



## خدمات درمانی در ایالات متحده

سیستم خدمات درمانی در ایالات متحده پیچیده است و ممکن است درک آن در ابتدا مشکل باشد. فراموش نکنید که پرسنل اسکان مجدد می توانند به شما کمک کنند، به سؤال هایتان پاسخ دهند و اطلاعات بیشتری در اختیارتان قرار دهند.

### بررسی سلامت اولیه

اولین تماس شما با بخش خدمات درمانی در ایالات متحده احتمالاً اولین تست سلامتتان است. آژانس اسکان مجدد در مدت کوتاهی بعد از ورود به ایالات متحده زمان این جلسه تست را برایتان تعیین می کند. در این جلسه بررسی، مشکلات سلامت که ممکن است بر اسکان مجدد شما تأثیر بگذارد شناسایی می شوند، از جمله توانایی شما برای کار کردن یا توانایی فرزندتان برای رفتن به مدرسه. کودکان در طول این جلسه بررسی واکسن های لازم را دریافت می کند زیرا همه کودکانی که در مدارس عمومی ثبت نام می کنند باید گواهی واکسیناسیون را ارائه کنند.

### ارائه دهندگان خدمات درمانی

چند نوع ارائه دهنده خدمات درمانی متفاوت در ایالات متحده وجود دارد. در اینجا چند ارائه دهنده خدمات درمانی معمول معرفی شده است:

**بخش های سلامت عمومی** در برابر بیماری ها و واکسیناسیون انجام می دهند و خدمات سلامت پیشگیرانه ای را از جمله تست و درمان سل ارائه می کنند. خدمات سلامت پیشگیرانه به خدماتی گفته می شود که قبل از بروز بیماری ها از آنها پیشگیری می کنند. این خدمات برای پناهندگان به طور کلی رایگان یا بسیار ارزان است. معمولاً لازم است قرار ملاقات داشته باشید.

**کلینیک های انجمن و مراکز درمان خدمات سلامت اولیه** و مشاوره های پزشکی ارائه می کنند. همچنین در بعضی از مراکز نیز خدمات دندانپزشکی و چشم پزشکی ارائه می شود. در بعضی از کلینیک ها در سطح شهر خدمات ویژه ای در اختیار بیماران قرار می گیرد مانند زنان باردار و افراد مبتلا به HIV/ایدز. در این کلینیک ها بیمه های خصوصی و Medicaid (بیمه دولتی برای افراد کم درآمد) ارائه می شود و بسیاری از هزینه ها بر اساس توانایی بیمار در پرداخت محاسبه می شود.

### خدمات درمانی



## بهداشت و بهداشت شخصی

اکثر آمریکایی‌ها هر روز حمام می‌کنند یا دوش می‌گیرند، دندان‌هایشان را دو بار در روز مسواک می‌زنند، معمولاً موهایشان را با شامپو می‌شویند، در روز یک بار از خوشبوکننده استفاده می‌کنند و مرتباً لباس‌هایشان را می‌شویند. در مغازه‌ها محصولات زیادی فروخته می‌شوند که به افراد کمک می‌شود ظاهری تمیز و بویی خوشایند داشته باشند. بهداشت شخصی به خصوص برای یافتن شغل و حفظ آن بسیار مهم است.

## تغذیه مناسب

تغذیه مناسب به معنی خوردن انواع غذاهای صحیح برای حفظ سلامت بدن است. همچنین به معنی کم کردن غذاهایی است که در صورت خورده شدن مداوم یا به مقدار زیاد می‌توانند مشکلات سلامت و بیماری‌های جدی را برایتان ایجاد کنند. چنین غذاهایی شامل موادی هستند که مقدار شکر، نمک یا چربی زیادی دارند (مثل غذاهای سرخ شده، شیرینی و نوشیدنی‌های گازدار).

## خدمات سلامت روانی

آمریکایی‌ها معتقدند که سلامت روانی نیز مانند سلامت بدن بسیار مهم است. سلامت روانی به نوع احساسات، طرز تفکر و رفتار شما در زندگی است. همچنین به نحوه کنترل استرس نیز گفته می‌شود. مراقبت از سلامت مناسب شامل درمان توسط متخصصین روانشناس در زمان لازم است. اگر احساس می‌کنید که زندگی خیلی سخت می‌گذرد و نمی‌توانید با فعالیت‌های روزانه کنار بیایید، باید از خدمات سلامت روان استفاده کنید. آژانس اسکان مجدد می‌تواند به شما کمک کند این خدمات را دریافت کنید و اطلاعاتتان نیز محرمانه حفظ می‌شود.

## سؤال‌های متداول

### هزینه خدمات پزشکی پرداخت می‌شود؟

پناهندگان نوعی بیمه سلامت اولیه دریافت می‌کنند که هزینه آن توسط دولت پرداخت می‌شود. پوشش این بیمه بسته به مکان و معیارهای واجدیت شرایط متغیر است. درحالی‌که این بیمه سلامت هزینه کلیه خدمات پزشکی مورد نیاز را پرداخت می‌کند، اما ممکن است خدمات دندانپزشکی و چشم پزشکی را شامل نشود. باید در مدت کوتاهی بعد از ورود شغلی پیدا کنید تا بتوانید به بیمه سلامت خصوصی ارائه شده از طریق کارفرما (با پرداخت مقداری پول) دسترسی داشته باشید. اگر ناتوانی خاصی دارید یا سنتان بالای ۶۵ سال است، دولت ایالات متحده بیمه درمانی را به صورت رایگان در اختیارتان قرار می‌دهد.

### چه خدماتی برای افراد ناتوان ارائه می‌شود؟

قوانین ایالات متحده از افراد ناتوان محافظت کرده و به آنها کمک می‌کند. آژانس اسکان مجدد به شما کمک می‌کند خدمات مخصوص پناهندگان ناتوان را پیدا کرده و به آنها دسترسی داشته باشید. بیمه سلامت و کمک مالی برای پناهندگان ناتوان موجود است و پناهندگان می‌توانند بعد از ورود برای دسترسی به این مزایا اقدام کنند.

پزشکان خصوصی، پزشکان عمومی یا متخصصین هستند. پزشکان عمومی، خدمات درمانی عمومی را ارائه می‌کنند از جمله چک آپ‌های سالانه. متخصصین در یک زمینه پزشکی فعال هستند. بعضی از متخصصین گروه‌های خاصی از افراد را مداوم می‌کنند مانند زنان یا کودکان. سایر متخصصین در یک یا مجموعه‌ای از زمینه‌ها مشغول به کار هستند مثل متخصص قلب، چشم پزشکی یا ارتوپد. برای ویزیت پزشک خصوصی به وقت قبلی نیاز دارید. قبل از ویزیت پزشک خصوصی، معمولاً باید ثابت کنید که می‌توانید هزینه سرویس‌ها را پرداخت کنید یا اینکه باید بیمه داشته باشید.

**بیمارستان‌ها** برای بیمارانی هستند که مشکلات خاصی دارند و به آزمایش و جراحی نیاز دارند. معمولاً پزشک شما را به بیمارستان ارجاع می‌دهد یا بعد از ویزیت در اتاق اورژانس وارد بیمارستان می‌شوید. خدمات بیمارستانی گران هستند و ممکن است از شما خواسته شود ثابت کنید که می‌توانید هزینه خدمات را دریافت کنید یا اینکه باید بیمه داشته باشید تا پذیرش شوید. با این وجود اتاق‌های اورژانس در بیمارستان‌ها به دلیل عدم توانایی در پرداخت شما را رد نمی‌کنند.

**اتاق‌های اورژانس** برای مشکلات سلامت ناگهانی و جدی است. برای رفتن به اتاق اورژانس نیاز به وقت قبلی ندارید اما این مکان‌ها شلوغ هستند و اگر مشکلاتان جدی نباشد باید مدت زمان زیادی منتظر بمانید. خدمات اتاق اورژانس بسیار گران قیمت است. اگر مشکلاتان اورژانسی نیست، باید در کلینیک یا مطب پزشک ویزیت شوید.

**کلینیک‌های مراقبت فوری** در بعضی از مناطق موجود است. این کلینیک‌ها برای مواقعی است که بیماری یا جراحی دارید و به مراقبت فوری نیاز دارید اما مشکل به حدی جدی نیست که برای ویزیت به اورژانس بروید. نیازی به وقت ملاقات ندارید.



## حقوق شما در زمینه خدمات درمانی

در ایالات متحده شما دو حق مهم در زمینه خدمات درمانی دارید. حق داشتن خدمات ترجمه و حق حفظ محرمانگی اطلاعات. وقتی وقت می‌گیرید یا زمانی که به بخش اورژانس وارد می‌شوید به پرسنل بیمارستان یا کلینیک بگویید که به مترجم نیاز دارید. بر اساس قانون، همه مسائلی که بین شما و ارائه دهنده خدمات درمانی روی می‌دهد کاملاً محرمانه است. ارائه دهنده خدمات درمانی شما بدون رضایت خودتان نمی‌تواند به خانواده یا دوستان یا کارفرمایان درباره وضعیت سلامت شما اطلاعی بدهد.

## مسئله سلامت در آمریکا

اکثر آمریکایی‌ها در سال یک بار برای چک آپ به پزشک مراجعه می‌کنند تا در صورت وجود هرگونه مشکل سلامت قبل از جدی شدن مسئله از وجود آن مطلع شوند. آنها در سال دو بار به دندانپزشک مراجعه می‌کنند تا دندان‌هایشان را تمیز کرده و از بروز مشکلات جدی در زمینه دهان و دندان جلوگیری شود. آمریکایی‌ها معتقدند که بسیاری از بیماری‌ها از طریق حفظ بهداشت، تغذیه مناسب، ورزش و خواب کافی قابل پیشگیری هستند.

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](http://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.**