دفترچه راهنمای بهداشت

کمیته بین المللی نجات
برنامه بهداشت مریلند

فهرست مطالب

		صفحه
1	مقدمه ای بر سلامت خوب	3
2	پیش گیری	4
3	مراقبتهای بهداشتی پیش گیرانه	5
4	بیمه پزشکی	6
5	پزشک شما	7
6	متخصصین	8
7	دارو داروخانه	9
8	قرارهای ملاقات پزشکی	11
9	ایمن سازی	12
10	نمونه خون	13
11	نمونه ادرار	14
12	نمونه مدفوع	15
13	انواع مراقبتهای پزشکی	16
14	کلینیک	17
15	بیمارستان	18
16	وضعیت اورژانس پزشکی	19
17	شماره تلفنهای مهم	20
18	واژه نامه	21
19	جدول زمانی ایمن سازی بزرگسالان	22
20	برنامه زمانی معاینه کودک سالم	23
21	روش برنامه ریزی قرار ملاقات با تلفن	24
22	اطلاعات بهداشتی شخصی	25
23	پرونده مراقبت پزشکی	26

1. مقدمه ای بر سلامت خوب

به ایالات متحده خوش آمدید. به مریلند خوش آمدید.

از اینکه به مقصد خود رسیده اید خوشحال هستیم.

این راهنما به شما کمک می کند از مراقبتهای بهداشتی و پزشکی در ایالات متحده آمریکا آگاه شوید.

2. پیش گیری

پیشگیری چیست؟

پیشگیری به معنی متوقف کردن رخ دادن کاری می باشد.

- برای پیشگیری از خیس شدن در باران از چتر استفاده می کنیم.

- برای پیشگیری از فاسد شدن غذا آن را در یخچال قرار می دهیم.

- **برای پیشگیری به پزشک مراجعه کنید.**

3. مراقبتهای بهداشتی پیش گیرانه

مراقبت بهداشتی پیشگیرانه یک مراقبت پزشکی منظم و رفتارهای بهداشتی برای اجتناب از بیماری و مرض است.

انواع قرار های ملاقات بهداشتی پیشگیرانه:

- آزمایشهای تشخیصی بهداشتی اولیه (ویزیت پزشکی اسکان مجدد)
- ایمن سازی
- آزمایشهای پزشکی عادی
  - معاینه سالیانه بدن
  - معاینه زن سالم
  - معاینه کودک سالم

4. بیمه پزشکی

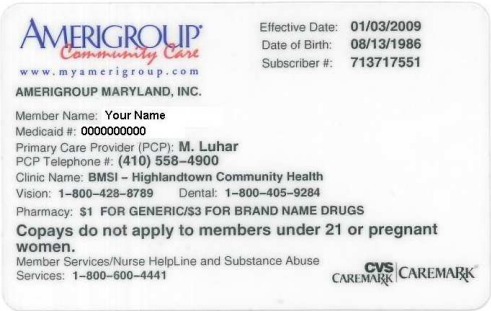
بیمه درمانی به شما کمک می کند تا هزینه مراقبتهای پزشکی را پرداخت نمایید:

- قرارهای ملاقات با پزشک
- دارو
- مراجعه به بیمارستان، عملهای جراحی

بیمه پزشکی همه یا بخشی از صورت **حسابهای پزشکی** شما را پرداخت می کند.

شما دارای یک **کارت بیمه** خواهید شد.

هر بار که نزد پزشک، بیمارستان یا داروخانه می روید کارت بیمه را همراه خود داشته باشید.


AMERIGROUP Community Care
www.myamerigroup.com
AMERIGROUP MARYLAND, INC.
Effective Date: 01/03/2009
Date of Birth: 08/13/1986
Subscriber #: 713717551
Member Name: Your Name
Medicaid #: 0000000000
Primary Care Provider (PCP): M. Luhar
PCP Telephone #: (410) 558-4900
Clinic Name: BMSI – Highlandtown Community Health
Vision: 1-800-428-8789 Dental: 1-800-405-9284
Pharmacy: $1 FOR GENERIC/$3 FOR BRAND NAME DRUGS
Copays do not apply to members under 21 or pregnant women.
Member Services/Nurse HelpLine and Substance Abuse Services: 1-800-600-4441
CVS CAREMARK | CAREMARK

برای 8 ماه اول اقامت در ایالات متحده، بیمه درمانی شما توسط Maryland Medical Assistance (مریلند مدیکال اسیستنس) و HealthChoice (هلث چویس) تامین خواهد شد.

مسئول رسیدگی به پرونده شما به شما در انتخاب بیمه/ **HealthChoice Health Plan** (طرح پزشکی HealthChoice) (که گاهی اوقات سازمان مراقبت مدیریت شده یا MCO نامیده می شود) کمک خواهد کرد:

- Amerigroup (آمری گروپ)
- Maryland Physicians Care (مریلند فیزیشنز کر)
- Priority Partners (پرایوریتی پارتنرز)
- United Healthcare (یوناتد هلث کر)

در ماه نهم باید برای بیمه پزشکی جدید اقدام کنید.
مسئول رسیدگی به پرونده شما اطلاعات لازم را ارائه خواهد کرد تا به شما و خانواده تان برای گرفتن بهترین بیمه پزشکی کمک نماید.

5. پزشک شما

در ایالات متحده شما دارای پزشک "خود" یا "پزشک خانواده" خواهید بود.

این پزشک **Primary Care Provider** (PCP) ***(ارائه کننده مراقبتهای اولیه)*** شما نامیده می شود.

شما در صورت بیمار شدن به پزشک خود مراجعه خواهید نمود.

همچنین هنگامی که سلامت هستید هم برای قرار ملاقاتهای پزشکی پیشگیرانه به پزشک خود مراجعه خواهید کرد.

- مثال: معاینات زنان سالم، معاینات کودکان سالم، معاینات روزمره یا قرار ملاقاتهای جهت ایمن سازی یا واکسن زدن.

شما در اکثر مواقعی که مسئله پزشکی داشته باشید با فراهم کننده سلامت اولیه ملاقات خواهید نمود.

6. **متخصصین**

متخصص پزشکی است که دانش تخصصی بیشتری در مورد مسائل بهداشتی ویژه یا مناطق خاصی از بدن دارد.

- هنگامی که به عمل نیاز داشته باشید به یک *جراح* مراجعه خواهید کرد.
- اگر زن هستید یا دارای نوزاد هستید به یک ماما/متخصص زنان (Gyn/OB) مراجعه خواهید کرد.
- اگر دارای فرزند باشید به یک *متخصص اطفال* مراجعه خواهید کرد.
- هنگامی که به معاینه قلب نیاز داشته باشید به یک *کاردیولوژیست* مراجعه خواهید کرد.

فراهم کننده سلامت اولیه شما در صورت نیاز مراجعه به بیمارستان شما را برای مراجعه به یک متخصص **referral** (ارجاع) خواهد کرد.

- **Referral** (ریفرال) به این معنی است که دارای مجوز مراجعه به پزشک دیگر می باشید.
- **Referral** (ریفرال) معمولا سند یا نامه ای است که باید آن را به متخصص ارائه دهید.

شما برای مراجعه به این متخصصین به داشتن ریفرال (ارجاع) از طرف فراهم کننده سلامت اولیه خود **نیاز ندارید**:

- دندانپزشک
- چشم پزشک (اوپتیمولوژیست یا اپتیومتریست)
- ارائه کننده خدمات بهداشت روانی (روانکاو یا درمانگر)

7. دارو

1. داروهای نسخه ای

اگر به دارو نیاز داشته باشید پزشک برایتان **نسخه** تجویز خواهد کرد.

- **نسخه** برگه است که نام دارو در آن نوشته شده است.

شما به **داروخانه** مراجعه خواهید کرد.

نسخه خود را به **داروساز** بدهید.

داروساز به شما دارو خواهد داد.

وجه این دارو معمولا توسط بیمه درمانی پرداخت می شود. بیمه درمانی شما اغلب پول داروی ژنریک که نمونه ارزاتر دارو می باشد را پرداخت خواهد کرد.

بسیاری از داورها بیش از یک نام دارند.

2. داروهای بدون نسخه/داروهای Counter-The-Over (اور در کانتر)

شما برای خرید برخی از داروها نیازی به نسخه ندارید:

- سردرد
- دل درد
- سرفه یا سرما خوردگی
- بریدگی و زخم

می توانید این داروها را از داروخانه یا فروشگاههای خواربار محل خود تهیه کنید.

وجه این دارو معمولا توسط بیمه درمانی پرداخت نمی شود. باید برای آنها پول پرداخت کنید .

برخی از بیمه های درمانی دارای طرحهای ویژه برای دریافت رایگان نمونه ژنریک داروهای بدون نسخه می باشند.

- برای مثال، بیمه شما ممکن است پول "ایبوپروفنگ" که نمونه ژنریک Advil (ادویل) که نام تجارتی می باشد را پرداخت نماید.

از مسئول رسیدگی به پرونده یا پزشک خود در مورد این طرحها سؤال کنید.

دستورالعملهای مصرف دارو

دارو ممکن است به صورت قرص یا شربت باشد.

پزشک یا داروساز شما را از چگونگی مصرف دارو آگاه خواهند کرد.

شما باید بدانید:

- چند عدد قرص/یا چه مقدار شربت را مصرف کنید
- چند بار در روز مصرف کنید
- در چه زمان از روز داروی خود را مصرف کنید
- چند روز یا هفته دارو را مصرف کنید

اگر لازم است که دارو را برای مدت طولانی مصرف کنید، نسخه ممکن است دارای **Refills** (ریفیل یا پر کردن مجدد) باشد.

Refill - دارو ساز بدون داشتن نسخه جدید از پزشک به شما داروی بیشتر خواهد داد.

- دقت کنید چند ریفیل در روی بطری داروی شما قید شده است.
  - این تعداد دفعاتی است که می توانید دارو را بدون مراجعه به پزشک دریافت کنید.
- اگر تعداد ریفیل 0 باشد و نیاز به داروی بیشتر داشته باشید باید به پزشک مراجعه کنید.
- پزشک شما ممکن است نسخه ای جدید برای دریافت داروی بیشتر بنویسد.

8. قرارهای ملاقات پزشکی

چگونه قرارهای ملاقات را با پزشک خود برنامه ریزی می کنید؟

- با مطب دکتر یا کلینیک تماس بگیرید یا به آنجا مراجعه کنید
- باید اطلاعات خود را در اختیار آنان قرار دهید:
  - نام
  - نشانی
  - شماره تلفن
  - تاریخ تولد
  - شماره تامین اجتماعی
  - طرح/بیمه درمانی
  - نام پزشک
  - چرا باید به پزشک مراجعه کنید
- از آنان درخواست کنید **مترجم** برایتان فراهم نمایند
- بپرسید که آیا بیمه درمانی شما قابل قبول است
- بپرسید آیا باید وجهی برای قرار ملاقات پرداخت کنید

اطلاعات مهم در مورد قرارهای ملاقات پزشکی

- از یک تقویم جهت ثبت کلیه قرارهای ملاقات پزشکی خود و خانواده تان استفاده کنید.
- 30 دقیقه زودتر در محل حاضر شوید
- هکارت شناسایی عکسدار و هر گونه **ارجاع** که در اختیار دارید را همراه داشته باشید.
- **همیشه** در صورت نیاز تقاضای مترجم کنید.
- اگر نمی توانید در قرار ملاقات خود حاضر شوید باید 24 ساعت قبل از زمان ملاقات تعیین شده تماس گرفته و آن را لغو کنید.
- یکی از اعضای خانواده یا یک دوست می تواند در قرار ملاقات شما حضور داشته باشد.

در زمان برگزاری قرار ملاقات پزشکی چه اتفاقاتی رخ می دهد؟

- قد، وزن، درجه حرارت و فشار خون شما بررسی می شود.
- پزشک یا پرستار از شما در مورد وضعیت سلامتتان و سلامت خانواده سؤال خواهد کرد.
- ممکن است لازم باشد نمونه خون و ادرار هم ارائه کنید
- **اگر با سؤالی روبرو شدید یا در مورد وضعیت سلامت خود یا خانواده تان نگران هستید، آنان را با پزشک خود مطرح کنید**

9. ایمن سازی

ایمن سازی (یا واکسیناسیون) از بیماری پیشگیری می کند.

واکسنها از طریق سوزن به بدن تزریق شده و حاوی دارو می باشند

همه نوزادان، کودکان و بزرگسالان به واکسن زدن نیاز دارند.

شما واکسنهای بسیاری را دریافت خواهید کرد.

ممکن است واکسنهای خود را در خارج از کشور دریافت کرده باشید و در ایالات متحده آمریکا باز هم واکسن بیشتر دریافت خواهید کرد.

نگهداری سوابق واکسیناسیون شما و خانواده تان حائز اهمیت است.

از یک تقویم برای ثبت تاریخهای کلیه واکسنها استفاده کنید.

هرگز قرار ملاقات مربوط به واکسیناسیون را از دست ندهید!

10. **نمونه خون**

گاهی اوقات پزشکتان نیاز به "خون" دارد

به این مورد **نمونه خون** گفته می شود.

این خون برای وجود بیماری آزمایش خواهد شد.

پزشک یا پرستار با استفاده از یک سوزن از بازوی شما خون خواهند گرفت.

یک پزشک متخصص خون شما را آزمایش خواهد کرد.

پزشک شما با اینکه قدری به طول می انجامد شما را از نتایج آزمایش آگاه می نماید.

11. نمونه ادرار

گاهی اوقات پزشکتان نیاز به "ادرار" دارد.

به این مورد **نمونه ادرار** گفته می شود.

این ادرار برای وجود بیماری آزمایش خواهد شد.

پرستار به شما یک ظرف خواهد داد.

شما به دستشویی خواهید رفت.

شما در ظرف ادرار خواهید کرد.

ظرف را نزد پرستار یا پزشک می برید.

یک پزشک ویژه خون شما را آزمایش خواهد کرد.

پزشک شما با اینکه قدری به طول می انجامد شما را از نتایج آزمایش آگاه می نماید.

12. **نمونه مدفوع**

گاهی اوقات پزشکتان نیاز به "مدفوع" دارد.

به این مورد **نمونه مدفوع** گفته می شود.

مدفوع برای وجود بیماری آزمایش خواهد شد.

پرستار به شما یک ظرف خواهد داد.

شما به خانه خواهید رفت.

شما به دستشویی خواهید رفت.

مقدار اندکی از مدفوع خود را در ظرف خواهید گذاشت.

ظرف را نزد پرستار یا پزشک می برید.

پزشک ویژه آن را زیر میکروسکوپ بررسی خواهد کرد.

پزشک شما با اینکه قدری به طول می انجامد شما را از نتایج آزمایش آگاه می نماید.

13. انواع مراقبتهای پزشکی

مراقبت پیشگیرانه

- مراقبت پزشکی عادی یا درمان برای پیشگیری از بیماری یا جراحت.

مراقبت پی گیری

- قرارهای ملاقات بیشتر با پزشکتان برای درمان بیشتر یا بررسی و مرور نتایج.
- قرارهای ملاقات آینده معمولا قبل از ترک مطب تعیین خواهند شد.
- اطمینان حاصل کنید که تاریخ و ساعت ملاقات بعدی را یادداشت کنید.

مراقبت فوری

- مراقبت پزشکی فوی برای بیماری یا جراحت (مانند رگ به رگ شدن، گلو درد یا افزایش درجه حرارت بدن)
  - **اگر بیمار یا مصدوم شدید با پزشکتان قرار ملاقات بگذارید.**
  - قرار ملاقات معمولا ظرف 24 ساعت یا ظرف چند روز تعیین خواهد شد.

مراقبت اورژانسی

- رسیدگی پزشکی فوری برای وضعیت تهدید کننده زندگی یا علائم دردناک
  - **به بخش اورژانس نزدیکترین بیمارستان بروید یا در صورتی که نمی توانید با 1-1-9 برای رفتن به بیمارستان تماس بگیرید.**

14. کلینیک

کلینیک (درمانگاه) یک مرکز مراقبت پزشکی است که در آن مراقبتهای پیشگیرانه عادی را هنگام سالم بودن دریافت کرده یا هنگام بیماری به پزشک/فراهم کننده سلامت اولیه مراجعه می کنید.

کلینیک کوچکتر از یک بیمارستان است و بیماران آن کمتر بیمار بوده و در آنجا اقامت نمی کنند.

شما برای ملاقات با ارائه کننده مراقبت اولیه/پزشک به کلینیک یا مطب دکتر مراجعه می کنید.

- برای قرارهای ملاقات پزشکی عادی
- برای قرارهای ملاقات پزشکی هنگامی که بیمار هستید
- برای واکیسناسیون

شما باید برای مراجعه به پزشک در کلینیک وقت ملاقات تعیین کنید.

15. **بیمارستان**

باید برای برخی از مسائل پزشکی به **بیمارستان** مراجعه کنید:

- برای موارد اورژانس
- برای قرار ملاقات با متخصص
- برای معالجات پزشکی خاص

  برای مثال:

  - جراحی/عمل
  - برای وضع حمل

پزشک/فراهم کننده سلامت اولیه شما را به متخصص یا بیمارستان ارجاع خواهد داد.

اگر مورد اورژانسی باشد مستقیما به بیمارستان بروید.

16. وضعیت اورژانس پزشکی

اورژانس به چه موارد اطلاق می شود؟

وضعیت **اورژانس** مشکل جدی است که باید **فورا** معالجه شود در غیر این صورت وضعیت بدتر شده یا زندگی/سلامت شما به خطر می افتد:

- اگر استخوانتان شکسته باشد
- اگر به حمله قلبی دچار شده باشید
- اگر نفس کشیدن برایتان مشکل باشد

در مواقع اضطراری چکار باید انجام داد

- فورا به نزدیکترین بیمارستان مراجعه کنید
  - به **بخش اورژانس** مراجعه کنید.
  - یک **پزشک اورژانس** یا **پرستار** به وضعیت اضطراری شما رسیدگی خواهد کرد.

- اگر نمی توانید به بیمارستان بروید
  - با شماره **9-1-1** تماس بگیرید

از شما موارد زیر پرسیده خواهد شد:

- ✓ نام
- ✓ نشانی
- ✓ شماره تلفن
- ✓ وضعیت اضطراری/مشکل شما چیست

- آمبولانسی برای انتقال شما به منزلتان خواهد آمد.

- ارائه کننده خدمات پزشکی اورژانسی (EMT) با شما در مورد مشکل پزشکیتان صحبت خواهند کرد.

- آمبولانس در صورتی که به مراقبت پزشکی فوری نیاز داشته باشید شما را به بیمارستان انتقال خواهد داد.

همیشه کارت بیمه خود را به بیمارستان ببرید.

17. شماره تلفنهای مهم

شماره تلفن اورژانس: 9-1-1

کلینیک: _____

فراهم کننده سلامت اولیه/ **پزشک**:_____

بیمارستان:_____

داروخانه:_____

چشم پزشک:_____

دندانپزشک:_____

مسئول رسیدگی به پرونده:_____

فردی که بتوان در مواقع ضروری با وی تماس گرفت:

_____

18. واژه نامه

کلینیک	یک مرکز مراقبت پزشکی است که در آن مراقبتهای پیشگیرانه عادی را هنگام سالم بودن دریافت کرده یا هنگام بیماری به پزشک/فراهم کننده سلامت اولیهمراجعه می کنید.
اورژانس	مشکل جدی که باید فورا به آن بخاطر اینکه سلامت یا جان شما در خطر است، رسیدگی شود.
اورژانس بخش	محلی در بیمارستان که در آنجا به وضعیتهای پزشکی اضطراری رسیدگی می شود.
بیمه پزشکی	طرحی که به شما کمک می کند تا همه هزینه ها یا بخشی از آن را بپردازید مانند هزینه مراجعه به پزشک، داورها یا مراجعه به بیمارستان.
بیمارستان	یک مرکز مراقبت پزشکی که بیماران خدمات درمانی فوری یا اضطراری را دریافت می کند و بیمارانی که بسیار مریض باشند در آن بستری خواهند شد.
ایمن سازی	(واکسیناسیون) تزریق یک واکسن که باعث می شود بدن شما در برابر برخی از بیماریها و امراض مصونیت پیدا ک ند.
صورت حساب پزشکی	صورتحساب پولی که به خاطر مراقبتهای پزشکی دریافت شده باید پرداخت شود.
بیمارستان	یک واحد پزشکی که در آن داروهای تجویز شده را دریافت می کنید.
ارائه کننده مراقبتهای اولیه (PCP)	پزشکی که ابتدا شما را برای مراقبتهای پیشگیرانه معاینه خواهد کرد مراقبتهای اولیه (PCP) وقتی که سالم هستید یا هنگامی که بیمار هستید در مراقبتهای فوری خواهید دید.
نسخه	فرمی که پزشک در صورتی که به دارو نیاز داشته باشید به شما خواهد داد.
مراقبت پیشگیرانه	مراقبت پزشکی روزمره و رفتارهای بهداشتی برای اجتناب از بیماری و مریض شدن.
ارجاع	سند یا نامه ای از پزشک/فراهم کننده سلامت اولیه(PCP) که به شما اجازه می دهد به متخصص مراجعه کنید.
Refill (ریفیل)	(پر کردن مجدد) هنگامی که می توانید داروی بیشتر را بدون نسخه جدید از طرف پزشک از داروخانه بگیرید.
متخصص	پزشکی که دانش تخصصی بیشتری در مورد مسائل بهداشتی ویژه یا مناطق خاصی از بدن دارد.

19. جدول زمانی ایمن سازی بزرگسالان

جدول زمانی ایمن سازی بزرگسالان

واکسن	دفعات تزریق	تاریخهای واکسیناسیون		
		اکنون	1 ماه	6 ماه
هپاتیت بی (HBV)	3	□	□	□
سرخک، اوریون، روبلا (MMR)	2	□	□	
واریسلا (آبله مرغان)	2	□	□	
دیفتری، کزاز، سیاه سرفه (DTaP, Td)	3	□	□	□
فلج اطفال (IPV)	3	□	□	□
ذات الریه	هر 7 تا 10 سال	□		
آنفلوانزا	هر سال	□		

- برای دریافت کارت سبز باید برخی از واکسنها را دریافت کنید.
- ممکن است دریافت تمامی واکسنها 6 ماه به طول انجامد.

کودکان هم باید واکسنهای خاصی را دریافت کند. پزشک اطفال به شما خواهد گفت کدام واکسنها لازم بوده و زمان زدن آنها را به شما اطلاع خواهد داد.

- هپاتیت بی
- دیفتری/کزاز/سیاه سرفه (DtaP)
- آنفلوانزا هموفیلي نوع B(Hib)
- ذات الریه (PVC)
- فلج اطفال (IPV)
- آنفلوانزا
- سرخک/ اوریون/روبلا (MMR)
- واریسلا (آبله مرغان)
- هپاتیت A
- مننژیت

20. برنامه زمانی معاینه کودک سالم

معاینه کودک سالم - رشد کودک و واکسیناسیون کودک شما را زیر نظر می گیرد.

سن کودک	تاریخ معاینه
1 هفته	
2 هفته	
2 ماه	
3 ماه	
4 ماه	
6 ماه	
9 ماه	
12 ماه	
15 ماه	
18 ماه	
2 سال	

برای کودکانی که سن آنان بیش از 2 سال بوده وقت ملاقات یکبار در هر سال برای معاینه کودک سالم تعیین می گردد.

21. روش گرفتن قرار ملاقات با تلفن

You say: Hello, my name is _____. (سلام نام من _____ است.)
I am a new patient with Dr. _____. (من بیمار جدید دکتر _____ هستم.)
I would like to make an appointment please.(اگر ممکن است می خواستم قرار ملاقات تعیین کنم.)

Clinic: *Certainly. What is your health insurance (حتما. نام بیمه شما چیست؟)*

You say: I have _____. (Amerigroup, Priority Partners, Maryland Physicians Care, United Healthcare, Medicaid)
(بیمه _____ دارم.آمری گروپ پرایوریتی پارتنرز، مریلند فیزیشنز کر، یوناتید هلث کر، مدیک اید)

Clinic: *Why do you need to visit the doctor?(چرا باید به پزشک مراجعه کنید؟)*

You say: I am sick with_____ and need to visit a doctor soon
(بیماری _____ دارم و باید به زودی دکتر را ببینم)
-or- یا
I would like to schedule a wellness check-up.
(درصورت امکان می خواهم برای انجام یک معاینه سلامتی وقت بگیرم.)

Clinic: *OK. When can you come in? (اوکی. چه موقع مراجعه می کنید؟)*؟

You say: Do you have any open appointments on _____ (date)?
(آیا در تاریخ _____ وقت ملاقات آزاد دارید؟)

Clinic: *Yes, I can give you an appointment on _____ (date) at _____ (time).*
(بله، می توانم در تاریخ ____ساعت _____ به شما وقت بدهم.)

You say: What do I need to bring with me? (چه چیزی باید همراه خود داشته باشم؟)

Clinic: *Bring your health insurance card, Medical Assistance card, photo ID, and any medical records you may have.*
(کارت بیمه، کارت کمکهای پزشکی و هر گونه پرونده پزشکی که در اختیار دارید را همراه داشته باشید.)
Please come 30 minutes early. *(لطفا 30 دقیقه زودتر مراجعه کنید.)*

See you on _____(date). *(شما را در تاریخ _____ خواهیم دید.)*

Good-bye! (خدا نگهدار!)

You say: Okay, thank you! Good-bye! (اوکی، متشکرم!) (خدا نگهدار)

22. اطلاعات بهداشتی شخصی

لیست داروهای کنونی

سابقه بیماری/مرض خانوادگی	
نوع مرض/بیماری	عضو خانواده

23. پرونده مراقبت پزشکی

تاریخ	نوع قرار ملاقات	پزشک	ملاحظات
2009/1/1	*ایمن سازی*	*دکتر اسمیت*	*قرار ملاقات بعد در تاریخ 2009/1/6*

24. Sources

Adapted from:

Rhode Island Department of Health. (n.d.). *Your Health Book for Refugees.* Retrieved from http://www.health.ri.gov/publications/educationalmaterials/guidebooks/YourHealthBookForRegugees.pdf

Church World Service, Grand Rapids. (n.d.). *The American Health System.* Retrieved from http://www.cal.org/co/domestic/toolkit/health/index.html