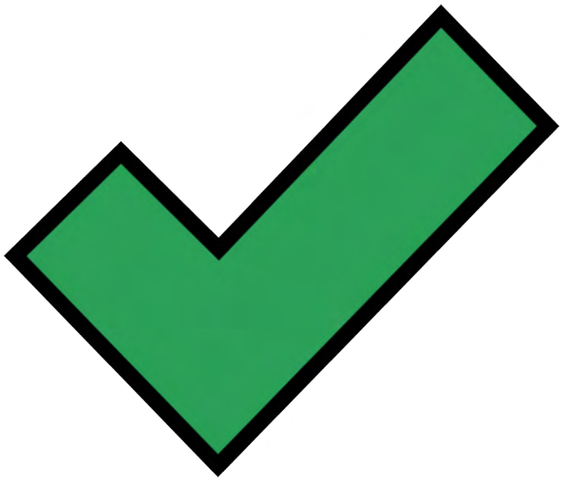
# صحتك

ARABIC



| | |
|---|---|
| جيد | سيئ |
| صحيح | غير صحيح |
| صواب | خطأ |
| افعل ذلك | لا تفعل ذلك |

# الفهرس


الحالات الطارئة.....2
الإسعافات الأولية.....4
كيف تفحص حرارة جسمك.....5
الدواء غير المستلزم لوصفة طبيب.....6
وصفة الطبيب.....8
ما يجب إحضاره إلى مواعيد الطبيب.....9
التأمين.....10
الأكل الصحي.....12
الملح.....13
السكر.....14
الأسنان المعافية.....16
غسل اليدين.....17
العادات المعافية.....18
التدخين.....20
الكحول.....21
الإجهاد.....22
طرق الاسترخاء.....23
العنف ضد الآخرين.....24
الحزن.....25
الانتحار.....26
التسمم.....27

---

عندما تتصل بأي من هذين الرقمين،

عليك أن تقول:

**“I speak Arabic.”**

# غرفة الطوارئ

- غرفة الطوارئ مخصصة فقط للمشاكل الصحية الخطيرة جداً والمفاجئة.

- إن استخدمت غرفة الطوارئ عندما لا تعاني من مشكلة صحية خطيرة ومفاجئة، قد تتكبد فواتير طبية كبيرة.

## الأسباب الداعية إلى الذهاب إلى غرفة الطوارئ

- كسر عظم
- سعال أو تقيؤ دم
- تنمل الوجه أو الرجلين أو الذراعين
- الحروق البالغة
- إصابة رأسك أو فقدان الوعي
- إصابة طفل رضيع

# الإسعافات الأولية

لمساعدة الجروح الصغيرة على الشفاء بشكل أسرع

لتغطية الجروح الصغيرة

لمساعدة الحروق الصغيرة ولسعات البق

لتنظيف الإصابات الصغيرة

# كيف تفحص حرارة جسمك

- يجب أخذ الأطفال دون سن الواحدة إلى طبيب أن كانت حرارتهم دون **96** درجة أو أعلى من **100.4**.
- على البالغين التوجه إلى طبيب إن كانت حرارتهم أكثر من **103** ولا تنخفض مع تناول دواء.

# الدواء غير المستلزم لوصفة طبيب

تكون بعض الأدوية متوفرة في محلات البقالة والصيدليات بدون وصفة طبيب.

# الدواء غير المستلزم لوصفة طبيب

إليك بعض الأمثلة عن الأدوية المفيدة المتوفرة بدون وصفة طبيب:

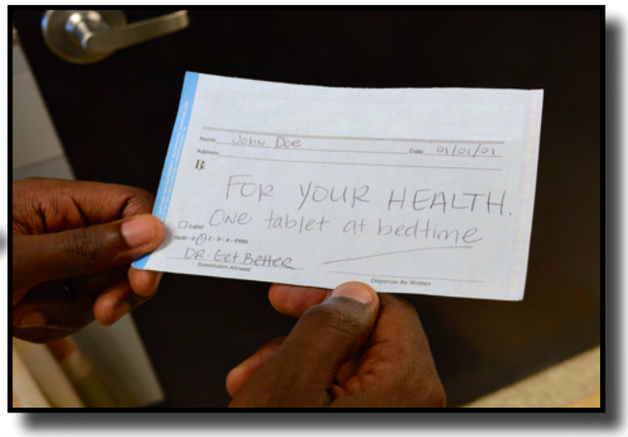
الألم / الحمى

إضطراب المعدة

حرقة القلب

للأطفال دون سن الـ12، اسأل طبيبك عن أنواع الأدوية التي يستطيعون تناولها بدون وصفة طبيب.

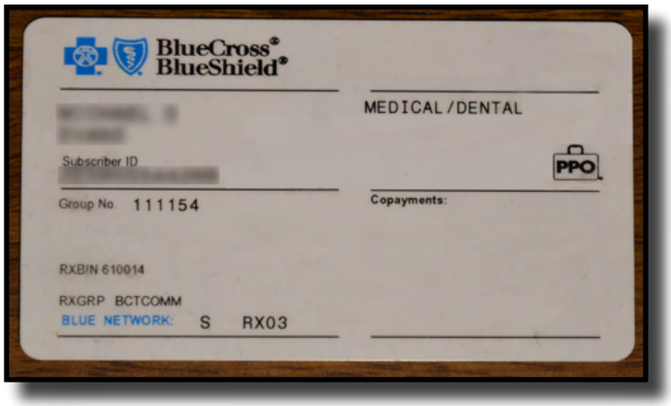
# وصفة الطبيب


John Doe
01/01/01
FOR YOUR HEALTH.
One tablet at bedtime
DR. Get Better

# ما يجب إحضاره إلى مواعيد الطبيب

قائمة الأدوية

الهوية




بطاقة التأمين

قائمة المشاكل الصحية

# التأمين

- التأمين خدمة تشتريها من شركة لتحميك من فواتير طبية كبيرة.
- كون بعض الأشخاص مؤهلين للحصول على تأمين مجاني أو متدني الكلفة من الولاية التي تعيش فيها.
- يلزم القانون معظم الأشخاص بأن يكون لديهم تأمين وإلا فعليهم دفع غرامة. وعندما ينتهي تأمينك، تحدث مع مسؤول قضية أو اتصل بـ

# التأمين

قد يكون التأمين مربكاً جداً. من الأفضل التحدث عن هذه الصفحة مع مسؤول قضيتك.

---

## شروط التأمين

Premium ——— مبلغ محدد تدفعه كل شهر للحصول على حماية التأمين من فواتير طبية كبيرة.

Deductible ——— مبلغ من المال عليك أن تدفعه مقابل فواتيرك الطبية قبل قيام التأمين بالدفع؛ يتم دفع المبلغ مرة واحدة فقط كل سنة.

Copay ——— مبلغ محدد من المال تدفعه مقابل خدمة طبية محددة. عليك دفعه قبل اللقاء بالطبيب.

* د لا يدفع التأمين كامل كلفة فاتورة طبية. إن لم يقم بذلك، عليك دفع ما تبقى.

# الأكل الصحي

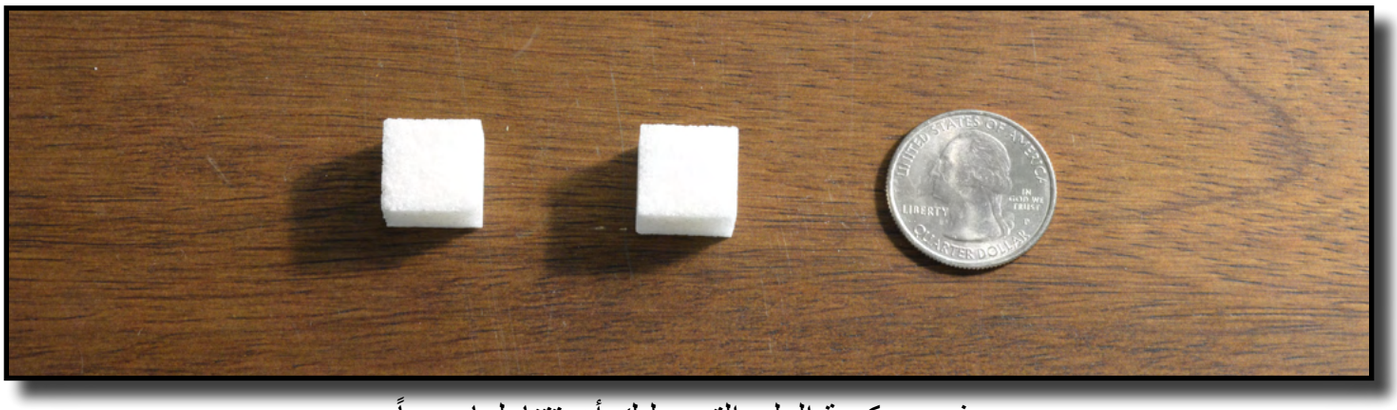
كل ما يعادل تقريباً حجم يدين كل يوم من الخضروات.

كل ما يعادل تقريباً حجم كف يدك كل يوم من اللحوم أو حبوب البقول أو المكسرات.

كل ما يعادل تقريباً حجم يد واحدة كل يوم من الفواكه.

# الملح

لتحافظ على صحة قلبك، عليك ألا تتناول كثيراً من الملح.

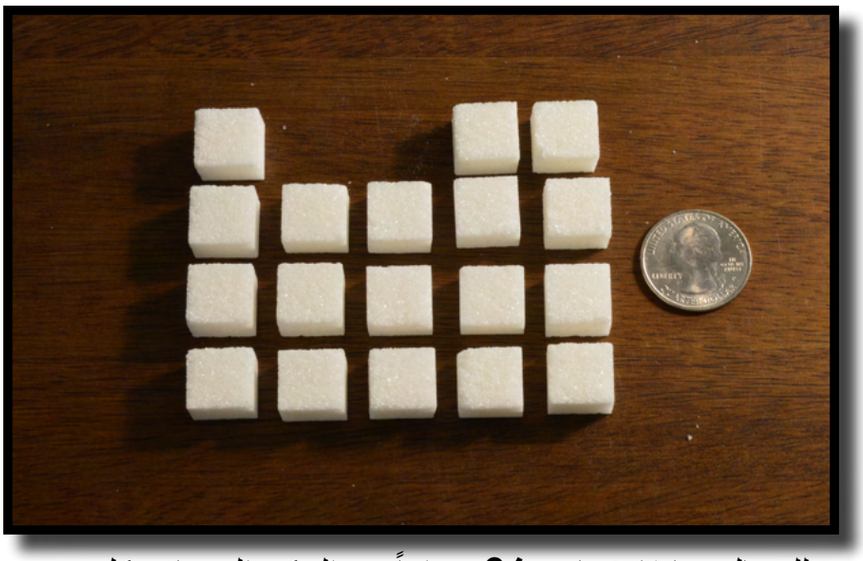


هذه هي كمية الملح التي عليك أن تتناولها يومياً.

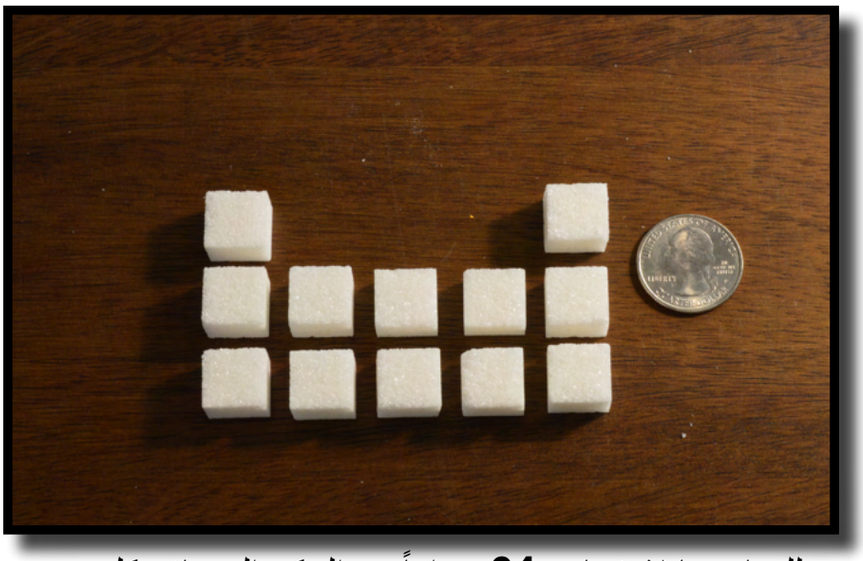
---

# السكر

- احترس من السكر المضاف.
- لا تحتوي الفواكه والخضروات الكاملة الطازجة على السكر المضاف.
- تحتوي مشروبات الصودا وكعك الكوكيز والحلوى وأغذية أخرى عديدة على السكر المضاف.
- .قد تؤدي الكمية المفرطة من السكر إلى إلحاق الأذى بجسمك وزيادة وزنك.



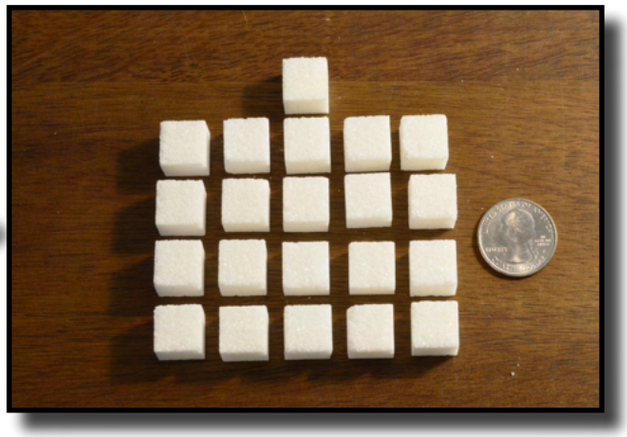
للرجال، ما لا يتجاوز **36** جراماً من السكر المضاف كل يوم.



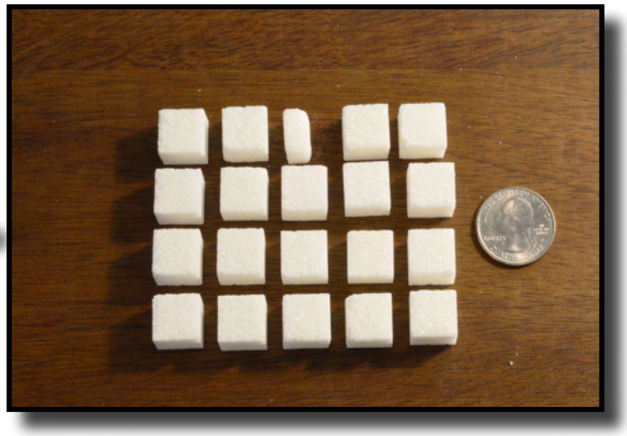
للنساء، ما لا يتجاوز **24** جراماً من السكر المضاف كل يوم.

# السكر

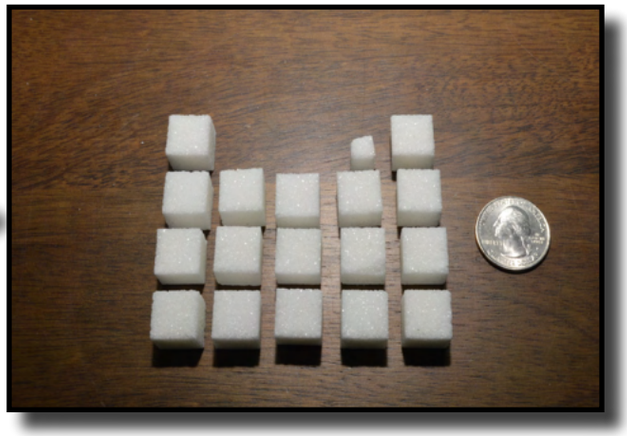
Nutrition Facts / Información Nutrimental
Serv. Size/Tamaño de la Porción 1 Bottle/1Botella
Amount Per Serving/Cantidad por Porción
Calories/Calorías 160
% Daily Value*/ % Valor Diario*
Total Fat/Grasa Total 0g 0%
Sodium/Sodio 90mg 4%
Total Carb/Carb Totales 42g 14%
Sugars/Azúcares 42g
Protein/Proteínas 0g
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
*Los porcentajes de Valores Diarios (DV) están basados en una dieta de 2,000 calorías.
Fanta



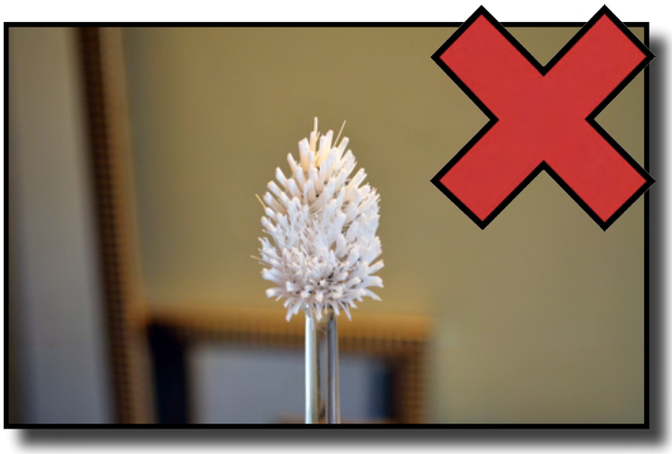
Nutrition Facts / Información Nutrici
Serving Size/Tamaño de la Porción 1 Bottle/1 Bo
Amount Per Serving/Cantidad por Por
Calories/Calorías 150
% Daily Value* / % Valor Dia
Total Fat/Grasa Total 0g
Sodium/Sodio 85mg
Total Carb/Carb Totales 39g
Sugars/Azúcares 39g
Protein/Proteínas 0g
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000
Coca-Cola

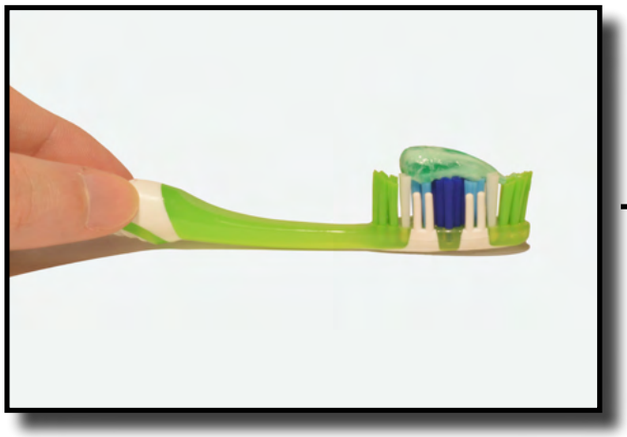


Quantity per 100g
Energy (Kj/kcal) 1788/425
Fat (g) 11,7
Saturates (g) 6,7
Trans (g) 0,08
Carbohydrate (g) 76,3
Sugars (g) 34,5
Fibre (g) 2,8
Protein (g) 3,4
Salt (g) 0,3
ETI
CiN
strawberry
jelly biscuit



# الأسنان المعافية





مرتان كل يوم

مرة واحدة كل يوم

# غسل اليدين

قد تلحق يديك المرض بك وبالآخرين.

اغسلهما كثيراً.

# العادات المعافية

للجسم

مرة واحدة كل يوم

للشعر

مرة واحدة كل يوم

---

التمرين

4 مرات كل أسبوع

للابط

مرة واحدة كل يوم

# العادات المعافية

- للحفاظ على صحة جيدة، قم بتمارين رياضية **4** مرات كل أسبوع لمدة لا تقل عن **30** دقيقة.
- يحدث التمرين الرياضي عندما تحرك جسمك وتصبح دقات قلبك أسرع مما هو عادي.

---

إليك مثالان عن التمرين الرياضي.

الجلوس

السير والركض

مشاهدة التلفزيون

لعب كرة القدم

# التدخين

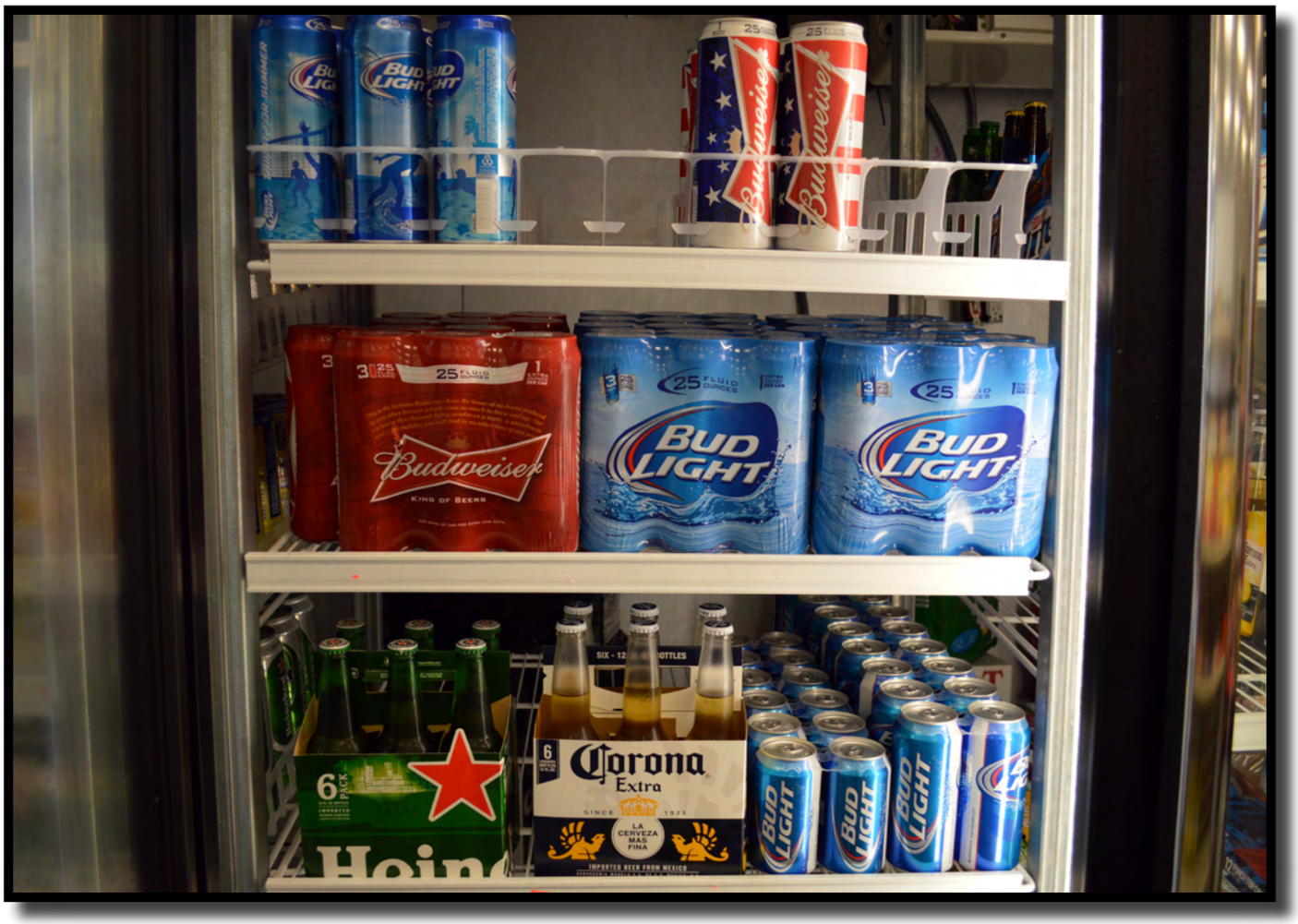
- التدخين خطير جداً لكامل جسمك ولكل شخص حولك.
- لا تريد الحكومة أن تدخن، لذا تجعل السعر باهظاً جداً.
- هؤلاء المدخنون لمدة طويلة معرضون لخطر كبير من الموت الباكر.
- إن كنت تريد التوقف عن التدخين، تكلم مع طبيب للحصول على مساعدة.

لا تدخن قرب الأطفال.

لا تدخن في الداخل أو قرب الأبواب.

# الكحول

- إن اخترت شرب الكحول، من الهام جداً أن تشرب بشكل مسؤول.
  - عليك ألا تشرب الكحول ثم تقود سيارة. فإن قم بذلك وألقت الشرطة القبض عليك، فستواجه متاعب خطيرة جداَ.
  - قد يؤدي شرب الكثير من الكحول إلى مشاكل خطيرة في صحتك.
- إن كنت بحاجة إلى مساعدة على التخلي عن الكحول، تحدث مع مسؤول قضية أو طبيب.



# الإجهاد

- الإجهاد هو ما تشعر به عندما تغمرك أمور تحدث في حياتك.
- كل شخص بالغ وطفل يشعر بالإجهاد في بعض المراحل من حياته.
- الشعور بالإجهاد أمر عادي.

---

بعض أسباب الإجهاد هي:

لا مال

منزل جديد

لا عمل

لغة جديدة

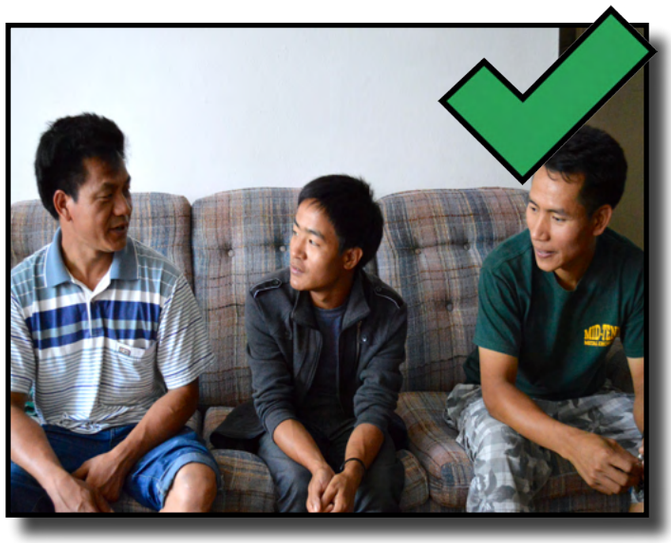
# طرق الاسترخاء

إن كنت تعاني من الإجهاد الذي لا يتوقف، عليك التكلم مع مسؤول قضية أو طبيب.

---

بعض الطرق التي يستخدمها الأشخاص للتعامل مع الإجهاد هي:

مشاهدة التلفزيون



التحدث مع صديق أو زعيم ديني

التدخين

التمرين

# العنف ضد الآخرين

- العنف ضد أي بالغ أو طفل مخالف للقانون. قد تتورط في كثير من المتاعب.
- في أمريكا، إن تعرضت للعنف على يد أحد يمكنك، الحصول على حماية؛ اتصل بـ**911** للمساعدة.

©AMIR RIDHWAN/SHUTTERSTOCK

©GELNER TIVADAR/SHUTTERSTOCK

©PAVEL L PHOTO AND VIDEO/SHUTTERSTOCK

©VGSTOCKSTUDIO/SHUTTERSTOCK

# الحزن

- على الرغم من أنك كنت مسروراً لحضورك إلى أمريكا، إلا أنك قد لا تزال تصبح حزيناً هنا.
- هذا ألأمر حسن، وربما سيتحسن مع مرور الزمن.
- إن لم يتحسن حزنك مع مرور الزمن، عليك التحدث مع طبيبك.
- يكون أشخاص كثيرون ذوو حزن يدوم طويلاً بحاجة إلى مساعدة من طبيب كي يشعروا أفضل من جديد.

# الانتحار

يفكر بعض الأشخاص أحياناً في إنهاء حياتهم.
إن كانت لديك أفكار تدور حول إرادة قتل نفسك، يرجى التكلم مع طبيب، أو الاتصال بـ**1.800.273.8255**.
يمكنك الاتصال بهذا الرقم لمساعدة أصدقائك وعائلتك أيضاً.

# التسمم

- مواد التنظيف الكيميائية قد تسبب لك التسمم.
- احفظ المواد الكيميائية والأدوية في مكان بعيد عن متناول الأطفال الصغار.

إن تناول أحد أو شرب مادة سامة، اتصل بـ**1.800.222.1222** فوراً.

The development of this project is based on feedback received from health education courses provided through the Tennessee Office for Refugees' Preventative Health Program. After two years of health education and evaluation, funded partners recommended the need to create a collection of materials that would reinforce topics covered during those health classes that clients could access at home.

After collaborating with program staff at the Office of Refugee Resettlement (ORR/ACF/DHHS), this booklet was produced to provide a visual guide to health topics appropriate to the refugee community. Every effort was made to keep medical terminology basic and at a minimum. The objective for every topic was to use plain writing with accompanying pictures whenever possible.

If your agency is interested in printing booklets to supplement your health education efforts, we are happy to share high-quality PDFs. Please contact the Tennessee Office for Refugees at torinfo@cctenn.org.

© 2014 TENNESSEE OFFICE FOR REFUGEES

Tennessee Office for Refugees

*"Be not forgetful to entertain strangers: for thereby some have entertained angels unawares."*