

للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة هذا
الموقع على الإنترنت:

[http://www.cal.org/CO/welcome/
A14CULT.HTM](http://www.cal.org/CO/welcome/A14CULT.HTM)

تم تطوير هذه الوثيقة باستعمال معلومات وموارد من:

اللجنة الأمريكية للاجئين والمهاجرين، التحالف الوطني
للصحة العقلية متعددة الثقافات
(USCRI's National Alliance for Multicultural
Mental Health)

فيلق السلام
(Peace Corps)

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب
الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services
Office of Refugee Resettlement)

- تشعر وأن مشاغلك أصبحت لا تطاق
- تشعر بالقلق كامل الوقت
- تشعر وأن الناس يريدون إزائتك

قد يساعدك بعض الأشخاص الآخرين على الشعور
براحة أكثر إذا تحدثت إليهم عن إحساسك. تحدث
إلى الشخص المشرف على ملفك أو الطبيب أو
أخصائي في العقل. إذا كنت تخشى أن تلحق بنفسك
أو بشخص آخر ضرراً أو في حالة طارئة اتصل
بالرقم 911.



التأقلم والتكيف مع
ثقافة جديدة

Adjusting to a New Culture
(Arabic)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

اللجنة الأمريكية للاجئين والمهاجرين
(U.S. Committee for Refugees
and Immigrants)

2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711

الهاتف: 703 • 310 • 1130

الفاكس: 703 • 769 • 4241

www.refugees.org

نم بقسط كافي. تناول طعاما مغذيا. قم بالتمارين الرياضية بطريقة منتظمة. قم بالأنشطة التي تعجبك وتمكنك من الشعور بالراحة. ستتمكنك هذه العادات والممارسات من المحافظة على صحة جسمك وعقلك.

كُن متفتحا وتقبل آراء الغير وتصرفاتهم المختلفة عن آرائك وتصرفاتك. إذا بدى لك تصرف مهين أو سمعت كلمة مهينة فقد يكون الغرض مختلفا تماما.

أترك شعورك يغمرك في بعض الأحيان. أعط نفسك الوقت للتعلم والتأقلم.

ابحث عن أصدقاء جدد وأصدقاء أمريكيين جدد. شاركهم في عاداتك وتقاليديك. سينبسط كل منكم من التعلم من الآخر.

تعلم تاريخ بلدك الجديد وعاداته. ألق أسئلتك على أصدقائك الأمريكيين أو بعض المهاجرين الآخرين المقيمين في أمريكا منذ مدة أطول.

لا تخشى أن تقوم بأخطاء. تعلم منهم. كلنا نعرف أن الكمال غير موجود في البشر. وسيعجب كلهم بشجاعتك ومجهوداتك.

متى أحتاج إلى مساعدة إضافية؟

قد تحتاج إلى مساعدة إضافية إذا:

- شعرت بالحزن والغضب أو الخوف أكثر من شعورك بالراحة
- كانت الكلمات تعجز عن وصف شعورك بالحزن والغضب
- شغلتك ذكرياتك السيئة وتعوق أفكارك وأحلامك

المرحلة الأولى—سيبدو كل شيء جديد ويجلب الإنتباه خلال العديد من الأسابيع بعد وصولك إلى البلاد. ستظن أنك تركت جميع مشاغلك ومشاكلك ورائك. ستشعر بالأمل.

المرحلة الثانية—بعد العديد من الأسابيع سيبدو لك أن الولايات المتحدة ليست المكان المثالي. ستلاحظ أن الأمريكيين يتصرفون بصورة مختلفة. وستبدو تصرفاتهم غريبة وحتى سخيفة أو فظة. سيتملكك الشوق إلى بلدك الأصلي والأشخاص الذين تعرفهم. كما يبدو أن الأشياء التي يجب أن تتعلمها وتفعلها صعبة ومستحيلة. وستشعر بالسخط والكثابة.

المرحلة الثالثة—سيندثر ذلك الشعور بالسخط والكثابة مع مرور الوقت. إنها عملية بطيئة قد تأخذ بعض الأشهر أو السنوات. ومع مرور الوقت سيبدو لك موطنك الجديد والثقافة الأمريكية غير غريبين كما كان الأمر في الأول. وستجد عادات جديدة وأصدقاء جدد. ولن تشعر بذلك الشوق الشديد إلى بلدك الأصلي. كما ستلاحظ الإيجابيات والسلبيات في كلي البلدين وستحاول أن تأخذ الإيجابي منهما.

ماذا يمكنني أن أفعل حتى أشعر براحة أكثر؟

تحدث هذه المراحل والشعور إلى كل شخص يقدم على تغييرات صعبة في حياته. والتعرف على هذه العملية وكيفية حدوثها يساعدك أكثر في حياتك.

تحدث عن تجاربك إلى أصدقائك وعائلتك وأحصل على مساعدتهم ودعمهم. حاول مع أصدقائك وعائلتك أن تجد الحلول المناسبة.

أنظر إلى الأشياء الإيجابية حولك. اعتبر التحديات التي تواجهك مثل دروس جديدة تتعلمها.

إن المجيء إلى الولايات المتحدة فكرة مثيرة وتوفر العديد من الفرص. ستتعلم العيش والعمل في ثقافة جديدة ومختلفة. وستعطيك هذه الوثيقة فكرة عما يمكنك أنت وعائلتك أن تتقوهه عندما تنتقلون إلى العيش في الولايات المتحدة.

ماذا نعني بكلمة ثقافة؟

الثقافة هي مجموعة من المعتقدات والقيم التي تشترك فيها مجموعة من الناس. وتؤثر هذه المعتقدات والقيم على ما أعمال الأفراد وكلامهم. قد تبدو لك بعض الأفكار عادية وصحيحة بسبب معتقداتك ولكنها تبدو غريبة للأمريكيين بسبب معتقداتهم. ومن ناحية أخرى قد تبدو لك بعض الأعمال التي يقوم بها الأمريكيون غريبة أو غير عادية. وبالتالي فإن تعلم ثقافة جديدة هو جزء من تعلم طريقة العيش في بلدك الجديد. أنت لست مطلوبا أن تغير معتقداتك وقيمك واتباع وتطبيق الثقافة الأمريكية لكن يجب عليك أن تتعلم كيف تعيش وتشتغل في هذه الثقافة.

ماذا نعني بعبارة التأقلم الثقافي؟

التأقلم الثقافي هو تعلم العيش والعمل في ثقافة جديدة ومختلفة. ويعني ذلك القيام بالعديد من التغييرات وتعلم أشياء جديدة متعددة مثل:

- التعرف على أشخاص جدد،
- تعلم لغة جديدة
- تعلم العيش في أماكن ومع أشخاص غير معروفين
- مسؤوليات جديدة في العائلة

ما هي مختلف مراحل التأقلم الثقافي؟

التأقلم الثقافي يختلف من شخص إلى آخر.

للمزيد من المعلومات حول داء الربو على الإنترنت، زر المواقع التالية:

www.cdc.gov/asthma

www.lungusa.com

•••

تم استخراج المعلومات المستعملة في هذه الوثيقة من موارد طورها:

Centers for Disease Control

The American Lung Association

The Office of Minority Health

The American Academy of Family Physicians

New York State Department of Health

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services
Office of Refugee Resettlement)

هل يمكن تفادي داء الربو عند الأطفال؟

لا يمكن تفادي داء الربو. بإمكانك الحد من تعرض طفلك للأشياء التي تتسبب في داء الربو وخاصة خلال السنوات الأولى من حياة الطفل بالقيام بما يلي:

- عدم التدخين في المنزل!
- المحافظة على نظافة المنزل.
- حافظ على القطط والكلاب بعيدا عن غرفة نوم الطفل.
- رضاعة الطفل باستعمال ثدي الأم إلى أقصى وقت ممكن.

حليب الأم مُغذي وسليم أكثر من مسحوق الحليب وبإمكانه حماية الطفل ضد داء الربو أو تأجيله.

بالإمكان علاج داء الربو والتحكم فيه

الرجاء أن تتصل بطبيبك إذا كنت تعتقد أن طفلك يشكو من داء الربو. بإمكانك التحكم في داء الربو من خلال البقاء بعيدا عن المسببات وتناول الدواء وفقا لوصفة الطبيب. لا تتناول إلا الدواء الذي يصفه طبيبك.



ما هو داء الربو؟

What is Asthma?

(Arabic)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

معلومات الإتصال:

riht@uscrdc.org

اللجنة الأمريكية للاجئين
والمهاجرين
(U.S. Committee for
Refugees and Immigrants)

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

الهاتف: 202 • 347 • 3507

الفاكس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

ذلك بعبارة "نوبة". إذا كان طفلك يشكو من أحد الأعراض التالية فقد يعني ذلك أن الطفل مصاب بداء الربو:

- يحدث صفيرا عند التنفس،
- يأخذ نفسات قصيرة،
- يشعر بضيق الصدر،
- أو يسعل في المساء أو في الصباح.

- الطقس البارد والرياح،
- والتمارين الرياضية الصعبة أو القاسية (لا يعني ذلك أنه لا يمكن للأشخاص الذين يشكون من الربو تعاطي التمارين الرياضية).

أعراض الربو

قد يحدث الربو في بعض الأحيان فجأة ويتسبب ذلك في صعوبة التنفس. ويعرف

ما هو داء الربو؟

الربو داء يتسبب في صعوبة في التنفس. هناك قصبات في جسم الإنسان تحمل الهواء إلى الرئتين. يتسبب داء الربو في تورّم هذه القصبات الشيء الذي يتسبب بدوره في صعوبة التنفس. لا يوجد دواء للربو لكن يمكن علاجه باستعمال الأدوية وبالإمكان وقايتها في بعض الأحيان.

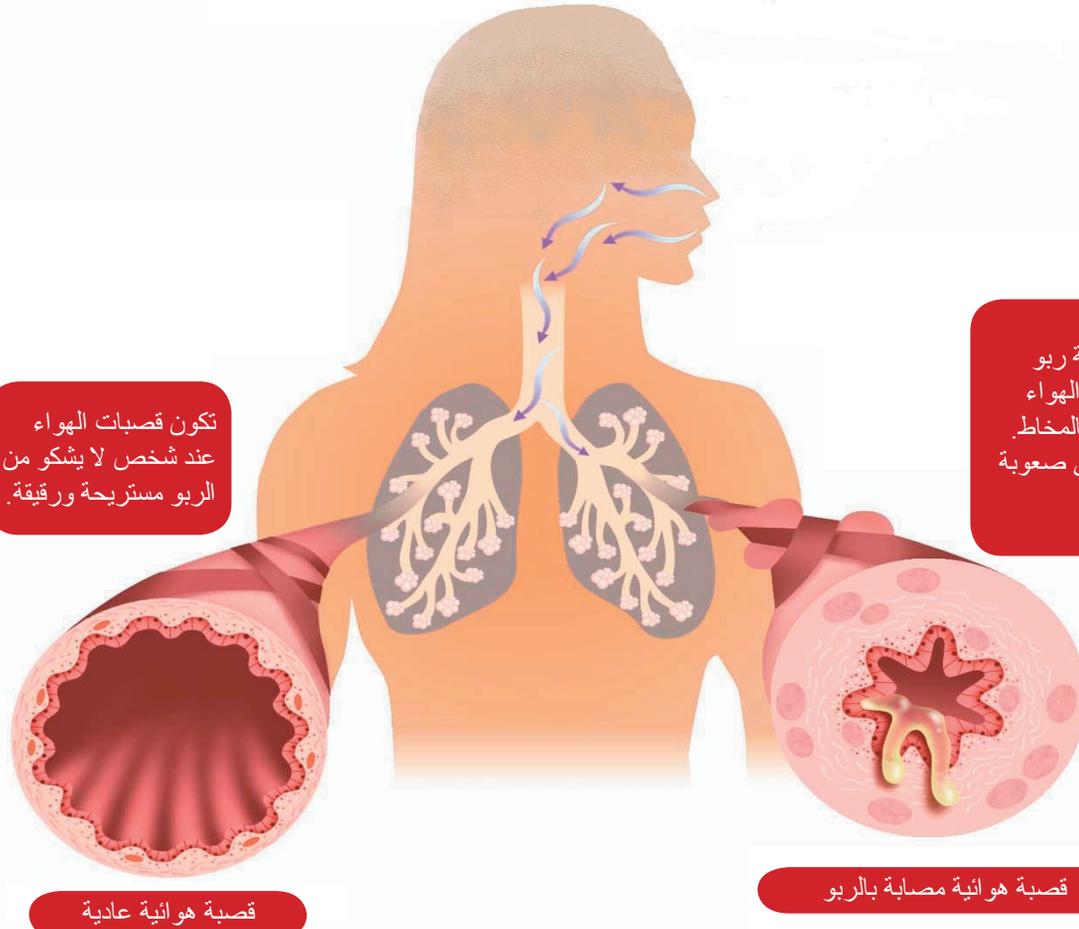
الربو مختلف عن الزكام والإنفلونزا والإلتهاب الشعبي وداء الرئة

لا يحدث الربو بسبب الجراثيم ولا تنتقل العدوى من شخص إلى آخر. لا يوجد دواء للربو لكن توجد أدوية تُمكن من وقايتها أو من علاج نوبات الربو.

ما هي أسباب الربو؟

تختلف أسباب الربو من شخص إلى آخر. أسباب الربو الأكثر شيوعا هي:

- الغبار،
- اللقاح،
- شعر الحيوان،
- الصراصير،
- البرد،
- ملوثات الهواء مثل دخان التبغ ودخان محركات السيارات،
- منتجات التنظيف والعطور،
- المرض،



عند حدوث نوبة ربو تصبح قصبات الهواء ثخينة وتمتلئ بالمخاط. ويتسبب ذلك في صعوبة التنفس.

تكون قصبات الهواء عند شخص لا يشكو من الربو مستريحة ورقيقة.

قصبه هوائية عادية

قصبه هوائية مصابة بالربو



ما هو سرطان الثدي؟
What is Breast Cancer?
(Arabic)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة هذا
الموقع على الإنترنت:

www.komen.org

www.cdc.gov/cancer/breast

www.cancer.org

<http://www.state.gov/g/wi/rls/>

تم استخراج المعلومات المستعملة في هذه الوثيقة
من موارد طورها:

منظمة سوزان جي. كومن للعلاج
(Susan G. Komen for the Cure)

مراكز مراقبة الأمراض
(Centers for Disease Control)

جمعية السرطان الأمريكية
(American Cancer Society)

برامج الرعاية الصحية بولاية فلوريدا
(Florida Health Care Plans)

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب
الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services
Office of Refugee Resettlement)

اللجنة الأمريكية للاجئين والمهاجرين
(U.S. Committee for Refugees
and Immigrants)

2231 Crystal Drive, Suite 350

Arlington, VA 22202-3711

الهاتف: 703 • 310 • 1130

الفاكس: 703 • 769 • 4241

www.refugees.org

ما هو سرطان الثدي؟

سرطان الثدي هو مرض يصيب النساء ويتمثل في نمو داخل الثدي المرأة وقد يتسرب في بعض الأحيان إلى باقي الجسم. سرطان الثدي خطير ولكن بالإمكان إيقافه باستعمال العلاج المناسب. يتحدث هذا الكتيب عن طريقة الوقاية ضد سرطان الثدي.

لقد بلغ عدد النساء الذين يشكون من سرطان الثدي في الولايات المتحدة وفي سنة 2007 ما يزيد على 175 000 امرأة.

وفي نفس السنة أي في 2007، ماتت 40 000 من تلك النسوة المصابة بسرطان الثدي.

من يتعرض إلى خطر الإصابة بسرطان الثدي؟

قد يصيب سرطان الثدي أي امرأة لكن النسوة اللواتي يبلغ عمرهن 55 سنة أو أكثر أو من لهن أقرباء قد أصبن بسرطان الثدي من قبل يكن عرضة أكثر لهذا الداء.

ما هي أعراض سرطان الثدي؟

ليس من الضروري أن يكون الثدي المرأة مؤلماً أو يبدو مختلفاً عن العادة حتى يصاب بالسرطان. لكن هناك بعض الأعراض التي يجب التأكد منها:

- نمو في الثدي أو في الإبط
- قد يصبح جزء من الثدي أكبر من العادة أو متورماً
- قد يؤلمك جلد الثدي أو يصبح منقلاً
- قد تتسرب بعض السوائل علاوة عن اللبن (مثل الدم) من حلمة الثدي

- قد يصبح الجلد المحيط بحلمة الثدي أحمرًا أو متقشرًا
- قد تشعرين بالألم في أي منطقة من الثدي أو حلمة الثدي

وليس بالضرورة أن تعني هذه الأعراض على أنك مصابة بسرطان الثدي. لكن من الأفضل أن تتصلي بطبيبك في الحين حتى تتأكدي من ذلك.

كيف يمكنني الوقاية ضد سرطان الثدي؟

هناك طرق عديدة تسمح لك بالتأكد من أنك غير مصابة بسرطان الثدي. حاولي القيام بهذه الفحوص حتى تبقي في صحة جيدة:

تصوير الثدي بالأشعة

يتم تصوير الثدي بالنقاط صورة بكل أمان للتأكد من عدم وجود أي تغييرات داخل الثدي. إذا كان عمرك 40 سنة أو أكثر فمن الأحسن أن تقومي بتصوير الثدي على الأقل مرة في كل سنتين.

فحص الثدي السريري

يتم فحص الثدي السريري عندما تستعمل الطبيبة أو الممرضة يدها لتحسس النماء أو التغييرات الأخرى التي تحصل للثدي. إذا كان عمرك بين 20 و 39 سنة فمن المستحسن أن تقومي بهذا الفحص على الأقل مرة في كل ثلاث سنوات.

الفحص الذاتي

يتمثل الفحص الذاتي في استعمال يديك لتحسس النماء أو التغييرات التي تحصل في الثدي. إنه مهم جداً أن تعطيك الطبيبة أو الممرضة في البداية فكرة عن الطريقة الصحيحة لتحسس ثديك حتى تعرفي ما يجب البحث عنه.

لماذا يجب أن أقوم بفحص الثدي؟

إن أفضل طريقة للوقاية ضد سرطان الثدي أو لمعالجته هي الكشف عنه في وقت مبكر والحصول على المساعدة الطبية المناسبة. ومن المهم جداً أن تجدي النماء قبل أن تتسرب. وكلما اعتنيت أكثر بثديك كلما كانت إمكانية الإصابة أقل. من الأفضل أن تزوري طبيبا بانتظام للتأكد من عدم وجود أي تغييرات غير عادية في ثديك. كما أنه من المهم أن تتناولي الكثير من الثمار والخضروات ولا تشربي الكثير من الكحوليات. بالإضافة تساهم الحياة النشطة والصحية في تقليل إمكانية الإصابة بالسرطان.

كيف يمكنني أن أقوم بهذه الفحوص إذا لم يكن لدي المال الكافي أو تأمين صحي؟

قد توجد بعض العيادات في منطقتك التي تقوم بفحوص سرطان الثدي مجاناً. لتجدي هذه العيادات والخدمات التي تقدمها اتصلي بمراكز مراقبة الأمراض (Centers for Disease Control) بالرقم التالي 232-4636-800 (1).



السمنة عند الأطفال



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

طهي المأكولات بالبخار الساخن بدلاً من قليها في الدهون والزيوت.

- إختار اللحوم التي تحتوي على نسبة قليلة من الدهون كالحوم الدجاج والديك الرومي ولحم البقر الخالي من الدهون.
- أستعمل الحليب والزبادي والجبن الخالي من الدهون أو التي تحتوي على 1% من الدهن.

• • •

للحصول على مزيد من المعلومات عن مرض السمنة،
راجع المواقع التالية على شبكة الإنترنت:

American Heart Association
www.americanheart.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

American Diabetes Association
www.diabetes.org

Medline Plus
www.medlineplus.gov

• • •

المعلومات المضمنة في هذا الكتيب أستخلصت من
المصادر التالية:

The U.S. Department of Agriculture

*The Centers for Disease Control and Prevention
(CDC)*

*Georgia State University, Department of Geography
and Anthropology*

American Heart Association

American Obesity Association

هذا الكتيب وضع بتمويل من مكتب إعادة توطين
لللاجئين بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

الإلتزام بأكل الوجبات الغذائية الصحية:

- تناول أنواع مختلفة من المأكولات التي تحتوي على كميات كبيرة من الفواكه والخضروات.
- تجنب تناول البطاطس المقلية، الكعك، الحلويات، الزبدة، المايونيز، الملح، الطعام المطهي بالدهون والزيوت، الايسكريم، المشروبات الغازية.
- تجنب أكل الطعام المشبع بالدهون والزيوت والطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من التحويات مثل الفطائر، المعجنات، الخبائز والكيك.

طرق اخرى لتحضير وجبات صحية:

- تناول الخبز المصنوع من القمح الأسمر ورقائق الحبوب والأرز الأسمر.
- أكل كميات كبيرة من الخضروات والفواكه.
- أستعمل كمية قليلة جداً من الدهون والزيت والزبدة عند تحضير طعامك.
- استعمل الزيت النباتي المعبأ في رشاش بدلاً من الزيت العادي والدهون والزبدة والزبدة الصناعية عند تحضير الطعام.
- حاول التعود على استعمال الفرن وشوي أو

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org

**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



الوجبات الغذائية الصحية وممارسة الرياضة من الأساليب المهمة في حياة كل فرد من أفراد عائلتك. نقدم فيما يلي بعض النصائح التي يمكن إتباعها للحصول على أسلوب أفضل لحياة صحية مليئة بالنشاط:

أخلق بيئة مليئة بالنشاط لعائلتك:

- خصص زمن معين لممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية مع أفراد أسرتك مثل المشي لعب كرة القدم أو الرقص.
- أترك أطفالك يركضون ويلعبون.
- اشترك مع أسر أخرى في ممارسة الأنشطة الرياضية مثل كرة القدم وكرة السلة وألعاب اللمس.
- خصص لكل فرد من أفراد الأسرة مسئولية عمل روتيني يتطلب بذل مجهود لأدائه مثل تنظيف المنزل أو قص أعشاب الحديقة.
- شجع أطفالك على ممارسة نشاط رياضي مختلف كل مرة في المدرسة أو في الحي الذي تسكن فيه.
- قلل الوقت الذي تمضيه أسرتك في مشاهدة التلفاز.
- كن مثالا يحتذى به لطفلك بممارسة الأنشطة البدنية بانتظام.

أخلق جو الأكل الصحي في منزلك:

- قدم لأسرتك وجبات صحية غنية بالخضروات والفاكهة والحبوب.
- شجع أفراد الأسرة على المشاركة الجماعية في تحضير الطعام. يستمتع الأطفال بتقديم المساعدة لوالديهم ويمكن أن يتعلمون الكثير عن تحضير وطهي أنواع الأكل الصحي.
- تناول الوجبات اليومية مع أسرتك بانتظام وفي أوقات محددة.
- علم أطفالك مضع الطعام ببطء لأن الأكل ببطء يجعلهم يشعرون بالشبع.
- تجنب ممارسة أنشطة أخرى مثل مشاهدة التلفاز أثناء تناول الطعام.

السمنة مرض ناجم عن الزيادة في الوزن ووجود كمية كبيرة من الشحوم في الجسم. تعتبر السمنة عند الأطفال والمرهقين مشكلة صحية خطيرة لأنها تؤدي للإصابة بالكثير من الأمراض التي تلازمهم في مستقبل حياتهم مثل ارتفاع ضغط الدم، الجلطة والنوبات القلبية.

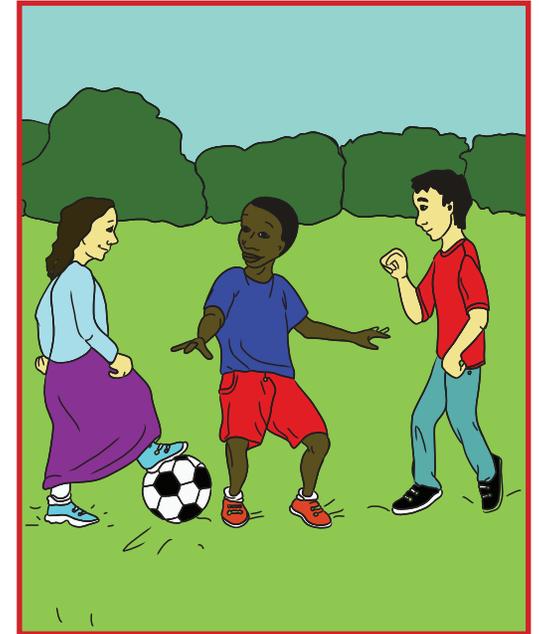
لماذا يصاب الأطفال بالسمنة والبدانة؟

من أكثر الأسباب الشائعة التي تسبب السمنة عند الأطفال ما يلي:

- قلة النشاط الرياضي
- التعود على الخمول وكثرة الجلوس (كمشاهدة التلفاز لفترات طويلة على سبيل المثال)
- التعود على الأكل الغير صحي
- ضغط الآباء على الأطفال لتناول كميات كبيرة من الأكل

كيف تحمي طفلك من السمنة؟

علم أطفالك التعود على تناول وجبات غذائية صحية وممارسة التمارين الرياضية من سن مبكرة وأجعل تناول



- تجنب تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية والدهون والسكريات مثل الحلوى ورقائق البطاطا والمشروبات الغازية.
- لا تضغط أطفالك على تناول الطعام عند عدم شعورهم بالجوع. وفي حالة إمتناع الطفل عن الأكل بطريقة منتظمة يجب عرضه على الطبيب.
- حدد تناول الوجبات السريعة لتكون مرة واحدة بأقصى حد أسبوعياً.
- لا تستعمل الأكل كوسيلة تشجيع أو معاقبة للأطفال.
- أسمح بأكل الحلوى للأطفال من حين لآخر وليس يومياً.

للمزيد من المعلومات حول الإلتهاب
الشعبي والأنفلونزا والإلتهاب الرئوي على
الإنترنت، زُر المواقع التالية:

www.lungusa.org
www.cdc.gov
www.kidshealth.org



تم استخراج المعلومات المستعملة في هذه
الوثيقة من موارد ومصادر طورها:

Centers for Disease Control

The American Lung Association

The Iowa Department of Public Health

San Antonio Community Hospital.

New York State Department of Health

The Nemours Foundation

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب الخدمات
الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services
Office of Refugee Resettlement)

معلومات الإتصال:

riht@uscridc.org

اللجنة الأمريكية للاجئين
والمهاجرين (U.S. Committee for
Refugees and Immigrants)

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

الهاتف: 202 • 347 • 3507

الفاكس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

- السعال مع المخاط
- الحمى مع الإرتجاف
- ألم على مستوى الصدر
- التنفس بصعوبة قد تتضمن بعض

الأعراض الأخرى الصداع وفقدان الشهية
والتعب المفرط.

بالإمكان الوقاية ضد بعض أنواع الإلتهاب
الرئوي باستعمال اللقاح. يتم اللقاح ضد
الإلتهاب الرئوي عادة مرة واحدة وليس كل سنة
على خلاف اللقاح ضد الأنفلونزا. هناك أيضا
طريقة أخرى للوقاية ضد الإلتهاب الرئوي وهي
تناول اللقاح ضد الأنفلونزا في كل سنة. إذا كنت
تظن أنك تشكو من الإلتهاب الرئوي، الرجاء أن
تزر طبيبك في الحين.

الوقاية ضد الإلتهاب الشعبي
والأنفلونزا والإلتهاب الرئوي...

- أغسل يديك كثيرا
- قم باللقاحات الضرورية
- تقادي لمس الأشخاص المصابين
بالأنفلونزا
- إبقى في البيت ولا تذهب إلى العمل أو
المدرسة إذا كنت مريضا حتى لا تعرّض
غيرك إلى العدوى
- ضع منديلا أمام أنفك وفمك عندما تسعل
أو تعطس
- تناول الخضر والثمار وألجأ إلى الراحة
كثيرا.
- أغسل يديك قبل أن تلمس عينيك وأنفك
وفمك
- حافظ على نظافة البيت وخاصة من الغبار



العلل التنفسية الشائعة
(الإلتهاب الشعبي والأنفلونزا والإلتهاب الرئوي)

Common Respiratory Illnesses

(Bronchitis, Influenza and Pneumonia)

(Arabic)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

لماذا يجب أن أهتم بالعلل التنفسية؟

تحدث العلل التنفسية بكثرة في الولايات المتحدة أثناء الأشهر الباردة. قد تتسبب العلل التنفسية في أمراض خطيرة. قد تتسبب بعض العلل التنفسية في موت الأطفال أو الأشخاص المسنين.

ما هو الإلتهاب الشعبي؟

يحدث الإلتهاب الشعبي عندما تمتلئ القصبة الهوائية بالمخاط ويصل ذلك إلى الرئة ويصبح التنفس صعبا عند الشخص المصاب.

أعراض الإلتهاب الشعبي هي:

- السعال الذي يولّد المخاط
- الصداع
- الحمى
- التنفس بصعوبة
- الإرتجاف من البرد

يحدث "الإلتهاب الشعبي الحاد" عادة مع البرد الحاد أو علة تنفسية أخرى. بالإمكان التخلص من الإلتهاب الشعبي الحاد بالجوء إلى الراحة وشرب الكثير من السوائل. لا يمكن وقاية أو معالجة الإلتهاب الشعبي باستعمال الحقن. هناك بعض الأدوية قد تجعل المصاب بالإلتهاب الشعبي يشعر بالراحة. يُسمى الإلتهاب الشعبي الذي يتواصل لمدة أكثر من ثلاثة أشهر وسنتين "الإلتهاب الشعبي المزمن". يتسبب التدخين أو العمل في المناطق التي يكثر فيها الغبار الصناعي في الإلتهاب الشعبي المزمن. وتتمثل أفضل طريقة لمعالجة الإلتهاب الشعبي في التوقف عن التدخين وعدم التعرض للغبار الصناعي.

إذا كنت تظن أنك تشكو من الإلتهاب الشعبي فالرجاء الإتصال بطبيبك للعلاج والنصيحة.

ما هي الأنفلونزا؟

تتسبب الجراثيم التي تعلق بالأنف والحلق والرئتين في داء الأنفلونزا والذي يُعرف أكثر بمصطلح "فلو" (Flu) في الولايات المتحدة. أعراض الأنفلونزا هي:

- الحمى الحادة،
- الصداع،
- التعب المفرط،
- السعال الجاف،
- إلتهاب الحلق،
- أنف راشح أو مزكوم،
- الغثيان أو التقيء أو الإسهال
- وجع العضلات،
- ووجع الجسم.

تنتقل الأنفلونزا بالعدوى من شخص إلى آخر عبر السعال والعطس. قد يصاب بعض



الأشخاص بحالات حادة من المرض بسبب الأنفلونزا وقد يؤدي ذلك إلى الموت. ومن بين هؤلاء الأشخاص الأكثر عرضة:

- الأطفال إلى أن يبلغ عمرهم بعض السنوات،
- النساء الحوامل،
- الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 50 سنة وأكثر،
- المصابون بداء الأيدز وفقر المناعة والربو وإلتهاب الرئة أو الكبد أو أمراض قلبية.

أفضل طريقة للوقاية ضد الأنفلونزا هي تناول الحقن ضد الأنفلونزا. تحدث أغلب حالات الأنفلونزا بين شهري ديسمبر ويناير ولذلك من الأفضل تناول حقنة ضد الأنفلونزا في شهر أكتوبر أو نوفمبر.

لا يمكن للأطفال الذين تكون أعمارهم ستة أشهر وأقل تناول حقنة لذلك من الأفضل أن يتم حقن الأم وأعضاء الأسرة حتى لا تنتسرب العدوى إلى الطفل. إذا كنت تظن أنك تشكو من الأنفلونزا، الرجاء أن تزور طبيبك في الحين.

ما هو الإلتهاب الرئوي؟

يمثل الإلتهاب الرئوي داء الأنفلونزا في أعراضه إلا أنه يصيب الرئتين. يحدث الإلتهاب الرئوي عادة مع الأنفلونزا. قد يتسبب الإلتهاب الرئوي في موت المريض في بعض الأحيان إذا كان الشخص صغير العمر أو مسنًا أو مصابا بداء الأيدز أو فقر المناعة بالإضافة إلى من يشكو من مرض حاد.

أعراض الإلتهاب الرئوي هي:

للمزيد من المعلومات على الإنترنت حول العنف المنزلي في جاليات اللاجئين، الرجاء زيارة المواقع التالية:

www.endabuse.org

www.atask.org

www.apiahf.org/apidvinstitute

www.tapestri.org

www.mosaicservices.org

www.hotpeachpages.net

...

تتضمن المواقع على الإنترنت المذكورة أعلاه المزيد
من المعلومات في لغات مختلفة يتحدثها اللاجئون.

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب
الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services
Office of Refugee Resettlement)

ماذا أفعل ضد العنف في بيتي؟

إذا عثقت أنت أو أطفالك شخص في بيتك
يجب طلب المساعدة:

1. تحدث إلى شخص تثق فيه: صديق أو
جار أو أحد أفراد العائلة أو الموظف
الإجتماعي.
2. اتصل برقم 911 إذا كنت عرضة
للخطر. سيأتي أعوان الشرطة إلى
البيت ويحموك أنت وأطفالك.
3. إذا لم تتحدث اللغة الإنجليزية
اتصل بالخط الساخن للمنظمة
الوطنية للعنف المنزلي

(Domestic Violence Hotline):

1-800-799-7233. المكالمات مجانية.

أخبر الشخص الذي يجيب على
المكالمة بلغتك. سيتحدث إليك مترجم
ويعطيك إرشادات عما يجب القيام به
وأين تجد المساعدة في مدينتك.

جميع الاتصالات بالخط الساخن للمنظمة
الوطنية للعنف المنزلي سرية. ليس عليك
الإدلاء باسمك. لن يتحدث الموظف الذي
يجيب على المكالمة إلى أي شخص آخر عن
مكالمتك.

العنف في البيت Violence in the Home (Arabic)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

معلومات الإتصال:

riht@uscrdc.org

اللجنة الأمريكية للاجئين
والمهاجرين (U.S. Committee for
Refugees and Immigrants)

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

الهاتف: 202 • 347 • 3507

الفاكس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

ما هو العنف في البيت؟

غالبا ما يُسمى العنف الذي يحدث في البيت: تعسفاً. يحدث التعسف عندما يقوم شخص بعمل ما ليؤذي أو يخيف غيره باستمرار. يتضمن التعسف إيذاء الشخص بدينا أو إيذاء شعوره أو إجباره على القيام بأشياء يرفضها أو يكرهها. بالإضافة يتضمن التعسف محاولة إشعار الشخص بعدم الذكاء أو عدم القوة أو بعدم القدرة على إتخاذ القرارات التي تتعلق بحياته.

من يتعرّض للتعسف؟

قد يتعرض أي شخص للتعسف. الأشخاص البالغون والأطفال والمسنون. في غالب العائلات التي تتعرض للتعسف عادة ما يلحق الأذى بالنساء والأطفال والأشخاص المسنين.

الأطفال

يصبح الطفل الذي يشهد حالات العنف في البيت خائفاً وكئيباً. غالبا ما يظن الطفل أن سلوكه هو السبب في تعرضه إلى العنف. يتعرض الطفل إلى المضرة عندما يشهد العنف في البيت. عادة ما يصبح الطفل الذي يشهد العنف في البيت عرضة إلى المشاكل في المدرسة أو يتعاطى المخدرات والكحول وقد يصبح عنيفا بدوره.

هل تتعرض للتعسف؟

تتعرض للتعسف إذا كان شخص ما في بيتك:

- يدفعك أو يلطمك أو يلصمك،
- يتوعد بقتلك أو بإيذائك،
- يتوعد بأخذ أطفالك منك،
- ينتقدك أو يهينك كامل الوقت،
- لا يدعك تزور أقرباك وأصدقائك،
- يرغمك على تعاطي الجنس عندما لا ترغب في ذلك،
- لا يدعك تشتغل والتصرف في مالك الخاص،
- لا يدعك تتعلم الإنجليزية أو قيادة السيارة،
- يتوعد بإعادتك إلى موطنك،
- ويأخذ منك وثائق الهجرة الخاصة بك.

إنها جريمة

لا يجب السكوت عن العنف المنزلي. يُعتبر العنف الجسدي أو الجنسي ضد أفراد العائلة جريمة في الولايات المتحدة. تحمي الشرطة والمحاكم جميع ضحايا العنف المنزلي. وتُعطي الحماية الخاصة للأطفال والنساء والأشخاص المسنين. قد يتم اعتقال الشخص العنيف.

لست أنت سبب العنف

إذا تعرضت للتعسف فذلك لا يعني أنك لست أما أو زوجة جيدة. الشخص الذي يتعسف عليك يريد أن يتحكم في حياتك.

لست وحدك

إذا تعسّف عليك شخص من عائلتك يجب أن تعرف أنك لست وحدك. تتعرض أكثر من مليوني امرأة في الولايات المتحدة إلى التعسف من طرف أزواجهن أو أصدقائهن في كل سنة.

إذا كنت تعرف شخصا يتعرض للتعسف أخبرهم بأن المساعدة متوفرة.

- رقم الطوارئ 911: الشرطة وسارات الإسعاف.
- ملاجئ لضحايا العنف المنزلي: سكن مجاني وآمن للنساء والأطفال.
- أمر حماية مؤقت: قد يصدر قاضي المحاكم العائلية أمرا لشخص عنيف بمغادرة البيت وعدم الإقتراب من الزوج (الزوجة) والأطفال.
- المساعدة القانونية: قد يحصل ضحايا العنف المنزلي أصحاب الدخل المنخفض على مساعدة قانونية مجانية في حالات أمر حماية أو أمر بالإعتقال التحفظي أو إعالة الأطفال أو الطلاق.

للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة هذا
الموقع على الإنترنت:

<http://www.unfpa.org>
<http://www.iac-ciaf.com/>
<http://www.path.org/files/FGM-The-Facts.htm>
<http://www.state.gov/g/wi/rls/>



تم تطوير هذه الوثيقة باستعمال معلومات وموارد من:

صندوق الأمم المتحدة للسكان
منظمة العفو الدولية

منظمة الصحة العالمية

الوزارة الأمريكية للصحة والخدمات البشرية،
مكتب صحة المرأة

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب
الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services
Office of Refugee Resettlement)



ختان النساء

Female Circumcision
(Arabic)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

اللجنة الأمريكية للاجئين والمهاجرين
(U.S. Committee for Refugees
and Immigrants)

2231 Crystal Drive, Suite 350

Arlington, VA 22202-3711

الهاتف: 703 • 310 • 1130

الفاكس: 703 • 769 • 4241

www.refugees.org

العيش في صحة جيدة

حركة السكان الدولية (Population Action International) بالعنوان التالي:
<http://www.populationaction.org>

منظمة المساواة الآن
(Equality Now) بالعنوان التالي:
<http://www.equalitynow.org>

اللجنة الإفريقية للممارسات التقليدية
(Inter-African Committee on Traditional Practices) بالعنوان التالي:
<http://www.iac-ciaf.com>

منظمة (PATH) بالعنوان التالي:
<http://www.path.org/files/FGM-The-Facts.htm>

صندوق الأمم المتحدة للسكان:
<http://www.unfpa.org>

وزارة الخارجية الأمريكية:
<http://www.state.gov>

صحة المرأة. وقد تتسبب عملية الختان مباشرة في آلام حادة ونزيف دموي شديد وتلوث وقد يتسبب في بعض الحالات في الموت. وهناك تأثيرات على المدى الطويل تتمثل في جروح وتمزق بين المهبل (الفرج) والدبر وقد يتسبب ذلك في مشاكل عند الإخصاب والولادة بالإضافة إلى تلوثات مزمنة مثل تلوث قناة مجرى البول التي تجعل بدورها البول مؤلماً جداً وصعباً. بالإضافة هناك زيادة في خطورة الإصابة بداء الأيدز وأمراض أخرى منقولة جنسياً. هناك أيضاً إمكانية التوتر والإجهاد العاطفي والعقلي خاصة عند البنات الصغار الذين يتعرضون لعملية الختان.

ما هي القوانين التي تمنع ختان المرأة؟

القوانين الفيدرالية في الولايات المتحدة تجعل ختان امرأة قاصرة (أقل من 18 سنة) غير قانوني. وهناك العديد من الولايات التي تمنع ختان المرأة مهما كان عمرها، كما أن العديد من الولايات شرعت قوانيناً تعاقب الوالدين الذين يعرضون ابنتهما للختان. وعلى الصعيد الدولي هناك العديد من الدول التي منعت ختان المرأة بما فيها العديد من الدول الإفريقية. لقد أصبح الإهتمام العالمي يركز أكثر فأكثر على المخاطر العاطفية والطبية التي يتسبب فيها ختان المرأة وتقود العديد من المجموعات والمنظمات النسائية الإفريقية هذه النزعة.

أين يمكنني أن أحصل على المزيد من المعلومات حول ختان المرأة؟

للمزيد من المعلومات حول ختان المرأة، الرجاء زيارة المواقع التالية على الإنترنت:

لكل ثقافة ممارساتها وتقاليدها تتناقلها مختلف الأجيال وتُعتبر عادية أو ضرورية. لكن بعض الممارسات غير مقبولة في بلدان وثقافات أخرى. ختان النساء (أو قطع الأنتوية التناسلية) هو مخالف للقانون في الولايات المتحدة لأنه يُعتبر خطير وغير صحي. من المهم أن تحافظ على ثقافتك وهويتك حتى يعرفهما أطفالك لكنه أيضاً من المهم أن تعرف العواقب الطبية والقانونية لختان طفلة.

ما هو ختان النساء؟

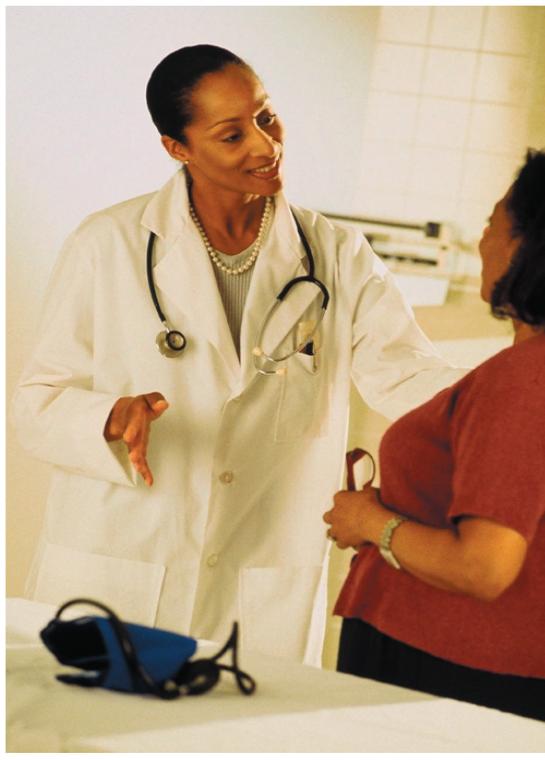
ختان النساء هو ممارسة ثقافية معروفة في العديد من البلدان وخاصة منها البلدان الإفريقية. هناك إعتقادات مختلفة حول ضرورة ختان المرأة. هناك من يقول أن ختان المرأة ضروري لنظافة وصحة الطفلة وللمحافظة على بكارتها إلى أن تتزوج ولغايات دينية وكطريقة تمكن الطفلة من أن تصبح امرأة. ويتمثل ختان المرأة في استئصال جزء من الأنتوية التناسلية أو كامل الأنتوية التناسلية وتُمارس غالباً على البنات الذين تكون أعمارهن بين 4 و 14 سنة.

ماذا لو كان ديني يطلب مني القيام بذلك؟

لا يوجد مثل هذا القول في القرآن أو في الإنجيل أو التوراة. في الواقع هناك العديد من زعماء الدين الذين يؤمنون أن ختان المرأة مضر بالصحة ويجب المحافظة على صحة الجسم. كما أن العديد من زعماء الدين قالوا أن ختان المرأة يُعتبر "انتهاكاً خطيراً لسلامة واستقامة المرأة والطفلة الجسمية والعقلية والأخلاقية".

لماذا يُعتبر ختان النساء مضرًا؟

ختان المرأة مضر ومخالف للقانون في الولايات المتحدة بسبب الخطورة التي يتسبب فيها على



للمزيد من المعلومات على الإنترنت
حول مديكايد، زر الموقع التالي:

www.cms.hhs.gov/home/medicaid

•••

تم تطوير هذه الوثيقة باستخدام
معلومات وموارد من:

Centers for Medicare and Medicaid Services

Administration for Children and Families

U.S. Dept. for Health and Human Services

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب
الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services
Office of Refugee Resettlement)

ماذا لو لم تتمكن من دفع أقساط
التأمين الصحي؟

قد تتأهل للحصول على تأمين صحي
من خلال وظيفتك أو وظيفة زوجك أو
زوجتك. يدفع بعض أرباب العمل كل
تكاليف التأمين الصحي شهريا أو قسطا
منها. من المهم أن تعرف ما إذا كانت
وظيفتك توفر برنامج تأمين صحي.
كما أنه من المهم أن يكون لديك برنامج
تأمين صحي ليحميك ويحمي عائلتك إذا
حصل حادث طارئ. أطلب النصيحة من
الموظف الإجتماعي حول برامج التأمينات
الصحية أو البرامج الصحية الأخرى.

لماذا يجب أن أشارك في خطة
تأمين صحي؟

تكلفة خدمات الرعاية الصحية في الولايات
المتحدة مرتفعة جدا. إذا اضطررت إلى
الذهاب إلى المستشفى سيطلب منك دفع
جميع الفواتير إذا لم يكن لديك تأمين
صحي. بينما إذا كان لديك تأمين صحي
سيساعدك على دفع قسط من هذه الفواتير.
التأمين الصحي يحميك من المصاريف
المالية المرتفعة.

كيف يمكنني أن أحصل على
تأمين صحي لأطفالي؟

يوفر بعض أرباب العمل برنامج تأمين
صحي لموظفيهم ولعائلاتهم. وتوفر
أغلب حكومات الولايات التأمين الصحي
المجاني لأطفال العائلات أصحاب الدخل
المنخفض. إسأل الموظف الإجتماعي عن
التأمينات الحكومية المتوفرة في ولايتك.

مديكايد والتأمين
الصحي
Medicaid and Health Insurance
(Arabic)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

معلومات الإتصال:

riht@uscridc.org

اللجنة الأمريكية للاجئين
والمهاجرين (U.S. Committee for
Refugees and Immigrants)

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

الهاتف: 202 • 347 • 3507

الفاكس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

مديكايد والتأمين الصحي

لا تُقدم الخدمات الصحية في الولايات المتحدة مجاناً وقد تكون تكلفتها عالية جداً في بعض الأحيان. قد يحصل اللاجئون على بعض المساعدة لتغطية تكلفة خدمات الرعاية الصحية من خلال برامج تُسمى " مديكايد " (Medicaid) و "المساعدة الطبية للاجئين" (Refugee Medical Assistance) وقد يحصل بعض الأشخاص الآخرين وعائلاتهم على نوع آخر من التغطية من خلال التأمين الصحي سواء في موطن الشغل أو بصفة فردية. تساعدك هذه الوثيقة على فهم كيفية استعمال مساعدة مديكايد والمساعدة الطبية والتأمين الصحي لدفع تكلفة الخدمات الصحية.

ما هو برنامج مديكايد؟

مديكايد هو برنامج مساعدة طبية يمكن العائلات أصحاب الدخل المنخفض من دفع بعض أو جميع الفواتير الطبية. وبإمكان اللاجئين الذين لهم أطفال الحصول على مساعدة مديكايد عندما يصلون إلى الولايات المتحدة. لكل ولاية شروطها الخاصة للحصول على مساعدة مديكايد والفترة التي تُقدم خلالها هذه المساعدة.

اتصل بالموظف الإجتماعي المشرف على ملفك لتعرف متطلبات برنامج مديكايد في ولايتك. إذا كنت تتلقى مساعدة مديكايد فيجب أن تكون لديك بطاقة اشتراك في البرنامج تحمل رقمك الخاص.

ما هي خطط مديكايد المتوفرة؟

هناك خطط مختلفة لبرنامج مديكايد تتضمن أطباء مختلفين يعملون في أماكن مختلفة. تأكد من اختيار خطة تتضمن طبيباً يعمل على مقربة منك. قد تتلقى وثائق واستمارات عن طريق البريد حول خطط مختلفة لبرنامج مديكايد. تأكد من اختيار خطة تناسبك أو أطلب المساعدة من الموظف الإجتماعي.

من يمكنه مساعدتي على الحصول على برنامج مديكايد؟

يساعدك الموظف الإجتماعي على التقدم بطلب لبرنامج مديكايد بمصلحة الخدمات البشرية خلال شهرك الأول في الولايات المتحدة. يجب أن تتلقى بطاقة اشتراك في البرنامج يُمكنك استعمالها في المستشفى.

ماذا لو لم أتأهل لبرنامج مديكايد؟

بإمكان الشخص اللاجئ أن يحصل على خدمة مديكايد لمدة 7 سنوات في الولاية التي يقيم بها إذا تأهل لذلك. قد لا يتأهل اللاجئون الذين ليس لهم أطفال أو من له أموال كثيرة للحصول على مساعدة مديكايد. بإمكان اللاجئين الذين لا يتأهلون لبرنامج مديكايد الحصول على المساعدة الطبية للاجئين أثناء 8 أشهر الأولى بعد وصولهم إلى الولايات المتحدة. يتوفر برنامج المساعدة الطبية للاجئين للأشخاص اللاجئين والملتجئين ومواطني كوبا وهايتي وضحايا المتاجرة بالأشخاص.

إذا كنت مشاركاً في برنامج مديكايد أين أذهب للحصول على الرعاية الصحية؟

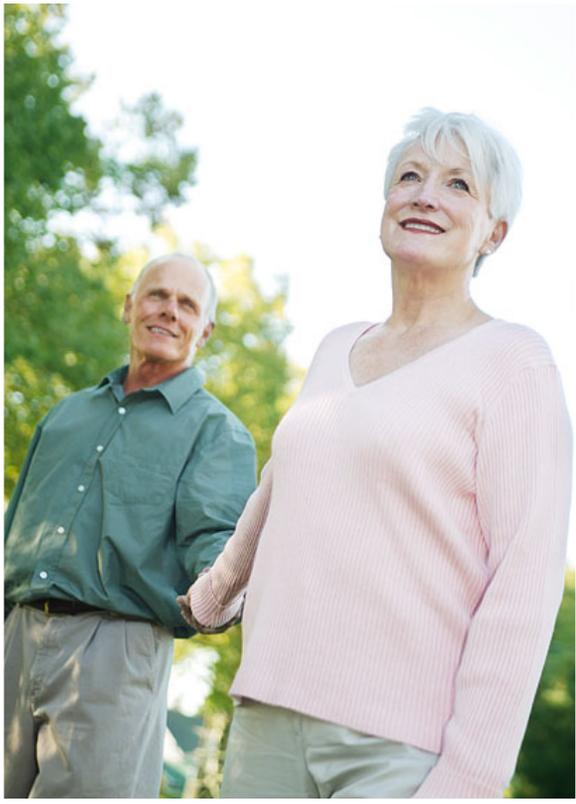
هناك مستشفيات وأطباء في الولايات المتحدة يشاركون برنامج مديكايد وهناك من لا يشاركون. اتصل بالطبيب لمعرفة ما إذا كان مشاركاً في برنامج مديكايد قبل تحديد موعدك.

ما هي مدة دوام برنامج مديكايد؟

تنتهي أهلية اللاجئ في الولايات المتحدة للحصول على المساعدة الطبية للاجئين بعد الثمانية أشهر الأولى من الإقامة لكن قد يتأهل اللاجئ بعد ذلك للمشاركة في برنامج مديكايد. من المهم أن يحصل جميع أفراد العائلة اللاجئة على اللقاحات الضرورية أثناء الثمانية أشهر الأولى إذ تقدم هذه الخدمة مجاناً. من الأفضل أن تحصل العائلة على تأمين صحي بعد إنتهاء برنامج مديكايد إذ يمكن التأمين من دفع قسط من تكلفة الرعاية الصحية.

ما هو التأمين الصحي؟

التأمين الصحي هو برنامج يمكن الشخص من دفع قسط من المصاريف الطبية. يدفع الشخص قسطاً من المال في كل شهر إلى شركة تأمين أو يتم حسم هذا المبلغ مباشرة من أجره. إذا مرض الشخص المؤمن ستدفع شركة التأمين قسطاً من الفواتير الطبية. قد يرفض بعض المستشفيات خططاً معينة للتأمين الصحي. أطلب من طبيبك ما إذا كان يقبل خطة التأمين الصحي لديك قبل زيارته. إذا كانت لديك خطة تأمين صحي، حافظ على بطاقة الاشتراك في التأمين الصحي معك دائماً.



للمزيد من المعلومات يمكن الرجوع لمواقع المنظمات الآتية على شبكة الإنترنت:

American Heart Association
www.americanheart.org

National Stroke Association
www.stroke.org

The Centers for Disease Control and
Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

• • •

المعلومات الواردة في هذا الكتيب أستخلصت من المصادر التالية:

*The Centers for Disease Control and
Prevention (CDC)*

The U.S. Department of Agriculture (USDA)

American Heart Association

National Stroke Association

هذا الكتيب وضع بتمويل من مكتب إعادة توطين اللاجئين بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

علامات زيادة الكولسترول:

من النادر أن تكون هناك علامات تحذيرية لزيادة نسبة الكولسترول في الجسم، لذا لا يمكن التعرف على نسبة الكولسترول في الجسم بدون إجراء فحص للدم. على كل الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم الأربعين عاما إجراء فحوص دورية بواسطة الطبيب لمعرفة نسبة الكولسترول.

الوقاية من أمراض القلب:

يمكن الوقاية من التعرض لأمراض القلب بإجراء تغييرات بسيطة في الوجبات الغذائية وممارسة الأنشطة الرياضية، و يمكن القيام بالاتي لتقليل نسبة تعرضك لمرض القلب:

- زيادة النشاط البدني والتمارين الرياضية أو المشي فقط لمدة ثلاثين دقيقة ثلاثة مرات على الأقل كل أسبوع.
- تجنب التدخين أو ملازمة المدخنين.
- التقليل من الضغوط النفسية.
- التقليل من تناول المشروبات الكحولية.
- التخلص من السمنة.
- الإكثار من أكل الفواكة والخضروات الطازجة.

مرض القلب



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

مرض القلب

ما هو مرض القلب؟

مرض القلب ينشأ من عدم وصول الدم المشبع بالأكسجين والمواد الغذائية للقلب، وهذه الحالة تؤدي للإصابة بالنوبة القلبية أو الجلطة أو حتى الموت.

ما هي النوبة القلبية؟

يعمل القلب على مدى 24 ساعة يوميا على ضخ الدم المشبع بالأكسجين والمواد الغذائية لباقي الجسم، ويغذي الدم للقلب عن طريق الشرايين. وحينما يقوم الإنسان بأكل مأكولات غير صحية ولا يقوم بعمل التمارين الرياضية تتكون الشحوم في جدران الشرايين. ويمكن لهذه الصفائح الشحمية أن تتحطم لتكون جلطات دموية تقوم بدورها بتقليل جريان الدم للقلب وهذا يسبب النوبات القلبية.

علامات النوبة القلبية:

- ألم في منتصف الصدر يستمر لعدة دقائق ويذهب ليعود مرة أخرى
 - ألم في يد واحدة أو في اليدين معا وفي الظهر والرقبة والحنك أو المعدة
 - ضيق في التنفس (صعوبة في التنفس ولهات) مصحوب أو غير مصحوب بالألم في الصدر
 - العرق البارد، الدوخة أو الشعور بالإغماء
- وتشعر النساء مثل الرجال بنفس الأعراض ولكنهن يتعرضن أكثر من الرجال للشعور بالأعراض العامة للنوبة القلبية، وعلى الأخص الشعور بالضيق في التنفس الدوخة والتقيؤ وألم الظهر أو الحنك.

ماذا تفعل إذا كنت تعتقد أنك مصاب بنوبة قلبية؟

لا تنتظر، اذهب فوراً إلى اقرب هاتف واتصل برقم الطوارئ 911. أبحث عن طريقة للوصول للمستشفى على الفور. إذا كنت مصاباً بنوبة قلبية لا تحاول قيادة سيارتك بنفسك إلى المستشفى.

ما هي الجلطة (الصدمة المخية)؟

تحدث الجلطة عندما ينفجر احد الشرايين التي تغذي المخ بالأكسجين والمواد الغذائية اللازمة له، أو عندما ينسد الشريان بواسطة جلطة دموية أو أي مواد صلبة أخرى. وعندما يحدث ذلك يتوقف تدفق الدم والأكسجين عن جزء من المخ ويسمى ذلك بالجلطة أو الصدمة المخية. وينتج عن انعدام الدم والمواد الغذائية موت خلايا المخ في الجزء المصاب في خلال فترة وجيزة ويسبب ذلك عجزاً دائماً في ذلك الجزء من المخ. وحين تموت خلايا في جزء من المخ يتوقف عن العمل جزء الجسم الذي تتحكم فيه تلك الخلايا.

الأعراض التحذيرية للجلطة:

- تميل مفاجئ وضعف في الوجه أو الذراع أو الرجل خاصة في جانب واحد من الجسم
- ارتباك في النطق أو الفهم
- صعوبة في الرؤية بعين واحدة أو العينين معاً
- اضطراب في المشي والترنح وفقدان التوازن وعدم انتظام الحركة
- صداع مفاجئ وشديد بدون سبب معروف

ماذا تفعل إذا كنت تعتقد أنك مصاب بجلطة؟

لا تنتظر، اذهب فوراً إلى اقرب هاتف واتصل برقم الطوارئ 911. أبحث عن طريقة للوصول للمستشفى على الفور. إذا كنت مصاباً بنوبة قلبية لا تحاول قيادة سيارتك بنفسك إلى المستشفى. حاول معرفة الوقت الذي بدأت فيه أعراض الجلطة. العلاج بالأدوية الخاصة بمعالجة الجلطة قد يقلل من آثار العجز الناتج عنها على المدى البعيد.

ارتفاع ضغط الدم

ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

كل مرة يخفق فيها القلب تعني أن القلب يضخ الدم في

الشرايين. ضغط الدم هو قوة دفع الدم على جدران الشرايين. ارتفاع ضغط الدم يحدث حينما تكون قوة دفع الدم على جدران الشرايين أعلى من المعدل الطبيعي مما يعني أن القلب يعمل بشدة. لا يمكن للشخص أن يحس بأن قلبه يعمل بشدة ولكن ارتفاع ضغط الدم مرض خطير ويمكن أن يكون مميتاً. وعدم معالجة مرض ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يؤدي للإصابة بالأمراض الآتية:

- فشل القلب
- الفشل الكلوي
- النوبة القلبية
- الجلطة أو الصدمة المخية
- ضعف البصر والإصابة بالعمى

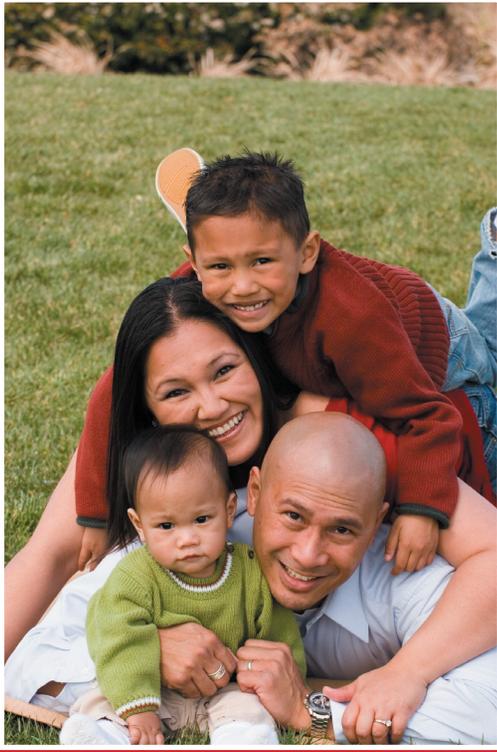
الأعراض التحذيرية لمرض ارتفاع ضغط الدم:

لا توجد أعراض تحذيرية لمرض ارتفاع ضغط الدم، ولذلك يطلق عليه اسم "القاتل الصامت" ويمكن معالجة مرض ارتفاع ضغط الدم والتحكم فيه بتناول مأكولات صحية والقيام بالتمارين الرياضية بطريقة منتظمة. يجب القيام بفحص ضغط الدم للتعرف على ما إذا كنت مصاباً به أو معرض للإصابة به.

ما هو الكوليسترول؟

الكوليسترول هو مادة هشة تشبه الشحم وتتواجد في الدم. ومن الطبيعي أن يتواجد الكوليسترول في جسم الإنسان لأنه يستعمل في تكوين الخلايا التي تساعد الجسم على القيام بواجباته. زيادة نسبة الكوليسترول تؤدي للإصابة بأمراض القلب والتي تؤدي بدورها لحدوث نوبات قلبية.

زيادة نسبة الكوليسترول في الدم تعتبر مؤشراً خطيراً لإمكانية الإصابة بأمراض القلب. ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم يؤدي إلى ترسب الكوليسترول على جدران الأوعية الدموية. وبمرور الزمن يؤدي ذلك إلى ضيق وتصلب تلك الأوعية. ونتيجة لذلك تقل سرعة جريان الدم في تلك الأوعية وبالتالي تقل أو تنعدم كمية الدم المنقولة للقلب مما يسبب النوبات القلبية.



ما هو التهاب الكبد
؟(Hepatitis B)
What is Hepatitis B?
(Arabic)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة هذا
الموقع على الإنترنت:

http://www.hepb.org/learning_guide/

<http://www.cdc.gov/ncidod/diseases/hepatitis/b/fact.htm>

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs204/en/>

تم تطوير هذه الوثيقة باستعمال معلومات وموارد من:

مؤسسة هيلثي رودز ميديا
(Healthy Roads Media)

ترجم المعلومات الصحية
(Health Information Translations)

مركز مراقبة الأمراض والوقاية
(Center for Disease Control and Prevention)

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب
الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services Office
of Refugee Resettlement)

اللجنة الأمريكية للاجئين والمهاجرين
(U.S. Committee for Refugees
and Immigrants)

2231 Crystal Drive, Suite 350

Arlington, VA 22202-3711

الهاتف: 703 • 310 • 1130

الفاكس: 703 • 769 • 4241

www.refugees.org

ما هو التهاب الكبد (Hepatitis B)؟

يتسبب فيروس في التهاب الكبد ويؤثر عليه. وقد يؤدي ذلك إلى فقدان الشهية والإحساس بالتعب والإسهال والتقيء والشعور بالآلام في العضلات والبطن والإصابة باليرقان وهو إصفرار الجلد والعينين. وإذا لم يتم معالجتها فقد يؤدي ذلك إلى إلحاق الضرر بالكبد أو الإصابة بالسرطان أو حتى الموت. لا تبدو أعراض المرض على 30% تقريبا من الأشخاص المصابين بداء التهاب الكبد. ويوجد هذا المرض عادة عند البالغين أكثر منه عند الأطفال.

كيف يتسرب التهاب الكبد؟

يتسرب داء التهاب الكبد عندما ينتقل دم شخص مصاب بالداء إلى شخص سليم غير مصاب. ويحدث ذلك من خلال التماس مع شخص مصاب بالتهاب الكبد وبدون إستعمال الواقي الذكري المطاطي أو من خلال استعمال نفس الإبر عند تناول المخدرات أو قد ينتقل من أم مصابة بالداء إلى الطفل عند الولادة.

قد تحصل الإصابة بالداء من خلال:

- التقبيل أو العناق
- السعال أو العطس
- الرضاعة من الثدي
- المشاركة في الطعام أو الماء
- اللمس العادي
- المشاركة في نفس الكأس أو أنية المائدة (الملاعق والشوكات والسكاكين)

ما هي أعراض التهاب الكبد؟

تتضمن أعراض التهاب الكبد:

- الإحساس بالضعف والتعب
- فقدان الشهية
- الغثيان والتقيء
- الإسهال أو القبض
- البول الداكن
- الحمى
- الصداع
- الجلد المُحكَّ
- الألم في المفاصل وطفح الجلد

كيف يمكنني تفادي تسرب التهاب الكبد إلى الغير؟

فيما يلي طرق مختلفة تمكن من تقليل إمكانية العدوى بداء التهاب الكبد:

- استعمل دائما الواقي الذكري المطاطي.
- لا تشارك غيرك في الإبر ولا تتعاطى المخدرات المحظورة.
- لا تشارك غيرك في مواد النظافة والعناية الشخصية التي قد تحتوي على الدم مثل فراشة الأسنان وأمواس الحلاقة، إلخ.
- إذا أصبت بداء التهاب الكبد لا تمنح دمك أو أعضائك أو نسيجك.
- إذا لم تكن مصابا بداء التهاب الكبد تأكد من الحصول أنت وجميع أفراد عائلتك على لقاح ضد الداء.

لماذا يجب أن ألقح أطفالتي ضد داء التهاب الكبد؟

يعتبر اللقاح ضد التهاب الكبد أفضل طريقة للوقاية ضد الداء. يُصرح الأطباء والعلماء والعاملون في

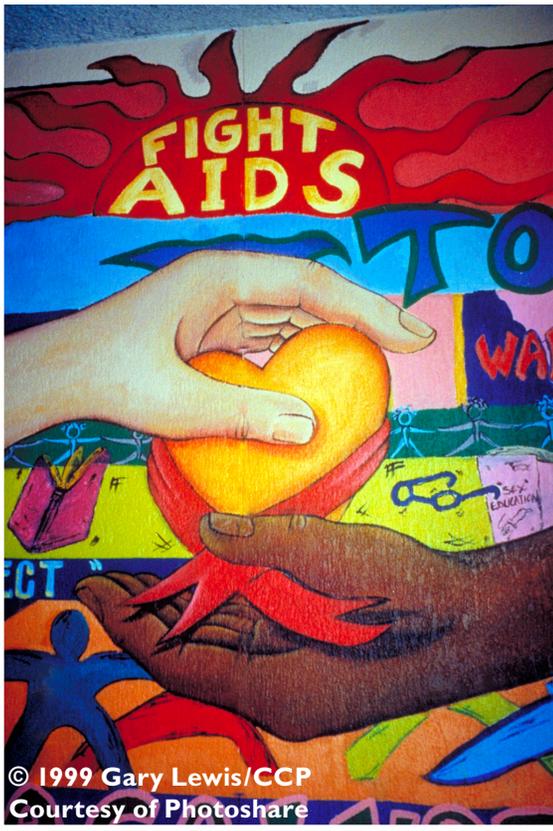
حقل الصحة العامة بأن اللقاح ضد التهاب الكبد هو أفضل طريقة للوقاية ضد الداء بالنسبة للرضع والأطفال والبالغين. يتم اللقاح عبر حقنات متعددة. إذا كان اللقاح يتعلق برضيع فيجب أن تعطى الحقنة الأولى عند الولادة والثانية عندما يبلغ عمره بين 1 و 4 أشهر وتُعطى آخر حقنة عندما يبلغ 6 إلى 18 شهرا.

يجب أن يُعطى اللقاح ضد التهاب الكبد إلى من يكون:

- عمره أقل من 19 سنة
- له أفراد عائلة مصابين بالتهاب الكبد
- يمارس الجنس
- أصاب بمرض منقول جنسيا
- يعيش مع شخص يشكو من التهاب الكبد.
- يعرضه شغله إلى دم البشر

هل يمكنني أن أعدي طفلي إذا كنت حاملا؟

إذا كنت حاملا فبإمكانك أن تعدي طفلك ويصاب بالتهاب الكبد. اسأل طبيبك إذا كان من الواجب القيام بفحوص ضد التهاب الكبد. تأكد بعد الولادة أن يحصل طفلك على اللقاحات المناسبة خلال 12 شهرا الأوائل من الولادة.



أتش أي في الإيدز



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

- الجنسية والعوائل المطاطية الخاصة بوقاية الفم).
لا تستعمل الإبر أو الحقن المستعملة من قبل الآخرين.

الطريقة الصحيحة لاستعمال العازل المطاطي للذكر:

- افتح عبوة العازل المطاطي بأصابعك.
- اضغط على راس العازل المطاطي لتفرغ أي هواء محبوس بداخله.
- ابدأ بتلييس العازل المطاطي على العضو المنتصب، وإذا لم تتمكن من تلييس العازل المطاطي حتى مؤخرة الذكر تخلص منه واستعمل عازلا آخر.
- بعد ممارسة الجنس والقذف قم مباشرة بمسك مؤخرة العازل المستعمل وأخرج منه قضيبك.
- تخلص من العازل المطاطي المستعمل واغسل القضيب جيدا.
- لا تعيد استعمال العازل المطاطي .
- التدريب على استعمال العازل المطاطي قبل أن يحين وقت الاحتياج إليه.

• • •

للحصول على معلومات أكثر عن فحص فيروس نقص المناعة البشري "أتش أي في" بالقرب من مكان سكنك اتصل بالرقم المجاني
1-800-342-2437

أو ادخل لأي موقع من المواقع الآتية على شبكة الانترنت:

www.cdc.gov

www.hivpositive.com

www.thebody.com

هذا الكتيب وضع بتمويل من مكتب إعادة توطين اللاجئين بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

انتقال عدوى "أتش أي في" والإيدز، ولمنع التعرض لفيروس "أتش أي في" يجب استعمال الواقي المطاطي (سواء للذكر أو الأنثى).

كيفية الاحتراس عند استعمال الإبر؟

الاحتراس في استعمال الإبر يمنع التعرض المباشر لدم الآخرين. استخدم إبر نظيفة لم يتم استعمالها من قبل عند حقن الأدوية والمخدرات أو عند ثقب الجسم أو وشمه. عند حقن المخدرات أو الأدوية يجب استعمال إبره نظيفة لم يتم استعمالها من قبل وفي كل الأحوال لا يجب مشاركة الآخرين عند استعمال الإبر. تقدم بعض حكومات المدن برنامج لاستبدال الإبر يمكن بموجبه استبدال الإبر المستعملة بأخرى جديدة وغير مستعملة بدون مقابل.

امتنع عن إصابة الأشخاص الآخرين بالعدوى:

- اكتشاف المرض مبكرا واخذ العلاج اللازم يتيح لحاملي فيروس "أتش أي في" التمتع بحياة صحية أطول وإذا كنت حاملا للفيروس يمكنك عدم نقل العدوى للآخرين بعمل الآتي:
- لا ترضع الأطفال إذا كنت مصابا.
- الحصول على الرعاية الصحية المناسبة في فترة الحمل.
- مصارحة شريكك في المعاشرة الجنسية بأنك حامل لفيروس "أتش أي في" قبل ممارسة الجنس.
- الاحتراس في المعاشرة الجنسية واستعمال الوقاية اللازمة (استعمال الواقي المطاطي عند الممارسة)

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

الحقائق الأساسية عن مرض فيروس المناعة البشري (أتش أي في) ومرض نقص المناعة (الإيدز)

فيروس نقص المناعة البشري (أتش أي في) هو الفيروس المسبب لمرض نقص المناعة المكتسب (الإيدز) فيروس "أتش أي في" يسبب فقدان الجسم لمناعته الطبيعية ضد الأمراض حتى البسيط منها مثل نزلات البرد. يصف الطبيب المريض الذي يضعف جسمه لدرجة لا يستطيع معها مقاومة بعض الأمراض انه "مريض بالإيدز".

ينتقل فيروس "أتش أي في" عن طريق الدم، الحيوانات المنوية، لبن الثدي والافرازات المهبلية لحاملي الفيروس. هذا الفيروس ينتقل من شخص لآخر عن طريق الاتصال الجنسي، استعمال ابر الحقن مع الآخرين، وخز الجسم (ويشمل ذلك عمل فتحات في الأذن)، الوشم، ولادة الطفل والرضاعة من الثدي.

يتم اختبار الدم المعد للنقل للمرضى في الولايات المتحدة الأمريكية ولذا لا توجد أي مخاطر في عملية التبرع بالدم أو نقله للمريض في المراكز المعدة لذلك ولا يمكن الإصابة بفيروس "أتش أي في" عند التبرع بالدم في الولايات المتحدة الأمريكية.

تنصح السلطات في الولايات المتحدة الأمريكية كل شخص من عمر 13 سنة إلى 64 أن يقوم بعمل فحص "أتش أي في" عند إجرائه لفحوصه الطبية العادية. وتنصح السلطات على وجه الخصوص السيدات الحوامل بعمل فحص "أتش أي في" لمنع انتقال الفيروس للجنة. تقل فرص انتقال العدوى من الأم للجنين خلال عملية الوضع بعمل الفحوصات الخاصة قبل الولادة وبالعلاج المناسب لفيروس "أتش أي في".

إجراء فحص "أتش أي في":

لا يمكن الجزم بان الشخص حامل لفيروس "أتش أي في" بدون عمل الفحص الخاص بذلك. في بعض الأحيان يكون الشكل الظاهري للإنسان صحيح ومعافى ولا يعتره ضعف أو تظهر عليه بثور أو جروح ومع ذلك يكون الإنسان حاملا لفيروس

"أتش أي في" ويمكن أن ينقل العدوى للآخرين. الطريقة الوحيدة للجزم بأن الشخص حامل لفيروس "أتش أي في" أم لا هي إجراء الفحص الخاص بالتعرف على هذا الفيروس.

فحص فيروس "أتش أي في" سهل وبسيط وتقدم معظم المدن فحوصات مجانية أو برسوم رمزية بسيطة لفحص فيروس "أتش أي في" ويجري الفحص بأخذ عينة من الفم بالمسح عليه بقطعة قطن أو بوخز اصبع اليد. يمكن الحصول على نتيجة الفحص في خلال عشرين دقيقة فقط. وفي معظم الأحوال تتبع مراكز الفحص طريقتين للحفاظ على سرية نتيجة الاختبار أو عدم الإشارة إلى مصدره.

سرية الفحص: في هذا النوع يتم تسجيل اسم الشخص الذي أجرى له الفحص وتقدم الأسماء للمسؤولين العاملين في مجال الصحة العامة (مثل الأقسام الصحية بالولايات).

الفحص بدون الإشارة إلى المصدر: وهذا النوع لا يتطلب الإشارة إلى اسم الشخص الذي خضع للفحص وبدلا من ذلك يتم استعمال رمز للإشارة لذلك الشخص وهذا يعني أن الشخص الذي تم إجراء الفحص له هو الوحيد الذي يمكنه إخطار من يرغب بنتيجة الفحص الذي أجري له.

ولا يمكن الإصابة بعدوى فيروس "أتش أي في" في الحالات التالية:

- الاختلاط العام
- المصافحة باليد
- الحضن والتقبيل
- الكحة والعطس
- التبرع بالدم
- السباحة في أحواض السباحة العامة
- الجلوس على مقاعد الحمامات
- المشاركة في مفارش السرير
- مشاركة الآخرين في استعمال الشوك والملاعق، العصي المستعملة في الأكل، السكاكين، الصحن، صحن الشوربة أو الأكواب، لسعات البعوض أو الحشرات الأخرى.



كيف يمكنك حماية نفسك؟

لا توجد خطورة الإصابة بفيروس "أتش أي في"

- الامتناع عن ممارسة الجنس (لا تمارس الجنس مع شخص آخر)
- أنت وشريكك قمتما بعمل فحص "أتش أي في" خلال الستة اشهر الماضية:
- إذا كانت نتيجة الفحص عدم إصابتكم بفيروس "أتش أي في".
- تمارسان الجنس مع بعضكما البعض فقط.
- لا تستعمل حقن استعمالها آخرين، لا تقم بعمل وشم أو وخز أو ثقب الجسم بالابر.

توجد بعض الخطورة في الإصابة بفيروس "أتش أي في"

- احترس في الممارسة الجنسية
- احترس في استعمال الحقن

ما هو المقصود بالوقاية الجنسية؟

الوقاية الجنسية تعني عدم الاتصال المباشر بالمني والافرازات المهبلية والدم بالاستعمال السليم للعازل المطاطي (للذكر والأنثى) والاستعمال الصحيح لواقى الفم.

وقبل ممارسة الجنس يجب عليك:

- أن تتحدث مع شريكك عن انجع سبل الوقاية الجنسية.
- التدريب على استعمال العوازل المطاطية (للذكر والأنثى) حتى تتعلم استعمالها بطريقة صحيحة قبل الشروع في الممارسة الجنسية.
- لا تمارس الجنس بعد تعاطيك الخمر أو المخدرات.
- استعمال المسهلات الجنسية التي تكون قاعدتها مائية ولا تستعمل المسهلات التي تكون قاعدتها بتروولية مثل الفازلين.

هل يمكن لموانع الحمل أن تمنع العدوى من فيروس "أتش أي في"؟

موانع الحمل بأنواعها المختلفة مثل الحبوب، الحقن، حلقات منع الحمل، لصق منع الحمل واسفنجيات منع الحمل لا تمنع

للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة هذا
الموقع على الإنترنت:

<http://www.npguides.org/>

www.stress.org

• • •

تم تطوير هذه الوثيقة باستعمال معلومات وموارد من:

نقطة صحية: مؤسسة الشراكة لصحة اللاجئين
والأمراض العقلية في أمريكا

(Points of Wellness: Partnering for Refugee
Health & Well-Being
Mental Health America

(سابقا National Mental Health Association))

جمعية أطباء النفس الأمريكية

(American Psychiatric Association)
SAMHSA

بلو كروس شيلد. تراجم الدليل الرعاية الأولى
والمعلومات الصحية

(Blue Cross Blue Shield, Carefirst Guide
Health Information Translations)

مركز مراقبة الأمراض والوقاية

(Center for Disease Control and Prevention)

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب

الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين

(Department of Health and Human Services
Office of Refugee Resettlement)

اللجنة الأمريكية للاجئين والمهاجرين
(U.S. Committee for Refugees
and Immigrants)

2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711

الهاتف: 703 • 310 • 1130

الفاكس: 703 • 769 • 4241

www.refugees.org



كيف نتعامل مع الإجهاد
How to Manage Stress
(Arabic)



www.refugees.org

Protecting Refugees. Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

النشاط

النشاط أيضا طريقة جيدة لتقليل الإجهاد. يُمكن النشاط ففرك من التركيز على أشياء أخرى غير الإجهاد الذي تعيشه. حدد لنفسك أنشطة روتينية يومية مثل المشي أو زيارة أحد الأصدقاء أو الجيران.

تناول الطعام المغذي

إن تناول الطعام المغذي يحافظ على سلامة جسمك وصحتك. ومن المهم أن تتناول الثمار والخضار والبروتينات والحبوب المغذية. اشرب الكثير من الماء ولا تجنب الكحول. كما يجب أن تتجنب الطعام الدسم وكثير الشحم.

إذا لم تشعر بتحسن حتى بعد القيام بهذه الأنشطة، فقد تكون المشكلة أكبر من ذلك. من المهم أن تزور طبيبا. سيتحدث طبيبك إليك عن أشياء أخرى تساعدك على معالجة الإجهاد.

هل يمر الأطفال بالإجهاد؟

يواجه الأطفال اللاجئون الإجهاد بسبب حياتهم الجديدة في الولايات المتحدة وبسبب التجارب الماضية. يشكو بعض الأطفال اللاجئون من مشاكل صحية وكوابيس ويواجهون صعوبات كثيرة في موقعهم وحياتهم الجديدة. وبالتالي من المهم أن نعلم الأطفال كيف يواجهون انلاجهاد. يجب على الأولياء أيضا أن يولوا اهتماما لأعراض الإجهاد الذي قد يصيب الأطفال إذ هناك الكثير من لا يفهم تأثيرات الإجهاد على الطفل.

- فقدان الشهية
- ألم في المعدة
- الإفراط في شرب الكحول

كيف يمكنني معالجة الإجهاد؟

لا تترك الإجهاد يتحكم في حياتك. بإمكانك التخلص من الإجهاد من خلال:

- القيام بأنشطة مريحة مثل التنفس العميق والتأمل والإنصات إلى الموسيقى أو القراءة
- الحديث إلى الأصدقاء والعائلة
- النشاط خارج البيت
- تناول الطعام المغذي

التنفس بسهولة أكثر

التنفس العميق والتأمل يساهمان في راحة العقل ويقلان من الإجهاد. أغمض عينيك وتنفس بعمق وببطء وبانتظام. قم بهذا التمرين عدة مرات في اليوم. بالإضافة يساهم الإنصات إلى الموسيقى الهادئة في راحة العقل.

الحديث إلى الأصدقاء والعائلة

الحديث إلى شخص تثق فيه مثل قريب من العائلة أو صديق هو من أفضل الطرق التي تمكن من التخلص من الإجهاد. سينصتون إليك وإلى مشاكلك ويساعدونك على إيجاد الطرق التي تمكنك من التخلص من الإجهاد. يمكنك أيضا الحديث إلى شخص قد مرّ في الماضي أو يمر في الوقت الحاضر بنفس التجربة التي تعيشها أنت. إن الحديث عما يقلقك ومعرفة أن هناك أشخاص يعيشون نفس المشاكل لهي طريقة جيدة تساعد على التقليل من الإجهاد.

يواجه اللاجئون في الولايات المتحدة تحديات جديدة قد تتسبب في إجهاد كبير. الإجهاد هو رد فعلك للأحداث المزعجة التي تحصل في حياتك. وقد يكون أيضا رد فعل للعديد من الضغوط والطلبات. لكن الإجهاد وجه من الحياة يتعامل معه كل شخص. وبالإمكان مواجهة الإجهاد إذا أمكن التعامل معه بالطريقة المناسبة. وإذا لم يُعالج الإجهاد فقد يتسبب في المرض أو الضرر.

هل الإجهاد نفسه بالنسبة لكل شخص؟

يشعر الأشخاص بالإجهاد بطرق مختلفة. وقد يحس الشخص بالإجهاد في جسمه أو عقله أو حتى في علاقاته. وقد يؤدي الإجهاد إلى المرض إذا لم يتم معالجته. لكن ما يكون مجهدا لشخص ما قد لا يكون مجهدا لشخص آخر.

ومن بين أسباب الإجهاد:

- عدم وجود المال الكافي أو وظيفة جيدة
- الوحدة
- الذكريات المؤلمة
- الانفصال عن العائلة

ومن بين أعراض الإجهاد:

- الشعور بالحزن أو العصبية
- صعوبة التنفس
- الصداع
- الألام في العضلات
- الشعور بالتعب كامل الوقت

للمزيد من المعلومات حول صحة الأطفال على الإنترنت، زر المواقع التالية:

www.cdc.gov/women/kids/index

www.momandbaby.org

www.kidshealth.org

•••

تم تطوير هذه الوثيقة باستعمال معلومات وموارد من:

Centers for Disease Control

*National Center for Education in
Maternal and Child Health*

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب
الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services
Office of Refugee Resettlement)

معلومات الإتصال:

riht@uscrdc.org

اللجنة الأمريكية للاجئين
والمهاجرين (U.S. Committee for
Refugees and Immigrants)

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

الهاتف: 202 • 347 • 3507

الفاكس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

إذا تواصل الطفح لمدة أكثر من ثلاث أيام أو
إذا تفاقت حالة الطفل خُذ الطفل إلى الطبيب.
أغسل يديك دائماً بالصابون بعد تغيير حفاظ
الطفل لتقادي انتشار الجراثيم.

غسل الطفل

لا تترك أبداً طفلك وحده. إذا احتجت لمغادرة
غرفة الحمام، قم بلفّ الطفل في منشفة وخذه
معك. بعد الحمام، قم بلفّ الطفل في منشفة
في الحين وتأكد من تغطية رأس الطفل.

اللعب مع الطفل

قد يكون اللعب مع الطفل مثيراً وملهياً
بالإضافة إلى أنه عامل مهم لنمو دماغ
الطفل. حتى إذا كان الطفل في سن مبكرة
ليفهم ما تتلفظ به فمن المهم للطفل أن يتعلم
طرق الإتصال. فيما يلي بعض الأنشطة التي
يمكنك القيام بها لتشجيع النمو الإجتماعي
لدى الطفل.

- أحمل الطفل في يديك بقدر المستطاع
وعبر له عن حبك.
- إقرأ للطفل لمدة 6 ساعات في الأسبوع
على الأقل.
- غني للطفل.
- تحدّث مع الطفل.



المحافظة على صحة الرضيع Keeping Your Baby Healthy (Arabic)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

رعاية الطفل

قد يكون مشاهدة طفلك ينمو ويتعلم وقتاً مثيراً في حياة الوالدين. هناك بعض الأنشطة التي يمكنك القيام بها لتساعد طفلك على النمو البدني والعاطفي. تقدم لك هذه الوثيقة التعليمات للمحافظة على سعادة وصحة طفلك في موطنك الجديد بالولايات المتحدة.

طبيب الطفل

الوالدان والأطباء شركاء في المحافظة على صحة الطفل. الوالدان يعرفان أطفالهما أفضل من أي شخص آخر بسبب الوقت الذي يقضيانه مع الأطفال. بينما تقتصر معرفة الطبيب على الصحة والنمو والتغذية.

تغذية الطفل

حليب الثدي مصدر مهم لتغذية الطفل وهو مغذي أكثر من حليب البقر أو الحليب المسحوق. غدي الطفل من ثدي الأم إلى أقصى وقت ممكن. أعطي الطفل الأغذية الصلبة عندما يبلغ عمره 6 أشهر فقط. تأكد من أن يحصل الطفل على الكثير من الخضر والغلل. لا تعطي الطفل العسل والعصير وحليب البقر إلى أن يبلغ عمره سنة.

زيارة طبيب الطفل

ينمو الطفل ويتطور بسرعة أثناء السنوات الأولى. سيحدد الأطباء والممرضات في الولايات المتحدة مواعيد مختلفة للكشف على

الطفل خلال العديد من المرات. وعادة تتم هذه الزيارات عندما يكون عمر الطفل يومين (2) وشهر واحد (1) وشهرين (2) وأربعة (4) أشهر وستة (6) أشهر وتسعة (9) أشهر وسنة (1).

هذه الزيارات مهمة جداً لأنها تمكن الطبيب من ملاحظة الطفل والتأكد من صحته ونموه. سيقوم الطبيب بفحص عيني الطفل وأذنيه ويعطيه اللقاحات الضرورية.

ينصح الأطباء عادة في الولايات المتحدة بأن يتم لقاح الأطفال ضد الأمراض التالية:

- إلتهاب الكبد الباني (B)،
- الخناق والكزاز والسعال الديكي (الشاهوق)،

- الإلتهاب الرئوي،
- الحمى الشوكية
- الشلل،
- الحصبة والتكاف والحميراء،
- إلتهاب الكبد (A)
- الحُمق.

سيعطيك طبيب الطفل قائمة في اللقاحات الضرورية وأوقت تناول هذه اللقاحات من طرف الطفل.

تفادي طفح الحفاض

يتعرض الطفل غالباً إلى الطفح عند إرتداء الحفاض. لتفادي الطفح وعلاجه تذكر النصائح التالية:

- استبدل الحفاض كلما كان وسخاً.
- استعمل مرهماً لمعالجة طفح الحفاض.
- استعمل مرهم يحتوي على أوكسيد الزنك أو فيتامينات (أ) و (د).
- دع الطفل بدون حفاض خلال فترة من اليوم.
- إذا تعرض الطفل للطفح على مستوى الرجلين والخصر غير نوع الحفاضات التي تستعملها.
- قد يحدث الطفح في بعض الأحيان إذا كان الطفل يشكو من حساسية لبعض أنواع الطعام. توقف عن استعمال الأطعمة الجديدة حتى يزول الطفح.





الحماية ضد التسمم
بالرصاص
Protect Against
Lead Poisoning
(Arabic)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة هذا
الموقع على الإنترنت:

[http://www.cdc.gov/nceh/kids/99kidsday/
division8.htm](http://www.cdc.gov/nceh/kids/99kidsday/division8.htm)

[http://www.kidshealth.org/parent/medical/brain/
lead_poisoning.html](http://www.kidshealth.org/parent/medical/brain/lead_poisoning.html)

<http://www.nsc.org/library/facts/lead.htm>

تم تطوير هذه الوثيقة باستعمال معلومات وموارد من:

مراكز مراقبة الأمراض
(Centers for Disease Control)

مجلس السلامة الوطني
(National Safety Council)

وكالة حماية البيئة بالولايات المتحدة
(U.S. Environmental Protection Agency)

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب
الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services
Office of Refugee Resettlement)

اللجنة الأمريكية للاجئين والمهاجرين
(U.S. Committee for Refugees
and Immigrants)

2231 Crystal Drive, Suite 350

Arlington, VA 22202-3711

الهاتف: 703 • 310 • 1130

الفاكس: 703 • 769 • 4241

www.refugees.org

- نظف جميع الزجاجات والألعاب التي يستعملها أطفالك أو يضعونها في أفواههم.
- نظف الأرضية والمناطق المغبرة باستعمال ممسحة أو قطعة قماش ناعمة.
- إذا كانت أنابيب الماء قديمة استعمل الماء البارد أو لا - الماء البارد يحتوي على كمية أقل من الرصاص بالمقارنة مع الماء الساخن.
- نظف جميع الرقاقات والقور التي تأتي من الجدران القديمة وتخلص منها.

كيف يمكنني أن أقوي أطفالي وحمايتهم ضد التسمم بالرصاص؟

إن الأطفال الذين لا يحصلون على الكميات الكافية من الكالسيوم والحديد في الطعام يكونون عرضة أكثر للتسمم بالرصاص. يوجد الكالسيوم في منتجات الألبان ومشتقاتها مثل الحليب والجبن واليوغرت. ويوجد الحديد في الأطعمة مثل اللحوم والفاصوليا واللوبيا والخضروات المورقة والحبوب المغذية. عندما يتناول الأطفال طعاما صحيا ومغذيا ستحصل لهم القوة الكافية للحماية ضد التسمم بالرصاص.

كيف أعرف ما إذا كان طفلي متسمم بالرصاص؟

حتى تحمي طفلك من التسمم بالرصاص، من الهام جدا أن تُجرى عليه اختبارات للكشف عن الرصاص. بإمكان الأطباء أن يقوموا بهذه الإختبارات للتأكد من وجود الرصاص في الجسم. يجب أن تُجرى هذه الإختبارات على الأطفال الصغار عندما يحصلون على اللقاح أو عندما

خارج البيت. يستقر الغبار الذي يحتوي على نسب عالية من الرصاص بالأثاث والألعاب وحتى الطعام ويجعل هذه الأشياء خطيرة عند للمس أو اللعب بها إذا لم يتم تنظيفها. إذا أكلت شيئا يحتوي على الرصاص فسيتسرب الرصاص غلى جسمك. إذا كان بيت بصدد التصليح أو الترميم فإن البناء قد يتسبب في الكثير من الغبار. من المهم تنظيف الأماكن التي تحتوي على الغبار. وقد يوجد الرصاص أيضا في الأرض. لذلك يجب غسل أيدي الأطفال بعد اللعب خارج البيت.

من يمكنه أن يصاب بالتسمم بالرصاص؟

كل شخص يمكنه أن يتسمم بالرصاص. لكن الأطفال الصغار عرضة أكثر لأنهم لا يزالوا في طور النمو. يتسرب الرصاص إلى أجسام الأطفال بسهولة أكبر وتكون أجسامهم وأدمغتهم حساسة أكثر للتسمم بالرصاص. بالإضافة فإن الأطفال الصغار يلتقطون الأشياء التي قد تحتوي على الرصاص ويمضغونها. يتراكم الرصاص في الدم ببطء ولا تظهر أعراض المرض في الحين. قد يبدو العديد من الأطفال في صحة جيدة لكن قد يوجد الرصاص في أجسامهم.

كيف يمكنني الوقاية ضد التسمم بالرصاص؟

أفضل طريقة للوقاية ضد التسمم بالرصاص تتمثل في البحث عن الأشياء التي قد تحتوي على الرصاص في البيت. إذا كنت تسكن في بيت قديم أو مبنى قديم فقد يوجد الرصاص في تلك المنطقة. كن حذرا:

- أغسل أيدي الأطفال بعد اللعب وقبل تناول الطعام.

يشكو تقريبا 500 000 طفلا أعمارهم أدنى 5 سنوات في الولايات المتحدة من نسب مرتفعة من الرصاص في دمهم.

ما هو التسمم بالرصاص؟

الرصاص هو معدن سام قد يضر بصحتك إذا تعرضت إليه. يُستعمل الرصاص في العديد من الأشياء مثل الطلاء في المنازل ومواد البناء والبنزين وحتى في بعض الألعاب. لا يمكنك رؤية أو شم أو تذوق الرصاص في بيتك. ويحصل التسمم بالرصاص عندما يتسرب الرصاص إلى جسمك ويتسبب في مرضك. وإذا لم يتم معالجة التسمم بالرصاص فقد يؤدي ذلك إلى إصابة الكليتين والأعصاب والعضلات. وقد يتسبب التسمم بالرصاص عند الأطفال في مشاكل صحية مثل النمو البطيء وفقدان السمع أو النشاط المفرط ومشاكل في المدرسة وقد يؤدي حتى إلى أضرار تصيب الدماغ.

أين يوجد الرصاص؟

يوجد الرصاص عادة في البيوت التي بُنيت منذ 30 عاما أو أكثر. عندما بُنيت تلك البيوت كانت العديد من المواد المستعملة تحتوي على الرصاص. لم يكن الرصاص في ذلك الوقت يُعد مادة خطيرة. لذلك من المهم أن تتأكد من عمر البيت أو المبنى. إذا كان مكان سكنك قد بُني منذ 30 سنة أو أكثر أو كان الطلاء مقشرا ومغبرا يجب أن تتحدث إلى صاحب المبنى حتى يقوم بفحوص ضد الرصاص ويصلح التقشير والرقاقات من الطلاء.

كيف يتسرب الرصاص إلى الجسم؟

قد يوجد الرصاص في الغبار والتراب داخل أو



السمنة



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

للحصول على مزيد من المعلومات عن مرض
السمنة، راجع المواقع التالية على شبكة الإنترنت:

American Heart Association
www.americanheart.org

American Diabetes Association
www.diabetes.org

The Centers for Disease Control
and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

Medline Plus
www.medlineplus.gov

• • •

المعلومات الواردة في هذا الكتيب أستخلصت من
المصادر التالية:

*The Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)*

The U.S. Department of Agriculture

American Heart Association

American Obesity Association

American Diabetes Association

*Georgia State University, Department
of Geography and Anthropology*

هذا الكتيب وضع بتمويل من مكتب إعادة توطين
لللاجئين بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

- أوقف عربتك في الاتجاه المعاكس للمكان الذي
تقصده داخل السوق
- المشي للتسوق أو قضاء الاحتياجات

زيادة النشاط تساعدك على:

- التقليل من احتمال الإصابة بأمراض القلب
والجلطة ومرض السكري
- تحسين واستقرار المفاصل
- زيادة الحركة ومداهما
- المحافظة على مرونة الجسم مع تقدم العمر
- منع مرض انحناء الظهر والكسور
- تهدئة الأعصاب والتقليل من القلق والاكتئاب
النفسي
- زيادة الثقة بالنفس
- التقليل من الضغط النفسي

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

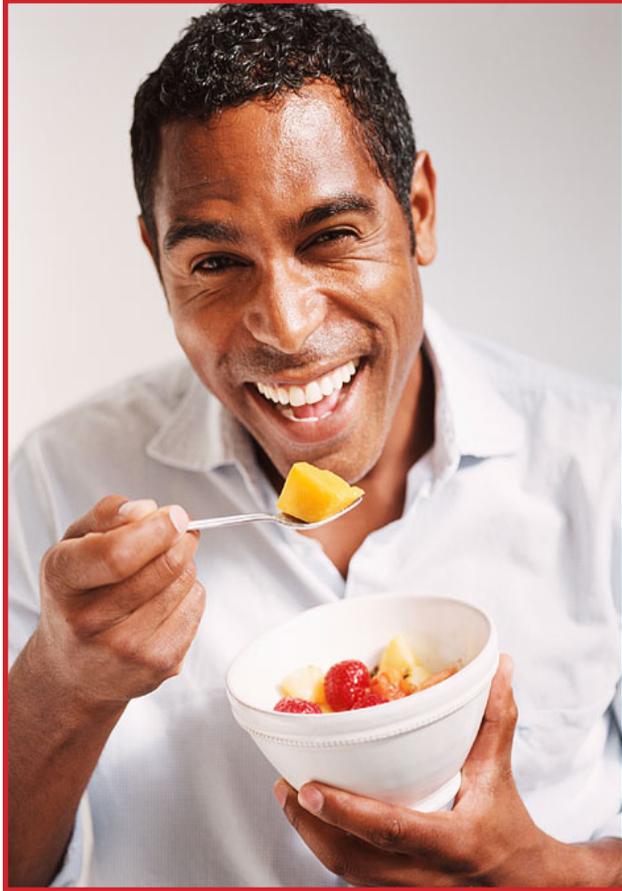
Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

يمكن لعائلتك وأصدقائك لعب دور كبير في مساعدتك على التحكم في مرض السكري بتشجيعك على ممارسة التمرينات الرياضية وتناول الوجبات الصحية.

كيف تكون أكثر نشاطاً

- المشي بسرعة لمدة 15 دقيقة مرتين في اليوم
- الرقص
- اللعب مع أطفالك
- استعمال الدرج بدلاً من المصعد
- النزول من الأتوبيس قبل المكان الذي تقصده
- التقليل من مشاهدة التلفاز والتحرك أثناء مشاهدة الإعلانات التجارية



- التوقف عن التدخين لأنه يزيد من التأثير السيئ لمرض السمنة على الصحة.
- الإكثار من أكل الفواكه والخضروات.
- التقليل من كمية الكحول التي تشربها.

نصائح لأساليب الأكل الصحي:

- تناول أنواع مختلفة من المأكولات التي تحتوي على الفيتامينات والأملاح الضرورية لنمو الجسم والصحة.
- التقليل من تناول البطاطس المقليّة، الكعك، الحلويات، الزبدة، المايونيز، الملح، الطعام المطهي بالدهون والزيوت، الأيسكريم، المشروبات الغازية.
- التقليل من كمية الطعام المشبع بالدهون والزيوت والطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من النشويات (مثل الفطائر، المعجنات، الخباز والكيك).

طرق أخرى لتحضير وجبات صحية:

- تناول الخبز المصنوع من القمح الأسمر ورقائق الحبوب والأرز الأسمر.
- أكل كميات كبيرة من الخضروات والفواكه.
- أستهمل كمية قليلة جداً من الدهون والزيوت والزيوت عند تحضير طعامك.
- أستهمل الزيت النباتي المعبأ في رشاش بدلاً من الزيت العادي والدهون والزيوت الصناعية عند تحضير الطعام.
- حاول التعود على استعمال الفرن وشوي أو طهي المأكولات بالبخار الساخن بدلاً من قليها في الدهون والزيوت.
- إختار اللحوم التي تحتوي على نسبة قليلة من الدهون كالحوم الدجاج والديك الرومي ولحم البقر الخالي من الدهون.
- أستهمل الحليب والزبادي والجبن الخالية من الدهون أو التي تحتوي على 1% من الدهن.

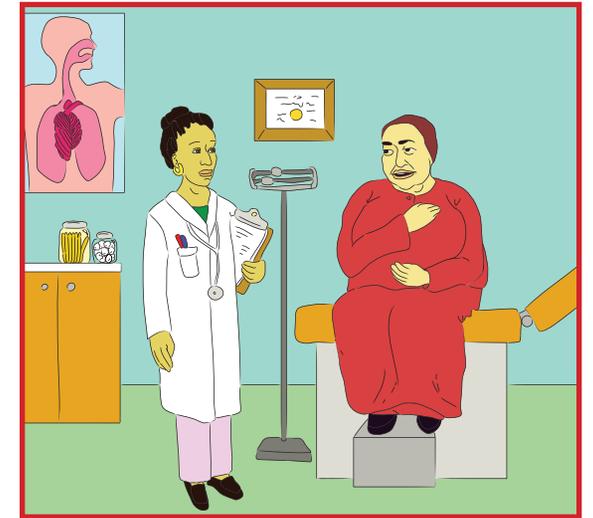
ما هي السمنة؟

السمنة مرض ناجم عن الزيادة في الوزن ووجود كمية كبيرة من الشحوم في الجسم. كثرة الأكل وعدم الانتظام في التمارين الرياضية هي الأسباب الرئيسية التي تسبب مرض السمنة. وعادة ما يتعرض كثير من المهاجرين للسمنة وذلك لاستحداثهم عادات جديدة في الأكل. السمنة تؤثر على القلب والرئتين والمفاصل والعظام وتسبب إصابات المفاصل والعظام وقد تقلل من عمر الإنسان. وتحد من حركة الإنسان وكثيراً ما تقود إلى مشاكل صحية خطيرة مثل:

- ارتفاع ضغط الدم،
- السكر،
- أمراض القلب،
- الجلطة،
- مشاكل التنفس.

كيف تحمي نفسك من السمنة

- المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل. يمكنك زيادة نشاطك البدني بالمشي وممارسة الألعاب الرياضية والأعتناء بالحدائق وطلوع ونزول الدرج.





للحصول على مزيد من المعلومات عن مرض
السمنة، راجع المواقع التالية على شبكة الإنترنت:

The U.S. Department of Labor
www.dol.gov

Agency for Healthcare Research and Quality
www.ahrq.gov

American Hospital Association
www.hospitalconnect.com



المعلومات الواردة في هذا الكتيب أستخلصت من
المصادر التالية:

*The U.S. President's Commission on Quality First:
Better Health Care for All Americans*

هذا الكتيب وضع بتمويل من مكتب إعادة توطين
لللاجئين بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

- الالتزام بالحضور في المواعيد المحددة لك
لزيارة طبيبك أو إلغاء المواعيد حسب ما
تمليه سياسة مقدم الخدمة في ذلك الشأن
- دفع الجزء المترتب عليك مقابل الخدمة
الصحية المقدمة لك والذي لا تغطيه شركة
التأمين
- صفحات المعلومات الآتية تقدم معلومات عن
حقوق المرض

حقوق ومسئوليات المرضى



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

لك الحق في الآتي

- تقديم معلومات أمنية وكاملة عن حالتك بقدر الامكان
- إتباع خطة العلاج وإتباع إرشادات استعمال الأدوية المقدمة لك
- السؤال عن خطة العلاج والمخاطر التي تحف بها والفحوصات اللازمة لها
- إخطار مقدم الرعاية الصحية لك بأي تغيرات في حالتك

• الحصول على توضيح مبسط يمكنك فهمه
• عن كل اختبار نوع المعالجة التي تقدم لك

• المشاركة بهمة في رعايتهم الصحية

مسئوليات المريض

- التفكير مع مقدم الخدمة الصحية الخاصة بك
- تعليم نفسك بحالتك الصحية وسبل معالجتها



- الحصول على رعاية صحية جيدة بدون تمييز بسبب العرق، العقيدة، العمر، التفضيل الجنسي أو البلد الذي قدمت منه
- رعاية تشمل احترام معتقداتك النفسية، الاجتماعية، الدينية والثقافية التي تشكل رؤيتك للمرض
- رعاية تراعي حقوقك ومشاعرك وتحترمك
- الحصول على معلومات عن الذين يقدمون لك الرعاية الصحية عن خط الرعاية الصحية الذي تشترك فيه مراكز الخدمات الطبية
- الحصول على المعلومات بطريقة مبسطة تتمكن من فهمها
- الحصول على الرعاية الصحية العاجلة بموافقتك (يتطلب ذلك منك القيام بدفع رسوم تلك الخدمات)
- التقدم بشكوى أو فيما يهكم من رعاية أو خدمة تلقيتها مع وجوب الرد الفوري عليها
- الحفاظ على سرية معلوماتك الصحية
- تصحيح أو حذف الأخطاء أو المعلومات الغير صحيحة والغير واضحة من سجلك الصحي
- الاستفسار من العاملين أو الفنيين أو مقدمي الخدمات الصحية لك عن كل ما يهكم



للمزيد من المعلومات على الإنترنت حول نظافة وسلامة الطعام، زر المواقع التالية:

www.cdc.gov/cleanhands

www.cdc.gov/foodsafety

•••

تم استخراج المعلومات المستعملة في هذه الوثيقة من
موارد طورها:

*European Union Risk Analysis
Information Network*

Media Materials Clearinghouse

Centers for Disease Control

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب
الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services
Office of Refugee Resettlement)

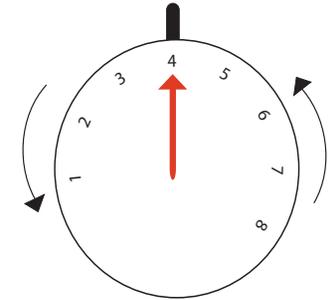
نظافة الشخص والبيت Personal and Home Hygiene (Arabic)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

- ### مطبخ نظيف يحول دون المرض
- توجد جراثيم الطعام عادة في الحليب والبيض ولحوم الدواجن والخنزير والبقر والسمك. هذه الجراثيم ضارة جدا وقد تتسبب في بعض الأحيان في موت الأطفال. اتبع هذه القواعد العامة حتى تحمي نفسك من جراثيم الطعام
- أغسل ألواح القطع والأطبقة والمنضدة بالصابون والماء الدافئ أو بمادة مقصرة بعد استعمالها.
 - اقطع الخضر واللحوم على ألواح مختلفة.
 - استعمل ألواح قطع من مادة البلاستيك عوضا عن الألواح الخشبية حيث لا تعلق بها الجراثيم بنفس السهولة.
 - استعمل المناشف الورقية عوضا عن النسيج للتنظيف بعد إحضار الطعام.
 - لا تترك اللحم المطبوق في طبق أو على سطح لمس اللحم النيء.
 - ضع دائما الحليب الطازج في الثلاجة.
 - لا تُرجع اللحم الذي ذاب تُلججه إلى حجرة التجميد في الثلاجة.
 - لا تخزن الطعام في العلب المفتوحة.
 - حافظ على درجة متوسطة لتحمي الطعام في الثلاجة.



”حافظ على طعامك بالمحافظة على
درجة باردة للثلاجة“

معلومات الإتصال:
riht@uscrdc.org
اللجنة الأمريكية للاجئين
والمهاجرين (U.S. Committee for
Refugees and Immigrants)
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
الهاتف: 202 • 347 • 3507
الفاكس: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

4. علم أطفالك وعائلتك كيف يغسلون أيديهم بالطريقة المناسبة.

علم أطفالك وعائلتك كيف يغسلون أيديهم بالطريقة المناسبة

1. أغسل يديك تحت الماء.
2. استعمل الصابون وأفرك يديك لمدة 45 ثانية.
3. أغسل المناطق بين الأصابع وتحت الأظافر بعناية.
4. أغسل بالماء الجاري وجفف يديك باستعمال منشفة من الورق أو منشفة عادية نظيفة.
5. قد تختبئ الجراثيم تحت الأظافر لذلك حافظ على قصر أظافرك.

توضع المواد المزيله للروائح الكريهة (Deodorant) تحت الإبط للتقليل من روائح

الجسم الكريهة. تتوفر المعدات المزيله للروائح الكريهة في صيغة سائل وجل ورشاش. بإمكان كل من الرجال والنساء استعمال المواد المزيله للروائح الكريهة. من الأفضل أيضا أن تنظف شعرك وترتبه إذا كنت في المدرسة أو في الشغل.

الملابس النظيفة تمكن من التخلص من الجراثيم

غسل الملابس ومعدات الفراش بالصابون مرة في الأسبوع على الأقل تحميك ضد الطفح الجلدي.

البيت النظيف يمكنك من التخلص من الجراثيم

تتسبب الحشرات والفئران في الأمراض وتسرب العدوى. تأكد من كنس المطبخ وتنظيف الأرضية بانتظام باستعمال الصابون الخاص للأرضية ومادة التقصير.



أوقف تسرب الجراثيم - أغسل يديك
غسل اليدين أفضل طريقة للوقاية ضد الأمراض مثل الزكام والأنفلونزا. بإمكان الجراثيم أن تتسرب بسهولة من شخص إلى آخر من خلال اللمس. استعمال الصابون "المضاد للجراثيم" أو "المزيل للروائح الكريهة" أفضل طريقة للتخلص من الجراثيم التي تسرب العدوى والأمراض.

جسم نظيف يحافظ على صحتك

يُمكن الإستحمام باستعمال الصابون المضاد للجراثيم أو المزيل للروائح الكريهة من القضاء على الجراثيم التي تتسبب في الروائح الكريهة. ارتدي ثوبا تحتيا وملابس نظيفة بعد أن تستحم.

غسل الشعر مرتين في السبوع باستعمال "الشامبو" يحمي جلد الرأس من القشرة. "الشامبو المكيف" يحمي شعرك من الجفاف بعد الغسيل. تتطلب أنواع الشعر المختلفة أنواعا مختلفة من الشامبو والمكيف. استشر أصدقائك وعائلتك حول هذا الموضوع.

لا يقضي الشامبو الذي يُباع في المحلات التجارية على القمل. إذا كان لديك القمل يجب أن تزور طبيبك حتى يصف لك شامبو خاص.

علم أطفالك وعائلتك متى يغسلون أيديهم بالصابون

1. قبل الأكل والطبخ ولمس الطعام.
2. بعد استعمال بيت الراحة.
3. بعد تنظيف الطفل الرضيع أو تغيير الحفاض.



الحمل السليم Healthy Pregnancy (Arabic)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

للمزيد من المعلوماتِ على الإنترنت حول الحمل السليم، زر المواقع التالية:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/prnatalecare

www.4women.gov/faq/prenatal

www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc

www.kidsheslth.org/parent/



تم استخراج المعلومات المستعملة في هذه الوثيقة من
مصادر طورها:

*U.S. Department of Health and
Human Services*

Centers for Disease Control

International Food Information

Council Foundation

March of Dimes

State Family Planning Administrators

Center for Health Training, WA

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب
الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services
Office of Refugee Resettlement)

معلومات الإتصال:

riht@uscridc.org

اللجنة الأمريكية للاجئين

والمهاجرين (U.S. Committee for

Refugees and Immigrants)

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

الهاتف: 202 • 347 • 3507

الفاكس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

- الحليب والزيادي (اليوغرت) أو الجبن،
• واللحوم وأنواع اللوبيا.
- قد يتعرض الطفل أثناء الحمل إلى الضرر إذا
تعرضت الأم إلى بعض المواد. الرجاء تجنب
الأشياء التالية:
- مبيدات الحشرات ومواد التنظيف
والدهن،
- التدخين ودخان السجائر،
- المشروبات الكحولية (الجمعة والخمر
والمشروبات الكحولية المقطرة)،
- وشرب القهوة والنشاي والمشروبات
الصناعية الغازية. قد تتسبب المشروبات
الكحولية في عيوب خلقية أو إصابة دماغ
الوليد أو حتى الموت في بعض الأحيان.
وقد يتسبب التدخين ودخان السجائر في
الولادة المبكرة أو أن يكون حجم الوليد
صغيراً.

أين يمكنني الحصول على الرعاية قبل الولادة مجاناً أو بتكلفة مخفضة؟

بإمكانك الحصول على المساعدة لدفع تكلفة
الرعاية الطبية أثناء فترة الحمل. وتُمكنك
الرعاية الطبية من المحافظة على صحة
الطفل. لكل ولاية برنامج خاص تقدم من
خلاله المساعدة أثناء فترة الحمل. للمزيد من
المعلومات حول هذا البرنامج في ولايتك،
الرجاء الإتصال بالرقم التالي:
1-800-311-2229 أو أسأل الموظف
الإجتماعي عن الخيارات المتوفرة.

- شرب ستة إلى ثمانية كؤوس من الماء وعصير الثمار الطبيعي والحليب في كل يوم،
- تناول الفيتامينات التي تتضمن "حمض الفوليك" و "الحديد" و "الكالسيوم"،
- المشي،
- النوم بقسط كافي،
- التأكد مع طبيبك ما إذا كان الدواء الذي تتناوله مناسباً لك وللطفل،
- تناول اللقاح ضد الزكام،
- واللجوء إلى الراحة وتفادي الإجهاد.

حتى تكون فترة الحمل سليمة تناولي في كل يوم:

- الحبوب (الأرز والخبز والكسكس والذرة)،
- الخضار،
- الثمار،



- القيام بكشوف طبية خلال مرحلة قبل الولادة بانتظام. يحدد طبيبك مواعيد مختلفة أثناء فترة الحمل. لا تتخلفي عن أي موعد!
- تطبيق إرشادات ونصائح الطبيب.

تتضمن الرعاية الطبية قبل الولادة تحاليل المخبر والفحوص بالصور بالأموح فوق الصوتية بالإضافة إلى إختبارات أخرى. تُجرى هذه الإختبارات للتأكد من صحتك وصحة الطفل أثناء فترة الحمل.

لماذا أحتاج إلى الرعاية قبل الولادة؟

تساعد الرعاية قبل الولادة على المحافظة على صحتك وصحة الطفل. من الأرجح أن يكون وزن أطفال الأمهات اللواتي يحصلن على الرعاية قبل الولادة أكثر عند الولادة وتكون فترة الحمل أقل صعوبة. بإمكان الطبيب أن يحدد مشكلة ما في مرحلة مبكرة عندما يفحص المرأة الحامل في كل شهر أو شهرين. كما يمكن العلاج المبكر من التخلص من المشكلة قبل تفاقمها. الرعاية الطبية المنتظمة أفضل شيء لك ولطفلك. أطلبي الإرشادات والنصائح من الموظف الإجتماعي حول الطبيب الذي يجب زيارته أو حول خدمات الترجمة المتوفرة.

كيف يكون الحمل سليماً؟

حافظي على صحتك وصحة الطفل بالقيام بما يلي:

الحمل مرحلة هامة جداً في حياة المرأة. توفر هذه الوثيقة معلومات حول الحمل السليم بداية من مرحلة "الكشف المبكر" إلى "الرعاية قبل الولادة" مروراً بأنواع الأغذية المناسبة التي يمكن تناولها.

ما هو الكشف المبكر؟

الكشف المبكر هو معرفة أن المرأة حامل في وقت مبكر. سيتمكن ذلك المرأة الحامل من العناية بنفسها وبطفلها بطريقة أفضل.

ما يجب القيام به إذا كنت حاملاً؟

إذا بات عليك أعراض الحمل بإمكانك شراء عدة لإختبار الحمل من الصيدلية بدون وصفة من الطبيب. إذا اتضح من الإختبار أنك حامل فالرجاء زيارة الطبيب. سيؤكد الطبيب نتيجة الإختبار بالقيام بإختبار آخر. يوصى بزيارة الطبيب خلال الشهرين الأولين من الحمل. سيجيب الطبيب عن كل إهتماماتك وأسئلتك المتعلقة بالحمل. من المهم أن تزوري طبيبك في أقرب وقت ممكن للحصول على الرعاية الطبية قبل الولادة.

ما هي الرعاية الطبية قبل الولادة؟

الرعاية قبل الولادة هي رعاية طبية تحصل عليها المرأة أثناء الحمل.

- أعتني بنفسك وبطفلك بالقيام بما يلي:
- تحصيل الرعاية الطبية قبل الولادة في وقت مبكر.



أقلع عن التدخين لتمد في عمرك



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

ويمكن الحصول على معلومات من صفحات الإنترنت
التالية:

The U.S. Government
www.smokefree.gov

National Cancer Institute
www.cancer.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

American Cancer Society
www.cancer.org

American Heart Association
www.americanheart.org



المعلومات المضمنة في هذا الكتيب استخلصت من
المصادر التالية:

*World Health Organization
(WHO)*

*The Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)*

The National Cancer Institute

American Lung Association

American Cancer Society

American Heart Association

Campaign for Tobacco-Free Kids

هذا الكتيب وضع بتمويل من مكتب إعادة توطين
لللاجئين بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

وسرطان البنكرياس. كما تقل الإصابة بمرض قرحة
المعدة.

بعد مرور خمسة عشر عاماً من الإقلاع عن التدخين
تنخفض نسبة التعرض لأمراض شرايين القلب التاجية
لتصبح مثلها مثل نسبة إصابة غير المدخنين وتنخفض
نسبة الوفاة إلى قرب نسبة وفاة غير المدخنين.

للحصول على مزيد من المعلومات يمكن الاتصال
بالأرقام المجانية الآتية:

Toll-free National Quitline:
1-800-QUIT-NOW

American Cancer Society:
1-800-ACS-2345

The Centers for Disease Control and Prevention
1-800-CDC-1311

Cosmetic Executive Women
Cancer Information Service
1-800-4-CANCER

American Heart Association Information Line
1-800-AHA-USA1

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

التأثير الضار للتدخين على الصحة

يتسبب التدخين في الإصابة بسرطان الرئة. يحتوي دخان التبغ على أكثر من 4800 مركب كيميائي من بينها 69 مركباً يسبب سرطان الرئة. بالإضافة إلى ذلك يؤثر التدخين على جميع أعضاء الجسم ونظامه الحيوي. تقدر تقارير منظمة الصحة العالمية أن شخصاً يموت كل 6.5 ثانية بسبب التدخين.

يؤكد الجراح العام بالولايات المتحدة الأمريكية أن التدخين قد يكون سبباً في كل المشاكل الصحية التالية:

- التمدد الوعائي لشرطان الأورطة
- سرطان الدم الحاد
- الماء الأبيض بالعين
- سرطان عنق الرحم
- سرطان الكلى
- سرطان البنكرياس
- الالتهابات الرئوية
- أمراض اللثة
- سرطان المعدة
- سرطان المثانة
- سرطان المرئ
- سرطان الحنجرة
- سرطان الرئة
- سرطان الفم
- سرطان القصبة الهوائية والبلعوم
- تليف الرئة وأمراض الرئة المزمنة
- مرض قصور الدورة التاجية للقلب وأمراض القلب
- الموت الفجائي لحديثي الولادة

تكلفة التدخين

بلغ متوسط سعر علبة الدخان 35ر4 دولار أمريكي خلال عام 2006م. وبهذه التكلفة ينفق الشخص الذي يدخن علبة دخان في اليوم ما يقارب 1600 دولار سنوياً

أي ما يقارب 32 ألف دولار إذا ما استمر في التدخين لمدة عشرين عاماً.

يكلف التدخين الولايات المتحدة الأمريكية مبلغ 167 بليون دولار سنوياً تصرف على الرعاية الصحية للأضرار الناتجة عنه.

تأثير التدخين على الحمل

تشير الدراسات إلى أن النساء اللاتي يدخن التبغ يكن أقل خصوبة من غير المدخنات. كما أن النساء المدخنات يتعرضن لمضاعفات فترة الحمل أكثر من غير المدخنات. إن الأطفال المولودين لأمهات كن يدخن أثناء الحمل يصبحون أكثر عرضة لأن يكون وزنهم ناقصاً (ويعتبر هذا السبب الرئيسي في موت الأطفال حديثي الولادة بالولايات المتحدة الأمريكية)، وأن يولدوا قبل أوانهم، كما أنهم أكثر عرضة ليولدوا أمواتاً أو أنهم يموتوا بعد الولادة بقليل.

تأثير التدخين السلبي على الآخرين

التدخين الغير مباشر والذي يسمى أحياناً بالتدخين السلبي، هو الدخان الذي ينفثه المدخنين من رئاتهم ومن الجزء الذي يحترق من السجارة أو السيجار أو الغليون ويستنشقه الأشخاص القريبين من المدخن والذين يمكن أن يتعرضوا لضرر كبير بسبب استنشاق دخان التبغ. في الولايات المتحدة الأمريكية يتسبب التدخين الغير مباشر في موت 3000 شخص من جراء تعرضهم لسرطان الرئة بالإضافة إلى موت 35000 شخص من جراء تعرضهم لأمراض أخرى. ويسبب التدخين الغير مباشر تهيج العيون، الأنف والحلق كم يمكن أن يسبب تهيجاً للرئة ويسبب السعال.

ويعتبر التدخين الغير مباشر أكثر خطورة على الأطفال ويمكن أن يعرضهم للأمراض التالية:

- زيادة إصابتهم بأمراض الرئة والتهابات الشعب الهوائية والأذن الوسطى.

- زيادة إصابتهم بالأزمة الحادة ونوبات الربو الشديد وزيادة نسبة تكرارها.

فوائد الإقلاع عن التدخين

بعد مرور عشرين دقيقة من تدخين آخر سيجارة تحدث مجموعة التغيرات الآتية في جسم المدخن

بعد مرور أربع وعشرين ساعة من الإقلاع عن التدخين:

- تقل فرص الإصابة بالنوبات القلبية

في الفترة ما بين أسبوعين إلى ثلاث أشهر من الإقلاع عن التدخين:

- تتحسن الدورة الدموية في الجسم
- يصبح المشي أكثر سهولة
- يتحسن أداء وظيفة الرئة

في الفترة ما بين شهر إلى تسع أشهر:

- يقل السعال، التهاب الجيوب الأنفية، الشعور بالتعب وضيق التنفس.

بعد مرور عام من الإقلاع عن التدخين:

- تقل نسبة الإصابة بأمراض شرايين القلب بنسبة النصف مقارنة بالشخص المدخن.

الفوائد طويلة المدى للإقلاع عن التدخين

تقل نسبة الإصابة بالجلطة إلى نفس نسبة إصابة غير المدخنين في الفترة ما بين خمس إلى خمسة عشر عاماً من الإقلاع عن التدخين.

بعد مرور عشرة أعوام من الإقلاع عن التدخين تقل نسبة الإصابة بمرض سرطان الرئة إلى النصف مقارنة بالمدخنين كما تقل نسبة الإصابة بسرطان الفم، سرطان البلعوم، سرطان المرئ، سرطان المثانة، سرطان الكلى



ما يجب على كل شخص معرفته عن الأمراض الجنسية



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

للحصول على معلومات صحية من شبكة الإنترنت يمكن الرجوع للمواقع التالية:

Body Health Resources Corporation
www.thebody.com

American Social Health Organization
www.iwannaknow.org and www.ashastd.org

The Centers for Disease Control National
Prevention Information Network
www.cdcnpin.org

للحصول على معلومات صحية عن طريق الهاتف يمكن الإتصال بالجهات التالية:

CDC National STD Hotline
1-800-227-8922

يمكن الإتصال بالخط 24 ساعة يومياً طيلة أيام الأسبوع.

CDC National AIDS Hotline
1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)
يمكن الإتصال بالخط 24 ساعة يومياً طيلة أيام الأسبوع.

National Women's Health Information
Center, a part of the U.S. Department of
Health and Human Services
1-800-994-9662

المعلومات الواردة في هذا الكتيب أستخلصت من المصادر التالية:

The Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)

Body Health Resources Corporation

The American Social Health Association

هذا الكتيب وضع بتمويل من مكتب إعادة توطين اللاجئين بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

من 10 إلى 90 يوم من الإصابة به يظهر في شكل قروح إذا لم تتم معالجتها تزداد سوءاً.
المرحلة الثانية: في هذه المرحلة يظهر طفح جلدي في جزء أو في عدة أجزاء من الجسم. هذا الطفح الجلدي لا يكون مصحوباً بالحكة ولكن إذا ترك بدون معالجة تزداد حالته سوءاً.
المرحلة المتأخرة: في هذه المرحلة تختفي الأعراض الخارجية ولكن يبدأ الشخص المصاب بفقد الإحساس وتضائل مقدراته العقلية أو فقد القدرة على تحريك أجزاء من الجسم. وإذا لم يتم علاج مرض الزهري فإنه قد يؤدي إلى الموت.

سبل العلاج:

يمكن علاج الزهري في مراحله الأولى بسهولة و ذلك عن طريق وصفات طبية من طبيب مختص ولا توجد وصفات منزلية أو أدوية تؤخذ بدون وصفات طبية من الصيدليات لعلاجها. ويمكن للعلاج أن يشفي مرض الزهري ولكنه لن يصلح ما أصاب الجسم من ضرر.

طرق الوقاية:

مثله مثل الأمراض الجنسية الأخرى يمكن الوقاية من مرض الزهري بالامتناع عن الممارسة الجنسية و ممارسة الجنس مع شخص غير مصاب ولا يمارس الجنس مع أشخاص آخرين غيرك. استعمال الموانع المطاطية لا يحمي من الإصابة بعدوى مرض الزهري.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

الأعراض:

- معظم الأشخاص المصابين بمرض فيروسات الباييلوما البشرية لا تظهر عليهم أي أعراض.
- في بعض الحالات تسبب فيروسات الباييلوما البشرية بعض التآليل التناسلية. وهذه التآليل عبارة عن نتوءات أو أورام لينة ومنفخة تظهر في منطقة الأعضاء التناسلية، كما يمكن أن تظهر في الفخذ أو ملتقي الفخذين أو على وعاء الخصيتين.
- بعد الإصابة بالعدوى تظهر التآليل في خلال أسابيع.

وبما أن من الممكن أن تظهر التآليل في عنق الرحم مما يغير نتيجة فحص خلايا عنق الرحم لمعرفة ما إذا كانت هناك إصابة بسرطان الرحم لذا فمن الضروري المواظبة على هذا الفحص بطريقة دورية.

سبل العلاج:

لا يوجد علاج لمرض فيروس الباييلوما البشري. ويمكن إزالة التآليل التناسلية بواسطة الطبيب ويمكن أن تذهب من تلقاء نفسها. ويمكن للمرض أن يكون مزمناً وخطيراً لذا من المهم المواظبة على إجراء الفحوصات الدورية.

طرق الوقاية:

مرض فيروس الباييلوما مثله مثل الأمراض التناسلية الأخرى يمكن الوقاية منه بالامتناع عن ممارسة الجنس أو ممارسة الجنس مع شخص غير مصاب ولا يمارس الجنس مع أشخاص آخرين غيرك. ولا يمنع استعمال العوازل المطاطية من الإصابة بمرض فيروس الباييلوما البشري أو العدوى به.

مرض الزهري:

الزهري مرض جنسي تسببه بكتيريا. تنتقل عدوى مرض الزهري عن طريق اللمس المباشر لقروح الزهري.

أعراض:

للزهري أعراض متعددة ولكنها دائماً تشخص على أنها أعراض أمراض أخرى. وللزهري ثلاث مراحل: المرحلة الأولى: تظهر أول أعراض الزهري في الفترة

الإصابة بالأمراض الجنسية يمكن الوقاية منها

الكلاميديا:

الكلاميديا مرض يصيب الأعضاء التناسلية وينتقل عن طريق الاتصال الجنسي وهو من الأمراض الجنسية التي يمكن علاجها. ينتقل مرض الكلاميديا من شخص لآخر عن طريق الممارسة الجنسية بمختلف أنواعها سواء أن كانت عن طريق المهبل، الشرج أو الفم. ويمكن أن تنتقل عدوى الكلاميديا أيضاً من الأم المصابة لجنينها خلال الولادة الطبيعية. وعلى الرجال والنساء النشطين جنسياً، خاصة الذين تقع أعمارهم ما بين 20 إلى 30 عام، إجراء فحص الكلاميديا حيث أن هذا المرض يمكن أن يلحق ضرراً بالغاً بالأجهزة التناسلية للرجال والنساء مما يؤدي لعدم المقدرة على الإنجاب والعقم.

الأعراض:

النساء: معظم النساء لا تظهر عليهن أعراض، وفي حالة ظهورها تكون بصورة خفيفة.
الرجال: الكثير من الرجال لا تظهر عليهم أعراض، وفي حالة ظهورها تكون بصورة خفيفة. وربما يعاني بعض المصابين من إفرازات بسيطة من القضيب.

سبل العلاج:

يمكن علاج الكلاميديا بالمضادات الحيوية. ويجب على جميع من كان لهم علاقات جنسية بالشخص المصاب عرض أنفسهم على الطبيب.

طرق الوقاية:

- الامتناع عن ممارسة الجنس.
- تجنب ممارسة الجنس مع شخص مصاب.
- استعمال العوازل المطاطية (للرجال والنساء) بطريقة صحيحة ومنظمة، واستعمال واقي للفم.

مرض السيلان

السيلان من الأمراض الجنسية، وينتقل عن طريق الاتصال الجنسي وهو من الأمراض الجنسية التي يمكن

علاجها. وينتقل مرض السيلان من شخص لآخر عن طريق الاتصال الجنسي بمختلف أنواعه سواء عن طريق المهبل، الشرج أو الفم. ويمكن أن تنتقل عدوى مرض السيلان أيضاً من الأم المصابة لجنينها خلال الولادة الطبيعية. ومثله مثل مرض الكلاميديا فإن مرض السيلان يتسبب في مضاعفات صحية خطيرة ويمكن أن يؤدي للعقم وعدم المقدرة على الإنجاب.

الأعراض:

- النساء: معظم النساء لا تظهر عليهن أعراض، وفي حالة ظهورها تكون بصورة خفيفة وتتمثل في الآتي:
 - ألم أو حرقنة عند التبول.
 - إفرازات مهبلية غير طبيعية.
- الرجال: كثير من الرجال لا تظهر عليهم أعراض وإذا كان هناك أعراض فهي تظهر بعد يومين إلى خمسة أيام من التعرض للإصابة وتشمل الآتي:
 - إحساس بالحرقنة عند التبول.
 - إفرازات بيضاء أو خضراء أو صفراء من القضيب.
 - تورم وإحساس بالألم في الخصية عند بعض الرجال.

سبل العلاج:

يتم علاج السيلان باستعمال المضادات الحيوية.

طرق الوقاية:

- الامتناع عن ممارسة الجنس.
- تجنب ممارسة الجنس مع الأشخاص المصابين بالمرض.
- استعمال العوازل المطاطية (للرجال والنساء) بطريقة صحيحة ومنظمة، واستعمال واقي للفم.

مرض الهيربيس

الهيربيس من الأمراض التناسلية الجنسية وينتقل عن طريق الاتصال الجنسي، ويسببه فيروس الهيربيس سيمبلكس في الفم ويسمى بالهيربيس الفمي أو في الأعضاء التناسلية

ويسمى بالهيربيس التناسلي. ويمكن أن تنتقل عدوى الهيربيس عن طريق الملامسة المباشرة للجلد. ومرض الهيربيس شائع جداً ولا يعرف كثير من المرضى أنهم مصابون به وفي معظم الأحيان تشخص أعراضه خطأ على أنها أمراض أخرى. ولا يوجد أي علاج لمرض الهيربيس.

الأعراض:

- النوع الشائع من الهيربيس يظهر في شكل مجموعة من الفقاعات المائية تنفجر مكونة قشور تتحول إلى بثور وقروح.
- يمكن أن تظهر أعراض المرض على الشخص بعد أسابيع أو شهور أو سنين من التعرض للعدوى والإصابة.
- لا تظهر أعراض مرض الهيربيس على بعض الناس أو تكون بسيطة تشخص خطأ على أنها أعراض أمراض أخرى.

سبل العلاج:

لا يوجد علاج لمرض الهيربيس ولا توجد وصفة طبية تمنع الإصابة به.

طرق الوقاية:

أفضل طريقة للوقاية من مرض الهيربيس هي الامتناع عن ممارسة الجنس. وحتى الأشخاص الذين لا يمارسون الجنس يمكن أن يكونوا حاملين لفيروس الهيربيس سيمبلكس وبصبيون به الآخرين.

فيروس نقص المناعة البشرية HIV ومرض نقص المناعة البشرية المكتسب AIDS:

فيروس نقص المناعة البشرية (أتش أي في) هو الفيروس الذي يسبب مرض نقص المناعة المكتسب (الإيدز) وينتقل فيروس الأتش أي في عن طريق الاتصال المباشر بالدم، المنى الإفرازات المهبلية أو لبن الثدي (لبن الرضاعة) من الشخص المصاب. يمكن الوقاية من هذا المرض بسهولة. ويمكن أن لا تظهر الأعراض أو المرض على حاملي الفيروس الذين يمكن أن ينقلوه للآخرين.

الأعراض:

- ربما لا تظهر أعراض المرض على المصاب لعدة سنين.
- لا يمكن الحكم على الشخص بأنه مصاب بمرض الإيدز بمجرد النظر إليه.
- الطريقة الوحيدة للتأكد من عدم إصابة الشخص بمرض نقص المناعة المكتسب هي عن طريق الفحص المعملّي الخاص بذلك.

سبل العلاج:

لا يوجد علاج لمرض نقص المناعة المكتسب ولكن بالعناية الصحية اللازمة وتناول الأدوية والعقاقير والوجبات الصحية يمكن للمصاب بالمرض أن يتمتع بحياة صحية طويلة. ويجب على النساء المصابات بالمرض الحصول على العناية الطبية اللازمة في فترة الحمل لمنع نقل العدوى لأجنبتهم.

طرق الوقاية:

- يمكن الوقاية من مرض نقص المناعة المكتسب بإتباع الآتي:
 - الامتناع عن ممارسة الجنس.
 - تجنب ممارسة الجنس مع الأشخاص المصابين بالمرض.
 - استعمال العوازل المطاطية (للرجال والنساء) بطريقة صحيحة ومنظمة، واستعمال واقي للفم.

لثآليل التناسلية (فيروس البابلوما البشري) HPV:

فيروسات البابلوما البشرية هي مجموعة من الفيروسات التي تنتقل من شخص لآخر عن طريق ممارسة الجنس. ويمكن أن تسبب هذه الفيروسات سرطان عنق الرحم والذي يمكن أن يتسبب في موت المصاب به. وتؤدي فيروسات البابلوما البشرية للإصابة بمرض الثآليل التناسلية (أورام أو نتوءات حبيبية حميدة تظهر حول الأعضاء التناسلية). وتظهر هذه الثآليل أو النتوءات في عنق الرحم، المهبل، الشرج أو القضيب.

للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة هذا
الموقع على الإنترنت:

www.samhsa.gov

www.drugabuse.gov

www.stopalcoholabuse.gov

تم تطوير هذه الوثيقة باستعمال معلومات وموارد من:

مؤسسة كليرينغ هاوس الوطنية للمعلومات
حول الكحول والمخدرات
(National Clearinghouse for
Alcohol and Drug Information)

المعهد الوطني لإساءة استعمال الكحول والمخدرات
(National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism)

مراكز مراقبة الأمراض والوقاية
(Centers for Disease Control and Prevention)

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب
الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services Office
of Refugee Resettlement)

اللجنة الأمريكية للاجئين والمهاجرين
(U.S. Committee for Refugees
and Immigrants)

2231 Crystal Drive, Suite 350

Arlington, VA 22202-3711

الهاتف: 703 • 310 • 1130

الفاكس: 703 • 769 • 4241

www.refugees.org



إساءة استعمال المخدرات
والمشروبات الكحولية
Drug and Alcohol Abuse
(Arabic)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

وقد يؤدي الإفراط في تناول الكحول أو المخدرات الشخص إلى اتخاذ قرارات سيئة مثل:

- القيادة في حالة سكر
- القيام بأعمال عنيفة
- إنفاق الكثير من الأموال لشراء المخدرات والكحول وتراكم الديون
- تعاطي الجنس بدون استعمال نوع من الحماية

ماذا يمكنني أن أفعل إذا كان شخص أعرفه يفرط في شرب الكحول أو يتناول المخدرات؟

إذا كنت أنت أو كان شخص تعرفه يواجه هذه المشكلة، فمن الهام جدا أن تتوقف وتحصل على المساعدة. لطلب المساعدة اتصل بمصلحة خدمات الصحة العقلية وإساءة استعمال المخدرات والمحول

(Substance Abuse and Mental Health Services Administration) بالرقم التالي:

1-800-662-4357. جميع المكالمات مجانية وقد يساعدونك في البحث عن برنامج علاج محلي. إن الفرصة دائما سانحة للتحدث إلى عائلتك أو الموظف المشرف على ملفك أو إلى شخص تثق فيه. قد تصبح حياتك في خطر إذا لم تهتم بالموضوع.

في حالة طوارئ اتصل بالرقم 911.

- تناولوا أكثر من مشروب كحولي واحد في اليوم،
- أضروا بأنفسهم أو بغيرهم عند الشرب،
- نسوا ما فعلوه عند الشرب،
- أو كذبوا أو حاولوا تخبئة شربهم للكحول.

ما هو الشرب العادي للكحول؟

من الطبيعي أن يتناول الشخص مشروبا كحوليا واحدا في اليوم الواحد. لكنه ليس من الطبيعي أن يشرب الشخص ليتجنب التفكير في الأشياء السيئة أو المحزنة. قد يصبح الأشخاص الذين يفرطون في الشرب تعسفيون وغير مسؤولون وبذويون وعنيفون وغاضبون وغير قادرين على اتخاذ القرارات الصالحة والجيدة لأنفسهم ولعائلتهم. وهذا الأمر غير طبيعي.

اعرف القانون

يمنع القانون في الولايات المتحدة التدخين على من سنه أقل من 18 عاما وشرب الكحول على من سنه دون 21 عاما. بالإضافة يمنع القانون شرب الكحول والقيادة.

إن الإفراط في تناول المخدرات والكحول يؤدي

بالجسم وبالعقل

قد يؤثر شرب الكحول وتناول المخدرات سلبيا على العقل وعلى القدرة على العمل بصفة طبيعية. وتضر الكحول والمخدرات بالجسم وقد تتسبب في أمراض خطيرة مثل السرطان وإصابة الكبد وحتى في غيبوبة عميقة أو في الموت. كما توجد إمكانية أكبر أن يقوم الشخص المدمن على الكحول أو المخدرات بجريمة.

قد يتسبب استعمال المخدرات في أضرار خطيرة بصحتك وعائلتك ومجتمعك. يساعدك هذا الكراس على التعرف على صديق أو أحد أفراد العائلة الذي يسيء استعمال المخدرات أو الكحول وكيف يمكنك أن تساعد.

ما هي المخدرات؟

المخدرات هي مواد تغير وظائف الجسم العادية. وتضر بالصحة وقد تتسبب في الإدمان. أنواع المخدرات الأكثر شيوعا هي:

- السجائر
- الكحول
- مضغ التبغ أو القات
- الماريوانا (الحشيش)
- الكوكايين
- المينامفيتامين

ما هو إساءة استعمال المخدرات أو الكحول؟

إن الأشخاص الذين يسيؤون استعمال المخدرات والكحول ويفرطون فيها يصبحون في حاجة ملحة لتناولها بانتظام. قد يصبحون مدمنون على الكحول أو المخدرات وغير قادرين على العمل بدونها. ولا يمكنهم التوقف عن تناولها ويتحول ذلك إلى مرض. وقد يؤثر ذلك سلبيا على الجسم والعلاقات مع العائلة والأصدقاء وحتى على الشغل.

ما هي أعراض إساءة استعمال الكحول؟

قد يواجه الشخص مشكلة إدمان على الكحول إذا:

- كانوا غالبا في حالة سكر،
- أصبحوا مرضى بسبب الكحول،



تناول الدواء بالطريقة
السليمة
Taking Your
Medicine Correctly
(Arabic)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة هذا
الموقع على الإنترنت:

<http://www.fda.gov/womens>

<http://www.taketimetocare/mymeds.html>

<http://www.healthyroadsmedia.org>

<http://www.state.gov/g/wi/rls/>

• • •

تم تطوير هذه الوثيقة باستعمال معلومات وموارد من:

إدارة الأطعمة والعقاقير
(The Food and Drug Administration)

هيلثي رودز ميديا
(Healthy Roads Media)

جمعية مستشفيات ألباما
(Alabama Hospital Association)

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب
الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services
Office of Refugee Resettlement)

اللجنة الأمريكية للاجئين والمهاجرين
(U.S. Committee for Refugees
and Immigrants)

2231 Crystal Drive, Suite 350

Arlington, VA 22202-3711

الهاتف: 703 • 310 • 1130

الفاكس: 703 • 769 • 4241

www.refugees.org

كان بالإمكان تناوله مع الدواء الجديد الذي يصفه لك الطبيب. إذا طلب منك طبيبك أن تتناول الدواء الموصوف فقط فيجب أن تتوقف في الحين عن تناول الدواء الآخر.

ما هي بعض الأشياء التي يجب أن أتجنبها عندما أتناول الدواء؟

لا تشارك غيرك في دوائك الموصوف. تناول الدواء كامل الوقت الذي يصفه لك الطبيب حتى إذا شعرت بتحسن. لا تترك الدواء في أماكن سخنة أو باردة أو مبلولة إذ قد يؤثر ذلك على مفعول الدواء. احفظ الدواء بعيدا عن الأطفال.

كيف أعرف أن الطبيب لا يحاول بيع الدواء إلي؟

لا يحصل الأطباء في الولايات المتحدة على مال بسبب الدواء الذي يصفونه. إذا أراك الطبيب أن تتناول الدواء فذلك ليس لأنه يريد بيع الدواء. طبيبك يريدك أن تشعر بتحسن وتشفى ولن يصف لك الدواء إلا إذا كنت في حاجة إلى ذلك.

هل يمكنني أن ألقى أسئلة على الطبيب؟

لا تخشى أن تلقي الأسئلة على طبيبك. إذا احترمت تعليمات الطبيب ستشعر بتحسن. إذا لم تشعر بتحسّنر طبيبك مرة ثانية وتحدث إليه.

ماذا يجب أن أسأل طبيبي؟

ما هو اسم الدواء؟

كم من يوم يجب ان أتناول الدواء؟

لماذا يجب أن أتناول هذا الدواء؟

هل يجب أن أتناول هذا الدواء مع الطعام أو بدون طعام؟

هل يمكنني أن أشرب الكحوليات مع هذا الدواء؟

إذا نسيت تناول هذا الدواء ماذا يجب أن أفعل؟

ماذا أفعل إذا كان الدواء لا يناسبني؟

هل يمكنني أن أتوقف عن تناول الدواء إذا شعرت بتحسن؟

ماذا لو لم أتمكن من قراءة الملصق؟

من المهم جدا أن تقرأ الملصق بكل عناية. إذا لم تتمكن من قراءة الملصق الموجود على قارورة الدواء اسأل شخصا يجيد الإنجليزية أن يترجم لك المحتوى.

ماذا لو كنت أتناول دواء من بلدي الأصلي؟

قد تكون مرتاحا أكثر أو متعودا على دواء من بلدك الأصلي لكن قد لا يساعدك ذلك على الشفاء. وإذا خلطت ذلك الدواء بالدواء الغربي (الصيدلي) فقد يجعل حالتك أسوأ. عندما تتحدث إلى طبيبك أفصح له عن الدواء الذي تستعمله من بلدك وأسأل ما إذا

عندما تكون مريضا سيعطيك الطبيب دواء ليساعدك على الشفاء. من المهم أن تعرف كيف ولماذا والكمية التي يجب أن تتناولها.

هل أحتاج إلى دواء؟

سيقرر الطبيب ما إذا كنت في حاجة إلى الدواء أم لا بسبب مرضك. إذا كنت في حاجة إلى الدواء سيعطيك الطبيب وصفة تُمكنك من شراء الدواء المناسب. قد لا يصف لك الطبيب دواء في بعض الأحيان إذا لم تكن في حاجة إلى الدواء.

ماذا أقول إلى طبيبي؟

تأكد من الحديث إلى طبيبك عن موقع الألام التي تشعر بها. يحتاج الطبيب إلى هذه المعلومة حتى يتمكن من وصف الدواء المناسب لك. تحدث إلى الطبيب عن كل شيء تتناوله قبل أن يصف لك الدواء. إذا شعرت بأن الدواء لا يناسبك ويتسبب في مرضك اتصل بطبيبك في الحين.

ما هي أنواع الدواء المختلفة؟

هناك نوعين من الدواء:

الدواء الموصوف وهو الدواء الذي يكتبه الطبيب على ورقة الوصف لتحصل عليه من الصيدلية. وبإمكانك تحصيل هذا الدواء من الصيدلية المحلية.

الدواء غير الموصوف وهو الدواء الذي يوجد على الرف في المحلات التجارية ويمكنك شرائه بدون وصفة من الطبيب. ويمكنك شراء هذا الدواء سواء من الصيدلية المحلية أو من المحلات التجارية. لتحصل على عبوة جديدة خذ الزجاجاة أو العبوة الفارغة إلى الصيدلية حتى تحصل على نوع الدواء المناسب.

للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة هذا
الموقع على الإنترنت:

<http://www.health.state.mn.us/divs/idepc/refugee/index.html>

<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/>

• • •

تم تطوير هذه الوثيقة باستعمال معلومات وموارد من:

الخدمات الصحية العامة الإقليمية بأوكلاند (أستراليا)
(Auckland Regional Public Health Service)

برنامج شراكة الرعاية الأولية بمون فالي،
ملبورن (أستراليا)

(Moonee Valley Melbourne Primary Care Partnership)

وكالة الصحة بولاية مينسوتا
(Minnesota Department of Health)

النظام الصحي بجامعة ميشيغان
(University of Michigan Health System)

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب
الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services
Office of Refugee Resettlement)

اللجنة الأمريكية للاجئين والمهاجرين
(U.S. Committee for Refugees
and Immigrants)

2231 Crystal Drive, Suite 350

Arlington, VA 22202-3711

الهاتف: 703 • 310 • 1130

الفاكس: 703 • 769 • 4241

www.refugees.org



أهمية الفيتامين
(د) والكالسيوم

The Importance of
Vitamin D and Calcium
(Arabic)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

العيش في صحة جيدة

الذي يحتوي على الفيتامين (د) والحليب قد لا يكون كافيا في حد ذاته. بالإمكان شراء ملحقات الفيتامين (د) في المحلات التجارية ومحلات بيع الطعام ومحلات بيع الطعام المغذي (الصحي). لتجنب نقص الفيتامين (د) يجب على البالغين تناول كمية ما بين 400 و 800 وحدة دولية في اليوم الواحد ويجب على الأطفال تناول 400 وحدة دولية في اليوم الواحد.

الفيتامين (د) والكلسيوم

يساهم كل من الفيتامين (د) والكلسيوم في تقوية العظام. يساعد الكلسيوم القلب والعضلات على العمل والنشاط وقد يجنب ارتفاع ضغط الدم. كما يحافظ الكلسيوم على قوة العظام والأسنان ويجنب الأمراض التي تصيب العظام.

يوجد مل من الفيتامين (د) والكلسيوم في الحليب. قد يكون ذوق الحليب في الولايات المتحدة مختلفا عن ذوق الحليب في بلد الأصلي. إذا لا يُعجبك تناول الحليب هناك طرقا أخرى يمكنك من الحصول على كمية الكلسيوم اللازمة في كل يوم.

- مثل اليوغرت أو اليوغرت المثلج
- الجبن
- الأيس كريم
- اللقائق والقستر
- الميلكشايك

- النساء (خاصة النساء اللواتي يغطينا كامل الجسم)
- الأشخاص الذين يقضون وقتا طويلا في الداخل.
- الأشخاص الذين تكون بشرتهم داكنة
- المسنون

كيف يمكنني أن أتجنب النقص في الفيتامين (د)؟

يكون من المهم جدا في الولايات التي يطول فيها الشتاء وتكون ساعات اليوم معدودة أن تتناول طعاما يحتوي على كمية كبيرة من الفيتامين (د) خاصة بالنسبة للأشخاص أصحاب بشرة داكنة. إذا كانت بشرتك داكنة يكون من الصعب تحصيل الفيتامين (د) من الشمس.

تناول الطعام الثري بالفيتامين (د) مثل:

- زيت كبد سمك القد،
- السمك،
- الحليب،
- المارجورين والزبدة والجبن،
- البيض.

من المفيد أيضا أن تقضي كثيرا من الوقت في الهواء الطلق. بينما يكون من الطبيعي أن تجد صعوبة في قضاء الوقت في الهواء الطلق إذا كان الطقس باردا ومظلمًا لكن هناك طرقا أخرى يمكنك من الحصول على الفيتامين (د). ومن بين هذه الطرق تناول ملحقات الفيتامين (د).

هل يجب أن أتناول ملحقات الفيتامين (د)؟

ملحقات الفيتامين (د) هي أفضل طريقة للحصول على الكمية الكافية من الفيتامين إذ تناول الطعام

ما هو الفيتامين (د)؟

الفيتامين (د) مهم لنمو العظام والأسنان والعضلات. وأفضل طريقة للحصول على الفيتامين (د) تتمثل في تناول السمك أو زيت السمك بالإضافة إلى الحليب والبيض. ويحصل أغلب الناس عادة على الفيتامين (د) من تعرضهم إلى أشعة الشمس يوميا. لكن إذا لم تحصل على الكمية المناسبة من الشمس والطعام الثري بالفيتامين (د) فقد لن تكون عظامك في صحة جيدة.

ما هو نقص الفيتامين (د)؟

نقص الفيتامين (د) يحصل عندما لا تتناول الكمية الكافية من الفيتامين (د) في جسمك. ويحصل ذلك عندما لا تتعرض بما يكفي إلى أشعة الشمس أو لا تتناول الطعام الكافي الذي يحتوي على الفيتامين (د). وقد يتسبب النقص في الفيتامين (د) في المرض مثل الرّخد والرّخودة (تليّن العظام) وتصخّر العظام والام المفاصل.

رخد العظام هو تليّن العظام وضعفها الشيء الذي يؤدي إلى تشوهات وكسر في العظام. ويصيب عادة الأطفال.

رخودة العظام هو صورة أخرى لتليّن العظام وضعفها لكنه يصيب البالغين.

تصخّر العظام هو مرض يتسبب في هشّة العظام وكسرها في أغلب الأحيان.

من يكون عرضة للنقص في الفيتامين (د)؟

- الأشخاص الذين يعيشون في مناطق غير مشمسة.

للمزيد من المعلومات على الإنترنت حول نمو الطفل، زر المواقع التالية:

www.cdc.gov/ncbddd/autism/ActEarly

[www.nidcd.gov/health/voice/
speechandlanguage](http://www.nidcd.gov/health/voice/speechandlanguage)

...

تم تطوير هذه الوثيقة باستعمال
معلومات وموارد من:

*National Center for Birth Defects
and Developmental Disabilities*

Centers for Disease Control

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب
الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services
Office of Refugee Resettlement)

معلومات الإتصال:

riht@uscridc.org

اللجنة الأمريكية للاجئين
والمهاجرين (U.S. Committee for
Refugees and Immigrants)

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

الهاتف: 202 • 347 • 3507

الفاكس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

النمو والتطور عندما يبلغ الطفل أربعة سنوات

- يكون الطفل في صحة جيدة عندما يبلغ عمره
أربعة سنوات قادرا على القيام بما يلي:
- استعمال جمل تتكون من ستة كلمات،
 - الإمتثال إلى التعليمات التي تتضمن ثلاثة
خطوات (مثل "ارتدي ثيابك. أمشط
شعرك. نظف أسنانك وأغسل وجهك").
 - والتعاون مع غيره من الأطفال.

ما هي أعراض عدم النمو الطبيعي للطفل؟

- الإفتقار إلى النمو الجسدي
- سوء التغذية
- عظام ضعيفة
- رؤية رديئة
- الكآبة والتقلب
- وزن أقل من الوزن العادي
- فقدان حاسة السمع

مع من تتحدث إذا لم يكن طفلك ينمو في صحة جيدة؟

إذا كنت مهتما بنمو طفلك الرجاء أن تتحدث إلى
طبيب الأطفال. تأكد من تأخذ طفلك إلى جميع
الفحوص الروتينية ولقاحات المناعة.

مشاهدة طفلك ينمو (معلومات النمو)

Watching Your Child Grow (Development Milestones)

(Arabic)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

النمو والتطور عندما يبلغ عمر الطفل سنة ونصف (2/1,1)

- يكون الطفل في صحة جيدة عندما يبلغ عمره سنة ونصف السنة قادرا على القيام بما يلي:
- تقليد ومحاكاة بعض الأعمال البسيطة (الحديث في الهاتف)،
- الإشارة إلى الأشياء التي تجلب الانتباه،
- النظر إلى الأشياء عندما تشير إليها وتلفظ عبارة "أنظر"،
- استعمال كلمات متعددة بمفرده.

النمو والتطور عندما يبلغ الطفل سنتين

- يكون الطفل في صحة جيدة عندما يبلغ عمره سنتين قادرا على القيام بما يلي:
- استعمال جمل تتكون من كلمتين،
- الإمتثال إلى التعليمات البسيطة،
- الإهتمام بغيره من الأطفال،
- والإشارة إلى الأشياء أو الصور عندما يسمع اسمها.

النمو والتطور عندما يبلغ الطفل ثلاثة سنوات

- يكون الطفل في صحة جيدة عندما يبلغ عمره ثلاثة سنوات قادرا على القيام بما يلي:
- تقبيل أو عناق غيره من الأطفال،
- استعمال جمل تتكون من كلمتين،
- محاكاة وتقليد الأشخاص البالغين أو أترابه من الأطفال،
- واللعب بالدمى أو مع الحيوانات والأشخاص.

- يشارك في اللعب الإجتماعي،
- مسك الألعاب الصغيرة،
- ومتابعة حركة الأشياء/ الأنوار القريبة من عينيه.

النمو والتطور عندما يبلغ عمر الطفل سنة (12 شهرا)

- يكون الطفل في صحة جيدة عندما يبلغ عمره سنة قادرا على القيام بما يلي:
- استعمال حركات بسيطة (يلوح وداعا بيده)،
- التلفظ بأصوات بسيطة،
- يحاكي بعض الحركات عند اللعب (مثل التصفيق)،
- والإمتثال عندما يسمع كلمة "لا".



مشاهدة طفلك ينمو

تكون السنوات الأولى مهمة جدا في حياة الطفل للنمو الجسدي والعاطفي والإجتماعي. ويسمى ذلك نمو الطفل. هناك مستويات مختلفة لنمو الطفل يمكن للوالدين تطبيقها للتعرف عمّا إذا كان الطفل ينمو بصفة طبيعية وفي صحة جيدة. يُنصح الأولياء في الولايات المتحدة بمراقبة نمو دماغ الطفل والعينين والأذنين والأعضاء لإستكشاف أي أعراض غير طبيعية.

ما هي الأشياء التي يجب أن ألاحظها في نمو طفلي؟

ينمو الأطفال بطرق مختلفة أثناء مراحل النمو. وينمو كل طفل حسب طريقته الخاصة. قد يصل طفلك إلى هذه المراحل قبل الأطفال الآخرين الذين لهم نفس العمر أو بعدهم في بعض الأحيان. تقدم هذه الوثيقة معلومات بسيطة تمكنك من فهم نمو طفلك وما هي الأسئلة التي تطرحها على طبيب الأطفال إذا كنت مهتما بنمو طفلك. فيما يلي بعض الأعراض التي يجب أن يلاحظها الأولياء خلال نمو الطفل.

النمو والتطور عندما يبلغ عمر الطفل سبعة أشهر

- يكون الطفل في صحة جيدة قادرا على القيام بما يلي في أواخر الشهر السابع:
- يدير رأسه عندما يُنادى باسمه،
- يعيد الإبتسامة إذا تبسم له أحد،
- يستجيب إلى الأصوات باستعمال أصواته،



مرض السل



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

للحصول على مزيد من المعلومات عن مرض السمنة،
راجع المواقع التالية على شبكة الإنترنت:

The Centers for Disease Control
and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Health
and Human Services
www.omhrc.gov



المعلومات المضمنة في هذا الكتيب أستخلصت من
المصادر التالية:

*The Centers for Disease Control and
Prevention (CDC)*

*The U.S. Department of Health and
Human Services*

*The Directors of Health Promotion and
Education (DHPE)*

هذا الكتيب وضع بتمويل من مكتب إعادة توطين
اللاجئين بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

ماذا تفعل إذا كنت تعتقد أنك مصاب بمرض
السل

إذا اعتقدت أنك اختلطت بشخص مصاب بمرض السل
يجب عليك مراجعة طبيبك أو الذهاب لمركز صحي
لإجراء فحص مرض السل.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

البكتيريا التي يحملونها خاملة وغير نشطة فلا يظهر عليهم المرض. الأشخاص الحاملين للسل الكامن لا ينقلون العدوى للآخرين ولكن يمكن أن تتحول البكتيريا الكامنة في أجسادهم من حالة الخمول إلى حالة النشاط في المستقبل.

السل النشط: الأشخاص الذين يحملون بكتيريا السل النشطة هم الذين يعانون من المرض. وهذا يعني أن البكتيريا تتكاثر بنشاط وتحطم الأنسجة الداخلية لأعضاء جسد المصاب. يعاني الأشخاص الذين يحملون بكتيريا السل النشطة من مرض السل وتظهر عليهم أعراض مرض السل ويمكنهم نقل المرض للأشخاص الآخرين خاصة الأشخاص الذين يختلطون بهم في حياتهم اليومية مثل زملاء العمل والدراسة وحتى أفراد أسرهم.

السل المقاوم للأدوية

في حالة عدم تعاطي الشخص المصاب للسل للدواء بطريقة صحيحة أو إذا توقف عن تناول الدواء قبل المدة المحددة له، تكتسب الجراثيم المسببة للمرض مناعة ضد ذلك الدواء مما يعني عدم جدوى وفعالية ذلك الدواء في معالجة المرض ويضطر المصاب إلى تغيير ذلك الدواء بأخر أكثر فعالية ويضطر أيضاً لاستعماله لفترة أطول مما كانت تطلبه المعالجة بالدواء الأول. وإذا أكتسبت الجراثيم المسببة لمرض السل مناعة ضد الأدوية تصبح معالجتها مكلفة وباهظة الثمن.

كيف تتم معالجة مرض السل؟

يمكن معالجة مرض السل رغم أن ذلك يستغرق وقتاً طويلاً. يحتاج المصاب لاستعمال عدة أدوية لفترة 6 إلى 12 شهر لمعالجة المرض. يمكن للمريض أن يشعر بتحسن بعد فترة من استعمال العلاج ولكن الالتزام باستعمال العلاج حسب ما يصفه الطبيب مهم جداً لبلوغ الشفاء التام. وإذا توقف المريض عن استعمال العلاج قبل بلوغ الشفاء التام يمكن أن يعاوده المرض مرة أخرى.

من يصاب بمرض السل؟

حسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية فإن هناك حوالي ستة بليون من سكان العالم يحملون البكتيريا التي تسبب مرض السل وإن مليوني شخص يموتون من الإصابة بمرض السل سنوياً. يعتبر الأشخاص الذين لهم إتصال مباشر بمرضى السل في حياتهم اليومية معرضون للإصابة بالعدوى أكثر من غيرهم. ويشمل ذلك الإختلاط بالمصابين في أماكن العمل والدراسة أو بأفراد الأسرة وزملاء السكن.

ما هو الفرق بين السل الكامن والسل النشط؟

السل الكامن: يحمل الأشخاص المصابون بالسل الكامن البكتيريا المسببة للسل في أجسادهم، وبما أن

ما هو مرض السل؟

مرض السل مرض معدي تسببه جراثيم تنتقل عن طريق الهواء من شخص لآخر. وإذا لم تتم معالجة الشخص المصاب بالأدوية المناسبة ربما يؤدي المرض للموت.

كيف تنتقل عدوى السل؟

تنتشر الجراثيم التي تسبب مرض السل عندما يقوم المصاب بالسعال، العطس، البصق، أو حينما يقوم بالغناء أو الضحك. وحينما يستنشق الآخرون الهواء الملوث تنتقل عدوى المرض إليهم.



الصحي تكلفة وسيلة منع الحمل إن كان لديك تأمين صحي. تحدث إلى طبيبك لتحصلي على المساعدة المناسبة.

ماذا لو كنت قلقة من استعمال بعض وسائل منع الحمل؟

بعض الأزواج يخشون استعمال وسائل منع الحمل لأنهم يعتقدون أن هذه الوسائل ستمنعهم من إنجاب الأطفال في المستقبل على الإطلاق. هذا غير صحيح. إن استعمال وسائل منع الحمل شائع في الولايات المتحدة وآمن جدا. وبإمكانك التوقف عن استعمال وسائل منع الحمل متى كنت جاهزة لإنجاب الأطفال. إذا كانت لديك أي أسئلة أو كنت تشعرين بقلق من استعمال وسائل منع الحمل اتصلي بطبيبك.

ماذا لو كنت أحتاج إلى مساعدة لاستعمال وسائل منع الحمل؟

من المهم أن تعرفي الطريقة المناسبة لاستعمال وسائل منع الحمل. إذا لم يتم استعمال هذه الوسائل بالطريقة المناسبة فقد لن يكون الاستعمال ناجحا.

للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة هذا الموقع على الإنترنت:

<http://www.4women.gov/>
www.cdc.gov

National Family Planning & Reproductive Health Association

<http://www.nfprha.org>
202-293-3114

Planned Parenthood
<http://www.philanthropy.com/>
1-800-230-7526

• • •

تم استخراج المعلومات المستعملة في هذه الوثيقة من موارد طورها:

المركز الوطني لمعلومات صحة المرأة
(National Women's Health Information Center)

مراكز مراقبة الأمراض والوقاية
(Centers for Disease Control and Prevention)

قاعدة بيانات التخطيط العائلي
(Family Planning Database)

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services
Office of Refugee Resettlement)



ما هو التخطيط العائلي؟ What is Family Planning (Arabic)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

اللجنة الأمريكية للاجئين والمهاجرين (U.S. Committee for Refugees and Immigrants)

2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711

الهاتف: 703 • 310 • 1130

الفاكس: 703 • 769 • 4241

www.refugees.org



اللؤلؤ (Intrauterine device - IUD)

هذا النوع من وسائل منع الحمل هو في شكل T ويضعها الطبيب داخل رحم المرأة.



الحاجز المهبل (Diaphragm) وغطاء عنق الرحم

(Cervical cap)

هو غطاء مطاطي في شكل الكوب ويوضع داخل مهبل المرأة قبل تعاطي الجنس.

ربط الأنابيب المبيضية

هو عبارة عن جراحة تتم على المرأة. وهي وسيلة مزمنة لمنع الحمل للسيدة التي تقرر عدم إنجاب الأطفال أو التوقف عن إنجاب الأطفال.

أين يمكنني أن أحصل على وسائل منع الحمل؟

بإمكانك الحصول على وسيلة لمنع الحمل من مكتب الطبيب أو الصيدلية أو العيادة أو المحل التجاري. قد يكون من الضروري الحصول على وصفة من الطبيب للحصول على بعض وسائل منع الحمل.

ما هي تكلفة وسائل منع الحمل؟

توجد بعض وسائل منع الحمل مجاناً. وهناك أسعار مختلفة لبعض الوسائل الأخرى. قد يغطي التأمين



وسائل منع الحمل الشفهية

هو عبارة عن أقراص تتناولها السيدات خلال كامل الشهر. ويجب تناولها يومياً.



حقن ديبو فيرا (Depo-Vera)

تتمثل هذه الوسيلة لمنع الحمل في حقن تُعطى إلى السيدات مرة في كل ثلاثة أشهر.



نوفارينغ (Nuvaring)

هي حلقة بلاستيكية ناعمة يتم إدخالها في مهبل المرأة. وترتديها المرأة خلال ثلاثة أسابيع وتتخلّى عنها عند الحيض. وتُستعمل حلقة جديدة بعد كل دورة حيض.

بإمكان الزوجين التخطيط متى يريدان إنجاب الأطفال. يوفر هذا الكراس المعلومات المفيدة حول التخطيط للحمل. وقد تساعدك هذه المعلومات على إيجاد وسيلة منع الحمل المناسب لك.

ما هو التخطيط العائلي؟

بإمكانك التخطيط في الولايات المتحدة متى أردت أن تتجبي أطفالاً باستعمال وسائل تمنع الحمل وتسمى "منع الحمل". إن استخدام وسائل منع الحمل لا يجعلك مجدداً (عاقماً) لكن يساعدك على اتخاذ القرار فيما يتعلق بمتى أردت أن تحملي.

ما هي أفضل وسائل منع الحمل بالنسبة لي؟

إنه مهم أن تتحدثي إلى طبيبك حول نوع وسائل منع الحمل المناسبة لك ولشريكك في الحياة. قد لن تتمكني في بعض الأحيان من استعمال أنواع محددة من وسائل منع الحمل بسبب عمرك أو بسبب مسائل صحية تواجهينها. ليست هناك وسائل تضمن منع الحمل المائة في المائة.

أنواع وسائل منع الحمل



الواقي المطاطي

يوضع الواقي المطاطي على ذكر الرجل أثناء تعاطي الجنس. والواقي المطاطي هو النوع الوحيد من وسائل منع الحمل الذي يق في نفس الوقت ضد الأمراض المنقولة جنسياً مثل داء الأيدز وافتقار المناعة. هناك نوعين من الواقي المطاطي، واحد للذكور وواحد للإناث.



Photo credit: Rose McNulty

الفحوصات الدورية للنساء



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

للحصول على معلومات أكثر عن الصحة النسوية يمكن
الإتصال بالمركز

The National Women's Health
Information Center (NWHIC)
1-800-994-9662

The Planned Parenthood
Federation of America at
1-800-230-7526

للحصول على قائمة بالعيادات التي تقدم فحوص مجانية
أو برسوم مخفضة لكل من الميموقرام وفحص التعرف
على سرطان الرحم يمكن الرجوع لصفحات الإنترنت
التالية:

The Centers for Disease Control
and Prevention
www.cdc.gov/cancer

Planned Parenthood Federation of America
www.plannedparenthood.org



المعلومات في هذا الكتيب استخلصت من مراجع
صادرة من الجهات التالية:

*The Office of Women's Health and Office of
Minority Health at the U.S. Department of
Health and Human Services*

*The Centers for Disease
Control and Prevention (CDC)*

The National Cancer Institute

هذا الكتيب وضع بتمويل من مكتب إعادة توطين
اللاجئين بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

- الإستمرار في النشاطات البدنية، ويعتبر
النشاط الرياضي الخفيف مفيد للأُم والجنين.
- الإمتناع عن تناول المشروبات المحتوية على
الكافيين مثل الشاي والقهوة والمشروبات
الغازية.
- عدم التعرض للمواد الكيماوية مثل تلك التي
تحتوي عليها المنظفات المنزلية و قاتلات
الحشرات.
- حضور فصول توعية الحوامل.
- أخذ المقويات والفيتامينات التي تحتوي على
حامض الفوليك.



وللحصول على معلومات عن الفحوصات الخاصة
بالنساء يمكن الرجوع لصفحات الإنترنت التالية:

The Centers for Disease Control
and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Health
and Human Services
www.womenshealth.gov

The U.S. Department of Health and Human
Services Office of Minority Health
www.omhrc.gov

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

- استعمال مزيلات الروائح أو رشاشات البخ أو البودرة.
- ممارسة الجنس.

فحص الثدي

وجود أورام في الثدي المرأة ربما تكون مؤشراً لوجود أمراض خطيرة ربما تؤدي للموت. لذا يجب على كل امرأة إجراء فحص للثدي بواسطة الطبيب أو الممرضة عند زيارتها للفحص الطبي السنوي لتحديد أن كان هناك أورام جديدة في الثدي أو إن كان هناك زيادة في الأورام القديمة. كما يجب القيام بفحص الثديين شهريا لمعرفة أن كان شكلهما طبيعياً أو حدثت أي تغييرات فيهما.

الميموقرام

فحص الميموقرام هو فحص بالأشعة على الصدر لتحديد إن كان هناك سرطان في الثديين ويجب على جميع النساء القيام بهذا الفحص بطريقة دورية كل عام أو عامين.

وخلال فحص الميموقرام يقوم الطبيب أو الممرضة بوضع ثديك بين صفيحتين. وتقوم آلة الفحص بالإقتراب من الثدي لأخذ صورة أوضح الأمر الذي يمكن أن يسبب الإحساس بعدم الراحة ولكن هذه العملية تستغرق حوالي دقيقة واحدة في الغالب الأعم. وفحوصات الثدي والميموقرام مهمة جداً في الإكتشاف المبكر لسرطان الثدي.

العناية بالحوامل

العناية بالحوامل هي العناية الطبية التي تقدم للأم والجنين في فترة الحمل وهي عناية مهمة لضمان ولادة جنين كامل الصحة والعافية. وعلى كل امرأة حامل الحصول على عناية مبكرة ومنظمة منذ بداية الحمل.

ومن المهم إتباع إرشادات الطبيب التي ربما تتضمن الآتي:

- أكل كميات كبيرة من الخضر والفواكه.
- الإمتناع عن التدخين وتناول الخمر والمخدرات.

فحص سرطان الرحم (فحص عينات خلايا رحم المرأة)

فحص عينات خلايا الرحم لتحديد الإصابة بسرطان الرحم هو فحص طبي دوري يقوم فيه الطبيب أو الممرضة بإدخال فرشاة صغيرة في رحم المرأة لأخذ عينة من خلايا عنق الرحم لفحص عما إذا كان بها سرطان. وبالرغم من الإحساس بعدم الراحة عند أخذ العينة إلا إن هذا الفحص مهم جداً لإكتشاف سرطان الرحم في بدايته المبكرة للسيطرة عليه قبل أن يؤدي للموت. ويجب على جميع النساء عمل هذا الفحص سنوياً ابتداءً من سن الثامنة عشر أو قبل ذلك بالنسبة للنساء اللاتي يمارسن الجنس في سن مبكرة.

وخلال الفحص السنوي لسرطان الرحم سيطلب منك نزع جميع الملابس التي تغطي الجزء الأسفل من الجسم والأستلقاء على الظهر ورفع الأرجل. ويقوم الطبيب أو الممرضة بالجلوس بين الأرجل حاملاً مصباحاً وبعض الأدوات الطبية. ويمكنك أن تطلبي حضور ممرضة إضافية في حجرة الفحص. ويقوم الطبيب أو الممرضة بفحص الأعضاء التناسلية والكشف داخل الرحم والقيام بأخذ العينات اللازمة لفحصها. وكل هذه الخطوات مهمة للتأكد من صحة المهبل والرحم وخلوهم من أي خلايا سرطانية.

وللحصول على أفضل النتائج من فحص سرطان الرحم، يجب الإمتناع عن ما يلي لمدة ثلاثة أيام قبل الفحص:

- استعمال الغسيل (الدش) المهبلي.*
- استعمال القلم المصاص داخل المهبل.
- استعمال الكريمات المهبلية، اللبوسات أو التحاميل المهبلية أو أي عقاقير مهبلية أخرى.

*ينصح معظم الأطباء بعدم استعمال الدش المهبلي. يقوم جسد المرأة بنظافة نفسه بنفسه وقد يؤدي الدش المهبلي لزيادة حدة الإلتهابات ويزيد من مخاطر العدوى بالأمراض الجنسية. استخدام الدش المهبلي لا يمنع الحمل





ما يجب أن تعرفه كل امرأة عن وظائف جسدها



www.refugees.org

Protecting Refugees. Serving Immigrants.
Upholding Freedom since 1911

للمزيد من المعلومات يمكن الرجوع لمواقع
المنظمات الآتية على شبكة الإنترنت:

www.womenshealth.gov

www.4women.gov

www.omh.gov

www.girlshealth.gov

www.youngwomenshealth.org

www.girlhealth.org

للحصول على معلومات صحية عن طريق الهاتف
يمكن الإتصال بالجهات التالية:

National Women's Health Center
1-800-994-9662

The U.S. Department of Health and Human
Services

CDC National STD Hotline
1-800-227-8922

يمكن الإتصال بالخط 24 ساعة يومياً طيلة أيام
الأسبوع.

CDC National AIDS Hotline
1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)
يمكن الإتصال بالخط 24 ساعة يومياً طيلة أيام
الأسبوع.

• • •

المعلومات الواردة في هذا الكتيب أستخلصت من
المصادر التالية:

*The American Academy of Pediatrics: Puberty
Information for Boys and Girls*

*The U.S. Department of Health and Human
Services Office of Women's Health*

Advocates for Youth

هذا الكتيب وضع بتمويل من مكتب إعادة توطين
لللاجئين بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

متي يجب الحصول على الرعاية الطبية؟

يجب على المرأة مراجعة طبيب إذا ما ظهر عليها أي من
الأعراض التالية:

- تغيير مفاجئ خلال فترة الدورة بدون سبب
معروف مثل زيادة الضغوط النفسية، الشعور
بالمرض، الزيادة أو النقصان في الوزن.
- الزيادة في كمية دم الطمث لأكثر من سبعة
أيام.
- النزيف أو نزول دماء طمث بين الدورات
الشهرية.
- آلام البطن التي تستمر لأكثر من يومين.
- إذا كنت تشعرين بأنك حامل.
- وجود إفرازات مهبلية ذات لون أصفر أو
أخضر أو رمادي أو إذا كانت سميكة أو
بيضاء لزجة أو لها رغوة أو لها رائحة كريهة
مثل رائحة السمك.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 3418

www.refugees.org

الدورة الشهرية (الطمث)

سن البلوغ هو بداية تغيير الجسم من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ. و عادة ما يكون ذلك ما بين سن التاسعة والثالثة عشر بالنسبة للأولاد والبنات. وبالنسبة للبنات فإن سن البلوغ يعني نمو الثدي و إتساع الحوض ونمو شعر العانة وشعر الأبط والأرجل. وفي هذه الفترة تبدأ فترة الطمث (وتسمى الدورة الشهرية في معظم الأحيان) عند البنات. هذه التغيرات طبيعية وصحية.

فترة الدورة الشهرية لا تعني التوقف عن النشاطات الطبيعية للمرأة مثل العمل والركض والسباحة أو أي من النشاطات الحيوية الأخرى. إن الإبقاء على ممارسة هذه النشاطات يساعد على تقليل الإحساس بعدم الراحة الذي يصاحب الدورة الشهرية.

ما هي الدورة الشهرية؟

في كل شهر يبدأ جسد الأنثى الإستعداد لحمل بويضة مخصبة بعمل طبقة سميكة من الأنسجة وخلايا الدم داخل الرحم. ويقوم المبيضان بإفراز بويضة كل شهر، وهذه البويضة تنمو إلى جنين داخل الرحم إذا تم تلقيحها بواسطة الحيوان المنوي.

كم تأخذ فترة الطمث؟

فترة الطمث تستمر في العادة ما بين ثلاثة الى سبعة أيام كل ثلاثة إلى خمسة أسابيع. وفي بعض الأحيان تكون الدورة غير منتظمة عند الفتيات مع أول دخولهن سن البلوغ، وبمرور الوقت يبدأ الجسم في التأقلم على التغيرات التي تصاحب البلوغ وتبدأ الدورة في الإنتظام.

كيف تقومين بالعناية بنفسك خلال فترة الطمث؟

تحتاج المرأة لقوط صحية أو قلم مصاص خلال فترة الطمث لمنع سوائل الطمث من تلويث ملابسك. ويمكنك اختيار ما تفضليه سواء القلم المصاص أو القوط الصحية ولكن يجب عليك تلافي إستعمال الأنواع المعطرة منها لأنها قد تتسبب في حدوث بعض الإلتهابات أو تساعد على زيادتها.

القوط الصحية يتم وضعها داخل الملابس الداخلية وتثبت بشريط لاصق ويجب تغييرها دائماً للحماية من التسرب و عدم الراحة أو الروائح الكريهة. وفي الطقس الحار يجب تغيير القوط الصحية في كل مرة تستعملين فيها دورة المياه حيث يساعد ذلك على الشعور بالراحة وعدم البلل.

القلم المصاص يوضع داخل المهبل، ومثله مثل القوط الصحية يجب تغييره دائماً أو كل أربع إلى ست ساعات على الأقل.

لجسم المرأة نظام نظافة طبيعي ولا يجب استخدام الدش المهبلي أو لبوسات التنظيف المهبلية بعد نهاية الدورة الشهرية لأنها مؤذية ويمكن أن تسبب بعض الإلتهابات وتزيد من التعرض للأمراض.

ماذا يمكن أن يحدث خلال فترة الطمث؟

كل امرأة تختلف عن الأخرى، بعض النساء تكون دماء الطمث عندهن أكثر من غيرهن وهذا أمر طبيعي. و ما تفقده المرأة من دم خلال فترة الدورة قليل نسبياً و يقدر بحوالي أوقية إلى ثلاث أوقيات (أي ما يعادل 30 إلى 90 مليجرام) وهي تماثل الكمية الموجودة في زجاجة النموذج المجاني لدعاية كريمات الجسم. أما إذا كانت دماء الطمث لديك كثيرة فيجب إستشارة الطبيب.

معظم النساء يعانين من بعض الأعراض أثناء أو بعد فترة الدورة تتلخص في الآتي:

- تقلصات
- الشعور بالتورم
- الشعور بالتعب
- الصداع
- آلام الظهر
- الإضطراب النفسي
- آلام الثدي

إذا زادت أي من هذه الأعراض المذكورة، يجب عليك إستشارة الطبيب.



Resettling

REFUGEES IN AMERICA

If you are living with HIV how can you protect others?

No Risk

- Abstinence
- Do not breast feed your child

Some Risk

Disclose your HIV status to your sexual partner(s) before you have sex and engage in safer sex activities.

What is Safer Needle Use?

- Don't share needles if you are injecting drugs
- Don't share needles used for body piercing and tattoos.

For more information:

- Talk to your resettlement case worker
- Speak with your doctor

IRSA معلومات أساسية عن فيروس نقص المناعة / الإيدز

الإيدز:

الإيدز هو ظاهرة نقص المناعة المكتسب وهو المرحلة الأخيرة في الحالة الصحية الخطرة التي سببها فيروس نقص المناعة البشري، والمعروف أيضا بايْتش أي في. وهذا الفيروس يسبب فقدان الجسم مناعته الطبيعية ضد الأمراض. ومع مرور الوقت (أحيانا سنوات طويلة) يصبح الجسم ضعيف ومعرض لعدة التهابات وأمراض لا يقوى عليها ويتم تشخيص مرض الإيدز، عندما يتوقف الجسم عن محاربة هذه الأمراض.

كيف تنتقل عدوى فيروس نقص المناعة؟

تنتقل عدوى فيروس نقص المناعة عن طريق الدم والسائل المنوي وإفرازات المهبل في الأشخاص المصابين. ويمكن نقل العدوى من شخص لآخر عن طريق بعض الممارسات الجنسية وعند استخدام إبر (حقن) مستعملة من قبل شخص يحمل العدوى. وبإستطاعة الأم التي تحمل الفيروس أن تنتقله لطفلها في الرحم أو في الولادة أو عن طريق الرضاعة. في الماضي، انتقلت العدوى للبعض عن طريق بنوك الدم. ولكن في الوقت الحاضر بنوك الدم في الولايات المتحدة مقيّدة بفحص دم المتبرعين للتأكد من خلوه من فيروس نقص المناعة مما يضمن سلامته الأكيدة. ويجدر الإشارة هنا انه من المستحيل أن تصاب بالفيروس إذا قمت بالتبرع بالدم.

إجراء فحص وجود فيروس نقص المناعة

ليس باستطاعتك معرفة ما إذا كان شخص مصاب بفيروس نقص المناعة من هيئته الخارجية فقط، فإن مظهر وشعور الصحة لا يعني عدم وجود الفيروس. فالكثير من المصابين لا يعلمون بإصابتهم إلا بعد إجراء الفحص المخبري. وهناك فحص بسيط يعلمك إذا ما كنت مصاب بالفيروس. عندما يصاب الجسم بالفيروس يفرز جهاز المناعة لديك أجسام مضادة. وقد يحتاج الجسم إلى ستة أشهر قبل أن يفرز أجسام مضادة، ولكن في تلك الفترة، وإن لم يفرز جسمك أجسام مضادة، فإنه باستطاعتك نقل العدوى إلى الآخرين.

لا ينتقل الفيروس عن الطريق الآتي:

- التواصل اليومي العادي
- المصافحة بالأيدي
- العناق والتقبيل
- السعال والعطس
- التبرع بالدم
- استخدام المراحيض أو أحواض السباحة
- المشاركة في السرير أو الطعام أو أنية الأكل و الشرب
- التعرض لقرصة بعوضة أو حشرة أو حيوان

IRSA

1717 Massachusetts Avenue, NW #200
Washington DC 20036-2003
Tel: 202 • 797 • 2105 Fax: 202 • 347 • 2576
www.refugeesusa.org

Produced by the National Programs Division of IRSA

ما هي أساليب الوقاية؟

الوقاية المأمونة:

- التعفف و الامتناع عن أي اتصال جنسي
- الاتصال الجنسي بينك و بين شريكك فقط, بعد ان يتم فحصكم انتم الاثنتين والتأكد من خلوكم من العدوى.

الوقاية الخطرة و الغير مضمونة:

- الاتصال الجنسي الحذر
- استخدام الإبر (الحقن) الحذر

ما هو الاتصال الجنسي الحذر؟

هو الاتصال الجنسي الذي يمنع الاتصال مع السائل المنوي أو الإفرازات المهبلية أو الدم. تكلم مع شريكك عن الجنس قبل ممارسته. وإستخدم بطريقة صحيحة الواقي الذكري المصنوع من اللاتكس. أستخدم مطريات مائية القاعدة فقط لأن المطريات زيتية القاعدة مثل الفازلين تحلل الواقي وقد تجعله يتمزق و لذا يجب عدم استخدامها ابدا.

ما هو استخدام الإبر (الحقن) الحذر؟

لا تتبادل الإبر إذا كنت تأخذ دواء أو مخدرات عن طريق الحقن. اذهب إلى أحد مراكز استبدال الإبر, لتستبدل ابر جديدة بدل القديمة أو اغسل الإبر المستعملة مرتين بالماء و من ثم مرتين بالكوراكس المبيض لمدة 30 ثانية و بعد ذلك مرتين بالماء مرة اخرى.

إذا كنت مصابا بالفيروس كيف لا تنقل العدوى؟

الوقاية المأمونة:

- التعفف الجنسي
- لا ترضعي طفلك

الوقاية الخطرة والغير مضمونة:

إكتشف وضع إصابتك بالفيروس لشريكك (شركائك) الجنسي قبل ممارسة الجنس و إلترزم بالاتصال الجنسي الحذر.

ما هو استخدام الإبر (الحقن) الحذر؟

- لا تتبادل الإبر مع الآخرين إذا ما كنت تحقن نفسك بالمخدرات.
- لا تتبادل الإبر مع الآخرين في عمليات ثقب الإذن أو الجسم أو الوشم.

لمزيد من المعلومات:

- تكلم مع المشرف الاجتماعي أو مرشد الهجرة
- تكلم مع طبيبك

Basic Facts about HIV/AIDS

AIDS—Acquired Immune Deficiency Syndrome—is the final state of a serious health condition caused by the Human Immuno-deficiency Virus, more commonly known as HIV. HIV causes the body to lose its natural defenses against disease. Over a period of time (often many years) the body eventually becomes weak and open to attack by several types of infections and diseases that the body is unable to fight. When the body can no longer fight off certain infections, a person is diagnosed with AIDS.

How is HIV Transmitted?

HIV is transmitted through blood, semen, and vaginal fluids of infected persons. HIV can be passed from one person to another during certain sexual acts, or sharing needles with an infected person. A mother who has HIV can also transmit the virus to her child while in the womb, during delivery or by breast-feeding. Years ago, some people were infected by HIV through blood transfusions. Today, U.S. blood banks are required to screen donated blood for HIV, making our blood supply the safest in the world. You cannot get HIV from donating blood.

Taking an HIV Test

You can't tell if a person is infected with HIV. Just because they look fine and feel fine doesn't mean they're not HIV positive. Many people don't even know that they're infected—that is, unless they take an HIV test. A simple test can tell you if you have been infected with the HIV virus. When a virus enters your body, your immune system produces antibodies. The HIV test tells you if your body has produced antibodies to HIV.

If you are infected, HIV antibodies may take up to six months to develop. During this time, even though you have not developed antibodies to the virus, you can still transmit HIV to others.

You can't get infected by:

- Casual, everyday contact
- Shaking hands
- Hugging, kissing
- Coughing, sneezing
- Giving blood
- Using swimming pools, toilet seats
- Sharing bed linen, eating utensils, food
- Mosquitoes and other insects, animals

How can you protect yourself?

No Risk

- Abstinence
- If you and your partner have been tested for HIV and are not infected and you only have sex with each other

Some Risk

- Safer sex activities
- Safer needle use

What Are Safer Sex Activities?

Safer sex activities prevent contact with semen, vaginal fluids or blood. Talk to your partner about safer sex before having sex. Use a latex condom correctly every time you have sex. Use only water-based lubricants. Oil-based lubricants such as petroleum jelly should never be used because they may weaken the condom and cause it to break.

What is Safer Needle Use?

Don't share needles if you are injecting drugs. Use needle exchange programs where used needles can be exchanged for new ones, or rinse your used needles twice in water, twice in bleach for 30 seconds, and twice in water again.



للحصول على أقرب عيادة للأنفلونزا قرب مكان سكنك
يمكنك الرجوع لشبكة الإنترنت على الموقع

www.flucliniclocator.org

للحصول على معلومات أكثر عن أمراض البرد
والأنفلونزا يمكن الرجوع لمواقع الإنترنت التالية:

The U.S. Food and Drug Administration
www.fda.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

The Nemours Foundation's Center for
Children's Health Media
www.kidshealth.org



نزلات البرد

المعلومات المضمنة في هذا الكتيب استخلصت من
مراجع صادرة من الجهات التالية:

The U.S. Food and Drug Administration

American Lung Association

*The Nemours Foundation's Center for
Children's Health Media*

هذا الكتيب وضع بتمويل من مكتب إعادة توطين
لللاجئين بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

تنتشر عن طريق العطس والسعال. أستعمل المناديل
الورقية للعطس والسعال فيها لأن ذلك يمنع إنتشار
العدوى للآخرين. وبما أن الأنفلونزا تسببها فيروسات فلا
يعتبر تناول المضادات الحيوية مجدداً في علاج
الأنفلونزا. ويساعد أخذ حقنة الوقاية من الأنفلونزا السنوية
(تؤخذ في العادة مع بداية شهر أكتوبر من كل عام) في
التقليل من التعرض لمرض الأنفلونزا. يوصى بان على
الأشخاص المنتمين للمجموعات الآتية أخذ حقنة الوقاية
من الأنفلونزا:

- البالغين 65 عاماً من العمر أو أكثر.
- لمسنين في بيوت العجزة.
- الأطفال البالغين ستة أشهر من العمر ويعانون
من مشاكل صحية مثل الأزمة، أو الأمراض
المزمنة مثل مرض نقص المناعة البشرية أو
أمراض القلب.
- الأشخاص الدائمي الإختلاط بالمرضى
والمسنين.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

ما هو مرض البرد؟

أمراض البرد هي أمراض معدية تسببها فيروسات تنتشر عن طريق الهواء أو عن طريق الاختلاط بالمصابين.

ما هي أعراض نزلة البرد؟

من أول أعراض الإصابة بالبرد الشعور باحتقان في مؤخرة الحلق. يشعر المصابون بالبرد بصعوبة في التنفس (الشعور بالاحتقان)، السعال، العطس وجريان الأنف، الرشح والزكام.

من يصاب بالبرد ومدّة المرض؟

تعتبر نزلة البرد من الأمراض البسيطة ومن النادر أن تستمر نزلة البرد لأكثر من إسبوعين. يصاب البالغون بنزلة البرد مرتين في العام في المتوسط ويصاب الأطفال بنزلة البرد من ستة إلى ثمانية مرات في العام.

ماذا يجب عمله لمكافحة نزلة البرد؟

أفضل ما يمكن عمله لدى الإصابة بنزلة البرد هو الخلود التام للراحة وتناول كمية كبيرة من السوائل. يمكن أن تساعد أدوية البرد التي لا تحتاج لوصفة طبية في تقليل أعراض البرد ولكن يشفى المريض تلقائياً من نزلات البرد في خلال أسبوعين من الإصابة. لا تتناول المضادات الحيوية لأنها لا تعالج نزلات البرد، كما أن نزلات البرد تسببها فيروسات والمضادات الحيوية نافعة في الأمراض التي تسببها البكتيريا وليس الأمراض التي تسببها الفيروسات.

ماذا أفعل لطفلي المصاب بالبرد؟

يحتاج الطفل المصاب بنزلة البرد لكثير من الراحة وتناول السوائل. إذا اضطرت لإعطاء طفلك أدوية نزلة البرد التي لا تحتاج لوصفات طبية، اقرأ الإرشادات الخاصة بتناول تلك الأدوية وقم بإتباعها بعناية تامة.

كيف يمكن الوقاية من نزلات البرد؟

أنجح السبل للوقاية من نزلات البرد هو القيام بغسل الأيدي دائماً وعدم لمس العين والأنف والفم. تجنب الاختلاط بالمصابين بنزلات البرد لأن العدوى تنتشر عن طريق العطس والسعال. أستعمل المناديل الورقية للعطس والسعال فيها لأن ذلك يمنع إنتشار العدوى للآخرين. لا تستعمل الأكواب والشوك والسكاكين التي إستعملها الشخص المصاب. أستعمل المطهرات في نظافة الأسطح مثل أسطح الطاولات ومقابض الأبواب والهواتف.

الأنفلونزا

ماهي الأنفلونزا؟

الأنفلونزا مرض معدى تسببه بعض الفيروسات. أعراض الأنفلونزا مثل أعراض نزلة البرد ولكنها أكثر خطورة منها ويمكن أن تكون مصحوبة بالحمى وآلام في الجسم والشعور بالتعب وتستمر أعراضها ودورتها لمدة أسبوعين.

ماذا يمكن عمله لدى الإصابة بالأنفلونزا؟

أفضل ما يمكن عمله لدى الإصابة بالأنفلونزا هو الخلود التام للراحة وتناول كمية كبيرة من السوائل. توجد بعض الأدوية التي لا تحتاج لوصفات طبية وهي تساعد في التقليل من أعراض الأنفلونزا.

ماذا يمكن أن أفعل لطفلي المصاب بالأنفلونزا؟

يحتاج الطفل المصاب بالأنفلونزا لكثير من الراحة وتناول السوائل. يجب مراجعة الطبيب إذا ما لوحظت أعراض الأنفلونزا على الطفل خاصة إذا كان المرض منتشرًا في المنطقة المتواجد بها الطفل.

كيف يمكن الوقاية من الأنفلونزا؟

أنجح السبل للوقاية من نزلات البرد هو القيام بغسل الأيدي دائماً وعدم لمس العين والأنف والفم.

تجنب الاختلاط بالمصابين بنزلات البرد لأن العدوى



للمزيد من المعلومات حول المحافظة
على نظافة وصحة الأسنان على
الإنترنت، زر المواقع التالية:

www.healthyteeth.org

www.hesperian.org

•••

تم استخراج المعلومات المستعملة في هذه الوثيقة من
موارد طورها:

*Australian Research Center for
Population Oral Health*

California Department of Health Services

Federal Citizen Information Center

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب
الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services
Office of Refugee Resettlement)

معلومات الإتصال:

riht@uscridc.org

اللجنة الأمريكية للاجئين
والمهاجرين (U.S. Committee for
Refugees and Immigrants)

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

الهاتف: 202 • 347 • 3507

الفاكس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

شجع أطفالك على المحافظة
على نظافة وصحة أسنانهم

إذا كان الطفل يشكو من نخر الأسنان
فستواجه مشاكل كبيرة على مستوى أسنانه
في مرحلة لاحقة وقد تكون أسنانه غير
مصنفة وسوية.

تأكد من:

1. تغذية الطفل باستعمال حليب الأم أثناء
السنة الأولى.
2. زيارة طبيب الأسنان عندما يبلغ الطفل
سنة.
3. تنظيف أسنان الطفل برفق باستعمال
فرشاة الأسنان ومعجون الأسنان.
4. عدم إعطاء الطفل مشروبات تتضمن
الصودا بوب والعصير الذي يحتوي
على الفقاعات أو العصير المتكون من
مسحوق.
5. ناول الطفل عصيرا 100% طبيعيا
فقط وأمزجه بالماء في كأس ولا
تستعمل الزجاجاة.

قدمت مؤسسة هيسباريان

(Hesperian Foundation) الصور المستعملة

في هذه الوثيقة.



المحافظة على نظافة
وصحة الأسنان
Keeping Your Teeth Healthy
(Arabic)

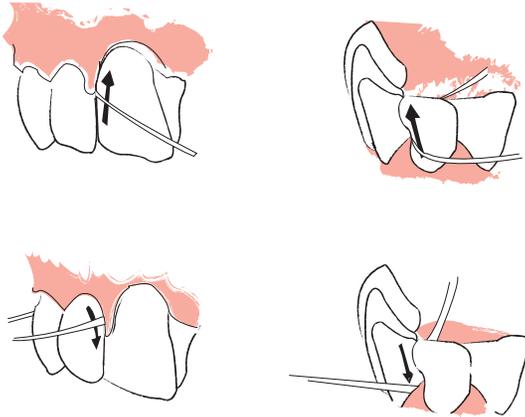


www.refugees.org

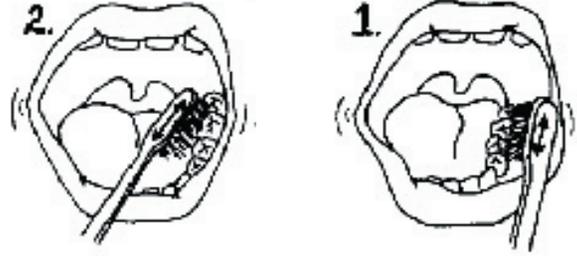
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

بإمكانك تعليم أسرتك كيف تستعمل الخيط الحريري لتنظيف الأسنان بالطريقة الصحيحة

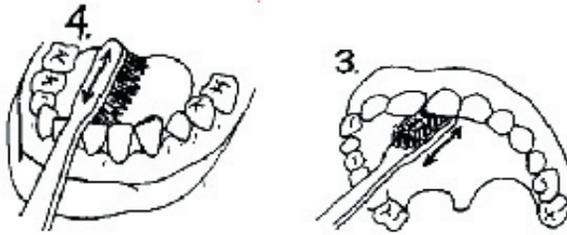
تنظيف الأسنان بإستعمال الخيط قد يمنع حدوث إصابات اللثة. عندما تستعمل الخيط لتنظيف أسنانك قد ينزف الدم من اللثة لأنها غير قوية. واصل استعمال الخيط لتنظيف أسنانك وستصبح لثتك قوية. الأشياء الحادة والخلال قد تصيب لثتك أو تتسبب في مرض اللثة. بالإضافة يساعد غسول الفم على التخلص من الجراثيم الموجودة في فمك والتي تتسبب في الروائح الكريهة.



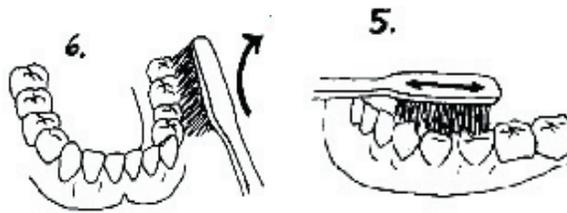
علم أسرتك كيف تستعمل فرشاة الأسنان بالطريقة الصحيحة



لا تنسى أن تنظف أسنانك الخلفية بالفرشاة.



نظف الأجزاء العلوية والخلفية لأسنانك الأمامية
باستعمال الفرشاة.



نظف لثتك أيضا بالفرشاة.

الوقاية مهمة

تعني الوقاية وقف ألم الأسنان ونخرها قبل حدوثها. معالجة نخر الأسنان أو إستبدالها يقتضي أموالا كثيرة في الولايات المتحدة. وقاية الأمراض قبل حدوثها أفضل من علاجها.

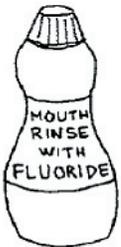
تفادي نخر الأسنان واللثة

هناك طرق متعددة لوقاية الأسنان واللثة ضد النخر والألم.

- نظف أسنانك باستعمال فرشاة الأسنان ومعجون الأسنان ثلاثة مرات في اليوم.
- استعمال الخيط الحريري أو خيط عادي لإزالة الطعام العالق بأسنانك.
- زُر طبيب الأسنان مرتين في السنة لتنظيف أسنانك.
- تناول الطعام الخالي من السكر.
- إشرب كثيرا من الماء.
- أغسل فمك بالماء بعد شرب الصودا.
- اشترى فرشاة أسنان جديدة كل ثلاث أشهر.

زيارة طبيب الأسنان

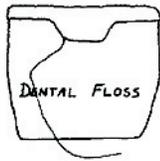
حافظ على نظافة أسنانك وصيانتها. زُر طبيب الأسنان لتنظيف أسنانك مرتين في السنة. تنظيف الأسنان أقل تكلفة من علاجها أو استبدالها. قد تكون خدمات طب الأسنان مجانا في ولايتك. اتصل بالموظف المشرف على ملفك لتحصل على نصائح.



غسول الفم



معجون الأسنان



الخيط الحريري



للحصول على مزيد من المعلومات عن مرض السكري، راجع المواقع التالية على شبكة الإنترنت:

American Heart Association
www.aha.org

The Centers for Disease Control
and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

American Diabetes Association
www.diabetes.org

• • •

المعلومات في هذا الكتيب استخلصت من مراجع صادرة من الجهات التالية:

American Heart Association

American Diabetes Association

*The Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)*

*Georgia State University, Department of
Geography and Anthropology*

The U.S. Department of Agriculture (USDA)

هذا الكتيب وضع بتمويل من مكتب إعادة توطين اللاجئين بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

بممارسة بعض التمارين الرياضية لمدة ثلاثين دقيقة ثلاثة مرات إسبوعياً على الأقل. ويمكن زيادة نشاطك الرياضي بممارسة الألعاب الرياضية مثل كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، القفز بالحبل، صعود السلالم والمشي بصحبة العائلة.

إذا أصبت بمرض السكري يجب عليك:

- تناول الدواء حسب إرشادات الطبيب.
- فحص مستوى السكر في الدم حسب ما يشير به طبيبك.
- حمل بطاقة شخصية خاصة بك يوضح بها أسمك، عنوانك، حالتك الصحية وأسم الدواء الذي تستعمله.
- ألبس ملابس وأحذية مريحة في كل الأحيان.
- أشرب كميات كبيرة من الماء.
- مارس التمارين الرياضية بانتظام.
- أحمل معك قطعة من الحلوى، عصير، أو أي مأكولات خفيفة بها كمية من السكر لتناولها في حالة هبوط مستوى السكر في دمك.

ما هو مرض السكري؟



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

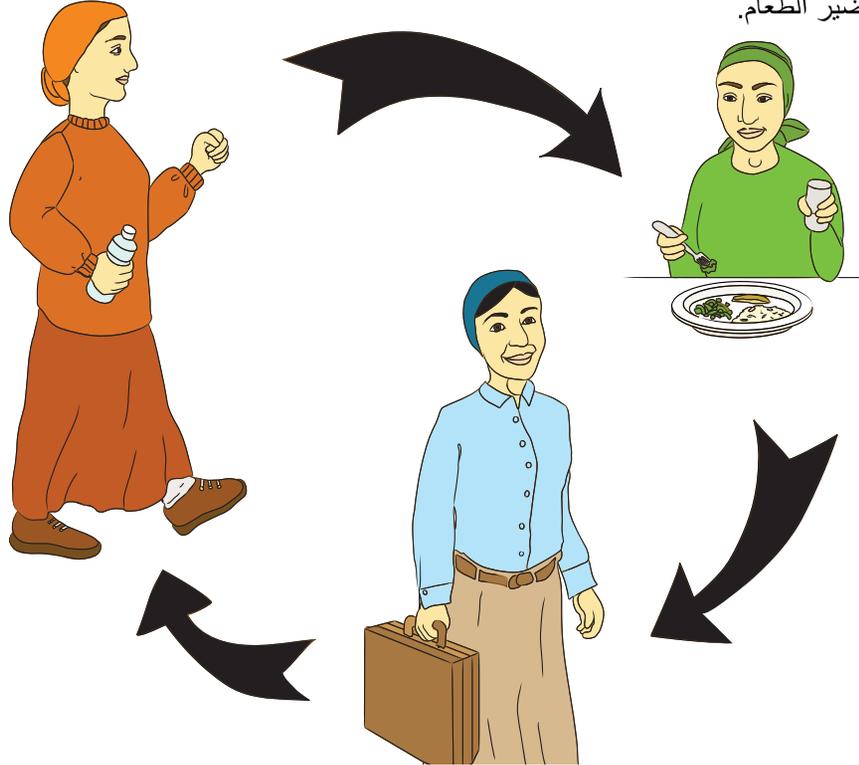
Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

- حاول التعود على استعمال الفرن وشوي أو طهي المأكولات بالبخار الساخن بدلاً من قليها في الدهون والزيوت.
- إختار اللحوم التي تحتوي على نسبة قليلة من الدهون كالحوم الدجاج والديك الرومي ولحم البقر الخالي من الدهون.
- أستعمل الحليب والزبادي والجبن الخالية من الدهون أو التي تحتوي على 1% من الدهن.

يمكن لعائلتك وأصدقائك لعب دور كبير في مساعدتك على التحكم في مرض السكري بتشجيعك على ممارسة التمرينات الرياضية وتناول الوجبات الصحية.

تعتبر التمارين الرياضية عاملاً مهماً في منع التعرض للإصابة بمرض السكري أو في ضبطه عند الإصابة به. وينصح أن يقوم الجميع، رجالاً ونساءً شيوخاً وأطفالاً،



- التقليل من أكل رقائق البطاطس والخبائز والحلوي والزبدة والزبدة الصناعية والمايونيز والملح والأطعمة المقلية بالزيوت والأيس كريم والمشروبات الغازية.
- قلل من أكل الأطعمة المقلية بالزيوت أو المحتوية على كمية كبيرة من الدهون أو النشويات (مثل المعجنات والخبائز والخبز).

سبل أخرى تجعل وجباتك صحية:

- تناول الخبز المصنوع من القمح الأسمر ورقائق الحبوب والأرز الأسمر.
- كل كميات كبيرة من الخضروات والفواكه.
- أستعمل كمية قليلة جداً من الدهون والزيت والزبدة عند تحضير طعامك.
- استعمل الزيت النباتي المعبأ في رشاش بدلاً من الزيت العادي والدهون والزبدة والزبدة الصناعية عند تحضير الطعام.

السكري هو مرض ينشأ من عدم إستطاعة الجسم إفراز هرمون الأنسولين أو من عدم إستطاعة الجسم استعمال الأنسولين بطريقة صحيحة. الأنسولين هو هرمون يحول الطعام إلى الطاقة التي يحتاجها الجسم لأداء وظائفه. يؤدي مرض السكري إلى إرتفاع مستوى السكر في الدم مما يؤدي الى الحاق ضرر بالقلب، الدماغ، الكلي، الأوعية الدموية والأسنان. يمكن لمرض السكري أن يخلق مشاكل صحية للشخص المصاب مثل فقدان البصر، عدم القدرة على ممارسة الجنس أو قد يسبب الموت.

الأنواع الرئيسية لمرض السكري

مرض السكري نوع 1: ويصيب الأطفال والشباب وكان يسمى في السابق بمرض السكري للصفار.

مرض السكري نوع 2: وهو أكثر الأنواع إنتشاراً. حتى وقت قريب كان من أكثر المصابين بهذا المرض هم البالغون، إلا أن الأونة الأخيرة شهدت تصاعد عدد الأطفال الذين يصابون بهذا النوع ويرجع ذلك إلى السمنة، زيادة الوزن والخمول أو عدم ممارسة الأنشطة البدنية.

مرض سكري الجهاز الهضمي: ويصيب بعض النساء في فترة الحمل.

كيفية ضبط مرض السكري

لا يوجد أي علاج لمرض السكري ولكن يمكن ضبطه بإتباع الآتي:

- تناول الوجبات الغذائية الصحية.
- ممارسة الأنشطة البدنية والتمارين الرياضية.
- التوقف عن التدخين.
- في حالة الإحتياج للمعالجة يجب أخذ الدواء بطريقة منتظمة حسب إرشادات الطبيب.

نصائح لكيفية تناول الوجبات الصحية

- إلتزم بتناول أطعمة متنوعة كل يوم لكي تحصل على الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها جسمك لينمو ويصح.

للمزيد من المعلومات على الإنترنت حول
الخدمات التي تقدم للمعاقين، زر المواقع
التالية:

www.disabilityinfo.gov

•••

لقد تم تطوير المعلومات المضمنة في هذا
الوثيقة من طرف:

U.S. Department of Commerce

Economics and Statistics Administration

U.S. Census Bureau

*The National Women's Health
Information Center*

U.S. Department of Health and Human Services

Office on Women's Health

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب
الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services
Office of Refugee Resettlement)

مشاهير أمريكيون مصابون بإعاقات

فرنكلين روزفلت. رئيس الولايات المتحدة
إعاقة جسمية

مارلي ماتلين. ممثلة
صمّاء

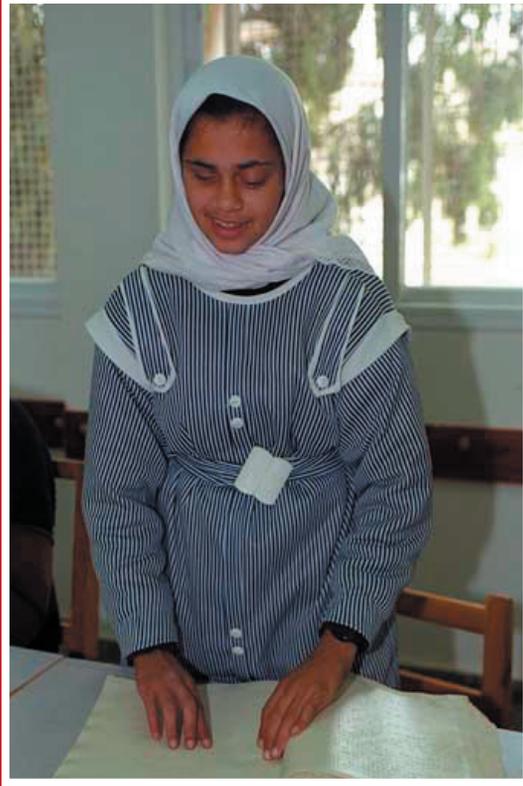
تيرنس باركين. سباح أولمبي
أصمّ

دجيم أبوت. لاعب بيسبول محترف
أبتر

ماجيك دجونسون. لاعب كرة سلة محترف
ومنتقاع
فقر المناعة

راي تشارلز. مطرب وموسيقار
أعمى

كريس بورك. ممثل
أعراض داون



العيش بإعاقة في
الولايات المتحدة
Living with Disabilities
in the United States
(Arabic)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

معلومات الإتصال:

riht@uscridc.org

اللجنة الأمريكية للاجئين
والمهاجرين
(U.S. Committee for
Refugees and Immigrants)

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

الهاتف: 202 • 347 • 3507

الفاكس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

ما هي أعراض الإعاقة؟

قد يكون المعاق شخصا يشكو من حالة بدنية أو ذهنية وبالتالي يواجه صعوبة في القيام ببعض الأشياء. قد تؤثر هذه الحالات على قدرة الشخص على:

- التعلّم،
- السمع،
- الكلام،
- التنفس،
- المشي،
- الرؤية
- والعناية الذاتية.

العيش بإعاقة في الولايات المتحدة

هناك العديد من الأشياء الجيدة والإيجابية بسبب العيش في الولايات المتحدة. ومن بين أفضل هذه الأشياء أن الأمريكيون يؤمنون بقدرة الشخص المعاق على النشاط والعمل لكن ببعض المساعدة.

هناك أكثر من 50 مليون شخصا معاقا في الولايات المتحدة. وتقريبا نصف المعاقين في الولايات المتحدة يشغل وظيفة.

قد يبدو لك أن رؤية الأمريكيين للمعاقين مختلفة عن الرؤية السائدة في موطنك الأصلي. ستتمكنك هذه الوثيقة من معرفة الخدمات التي تُقدم للمعاقين في الولايات المتحدة.

بإمكان الشخص المعاق في الولايات المتحدة أن:

- يذهب إلى المدرسة،

- يتجوز أو يصبح وليا،
- يعمل،
- يقود،
- يلعب الرياضة،
- ويصبح محترفا.

هناك قوانين في الولايات المتحدة تسمح للشخص المعاق أن يكون نشطا ومنتجا وسعيدا في حياته.

الأطفال المعاقون

قد يشكروا بعض الأطفال من إعاقة عند الولادة أو قد تتطور هذه الإعاقة مع مرور الوقت. ليس هناك شخص مسؤول عن الإعاقة. قد تكون متعودا على رعاية طفلك بمفردك لكن في الولايات المتحدة المساعدة متوفرة. طلب المساعدة وتقبلها شيء عادي في الولايات المتحدة.

قد يذهب الأطفال المعاقون إلى مدرسة محلية ويحصلون على مساعدة إستثنائية تُسمى "التربية الخاصة". سيقوم المدرسون وموظفو المدرسة بتطوير برامج تربوية شخصية مُصممة لتلبية حاجات كل طفل معاق الخاصة.

خدمات الدعم

هناك أيضا مجموعات ومنظمات خاصة تعلم المعاقين:

- القراءة أو استعمال العصا،
- الرعاية الذاتية،
- مهارات جديدة والإلتحاق بوظيفة،

- التنقل في المدينة أو استعمال المصرف،
- الطبخ
- واستعمال كرسي المقعدين.

من الأفضل لمن يرعى شخصا مُعاقا أن يتحدث إلى الموظف المشرف على ملفه ليجد الخدمات الضرورية واستعمالها في المنطقة التي يعيش فيها.

رعاية الأشخاص المعاقين

قد يكون صعبا في بعض الأحيان رعاية شخص معاق. تتوفر الموارد في الولايات المتحدة للمساعدة على رعاية شخص معاق في الأسرة. يسكن بعض المعاقين مع عائلاتهم أو في منشآت خاصة. اتصل بالموظف المشرف على ملفك لتعرف الموارد المتوفرة للعائلات التي تتضمن شخصا معاقا.

يجب على مقدم خدمة الرعاية أن يرعى نفسه أيضا. فيما يلي بعض الطرق التي تمكنك من رعاية نفسك:

- قم بتمارين رياضية،
- تعرّف على الموارد المتوفرة في منطقة سكنك،
- أطلب المساعدة وقدم الشكر،
- تناول الطعام المغذي،
- خذ قسطا وافرا من الراحة،
- ابحث عن نظام دعم في منطقتك،
- خذ الوقت الكافي للإسترخاء،
- خصص الوقت لنفسك.



In case of emergencies call 911:



- إذا أصبت بحروق خطيرة
- إذا أصبت في الرأس
- إذا كان لديك طفل مصاب

حالات لا تستدعي الذهاب لغرفة الطوارئ

- آلام الأذن
- البرد، السعال والرشح
- الحروق البسيطة
- التواء المفاصل
- التطعيمات المختلفة
- حقن الوقاية من نزلات البرد

الرعاية الطبية في
الولايات المتحدة



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

هذا الكتيب وضع بتمويل من مكتب إعادة توطين اللاجئين بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



- الرجل أو صعوبة في النطق
- الحمى العالية مع صعوبة تحريك الرقبة،
- الاضطراب في الفهم أو صعوبة التنفس
- الصعوبة الشديدة في التنفس
- حالات التسمم
- السعال أو تقيؤ مصحوب بدم
- عند حدوث اعراض مفاجئة وغير عادية

إذا اضطررت للذهاب لغرفة الطوارئ:

1. تأكد من وجود اسم طبيبك ورقم هاتفه
2. اخبر ممرضة غرفة الطوارئ أو الطبيب المباشر عن انواع الادوية التي تتناولها
3. اخبر ممرضة غرفة الطوارئ أو الطبيب عن أي حالة مرضية سابقة تعاني منها

حالات تستدعي الذهاب لغرفة الطوارئ

- إذا فقدت الوعي
- إذا أصبت بكسر في العظام
- إذا عانيت من السعال أو التقيؤ المصحوب بالدم
- إذا عانيت من مرض مفاجئ
- إذا شعرت بتتميل في الوجه أو الرجل أو الذراع

- الحمى الخفيفة
- الفحوص الطبية المطلوبة من المخدمين أو المدارس
- حقن امراض الحساسية

متى استعمل غرف الطوارئ بالمستشفيات؟

غرف الطوارئ (Emergency Room (ER تكون دائما في المستشفيات وتكون ابوابها مفتوحة في العادة طيلة ايام الاسبوع 24 ساعة يوميا. وتكلف زيارة غرفة الطوارئ اكثر من زيارة طبيب العائلة أو زيارة مراكز الرعاية العاجلة. وربما تضطر للانتظار لفترة اطول اذا لم تكن حالتك على درجة عالية من الخطورة. يجب الذهاب لغرف الطوارئ بالمستشفيات في الحالات الخطيرة مثل:

- آلام الصدر، تتميل الوجه أو الذراع أو



الرعاية الطبية في الولايات المتحدة

توجد عدة طرق في الولايات المتحدة الأمريكية للحصول على الرعاية الطبية واكثر هذه الطرق استعمالا ما يلي:

- زيارة عيادة الطبيب
- الرعاية العاجلة (وتسمى في بعض الاحيان عيادات الدخول المباشر)
- غرف الطوارئ بالمستشفيات

متى نقوم بزيارة عيادة الطبيب؟

زيارة عيادة الطبيب تكون بتحديد موعد مسبق مع طبيب العائلة ويمكن اخذ موعد مع الطبيب عند الحالات الآتية:

- نزلات البرد، السعال والزكام
- آلام الاذن
- حقن امراض الحساسية
- التطعيمات المختلفة
- الفحص الطبي السنوي

متى يتم استعمال مراكز الرعاية العاجلة؟

مراكز الرعاية العاجلة تشبه الى حد كبير عيادة الطبيب وتختلف عنها في ان المريض لا يحتاج الى موعد مسبق للحصول على خدماتها ويمكن الدخول مباشرة لاي منها، وبدلا من ان تقوم بمقابلة طبيب العائلة، تقابل أي طبيب متواجد في مركز الرعاية العاجلة. هذه المراكز تتواجد في العادة قرب المستشفيات أو الاسواق وتفتح ابوابها عادة من الصباح الباكر وحتى ساعات متأخرة من الليل. يمكنك استعمال خدمات مراكز الرعاية العاجلة للحالات المرضية والاصابات البسيطة مثل:

- آلام الاذن
- الحروق الناتجة من التعرض لاشعة الشمس
- او الحروق البسيطة
- نزلات البرد، السعال والزكام