

RASILIMALI KWA WAKIMBIZI**MATIBABU NCHINI MAREKANI**

Mfumo wa matibabu nchini Marekani ni ngumu na inaweza kuwa vigumu mara ya kwanza kuelewa Kumbuka kwamba wafanyakazi wa réinstallation wanaweza kusaidia kujibu maswali yako na kukupa maelezo zaidi.

UCHUNGUZI WAKO WA MATIBABU WA AWALI

Mawasiliano yako ya kwanza na matibabu ya U.S. huenda iko kwenye uchunguzi wa matibabu wako wa kwanza. Agence ya Réinstallation yako itaandaa kwa uchunguzi huu mara baada ya kufika. Uchunguzi huo utatambua matatizo ya afya ambayo yanaweza kuathiri réinstallation yako, kama uwezo wako wa kufanya kazi au uwezo wa watoto wako kwenda shule. Watoto wako wanaweza kupata chanjo wakati wa uchunguzi kwa sababu watoto wote wanaojiandikisha katika shule ya umma wanapaswa kuonyesha ushahidi wa kuwa wamepewa chanjo.

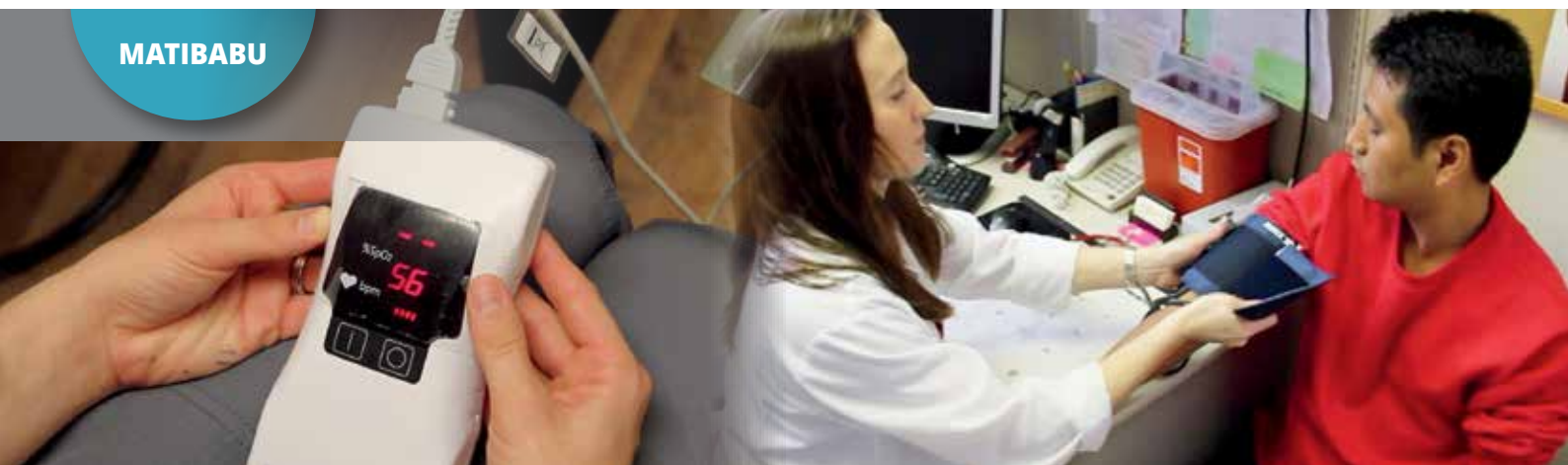
WATOA HUDUMA ZA MATIBABU

Kuna aina mbalimbali za wtoa huduma za matibabu nchini Marekani. Hapa ni baadhi ya wtoa huduma za matibabu ya kawaida:

Idara ya Afya ya Umma kutoa chanjo dhidi ya magonjwa na kutoa huduma nyingine za afya za kuzuia, ikiwa ni pamoja na kupima na matibabu ya kifua kikuu. Huduma za afya za kuzuia ni huduma zinazozuia magonjwa kabla ya kutokea kwa wakimbizi, huduma hizi kwa ujumla ni bure au zisizo na gharama kubwa sana. Miadi kawaida ni lazima.

Kliniki za communautaire na Vituo vya Afya kutoa huduma za msingi za afya na ushauri wa afya. Baadhi pia hutoa huduma za meno na uchunguzi ya jicho Baadhi ya kliniki katika miji hutibu aina maalum za wagonjwa, kama vile wanawake wajawazito au watu wenye HIV/AIDS. Kliniki inakubali assurance ya kibinafsi na Aide Médicale (assurance ya serikali kwa watu wenye mapato ya chini), na ada nyingi za malipo kulingana na uwezo wa mgonjwa wa kulipa.

Madaktari wa Kibinafsi ni wataalamu wa jumla au wataalamu. Wataalamu wa jumla hutoa huduma ya matibabu ya jumla, ikiwa ni pamoja na ukaguzi wa kila mwaka. Wataalam hufanya kazi katika sehemu moja ya dawa. Wataalam fulani hutibu

MATIBABU

makundi fulani, kama vile wanawake au watoto. Wengine hufanya kazi katika sehemu moja au mfumo wa mwili, kama vile moyo, macho, au miguu. Unahitaji miadi ya kuona daktari wa kibinafsi. Kabla ya kuona daktari wa kibinafsi, kwa kawaida unahitaji kuonyesha kwamba unaweza kulipa huduma au una assurance.

Hospitali ni kwa wagonjwa wenye matatizo maalum ambao wanahitaji vipimo na upasuaji. Kwa kawaida daktari wako atakuelekeza kwenye hospitali au utalazwa baada ya kutembelea chumba cha dharura. Huduma za hospitali ni ghali, na unaweza kuulizwa kuonyesha kwamba unaweza kulipia huduma au una assurance kabla ya kukubaliwa. Hata hivyo, vyumba vya dharura katika hospitali haviwezi kukugeuka kwa kukosa uwezo wa kulipa.

Vyumba vya Dharura ni vya matatizo ya ghafla na makubwa ya afya. Huna haja ya miadi ya kwenda kwenye chumba cha dharura, lakini ni maeneo yenye kazi nyingi na na unaweza kusubiri muda mrefu ikiwa tatizo lako sio zito. Huduma ya chumba cha dharura ni ghali sana. Ikiwa tatizo lako si dharura, unapaswa kufanya miadi kwenye ofisi ya kliniki au daktari.

Kliniki za Huduma za harakadharura zinapatikana katika baadhi ya communautaire. Kliniki hizi ni za hali ambapo una ugonjwa au kumia ambao unahitaji huduma ya haraka, lakini sio zito ya kutosha kwa kutembelea chumba cha dharura. Huna haja ya miadi.

HAKI ZAKO ZA MATIBABU

Nchini Marekani, una haki mbili muhimu za huduma za Matibabu. Una haki ya huduma za mkalimani na una haki ya siri. Waambie hospitali au wafanyakazi wa kliniki kwamba unahitaji mkalimani unapofanya miadi au unapofika kwa huduma za dharura. Kila kitu kinachofanyika kati yako na mtoa huduma wako wa matibabu ni siri chini ya sheria. Mtoa huduma wako wa matibabu hawezi kuwaambia familia yako, marafiki zako, au mwajiri wako kuhusu hali yako ya afya bila idhini yako.



DHANA YA AFYA YA MAREKANI

Wamarekani wengi wanaona daktari mara moja kwa mwaka kwa ukaguzi ili waweze kujua kuhusu matatizo yoyote ya afya kabla ya kuwa mbaya. Wao huenda kwa daktari wa meno mara mbili kwa mwaka ili kusafisha meno yao ili kuzuia matatizo makubwa kwa meno yao. Wamarekani wanaamini kwamba magonjwa mengi yanaweza kuzuiwa kupitia usafi, lishe bora, zoezi, na usingizi wa kutosha.

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.**

USAFI NA USAFI WA KIBINAFSI

Wamarekani wengi wanaoga au huoga kila siku, husugua meno yao mara mbili kwa siku, hushampuu nywele zao mara kwa mara, hutumia uchafuzi mara moja kwa siku, na husafisha nguo zao mara kwa mara. Maduka huuza bidhaa nyingi ambazo husaidia watu kuepuka kuonekana kuwa wachafu au kuwa na harufu yoyote ya jasho. Usafi wa kibinafsi unaweza kuwa muhimu sana kwa kupata na kuweka kazi.

LISHE SAHIHI

Lishe sahihi ina maana kula aina nzuri ya vyakula ili kuweka mwili kuwa na afya. Pia inamaanisha kupunguza vyakula ambavyo vinaweza kusababisha matatizo ya afya na magonjwa makubwa ikiwa huliwa mara nyingi na kwa kiasi kikubwa. Vyakula vile ni pamoja na yale yaliyo juu katika sukari, chumvi, au mafuta (kama vyakula vya kukaanga, pipi, na sodas).

HUDUMA ZA AFYA YA KIAKILI

Wamarekani wanaamini kwamba afya ya kiakili ni muhimu kama afya ya kimwili. Afya ya kiakili inahusu jinsi unavyohisi, kufikiri, na kutenda wakati unakabiliana na maisha. Pia inahusu jinsi unavyoshughulikia matatizo. Huduma nzuri ya matibabu ni pamoja na matibabu na mtaalamu wa afya ya kiakili wakati inahitajika. Ikiwa umewahi kuhisi kwamba maisha ni ngumu sana na huwezi kukabiliana na shughuli za kila siku, unapaswa kutafuta huduma za afya ya akili. Agence ya Réinstallation inaweza kukusaidia kupata huduma hizi na utaweka habari yako siri.

MASWALI YANAYOLIZWA MARA KWA MARA:

JE! GHARAMA ZANGU ZA MATIBABU ZITAFUNIKWA?

Wakimbizi na wahami wanapata aina fulani ya mwanzo ya zingatiyo ya ki afya inayo lipiwa na serekali. Huduma ina tofautiana kulingana na eneo na masharti ya kuchaguliwa. Wakati assurance hii ya afya italipia mahitaji yako yote muhimu ya afya, haiwezi kujumuisha huduma ya meno au jicho. Unahimizwa kupata ajira muda mfupi baada ya kuwasili ili kupata assurance ya afya binafsi inayotolewa kwa gharama kupitia mwajiri wako. Ikiwa una ulemavu au uko zaidi ya umri wa miaka 65, serikali ya Marekani itatoa assurance ya afya bila gharama kwako.

NI AINA GANI YA HUDUMA ZINAZOPATIKANA KWA WATU WENYE ULEMAVU?

Sheria za Marekani zinawalinda na kusaidia watu wenye ulemavu. Agenceya Réinstallation yako itakusaidia kundesha na kufikia huduma zilizopangwa kwa wakimbizi wenye ulemavu. Assurance ya afya na usaidizi wa kifedha kwa wakimbizi wenye ulemavu hupatikana na wakimbizi wanaweza kuomba faida hizi baada ya kufika.