

مصادر مفيدة للاجئين



الرعاية الصحية في الولايات المتحدة

نظام الرعاية الصحية في الولايات المتحدة معقد وقد يكون من الصعب فهمه في البداية. تذكر أن موظفي إعادة التوطين يمكنهم الاجابة عن أسئلتكم وتقديم المزيد من المعلومات.

الفحص الصحي الأولي الخاص بك

أول فحص لحالتك الصحية هو أول اتصال لك مع الرعاية الصحية في الولايات المتحدة. سوف تقوم وكالة إعادة التوطين الخاصة بك بالترتيب لهذا الفحص فور وصولك. سيحدد الفحص المشاكل الصحية التي قد تؤثر على إعادة توطينك، مثل قدرتك على العمل أو قدرة أطفالك على الذهاب إلى المدرسة. قد يتلقى أطفالك المطاعيم أثناء الفحص لأن جميع الأطفال الملتحقين بالمدارس العامة يجب أن يثبتوا أنهم قد تم تطعيمهم.

مقدمي الرعاية الصحية

هناك عدة أنواع مختلفة من مقدمي الرعاية الصحية في الولايات المتحدة. وهنا بعض مقدمي الرعاية الصحية الشائعين:

دوائر الصحة الحكومية توفر المطاعيم ضد الأمراض وتقدم خدمات صحية وقائية أخرى، بما في ذلك فحص وعلاج السل. الخدمات الصحية الوقائية هي الخدمات التي تمنع الأمراض قبل حدوثها. وبالنسبة للاجئين، فإن هذه الخدمات عموماً مجانية أو غير مكلفة بتاتاً. وعادة ما يكون أخذ موعد ضرورياً.

عيادات المجتمع والمراكز الصحية توفر الخدمات الصحية الأساسية والمشورة الصحية. كما يقدم بعضاً منها خدمات العناية بالأسنان وفحص العيون. تعالج بعض العيادات في المدن أنواعاً معينة من المرضى، مثل النساء الحوامل أو المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز. تقبل العيادات التأمين الخاص وميديكيد (التأمين الحكومي لذوي الدخل المنخفض) والعديد منها يفرض رسوم تتناسب وقدرة المريض المادية.

الرعاية الصحية



النظافة والنظافة الشخصية

معظم الأمريكيين يستحمون أو يغتسلون بالبدش كل يوم، يفرشون أسنانهم مرتين في اليوم، يغسلون شعرهم بالشامبو في كثير من الأحيان، يستعملون مزيل العرق مرة واحدة في اليوم، ويغسلون ملابسهم بكثرة. تباع المحلات أنواع عديدة من المنتجات التي تساعد الناس على تجنب ظهورهم بالفقر أو وجود أي رائحة عرق. النظافة الشخصية يمكن أن تكون ذات أهمية خاصة للحصول على وظيفة والحفاظ عليها.

التغذية السليمة

التغذية السليمة تعني تناول أنواع مناسبة من الأطعمة للحفاظ على صحة الجسم. وهذا يعني أيضا الحد من الأطعمة التي يمكن أن تسبب مشاكل صحية وأمراض خطيرة إذا كانت تؤكل في كثير من الأحيان وبكميات كبيرة. وتشمل هذه الأطعمة تلك التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والملح والدهون (مثل الأطعمة المقلية والحلويات والمشروبات الغازية).

رعاية الصحة النفسية

يعتقد الأمريكيون أن الصحة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة البدنية. الصحة النفسية تشير إلى أحاسيسك، وطريقة تفكيرك، وتصرفاتك بشكل عام وأنت تتعامل مع الحياة، كما تشير إلى كيفية التعامل مع الإجهاد. وتشمل الرعاية الصحية الجيدة العلاج من قبل أخصائي الصحة النفسية عند الحاجة. إذا شعرت في أي وقت أن الحياة صعبة جدا ولا يمكنك التعامل مع الأنشطة اليومية، يجب عليك الحصول على خدمات الصحة النفسية. يمكن لوكالة إعادة التوطين مساعدتك في العثور على هذه الخدمات وستحافظ على سرية معلوماتك.

أسئلة شائعة

هل سيتم تغطية تكاليفي الطبية؟

يتلقى اللاجئيين أحد أشكال التأمين الصحي المبدئي الذي تدفع تكاليفه الحكومة. تختلف تغطية التأمين الصحي حسب الموقع ومعايير التأهل. في حين أن هذا التأمين الصحي سوف يدفع لجميع الاحتياجات الصحية الحرجة الخاصة بك، فإنه قد لا يشمل العناية بالأسنان أو العيون. نشجعك على العثور على عمل بعد وقت قصير من وصولك للحصول على تأمين صحي خاص يقدم لك بسعر التكلفة من قبل صاحب العمل. إذا كان لديك إعاقة أو تجاوزت 65 عاما، فإن حكومة الولايات المتحدة سوف توفر التأمين الصحي دون أي تكلفة عليك.

ما هي أنواع الخدمات المتاحة للأشخاص ذوي الإعاقة؟

قوانين الولايات المتحدة تحمي وتساعد الأشخاص ذوي الإعاقة. ستساعدك وكالة إعادة التوطين على التنقل والوصول إلى الخدمات الخاصة باللاجئيين ذوي الإعاقة. ويتوفر التأمين الصحي والمساعدة النقدية لللاجئيين المعوقين، ويمكن لللاجئيين التقدم بطلب للحصول على هذه الاستحقاقات بعد وصولهم.

الأطباء الخصوصيون إما ممارسون عامون أو اختصاصيون. يوفر الممارسون العامون الرعاية الصحية العامة، بما في ذلك الفحوصات السنوية. يعمل المتخصصون في مجال واحد من الطب. ويعالج بعض الأخصائيين مجموعات معينة، مثل النساء والأطفال. آخرون متخصصون في جزء أو نظام واحد من الجسم، مثل القلب، أو العينين، أو القدمين. تحتاج إلى موعد لرؤية طبيب خاص. قبل أن ترى طبيبا خاصا، عليك عادة أن تبين أنك تستطيع أن تدفع ثمن الخدمة أو أن لديك تأمين.

المستشفيات هي للمرضى الذين يعانون من مشاكل خاصة والذين يحتاجون إلى الفحوصات والجراحة. عادة يقوم طبيبك بإحالتك إلى المستشفى أو سيتم قبلك بعد زيارة غرفة الطوارئ. رعاية المستشفى مكلفة، وقد يطلب منك أن تبين أنك تستطيع أن تدفع ثمن الخدمة أو أن لديك تأمين قبل إدخالك. ومع ذلك، غرف الطوارئ في المستشفيات لا يمكن أن يصرفوك لعدم القدرة على الدفع.

غرف الطوارئ هي لمشاكل صحية مفاجئة وخطيرة. أنت لا تحتاج إلى موعد للذهاب إلى غرفة الطوارئ، ولكنها أماكن مشغولة وربما تضطر إلى الانتظار لفترة طويلة إذا كانت مشكلتك ليست خطيرة. رعاية غرفة الطوارئ مكلفة للغاية. إذا كانت مشكلتك ليست حالة طارئة، فيجب عليك تحديد موعد في عيادة عامة أو عيادة طبيب.

عيادات الرعاية العاجلة تتوفر في بعض المجمعات. هذه العيادات هي في الحالات التي يكون فيها مرض أو إصابة تحتاج إلى رعاية فورية، ولكنها ليست على درجة كبيرة من الخطورة لزيارة غرفة الطوارئ. أنت لا تحتاج إلى موعد.



حقوق الرعاية الصحية الخاصة بك

في الولايات المتحدة، لديك حقين هامين للرعاية الصحية. لديك الحق في خدمات الترجمة، ولديك الحق في السرية. أخبر موظفي المستشفى أو العيادة بأنك بحاجة إلى مترجم عند أخذ الموعد أو عند وصولك إلى الرعاية الطارئة. كل ما يحدث بينك وبين مقدم الرعاية الصحية الخاص بك هو سري بموجب القانون. لا يستطيع مقدم الرعاية الصحية إخبار عائلتك أو أصدقائك أو صاحب العمل عن حالتك الصحية دون إذن منك.

المفاهيم الأمريكية للصحة

معظم الأمريكيين يرون طبيبا مرة واحدة في السنة لإجراء فحص شامل لمعرفة أي مشاكل صحية قبل أن تصبح خطيرة. يراجعون طبيب الأسنان مرتين في السنة لتنظيف أسنانهم لمنع مشاكل خطيرة بأسنانهم. ويعتقد الأميركيون أن العديد من الأمراض يمكن الوقاية منها من خلال النظافة والتغذية السليمة، وممارسة الرياضة، والنوم الكافي.

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.**