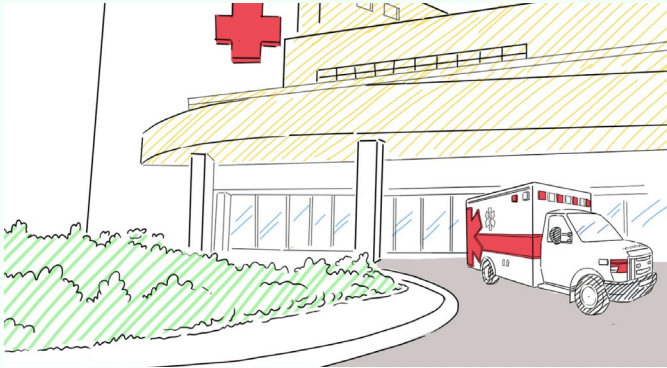


په متحده ایالاتو کې روغتیايي پاملرنه



د متحده ایالاتو روغتیايي سیستم پېچلی دی او کېدای شي په لومړیو کې د پوهېدو لپاره ستونزمن ښکاره شي. په یاد ولرئ چې ستاسو د ملاتړ شبکه کولی شي ستاسو پوښتنو ته ځواب ووايي او تاسو ته لا زیات معلومات درکړي

په متحده ایالاتو کې د روغتیا په پوښښ پوهېدل

په متحده ایالاتو کې روغتیايي خدمتونو ته لاسرسی ډېری وخت د روغتیايي بیمې لرلو پورې تړلی وي، کومه چې د طبي لگښتونو په ورکولو کې مرسته کوي. د روغتیا د پوښښ څو ډولونه شتون لري:

بازار موندل شوي بیمه: که تاسې د مېډیکېډ لپاره وړ نه یاست او نه هم د کار له لارې بیمه لرئ، نو کولای شئ د روغتیا بیمې بازار څخه بیمه واخلي. د عاید په کچه پورې تړلې مالي مرسته هم کېدای شي درسره موجوده وي

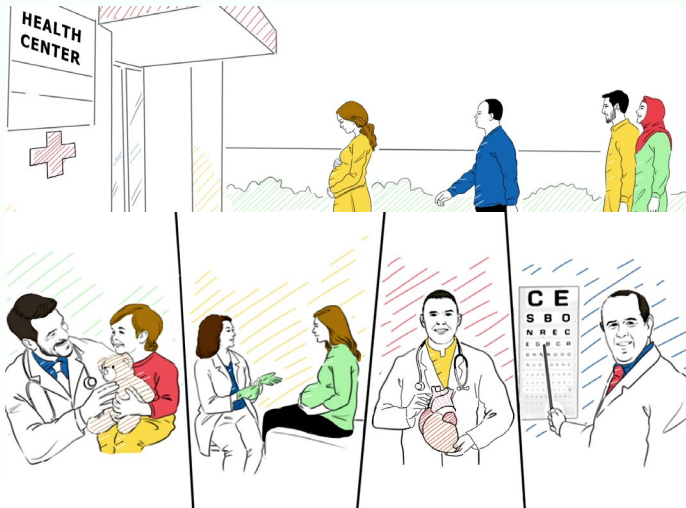
د کار له لارې بیمه: ډېری دندې د روغتیا بیمه د کاري امتیاز په توګه وړاندې کوي. کېدای شي تاسې اړ شئ چې د هغې یوه برخه د خپل معاش له لارې ورکړئ.

مېډیکېډ (Medicaid): یو دولتي پروګرام دی چې د کم عاید لرونکو خلکو لپاره وړیا یا د کم لګښت روغتیا بیمه برابروي، چې ځینې کېوال او نوي راتلونکي هم پکې شامل دي. د وړ کېدو شرطونه له ایالت څخه ایالت ته توپیر لري.

د روغتيايي خدمتونو وړاندې کوونکي

په متحده ایالاتو کې د روغتيايي خدمتونو بېلابېل وړاندې کوونکي شته. دلته ځينې عام وړاندې کوونکي ذکر شوي دي

عامه روغتيايي څانگې: د ناروغيو پر ضد د واکسين خدمتونه برابرې او نور د مخنيوي روغتيايي خدمتونه وړاندې کوي، لکه د نري رنځ (تي بي) معاینه او درملنه. د مخنيوي روغتيايي خدمتونه هغه خدمتونه دي چې د ناروغيو د رامنځته کېدو څخه مخکې یې مخه نیسي. اکثره وخت د وخت اخیستل (اپاینټمنټ) اړینه وي.



ټولنیز کلینیکونه او روغتيايي مرکزونه : بنسټیز روغتيايي خدمتونه او د ذهني روغتیا مشورې برابرې. ځينې یې د غاښونو درملنه او د سترگو معاینه هم کوي. په ښارونو کې ځينې کلینیکونه ځانگړو ناروغانو ته درملنه کوي، لکه حامله ښځې یا هغه کسان چې د HIV/AIDS ناروغۍ لري کلینیکونه د شخصي بیمې او مېډیکېډ (د کم عاید لرونکو کسانو لپاره دولتي بیمه) قبلوي، او ډېر یې د ناروغ د توان او مالي حالت له مخې فیس اخلي

خصوصي ډاکټران یا خو عمومي ډاکټران وي او یا هم متخصصین. عمومي ډاکټران د عمومي روغتیا پاملرنه کوي، لکه کلنۍ د بدن د عمومي وضعیت څارنه. **متخصصین** یوازې په یو ځانگړي طبي برخه کې کار کوي. ځينې متخصصین د ځانگړو ډلو خلکو درملنه کوي، لکه ښځې یا ماشومان. نور بیا د بدن په یوه برخه یا سیستم کې تخصص لري، لکه زړه، سترگې یا پښې



د خصوصي ډاکټر ليدلو لپاره تاسو ته حتمي د وخت اخيستل (اپاينټمنټ) پکار دی. مخکې له دې چې ډاکټر ته ولاړ شئ، اکثره وخت بايد وښايئ چې د درملنې د لگښت توان لرئ يا بيمه لرئ. که بيمه ولرئ، کېدای شي بيا هم د ملاقات پر وخت يو وړوکی فیس يا کو-پي ورکړئ، لکه \$20 - \$50 ډالر.

که بيمه ونه لرئ، د خصوصي ډاکټر ليدل ډېر گران تمامېږي، او کله ناکله د يوې ليدنې بيه په سلگونو ډالرو وي. په داسې حالت کې، تاسو کولای شئ د ټولنيزو روغتيايي کلينيکونو يا د عايد پر بنسټ د فیس ټاکلو کلينيکونو ته ورشئ، چې د لږو پیسو په بدل کې خدمتونه وړاندې کوي



روغتونونه د هغو ناروغانو لپاره دي چې ځانگړي ستونزې لري او ځانگړي ټېسټونه، درملنې يا عملياتو (جراحي) ته اړتيا لري. عموماً ستاسې ډاکټر به تاسې روغتون ته راجع کړي، يا به د بېړنۍ خونې (Emergency Room) له ليدنې وروسته داخل شئ. په روغتون کې درملنه ډېره گرانه وي، او کېدای شي له تاسو وغوښتل شي چې وښايئ د درملنې د لگښت توان لرئ يا بيمه لرئ، مخکې له دې چې داخل شئ. خو د روغتون بېړنۍ خونې نشي کولای ناروغ يوازې د دې لپاره بېرته واستوي چې هغه د درملنې توان نه لري

بېړني پاملرنې کلينيکونه په ځينو ټولنو کې شتون لري. دا کلينيکونه د هغو حالاتو لپاره دي چې تاسو ناروغي يا ټپ لرئ چې سمدستي درملنې ته اړتيا لري، خو دومره جدي نه وي چې د بېړنۍ خونې ته ولاړ شئ. د دې کلينيکونو لپاره د وخت اخيستل (اپاينټمنټ) ته اړتيا نه وي



په بېړنيو پاملرنې کلينيکونو کې د درملنې وړ حالتونه:

- کوچني پرې کېدل يا سوځېدنې
- د غوړ ميکروبي ناروغي
- د بندونو مړاوې کېدل يا د عضلو کش کېدل
- د ستوني درد يا ټوخی
- تبه يا د زکام نښې
- د اد رار د لارې انتانونه يا ميکروبي ناروغي

بیرنی خونی د ناڅاپي او جدي روغتيايي ستونزو لپاره دي چې فوري طبي پاملرنې ته اړتيا لري. د بيلگي په توگه:



- د سيني درد يا د ساه اخيستلو ستونزه
- سختې وينې بهېدنې يا د پېښې (حادثې) جدي ټپونه
- د فالج نښې، لکه ناڅاپي بې حسي، گډوډ فکر، يا د خبرو
- د ماشوم يا د کوچني ماشوم لوړه تبه
- د سخت الرجي غبرگونونه
- مات شوې هډوکي يا ژور ټپونه

تاسو ته د بیرنی خونی ته د تلو لپاره د وخت اخيستلو (اپاینټمنټ) اړتیا نه وي، خو بیرنی خونی ډېرې بوختي وي او که ستاسې ستونزه جدي نه وي، کېدای شي ډېر وخت انتظار وباسئ. د بیرنی خونی درملنه ډېره قیمته وي. که ستاسې ستونزه بیرنی نه وي، نو غوره ده چې په کلینیک کې یا د ډاکټر په دفتر کې د وخت اخيستلو له لارې معاینه وکړئ

ستاسو روغتيايي حقونه

په متحده ایالاتو کې تاسو دوه مهم روغتيايي حقونه لرئ: د ژباړونکي خدمت ته د لاسرسي حق، او د رازدارۍ حق. کله چې د وخت اخيستلو (اپاینټمنټ) لپاره اړیکه نیسئ یا بیرني خدمت ته ورسېږئ، روغتون یا کلینیک ته ووايست چې تاسو ژباړونکي ته اړتیا لرئ هر څه چې ستاسو او ستاسو د روغتيايي خدمت وړاندې کوونکي ترمنځ ترسره کېږي، د قانون له مخې مبهم وي. ستاسو د روغتيايي حالت په اړه ستاسو د کورنۍ غړو، ملگرو یا د کار ورکونکي يعني مالک ته د معلوماتو ورکولو اجازه پرته له ستاسې د اجازې نه لري.

د امریکایانو د روغتيا نظرونه



ډېری امریکایان په کال کې یو ځل د ډاکټر سره د عمومي معاینې (Check-up) لپاره ځي، تر څو د روغتيايي ستونزو په اړه مخکې له دې چې جدي شي خبر شي امریکایان د غاښونو د پاکوالي لپاره په کال کې دوه ځله د غاښونو ډاکټر ته ځي، تر څو د غاښونو له جدي ستونزو څخه مخنیوی وکړي امریکایان باور لري چې ډېری ناروغۍ د پاکوالي، مناسبه تغذیه، فزیکي تمرین او کافي خوب په وسیله مخنیوی کېدای شي

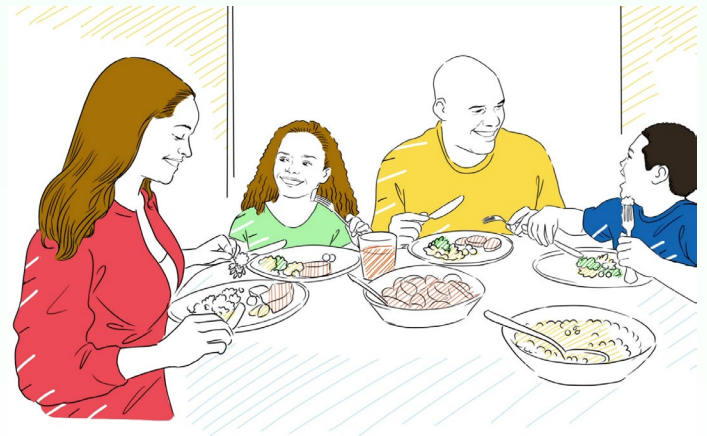
پاکوالی او شخصي حفظ الصحه



ډېری امریکایان هره ورځ غسل یا شاور اخلي، دوه ځله په ورځ کي غاښونه برش کوي، خپل وینښتان اکثره په شامپو مینځي، ورځ کي یو ځل د خولې د بوی ضد استعمالوي، او جامې په دوامداره توګه مینځي. په پلورنځیو کې داسې ډېری ډوله محصولات خرصول کېږي چې خلکو سره مرسته کوي له ککړتیا او د خولې یا خولې بوی څخه ځان وساتي. شخصي حفظ الصحه په ځانګړي ډول د کار د ترلاسه کولو او ساتلو لپاره ډېره مهمه ده

مناسبه تغذیه

مناسبه تغذیه معنا دا ده چې سم او سالم خواړه وخورل شي تر څو بدن صحتمنده پاتې شي. دا معنا هم لري چې هغه خواړه محدود شي چې د ډېر خوړلو په صورت کې روغتیايي ستونزې او جدي ناروغۍ پیدا کولی شي. د دې خوړو په ډله کې هغه شامل دي چې بوره، مالګه او غوړ پکې ډېر وي (لکه غوړو کې پخ شوي خواړه، خواړه توکي او سوډا).



ذهني روغتیايي پاملرنه

امریکایان باور لري چې ذهني روغتیا د بدني روغتیا په څېر مهمه ده. ذهني روغتیا د دې څرګندونه کوي چې تاسو څنګه احساس کوئ، څنګه فکر کوئ او څنګه چلند کوئ کله چې له ژوند سره مقابله کوئ. دا د دې څرګندونه هم کوي چې تاسو فشار څرنگه کنټرول کوئ. ښه روغتیايي پاملرنه پدې کې ده چې کله اړتیا وي، د ذهني روغتیا له متخصص څخه درملنه واخیستل شي. که کله داسې احساس وکړئ چې ژوند درته ډېر سخت دی او د ورځنیو چارو مقابله نشئ کولی، تاسو باید د ذهني روغتیايي خدمتونو ته مراجعه وکړئ. د متحده ایالاتو قوانین د معلولیت لرونکو کسانو ملاتړ او ساتنه کوي. د معلولینو لپاره روغتیايي بیمه او نغدي مرسته شته، او نوي کډوال کېدای شي له راتګ وروسته د دې مرستو لپاره غوښتنه وکړي

د **Settle In** په اړه

Settle In د هغو معلوماتو لپاره ستاسو د باور وړ سرچینه ده چې باوري، فوري، اړوند او د نوو راتلونکو کسانو لپاره د پوهېدو وړ وي او د متحده ايالاتو په اړه لارښوونه کوي. د **Settle In** په اړه لارښوود په بېلابېلو ژبو شتون لري او د دې ډيجيټلي پليټفارمونه د هغو کسانو لپاره بنسټيز معلومات، لارښوونې او څو ژبه ييز ملاتړ وړاندې کوي، ترڅو نوي راتلونکي کسان وکولای شي په

د **Switchboard** په اړه

Switchboard د متحده ايالاتو د کډوالو د خدمتونو وړاندې کوونکو لپاره يوې ټولې ګډيزې سرچينې مرکز دی او د بيا مېشتونې اړوندو موضوعاتو په اړه وسایل، د زده کړې فرصتونه او تخنیکي مرسته وړاندې کوي. Switchboard د ORR لخوا تمويل شوی، د IRC له لوري پلي کيږي.

IRC د متحده ايالاتو د روغتيا او بشري خدمتونو وزارت، د ماشومانو او کورنيو ادارې له لارې د سيالۍ پر بنسټ، تر #0053RB90 ګرانت شمېره لاندې تمويل تر لاسه کړ. دغه پروژه 100% سلنه د فدرالي بوديجې له خوا تمويل شوی ده.

د دې سند منځپانګه يوازې د ليکونکو مسؤليت دی او ضروري نه ده چې د متحده ايالاتو د روغتيا او بشري خدمتونو وزارت، د ماشومانو او کورنيو ادارې رسمي نظرونه منعکس کړي.