

الرعاية الصحية في الولايات المتحدة



نظام الرعاية الصحية في الولايات المتحدة معقد وقد يصعب فهمه في بداية الأمر. تذكر أن شبكة الدعم الخاصة بك يمكن أن تساعدك في الإجابة عن الأسئلة وأن تزودك بالمعلومات التي تحتاجها.

فهم التغطية الصحية في الولايات المتحدة

يعتمد الحصول على الرعاية الصحية في الولايات المتحدة عادة على امتلاكك تأمينًا صحيًا، وهو ما يساعدك في تغطية تكاليف العلاج. هناك عدة أنواع من التأمين الصحي.

تأمين السوق: إذا لم تكن مؤهلاً للحصول على برنامج Medicaid ولا تمتلك تأمينًا صحيًا من خلال جهة عملك، فقد تتمكن من شراء التأمين الصحي عبر سوق التأمين الصحي (Health Insurance Marketplace). وقد تتوفر مساعدات مالية لتغطية تكلفة التأمين، وذلك بناءً على مستوى دخلك ووضعك من ناحية الهجرة.

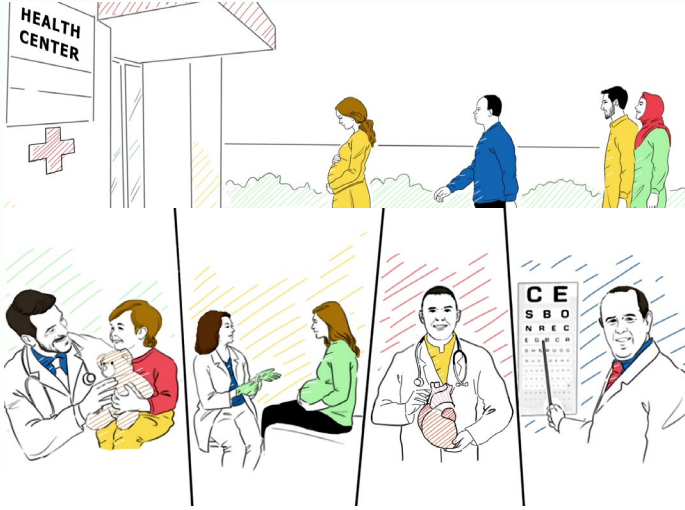
التأمين المقدم من جهة العمل: تقدم العديد من الوظائف التأمين الصحي كميزة إضافية. يمكن أن تضطر لدفع جزء من التكاليف من خلال راتبك.

ميديك إيد: برنامج حكومي يوفر تأمينًا صحيًا مجانيًا أو منخفض التكلفة للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. واعتبارًا من 1 أكتوبر 2026، طرأت تغييرات على قواعد أهلية الوافدين الجدد، وتختلف هذه القواعد بحسب وضع الهجرة والولاية.

مقدمو الرعاية الصحية

هناك أنواع مختلفة من مقدمي الرعاية الصحية في الولايات المتحدة، إليك أكثرها شيوعاً:

دوائر الصحة العامة تقدم تطعيمات ضد الأمراض وتقدم خدمات الطب الوقائي الأخرى مثل فحص مرض السل وعلاجه. خدمات الطب الوقائي هي خدمات الوقاية من الأمراض قبل الإصابة بها، وعادة ما تحتاج إلى الحصول على موعد مسبق.



العيادات المجتمعية والمراكز الصحية: تقدم خدمات الرعاية الأساسية واستشارات طبية نفسية. بعضها يقدم أيضاً خدمات رعاية الأسنان وفحوص العيون. في المدن، تقدم بعض العيادات علاج لفئات خاصة من المرضى مثل النساء الحوامل أو المصابين بمرض الإيدز. تقبل العيادات بالتأمين الخاص كما تقبل ميديك ايد (التأمين الحكومي لذوي الدخل المنخفض)، وبعضها يأخذ أجراً وفق قدرة المريض على الدفع.

الأطباء الخاصون: إما أطباء عامون أو متخصصون. يقدم الأطباء العامون خدمات الصحة العامة مثل الفحص السنوي. الأطباء المتخصصون: يعمل كل منهم في مجال طبي محدد، فقد يكون الطبيب متخصصاً بالعمل مع فئة معينة مثل النساء أو الأطفال، أو يكون متخصصاً بعضو أو جزء من الجسم كالقلب أو العين أو القدمين.



يجب أن تحصل على موعد لتقابل طبيبًا خاصًا، وقبل أن تقابله، تحتاج عادة إلى إثبات قدرتك على الدفع مقابل الخدمة أو إثبات أن لديك تأمينًا يغطي التكاليف. إن كان لديك تأمين، يمكن أن تضطر أيضًا إلى المشاركة في الدفع أو دفع أجر قليل (مثل 20 إلى 50 دولارًا) في وقت الزيارة.

إن لم يكن لديك تأمين، يمكن أن تكون تكلفة رؤية الطبيب الخاص مرتفعة جدًا، قد تصل إلى مئات الدولارات مقابل الجلسة الواحدة. في هذه الحالة، قد تريد البحث عن عيادة الرعاية الصحية المجتمعية أو العيادات ذات الأجر المتدرج وفق الدخل، والتي تقدم لك الرعاية بتكاليف أقل وفق مستوى الدخل الخاص بك.



المشافي: تستقبل المرضى الذين يعانون من مشاكل خاصة تحتاج إلى تحاليل أو إجراءات معينة (كالعلاجات أو الجراحة). في العادة، طبيبك سيحولك إلى المشفى أو يتم إدخالك فيها بعد زيارة قسم الطوارئ. الرعاية المقدمة في المشفى باهظة التكلفة، وقد يُطلب منك إثبات قدرتك على الدفع أو إثبات أن لديك تأمينًا قبل الدخول. مع ذلك، لا يستطيع قسم الطوارئ أن يرفض تقديم الخدمة لك لعدم قدرتك على الدفع.

عيادات الرعاية الطارئة موجودة في بعض المجتمعات لتقديم الرعاية في الحالات التي تعاني فيها من إصابة أو مرض يحتاج رعاية طارئة، لكنها ليست خطيرة لدرجة أن تحتاج إلى الذهاب إلى قسم الطوارئ. وفي هذه العيادات، أنت لا تحتاج إلى موعد مسبق.



- من الحالات التي يمكن علاجها في عيادات الرعاية الطارئة:
- الجروح والحروق البسيطة
- التهابات الأذن
- الشد العضلي
- التهاب الحلق أو الكحة
- الحرارة المرتفعة وأعراض الإنفلونزا
- التهابات الجهاز البولي

غرف الطوارئ: للمشاكل الصحية الخطيرة والمفاجئة التي يحتاج إلى رعاية طبية فورية، مثل:



- آلام الصدر أو صعوبة التنفس
- النزيف الحاد أو الإصابات الناتجة عن حوادث
- علامات السكتة الدماغية (مثل الخدر المفاجئ، أو التشوش أو صعوبة
- الحرارة المرتفعة عند حديث الولادة أو الطفل الصغير
- رد الفعل التحسسي الشديد
- كسور العظام والجروح العميقة

لا تحتاج إلى موعد لتذهب إلى قسم الطوارئ، لكنها قد تكون مزدحمة وتضطر للانتظار لفترة طويلة إن لم تكن مشكلتك خطيرة. خدمات قسم الطوارئ مكلفة جداً، لذا عليك محاولة الحصول على موعد في عيادة طبية أو عند طبيب خاص إن لم تكن الحالة طارئة.

حقوقك في الرعاية الصحية

في الولايات المتحدة، أنت تتمتع بحقين أساسيين فيما يخص الرعاية الصحية، هم الحق في الحصول على مترجم والحق في الحفاظ على السرية. أخبر طاقم المشفى أو العيادة أنك تحتاج إلى مترجم عند الحصول على موعد أو عند وصولك إلى قسم الطوارئ. كل ما يجري بينك وبين مقدم الرعاية الصحية سري بموجب هذا القانون. لا يحق لمقدم الرعاية الصحية أن يخبر عائلتك أو أصدقاءك أو رب العمل عن حالتك



المفاهيم الأمريكية عن الصحة

يراجع معظم الأمريكيين الطبيب مرة في العام للحصول على فحص عام ليكتشفوا إن كانوا يعانون من أي مشاكل صحية قبل أن تتدهور. يزورون طبيب الأسنان مرتين سنوياً للحصول على تنظيف للأسنان لمنع حدوث مشاكل خطيرة فيها. يؤمن الأمريكيون أنه يمكن الوقاية من الكثير من الأمراض باتباع قواعد النظافة والتغذية الجيدة وممارسة الرياضة والحصول على قسط كاف من النوم.

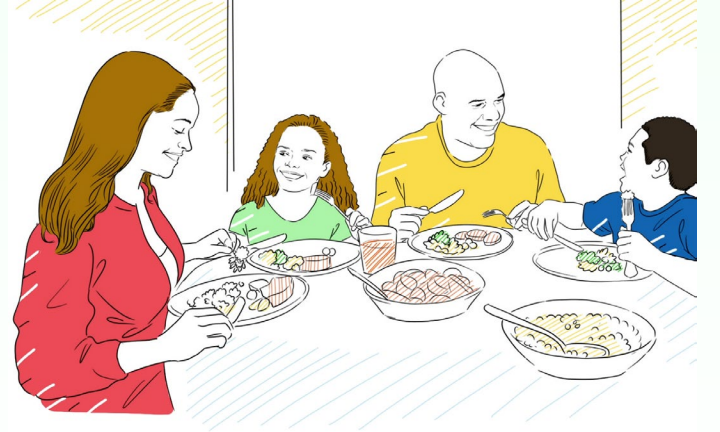
النظافة والنظافة الشخصية



يستحم معظم الأمريكيين يوميًا ويغسلون أسنانهم مرتين يوميًا ويغسلون شعرهم بالشامبو دائمًا، ويستخدمون مزيل العرق يوميًا، كما يغسلون ملابسهم باستمرار. تباع المحال التجارية الكثير من المنتجات التي تساعد الناس بأن يظهروا بمظهر نظيف دون أي رائحة للعرق. تعتبر النظافة الشخصية أمرًا هامًا للحصول على وظيفة والمحافظة عليها.

التغذية الجيدة

تعني التغذية الجيدة تناول الطعام المفيد للحفاظ على صحة الجسم. تعني أيضًا تقليل تناول الأطعمة التي يمكن أن تسبب مشاكل صحية أو أمراض خطيرة عند تناولها بكثرة مثل الأطعمة الغنية بالسكر أو الملح أو الدهون (كالأطعمة المقلية والحلويات والمشروبات الغازية).



الرعاية الصحية النفسية

يؤمن الأمريكيون أن الصحة النفسية مهمة بقدر الصحة الجسدية. وتشير الصحة النفسية إلى كيفية شعورك وتفكيرك وسلوكك في الحياة، كما تشير إلى قدرتك على التعامل مع التوتر والضغوطات. تشمل الرعاية الجيدة الحصول على العلاج من مختص الصحة النفسية عند الحاجة. إن كنت تشعر أن الحياة صعبة جدًا أو تشعر أنك غير قادر على التأقلم مع أنشطة الحياة اليومية، عليك أن تسعى للحصول على خدمات الرعاية النفسية. تحمي قوانين الولايات المتحدة الأشخاص ذوي الإعاقة وتساعدهم، وتتوفر خدمات التأمين الصحي والمساعدة النقدية لهم. يمكن أن يقدم السكان الجدد للحصول على هذه الخدمات بعد وصولهم.

نبذة عن Settle In

Settle In هو مصدر كالموثوق للحصول على معلومات موثوقة ومتجاوبة وذات صلة وملائمة للوافدين الجدد حول الولايات المتحدة. تتوفر منصات Settle In الرقمية بالعديد من اللغات، وتوفر الموارد الأساسية والتوجيه والدعم متعدد اللغات لمساعدة الوافدين الجدد على التكيف مع الحياة في الولايات المتحدة.

نبذة عن Switchboard

يعد Switchboard مركزاً شاملاً للموارد لمقدمي خدمات اللاجئين في الولايات المتحدة ويقدم الأدوات والفرص التعليمية والمساعدة الفنية حول الموضوعات المتعلقة بإعادة التوطين.

بتمويل من مكتب إعادة توطين اللاجئين، يتم تنفيذ Switchboard بواسطة لجنة الإنقاذ الدولية.

حصلت لجنة الإنقاذ الدولية على تمويل تنافسي من خلال وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، إدارة الأطفال والأسر، بموجب المنحة رقم RB0053.90 لتمويل الأموال الفيدرالية المشروع بالكامل.

وتقع مسؤولية محتويات هذه الوثيقة على عاتق المؤلفين وحدهم ولا تمثل بالضرورة وجهات النظر الرسمية لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، إدارة الأطفال والأسر.