحده ایالاتو کې د روغتیا پاملرنې سیستم پیچلی دی او ممکن په لومړي سر کې پوهیدل مشکل وي په یاد ولرئ چې د بیا میشته کیدو کارمندان کولی شي ستاسو پوښتنو ته ځواب ووايي او تاسو ته نور معلومات درکړي.

ستاسو لومړنۍ روغتیا سکرینینګ

د متحده ایالاتو روغتیا پاملرنې سره ستاسو لومړۍ اړیکه شاید ستاسو لومړۍ روغتیا سکرینینګ کې وي ستاسو د بیا میشته کیدو اداره به تاسو ته د رسیدلو وروسته ژر د دې رامینځته کیدو لپاره بندوبست وکړي ازموینې به روغتیایي ستونزې وپېژني چې ممکن ستاسو بیا میشته کیدو باندې اغیزه وکړي، لکه ستاسو د کار کولو وړتیا یا ښوونځي ته د تګ لپاره ستاسو د ماشومانو وړتیا ستاسو ماشومان ممکن د سکرینینګ پرمهال واکسین ترلاسه کړي ځکه چې ټول ماشومان چې په عامه ښوونځي کې شامل وي باید ثبوت وښيي چې دوی واکسین شوي دي.

د روغتیا پاملرنې چمتو کونکي

په متحده ایالاتو کې د روغتیا پاملرنې چمتو کونکو پېری مختلف ډولونه شتون لري. دلته ځینې عام روغتیا پاملرنې چمتو کونکي دي: د عامې روغتیا څانګې د ناروغيو پروړاندې واکسین چمتو کوي او نور لومړني داخلي روغتیایي خدمات وړاندې کوي، پشمول د نري رنځ معاینه او درملنه مخنیوي روغتیایي خدمات هغه خدمات دي چې د ناروغيو پېښیدو دمخه د دوی مخنیوي کوي د کډوالو لپاره، دا خدمات عموماً وړیا یا خورا ارزانه دي ملاقات معمولاً اړین وي.

د ټولني کلینیکونه او روغتیایي مرکزونه لومړني روغتیایي خدمات او روغتیا مشوره چمتو کوي. ځینې د غاښونو پاملرنې او د سترګو معاینې هم کوي. په ښارونو کې ځینې کلینیکونه د ځانګړي ډول ناروغانو درملنه کوي، لکه امیندواره میرمنې یا په ایډز HIV/AIDS اخته خلک. کلینیکونه شخصي بیمه او میډیکاپ مني (د ټیټ عاید لرونکو خلکو لپاره دولتي بیمه)، او د ناروغ د مالي توان پر اساس پېری فیس اخلي.

په متحده ایالاتو کې
روغتیایي پاملرنه



پاکوالی او شخصي حفظ الصحه

پیری امریکایان هره ورځ حمام کوي یا شاور کوي، په ورځ کې دوه ځله خپل غاښونه برش کوي، پیری ځله خپل ویښتان شیمپو کوي، په ورځ کې یو ځل د ډیوډورینټ تطبیق کوي، او خپلې جامې په مکرر ډول وینځي. پلورنځي پیری ډوله تولیدات پلوري چې له خلکو سره مرسته کوي د خدا څرگندیو یا د خولې بد بوی څخه مخنیوی وکړي. شخصي حفظ الصحه په ځانگړي توگه د دندې ترلاسه کولو او ساتلو لپاره مهم کیدی شي.

مناسب تغذیه

مناسب تغذیه د بدن سالم ساتلو لپاره د مناسب ډول خواړو خوړل معنی لري دا د خواړو محدودولو معنی هم لري چې کولی شي د روغتیا ستونزې او جدي ناروغۍ رامینځته کړي که چېرې دا پیری ځله خوړل شي پدې خواړو کې هغه خواړه شامل دي چې بوره، مالگه یا غوړ پکې لوړ وي (د مثال په توگه غوړ شوي خواړه، خاوزه او سوډا).

د رواني روغتیا پاملرنه

امریکایان پدې باور دي چې رواني روغتیا د فزیکي روغتیا په څیر مهم دی رواني روغتیا پدې معنی ده چې تاسو څنگه احساس کوئ، فکر کوئ، او څنگه چلند کوئ لکه څنگه چې تاسو د ژوند سره مخ کیږئ دا دې ته هم اشاره کوي چې تاسو څنگه فشار اداره کوئ بڼه روغتیا پاملرنې کې د رواني روغتیا مسلکي لخوا درملنه شامله ده که چېرته اړتیا وي که تاسو کله احساس کوئ چې ژوند خورا سخت دی او تاسو نشئ کولی د ورځني فعالیتونو سره مخ شئ، تاسو باید د رواني روغتیا خدماتو په لټه کې شئ ستاسو د بیا میشته کیدو اداره کولی شي تاسو سره د دې خدماتو په موندلو کې مرسته وکړي او ستاسو معلومات به محرم وساتي.

په مکرر ډول پوښتل شوي پوښتنې:

ایا زما طبي لگښتونه به ورکړل شي؟

کهوال به د اساسي روغتیايي بیمې یوه نه یوه بڼه ترلاسه کړي چې پیسې یې د دولت لخوا تادیه کېږي. پوښتنې یې د موقعیت او د حقداړی د معیارونو سره سم د بېلابېلو نوعیتونو وي. تادیه کیږي پداسې حال کې چې دا روغتیا بیمه به زموږ ټولو جدي روغتیايي اړتیاو لپاره تادیه وکړي، پدې کې ممکن د غاښونو یا سترگو پاملرنې شامل نه وي تاسو هڅول کیږئ چې د رارسیدو وروسته سمدستي د کار موندلو لپاره ستاسو د کار گمارونکي لخوا لگښت شوي شخصي روغتیا بیمې ته لاسرسی ومومئ. که تاسی معلولیت لری یا د 65 کالو څخه پیر عمر لری، د متحده ایالاتو حکومت به تاسو ته پرته له هیڅ لگښته روغتیا بیمه درکړي.

د هغه خلکو لپاره چی معلولیت ولری کوم ډول

خدمتونه شتون لري؟

د متحده ایالاتو قوانین د معلولیت لرونکو خلکو ساتنه او هغوی ته مرسته وړاندی کوي د معلولیت لرونکو کډوالو لپاره د طرح شوي خدمتونو په نښه کولو او ورته د لاسرسي لپاره به تاسو سره ستاسی د بیا میشته کیدلو اداره مرسته وکړي د معلولیت لرونکو کډوالو لپاره د روغتیا بیمه او نغدي مالی مرسته شتون لري او کډوال کولی شي د سنتینو سره سم د دې گټو لپاره غوښتنه وکړي.

شخصي ډاکټران یا هم عمومي ډاکټران یا متخصصین دي. عمومي ډاکټران د کلنی کتنې په گډون عمومي روغتیايي خدمتونه وړاندې کوي. متخصصین د درملو په یوه برخه کې کار کوي. ځینې متخصصین یواځې د یو ځانگړې ډلې خلکو درملنه کوي، لکه ښځې او ماشومان. ځینې نور متخصصین بیا د بدن په یوه خاص سیستم کې کار کوي لکه زړه، سترگې او پښې. شخصي ډاکټر ته له تلو څخه مخکې باید د لیدلو وخت واخلي. مخکې له دې چې شخصي ډاکټر ته لار شئ، تاسې باید وینایاست چې د نوموړي فیس ورکولی شئ یا دا چې بیمه لری.

روغتونونه د هغو ناروغانو لپاره دي چې ځانگړي ستونزې لري څوک چې ازموینې او جراحي ته اړتیا لري. په عادي ډول ستاسو ډاکټر به تاسو روغتون ته راجع کړي یا تاسو به د عاجل خونې لیدنې وروسته داخل شئ. د روغتون پاملرنه گرانه ده، او له تاسو څخه به وغوښتل شي چې وښیې تاسو کولی شئ د خدمت لپاره پیسې ورکړئ یا دا چې تاسو د داخلېدو دمخه بیمه لری. په هرصورت، په روغتونونو کې عاجل خونې نشي کولی تاسو ته د تادې ناتوانی مخه ونیسي.

بېړنی خونه د ناڅاپي او جدي روغتیايي ستونزو لپاره ده. تاسو بېړنی خونې ته د تگ لپاره د لیدنې وخت اخیستلو ته اړتیا نه لری، مگر دا بوخت ځایونه دي او تاسو ممکن پېر وخت انتظار وکړئ که چېرې ستاسې ستونزه جدي نه وي. د بېړنی خونې پاملرنې خورا قیمته دي. که چېرې ستاسې ستونزه بېړنی نه وي، تاسې باید په کلینیک یا د ډاکټر په دفتر کې د لیدنې وخت واخلي.

د عاجل پاملرنې کلینیکونه په ځینو ټولنو کې شتون لري. دا کلینیکونه د داسې شرایطو لپاره دي چېرې چې تاسو ناروغي یا ټپي لری چې سمدستي پاملرنې ته اړتیا لري، مگر کافي جدي ندي یا ترڅو بیړني خونې ته مراجعه وکړئ تاسو ملاقات ته اړتیا نری.



ستاسو د روغتیا پاملرنې حقونه

په متحده ایالاتو کې، تاسو د روغتیا پاملرنې دوه مهم حقونه لری تاسو د ژباړونکي خدماتو حق لری او تاسو د پیژندنې حق لری د روغتون یا کلینیک کارمندانو ته وویاست چې تاسو ژباړونکي ته اړتیا لری کله چې تاسو ملاقات کوئ یا عاجل پاملرنې ته ورشئ هرڅه چې ستاسو او ستاسو د روغتیا پاملرنې چمتو کونکي ترمینځ ځای نیسي د قانون له مخې محرم دي ستاسو روغتیا پال نشي کولی ستاسو کورنی، خپلو ملگرو، یا ستاسو گمارونکي ته ستاسو له اجازې پرته ستاسو د روغتیا وضعیت په اړه ووايي.

د روغتیا امریکایي مفکورې

پیری امریکایان په کال کې یو ځل ډاکټر ته د معاینې لپاره گوري ترڅو دوی د جدي کیدو دمخه د هرې روغتیا ستونزې په اړه پوه شي. دوی په کال کې دوه ځله د غاښونو ډاکټر ته ځي ترڅو خپل غاښونه پاک کړي ترڅو د غاښونو جدي ستونزو مخه ونیسي. امریکایان پدې باور دي چې پیری ناروغۍ د پاکوالي، مناسب تغذیې، تمرین، او کافي خوب له لارې مخنیوی کیدی شي.

Cultural Orientation Resource Exchange

8719 Colesville Road, 3rd Floor • Silver Spring, MD 20910

For more information, visit the CORE Resettlement Navigator website at corenav.org.



The contents of this fact sheet were developed under an agreement financed by the Bureau of Population, Refugees, and Migration, United States Department of State, but do not necessarily represent the policy of that agency and should not assume endorsement by the Federal Government. **This material is in the public domain and may be reproduced.**