

# لنتحدّث عن الرعاية الأولية

مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري

قد تحتاج إلى بعض الوقت والجهد كي تجد مقدم الرعاية الأولية المناسب لك. قد تحتاج إلى تجربة عدة مقدّمي الرعاية قبل أن تجد من يناسبك .. عندما يكون لديك مقدم رعاية يستمع إليك ويفهمك ويدعمك، سيكون شريكًا لك في رحلتك الصحية على المدى الطويل. من خلال الزيارات المنتظمة، يمكن لمقدم الرعاية الأولية أن يساعدك على:

- منع المشكلات الصحية قبل أن تحدث
- متابعة صحتك العامة
- إدارة المشكلات الصحية الحالية أو المزمنة
- تجنّب الإقامة في المستشفيات

## ما هي الرعاية الأولية؟

مقدم الرعاية الأولية هو مرجعك الطبي الأول. هنا ستحصل على معلومات موثوقة، والنصيحة المهنية، حول كيفية الحفاظ على صحتك، والوقاية من الأمراض.



إن مقدّم الرعاية الأولية مُدرّب على اكتشاف أي مؤشرات لوجود مشكلة صحية حتى وإن كنت تشعر بأنك بخير. لهذا عليك زيارة مقدم الرعاية الأولية على الأقل مرة واحدة سنويًا، حتى لو كنت تشعر أن صحتك بخير، إذ تمنح هذه الزيارة لمقدم الرعاية فرصة لاكتشاف أي مشاكل محتملة مبكرًا قبل أن تتفاقم. وتُعرف الرعاية الأولية أيضًا باسم طب الأسرة، أو الطب العام (GP)، أو الطب الباطني. وتركّز الرعاية الأولية على:

- **العافية**، أو الصحة العامة، وكلاهما يتأثر بخياراتك الغذائية، ومستوى نشاطك البدني، وغيرها من العادات.
- **الطب الوقائي** يركّز على كل ما يمكنك أنت ومقدم الرعاية القيام به لتجنّب الإصابة بالمرض، أو الإعاقة، أو الوفاة المبكرة. سيتحدث معك مقدم الرعاية عن بعض الأمور مثل اللقاحات، والفحوصات الطبية، والاختبارات الدورية الضرورية. والهدف من ذلك هو رصد عوامل الخطر مبكرًا، وملاحظة أي علامات أو أعراض مبكرة، والتوصية بالخيارات الصحية التي تساعدك على الوقاية من الأمراض في المستقبل.
- **إدارة الأمراض المزمنة** تشير إلى جميع الطرق التي يتابع بها مقدم الرعاية حالتك الصحية، ويستخدمها لمعالجة المشكلات الصحية الطويلة الأمد. وطبيعي أن يطلب منك تكرار زيارته أكثر من مرة في السنة لمتابعة أيّ حالة صحية مزمنة، أو محاولة تحسين وضعها. وقد يطلب منك أيضًا إجراء بعض الفحوصات مثل تحاليل الدم، أو التصوير الطبي، المعروف باسم الأشعة العادية أو المقطعية.



Erie County  
Department of  
Health  
وزارة الصحة بمقاطعة إيري



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.

مكتب الإنصاف الصحي  
www.erie.gov/health-equity

ARABIC

# أنواع الرعاية الأولية

**مقدم الرعاية الأولية** هو متخصص طبي يساعدك في إدارة صحتك. يستخدم الكثير من مقدمي الرعاية مصطلح "الممارسة الطبية" للإشارة إلى المكان الذي يقدمون فيه خدماتهم. وتُعد العيادة نوعًا من هذه الممارسة، حيث توفر عادةً أكثر من نوع واحد من الرعاية. **ويُمكنك أن تختار أكثر من مقدم للرعاية الأولية لتلبية احتياجاتك الصحية.**

يُشار عادةً إلى الأطباء الذين يقدمون الرعاية الأولية باسم "MD" (طبيب بشري)، أو "DO" (طبيب الرعاية الشاملة)، وكلاهما من الأطباء المؤهلين لتشخيص الأمراض وعلاجها ووصف الأدوية. ويُطلق على الطبيب أيضًا لقب "GP" (طبيب عام).

## طبيب الأطفال

مقدم رعاية يتابع صحة الرضع والأطفال واليافعين.

## طبيب الأسرة

مقدم رعاية يشخص ويعالج المرضى من جميع الأعمار.

## طبيب باطني

مقدم رعاية يشخص ويعالج البالغين.

## طبيب النساء والتوليد

مقدم رعاية متخصص في الحمل والولادة وفترة ما بعد الولادة، وصحة الجهاز التناسلي.

## طبيب المسنين

مقدم رعاية يتخصص في صحة كبار السن.

## تخصصات أخرى لمقدمي الرعاية

مقدم الرعاية الأولية هو متخصص في الطب يساعدك على إدارة صحتك، وليس من الضروري أن يكون طبيبًا. ومن المعتاد أن يتحدث المرضى خلال الجزء الأكبر من الزيارة إلى مساعد الطبيب، أو الممرض الممارس، بينما يكون لقاء الطبيب البشري أو طبيب الرعاية الشاملة قصيرًا أو يقتصر على الحالات الضرورية فقط.

## PA: مساعد الطبيب، وNP: الممرض الممارس

يُمكن أن يشخص مساعد الطبيب أو الممرض الممارس الحالة ويعالجها ويصف لها الدواء المناسب بتوجيه من الطبيب.

## هل يعتبر الأطباء المساعدون أو الممرضون الممارسون ممرضين أو أطباء؟

الممرض الممارس هو ممرض حصل على مستوى متقدم من التعليم والتدريب المتخصص. ورغم أن كلاً من الطبيب المساعد والممرض الممارس ليسوا أطباء، إلا أنهم مدربون ومرخصون لتقديم الرعاية الطبية.

## التأمين الصحي

يمكن أن تقلل خطة التأمين الصحي من تكلفة زيارات الأطباء، والفحوصات، والإجراءات الطبية، والأدوية، وغيرها من التكاليف التي قد تنتج عن التعرض لحادث أو الإصابة بمرض. قد تكون أنت أو طفلك مؤهلين للحصول على تأمين صحي مجاني أو منخفض التكلفة.

## INSURANCE



للحصول على التأمين الصحي، يمكنك:

- أن تسأل صاحب العمل عن مزايا التأمين الصحي التي يقدمها لموظفيه.
- الاتصال بخدمة WNY 211 على الرقم 1-2، أو إرسال رمزك البريدي عبر رسالة نصية إلى 898211.
- زيارة الرابط [nystateofhealth.ny.gov](http://nystateofhealth.ny.gov) للتعرف على الخطط المتاحة لك. اقرأ النصيحة أدناه.
- الاتصال على إدارة الخدمات الاجتماعية بمقاطعة إيري على رقم 858-8000 (716)، أو زيارة الرابط:

<https://www3.erie.gov/socialservices/medicaid-program>

**نصيحة:** ابحث عن خيار "Find local help" (العثور على مساعدة في منطقتك) على موقع إدارة الصحة في ولاية نيويورك للوصول إلى مساعدين يقدمون دعمًا مجانيًا في استكشاف خطط التأمين الصحي والتسجيل فيها، بما في ذلك برنامج "Child Health Plus". يوفر الموقع المساعدة بلغات متعددة، وفي المساء وعطلات نهاية الأسبوع أيضًا.

# اختيار مقدم الرعاية

هناك طرق عدة للعثور على مقدم رعاية صحية.

**البحث عبر الإنترنت.** توفر العديد من المواقع بيانات الاتصال وتقييمات المرضى. ابحث بكتابة "find a primary care provider near me" (العثور على مقدم خدمة رعاية أولية بالقرب مني) في أي متصفح لتجد مقدمي الرعاية الأقرب إلى حيث توجد.



**استشر شركة التأمين الصحي التي تقدم لك الخدمة التأمينية.** تمتلك غالبية شركات التأمين أداة بحث إلكترونية، أو رقم هاتف يمكنك الاتصال به لمناقشة الخيارات المتاحة لك بخصوص مقدم الرعاية.



**استشر أفراد مجتمعك.** ربما يقدم لك الأشخاص الذين تثق بهم والمجموعات التي تنتمي إليها توصيات رائعة. استخدم الدليل أدناه لمعرفة الأسئلة المهمة التي يُمكنك طرحها عليهم.



**يُمكن أن يُساعدك المستشفى الكائن في منطقتك السكنية في إيجاد مقدم رعاية صحية مناسب.** ويوجد في بعض المستشفيات عيادات تقدم خدمات الرعاية الأولية الخاصة بها.



أمور عليك مراعاتها عند اختيار مقدم الرعاية:

- **المهارات.** إذا كنت تعاني من مرض مزمن مثل السكري، أو يطرأ تغيير كبير على حياتك مثل بلوغ سن اليأس (انقطاع الطمث)، ابحث عن مقدم رعاية متخصص في هذا المجال.
- **الاحتياجات.** يتحدث بعض مقدمي الرعاية لغات متعددة، أو يختصون بعلاج أفراد المجتمعات المهاجرة أو مجتمع الميم، أو يقدمون خدمات إضافية تتعلق بممارستهم التخصصية مثل الأخصائيين الاجتماعيين، أو أخصائيي الصحة النفسية. ربما ترغب في إيجاد مقدم رعاية تشعر بالارتباط الثقافي معه، أو قد تفضل أن يكون من فئة عمرية محددة، أو جنس أو عرق ما، أو خلفية ثقافية محددة.
- **الموقع الجغرافي:** اختر مقدم رعاية يمكنك الوصول إليه بسهولة، إذ يُمكن الوصول إلى بعضهم بسهولة لوجودهم بالقرب من محطات النقل العام، بينما يصعب الوصول لآخرين حيث يلزم استقلال سيارة خاصة واستخدام موقف السيارات. يمكن أن يساعدك برنامج ميديكيد، أو شركة التأمين الصحي، أو مؤسسات رعاية كبار السن، في الوصول إلى مقدم الرعاية في موعدهم بسهولة.
- **ساعات العمل:** ابحث عن عيادة تناسبك من حيث ساعات العمل والمكان، كي يسهل عليك الوصول إليها في مواعيد تناسبك. بعض العيادات تعمل خلال المساء وفي عطلات نهاية الأسبوع، بينما يوفر البعض الآخر دعمًا مباشرًا عبر الإنترنت عندما تكون العيادة مغلقة.
- **الاحترام والكرامة:** من الضروري أن تجد مقدم رعاية تثق به و يحترم خياراتك.
- **الملاءمة:** فكر في تجربتك بعد الزيارة الأولى. إذا شعرت أن مقدم الرعاية ليس مناسبًا لك، يمكنك البحث عن مقدم رعاية آخر.

**قد يكون تغيير مقدم الرعاية أمرًا مرهقًا، لكنه مهم إذ يضمن لك أن تجد من يصغي إليك ويفهم احتياجاتك.**

## احترامك وكرامتك هما الأساس

**تذكر: مقدم الرعاية يعمل من أجلك**

في بعض الأحيان، يشرح مقدمو الرعاية المصطلحات الطبية بطريقة قد لا تكون واضحة لك. لا بأس في طرح الأسئلة، فمن واجب مقدم الرعاية أن يوضح لك الأمور بطريقة تستوعبها.

يُمكنك أن تتحقق من فهم مقدم الرعاية لثقافتك، أو عرقك، أو خلفيتك الإثنية، فهذا يساعده على معرفة جوانب الرعاية الصحية المهمة بالنسبة لك. وفي سبيل ذلك، يُمكنك طرح الأسئلة الثلاثة الآتية:

لقد اخترت مقدم الرعاية المناسب لمساعدتك في إدارة صحتك ورفاهك. أنت صاحب القرار. **الثقة عنصر أساسي في علاقتك بمقدم الرعاية.** وإذا شعرت أن مقدم الرعاية لا يصدقك أو لا يحترمك، فلك كامل الحق في البحث عن مقدم آخر يقدّر احتياجاتك ويعاملُك باحترام.

1 هل سبق لك تقديم الرعاية لأشخاص يشبهونني، أو هل تلقيت تدريبًا في الكفاءة الثقافية؟

2 كيف تؤثر الاختلافات الثقافية بيننا على علاجي؟

3 ما فهمك للفروقات في نتائج الصحة للمرضى من خلفيتي؟

**يُمكنك إيجاد خدمة رعاية أولية منخفضة التكلفة، وخدمات الصحة السلوكية، ورعاية الأسنان في مركز صحي قريب منك. زر الرابط [www.snapcapwny.org/#safety](http://www.snapcapwny.org/#safety)**



# أنواع الزيارات

## زيارات الرعاية الوقائية



- **تشمل الزيارة السنوية لفحص سلامتك** إجراء فحص بدني، وقد تتضمن أيضًا التطعيمات والفحوصات المخبرية. يُقيّم مقدم الرعاية حالتك الصحية بالاستماع إلى نبضات القلب وصوت الرئتين، وفحص الأنف والفم، وغير ذلك. تساعد هذه الفحوصات على متابعة التغيرات بمرور الوقت، وتقديم التوصيات المناسبة بناءً على المعلومات التي تشاركها معه خلال الزيارة.
- **التطعيمات أو اللقاحات** مثل لقاح الإنفلونزا تساعد على الوقاية من الأمراض عن طريق تدريب جهازك المناعي على كيفية الدفاع عن نفسه من الجراثيم.
- عادةً ما يطلب مقدم الرعاية الصحية إجراء **فحوصات مخبرية** قبل موعد الفحص السنوي. ويشير مصطلح "Physical labs" (مجموعة الفحوصات البدنية) إلى مجموعة من التحاليل الموصى بإجرائها كل عام. يجمع المختبر عينات من الدم والبول وسوائل أخرى من الجسم لفحصها، واستخلاص معلومات حول حالتك الصحية.
- **فحوصات الرعاية الوقائية** هي اختبارات مصممة لاكتشاف المشكلات الصحية في مراحل مبكرة. وتبحث هذه الفحوصات عن أمور مثل السرطان، ومخاطر السقوط المحتملة، والتغيرات في الصحة النفسية، وما إلى ذلك.



تغطي معظم خطط التأمين تكاليف خدمات الرعاية الوقائية، أو تدفعها نيابةً عن المريض، مثل الزيارة السنوية للفحص الشامل وفحوصات الكشف المبكر عن السرطان. تأكد من التواصل مع الشركة التي تقدم لك خدمة التأمين الصحي لمعرفة خدمات الرعاية الوقائية التي تشملها خطة التأمين المخصصة لك. أما بالنسبة للخدمات والزيارات التي لا تُصنف ضمن خدمات الرعاية الوقائية، فقد يُطلب منك سداد **مدفوعات مشتركة** أو **رسوم مشتركة** مقابل الخدمة المقدمة، وهذا يعني أنك ستدفع مبلغًا ماليًا وقت الزيارة. لذا، عليك مراجعة خطة التأمين خاصتك لمعرفة قيمة هذه الرسوم المشتركة.

## الزيارات الروتينية والرعاية المزمّنة

- **الفحوصات التشخيصية** هي اختبارات أو إجراءات أو تقييمات تساعد مقدم الرعاية الصحية على تحديد ما إذا كنت مصاب بمرض ما أو مشكلة طبية، ودرجة خطورتها، والبحث أحيانًا عن سبب حدوثها. ومن أكثر الفحوصات التشخيصية شيوعًا: **الخزعة**. الخزعة هي اختبار مخبري يتم فيه فحص عيّنة من نسيج أو سائل مأخوذ من جسمك للكشف عن الإصابة بمرض ما.
- إذا شُخصت بمرض مُزمن فسيطلب منك مقدم الرعاية الصحية زيارات منتظمة من أجل متابعة الحالة، ورصد أي تغييرات، وتقديم توصيات حول ما يمكنك فعله لإدارة حالتك، وتحسين صحتك.

## زيارات الرعاية العاجلة

- **زيارة مرضية** تركز على مشكلة صحية محددة، مثل التهاب الحلق أو كسر الإصبع.
- زيارات المتابعة بعد زيارة قسم الطوارئ أو الإقامة في المستشفى هي نوع من زيارات الرعاية العاجلة تُعرف باسم **حالات انتقال الرعاية**. تحدث هذه الزيارات بعد زيارة قسم الطوارئ أو الإقامة في المستشفى، يُمكنك خلالها الاستفسار عن التعليمات التي تلقيتها من المستشفى، والتأكد من فهمها فهمًا سليمًا، وأخذ الأدوية الجديدة بشكلٍ صحيح.

## أنت خير من يعرف جسّدك

← أخبر مقدم الرعاية إذا شعرت بأنك لست بخير.

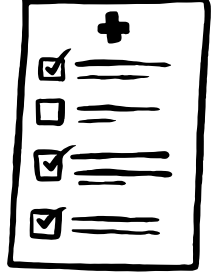


إذا كنت تشعر بأن مقدم الرعاية الصحية لا يستمع إليك عند مشاركتك العلامات والأعراض، فأخبره أنك تشعر بعدم استماعه لك. وإذا استمر في عدم الإنصات لك، ربما يكون الخيار الأفضل هو البحث عن طبيب جديد. وإذا استمر شعورك بأنك تتلقى معاملة غير عادلة، أبلغ شركة التأمين الصحي التي تقدم لك التغطية عن الطبيب. وقد يكون تغيير مقدم الرعاية أمرًا مرهقًا، لكنه مهم إذ يضمن لك أن تجد من يصغي إليك ويفهم احتياجاتك.



# كيفية الاستعداد لزيارة مقدم الرعاية

قبل زيارة مقدم الرعاية، اكتب قائمة بأي علامات (تغيرات ملحوظة في حالتك الصحية) أو أعراض (حالات قد تشعر بها أو تلاحظها، دون أن يراها الآخرون) لاحظتها، ولا تنس أن تأخذ هذه القائمة التي تجمع ما لديك من مخاوف وأسئلة أثناء زيارة طبيبك. إذا كنت صريحًا وواضحًا مع طبيبك، فقد تتمكن من اكتشاف حالة صحية أو مرضية في وقت مبكر قبل أن تصبح بالغة الخطورة. فالاكتشاف المبكر للأمراض يتيح المزيد من الخيارات العلاجية، ويحسن النتائج الصحية. في هذه الحالة، يطلب منك مقدم الرعاية الفحوصات بناءً على العلامات والأعراض التي أخبرته بها، وقد تشمل هذه الفحوصات تحاليل الدم، والأشعة السينية، وما إلى ذلك.



## نصائح

## ما الذي تتوقعه أثناء زيارتك

- **فحص بدني** للتحقق من حالتك الصحية مرة واحدة على الأقل في السنة. سيقوم مقدم الرعاية بالآتي:
  - التحقق من كفاءة الأداء الوظيفي لأعضائك.
  - فحص عينيك وأذنيك وبشرتك وقلبك ورئتيك، والأعضاء الأخرى.
  - عرض الحصول على التطعيمات الأحدث.
  - مراجعة أي فحوصات مخبرية أجريتها قبل هذا الفحص.

- **مراجعة تاريخك الطبي،** بما في ذلك أي عمليات جراحية خضعت لها، أو حالات صحية عانيت منها من قبل. إن فهم مقدم الرعاية لتاريخك الطبي يساعده على رؤية الصورة الكاملة لصحتك، ووضع خطة علاج تناسب احتياجاتك الطبية الخاصة.

- **مراجعة التاريخ الطبي للعائلة،** (أي الحالات الصحية للأشخاص المرتبطين بك). هذا أمر مهم لأن بعض الأمراض والحالات الصحية متوارثة في العائلات. توفر هذه المعلومات رؤية شاملة عن حالتك الصحية، وبمعرفة تاريخ عائلتك الطبي، يمكن لمقدم الرعاية تقديم توصيات دقيقة تساعدك على الحفاظ على صحتك.

- **احضر قائمة بالأسئلة** التي تدور في ذهنك حتى لا تنساها أثناء الزيارة.

- **احضر قائمة بجميع الوصفات الطبية،** وما تستخدمه من أدوية وفيتامينات التي تُصرف دون وصفة طبية.

- **لا تتردد في اصطحاب صديق أو أحد أفراد عائلتك** إن كنت تخشى أن تنسى ما يقوله مقدم الرعاية، أو ألا تفهمه.
  - يُمكنك أيضًا سؤال مقدم الرعاية إذا كان يُمكنك تسجيل الزيارة على هاتفك.

- **دَوِّن الملاحظات** كي تتمكن من تذكُّر ما يقوله مقدم الرعاية لاحقًا.

- **اطلب من مقدم الرعاية التحدث ببطء، واستخدام لغة بسيطة، وشرح** ما لا تفهمه.

- كرِّر ما قاله مقدم الرعاية للتأكد من أنك تفهم كل ما قال، كأن تقول: "لقد سمعتك تقول: ----- هل ما فهمته هو ما تعنيه تمامًا؟"

- **اطلب نسخة مطبوعة من أي فحوصات مطلوبة.** غالبًا ما تخبرك عيادات مقدمي الرعاية أنها سترسل طلبات التحاليل أو الأشعة مباشرة إلى المختبر أو مركز الأشعة، لكن أحيانًا هذه الطلبات لا تصل إلى المختبرات أو مراكز الأشعة، عندها تضطر لإعادة تحديد موعد جديد. اطلب نسخة مطبوعة من الفحوصات المطلوبة لتوفير الوقت.

## الرعاية المؤكدة



تشير **الرعاية المؤكدة** إلى مجموعة من الخدمات التي تراعي وتحترم **صحتك الجسدية والنفسية والروحية. الرعاية المؤكدة حق للجميع.** ومن أمثلة الرعاية المؤكدة **الرعاية المؤكدة للجنس،** التي تقر هوية الشخص الجنسية، و**الرعاية التلطيفية** التي تركز على تخفيف أعراض الأمراض الخطيرة وتحسين جودة الحياة. إذا شعرت أنك لا تتلقى المعاملة الكريمة التي تستحقها، يُمكنك إبلاغ مقدم الرعاية، أو تقديم ملاحظاتك للشركة التي تقدم لك خدمة التأمين الصحي. قد يكون تغيير مقدم الرعاية أمرًا مرهقًا، لكنه مهم إذ يضمن لك أن تجد من يصغي إليك ويفهم احتياجاتك.

# الوصول في موعدك



بعد تحديد موعد الزيارة، يأتي وقت التخطيط لكيفية الوصول إلى وجهتك الطبية. قد يكون إيجاد وسيلة مواصلات أمرًا صعبًا أحيانًا، لكن هناك خيارات متعددة قد تناسبك. يقدّم موقع هيئة النقل NFTA معلومات حول خطوط ومسارات النقل العام التي قد تناسبك. وتتيح لك خرائط جوجل (Google) وخرائط آبل (Apple) التنقل بسهولة باستخدام الحافلات، ومواعيد وسائل المواصلات المتاحة. وإذا لم تكن لديك سيارة أو رخصة قيادة، يُمكنك طلب المساعدة من صديق أو فرد من العائلة لاصطحابك إلى مقدم الرعاية. ومن ناحية أخرى، توفر بعض المراكز المجتمعية والعيادات الصحية خدمات نقل للأشخاص الذين يحتاجون إليها. وإذا كنت مُسجّلًا في برنامج ميديكيد (Medicaid)، فقد تكون مؤهلًا للحصول على خدمة النقل لأغراض طبية غير طارئة (NEMT). اسأل مقدم الرعاية أو تواصل مع ميديكيد لمزيد من المعلومات.

تقدّم بعض المدن والبلدات والقرى في مقاطعة إيري خدمات مخصصة لنقل كبار السن. تحقّق من الأمر لمعرفة ما إذا كنت مؤهلًا للاستفادة من مثل هذه الخدمات. تخصص إدارة شؤون المسنين في إدارة الصحة بمقاطعة إيري قائمة كاملة بخدمات النقل المتاحة على الرابط: <https://www3.erie.gov/aging/transportation>، أو اتصل برقم 858-8526 (716).

**نصيحة!** احرص دائمًا على أن تكون معك أينما ذهبت قائمة بجميع تشخيصاتك الطبية والأدوية التي تستخدمها. اطلب من مقدم الرعاية الصحية أن يعطيك بطاقة صغيرة بالأدوية التي تستخدمها، أو نسخة مطبوعة من ملفك الطبي الموجود على بوابة المرضى.

## الحصول على الأدوية

**الوصفة الطبية أو الروشتة** هي تعليمات مكتوبة من مقدّم رعاية صحية مُرخّص، يخبر من خلالها الصيدلية بنوع الدواء الذي تحتاجه. وتشمل الوصفة تعليمات من مقدم الرعاية حول جرعة الدواء وعدد مرات تناوله. في السابق، اعتدت أن تتلقى نسخة ورقية من الوصفة الطبية، لكن الآن تُرسل معظم الوصفات إلكترونيًا، ويُطلق عليها أحيانًا اسم "الروشتة الإلكترونية".

إذا كنت مغطى بأحد برامج التأمين الصحي، فاتصل برقم خدمة العملاء الموجود على بطاقة التأمين لمعرفة الصيدليات التي يمكنك صرف الدواء منها. يمكنك أيضًا الاستفسار عن خيارات الصيدلية البريدية، أو الصيدليات التي تشحن الأدوية عبر البريد. تقوم هذه الصيدليات بإرسال أدويةك مباشرةً إلى عنوان منزلك، مما يجعل إعادة طلب نفس الدواء أسهل. بعض الصيدليات التي تقدم خدمة شحن الدواء بالبريد توفر أيضًا عبوات منظمة تُرتّب لك الأدوية حسب أوقات تناولها خلال اليوم. تأكد دائمًا من إبلاغ مقدّم الرعاية الصحية باسم الصيدلية التي ترغب في إرسال وصفاتك الطبية إليها.



لمساعدتك في إيجاد صيدلية بالقرب منك، ولبعض إرشادات توفير الوقت، زر الرابط <https://www3.erie.gov/health/pharmacies-and-prescriptions>



### اسأل مقدم الرعاية الصحية:

- هل يمكن وصف كمية من الدواء تكفي 90 يومًا؟
  - إذا كنت تتناول دواءً لأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم، أو السكري، أو الربو، اسأل عن كمية دواء تكفي 90 يومًا. فهذا يساعدك على تقليل عدد مرات الذهاب إلى الصيدلية وقد يقلل أيضًا من عدد المدفوعات المشتركة.
- هل لديك عينات من هذا الدواء؟
  - تقدّم بعض شركات الأدوية عينات مجانية من الأدوية لمقدمي الرعاية الصحية. قد يكون لدى مقدم الرعاية الذي تزوره عينات دوائية أو كوبونات ترويجية يمكنك الاستفادة منها.

### اسأل الصيدلي:

- هل توفر خدمة التوصيل إلى المنزل؟
  - توصّل بعض الصيدليات الأدوية إلى منزلك. بينما توفر صيدليات أخرى خدمة إمكانية استلام الدواء من السيارة، أو خدمة الاستلام من الرصيف، أي أنك تحصل على الدواء دون النزول من سيارتك.
  - غالبًا ما تتطلب هذه البرامج الاحتفاظ بطاقة ائتمان أو بطاقة خصم على الملف لتسديد المدفوعات، وقد تحتاج أيضًا إلى إبراز بطاقة هوية بها صورة شخصية.
- هل تقوم الصيدلية بعمل عبوات تنظيم وتقسيم الأدوية؟
  - إذا كنت تتناول عدة أدوية، قد يكون هناك خيار لجعل الصيدلية ترتب أدويةك في عبوات، بحيث تكون كل عبوة مُعلّمة باليوم والوقت المحدد لتناول الدواء، مما يسهل الالتزام بخطة العلاج.

# بوابه المرضى



يملك العديد من مقدمي الرعاية الصحية بوابة إلكترونية أو موقعًا على الإنترنت يمكنك استخدامه لمشاركة معلوماتك الصحية. سيساعدك مقدم الرعاية في إنشاء حساب آمن باستخدام اسم مستخدم وكلمة مرور لتسجيل الدخول. من خلال هذه البوابة أو هذا الموقع، يُمكنك إيجاد نتائج الفحوصات الطبية، وطرح الأسئلة، وطلب المواعيد.

اسأل مقدم الرعاية عن إمكانية الوصول إلى بوابة المرضى، واطلب المساعدة إذا لم تكن متأكدًا من كيفية استخدامها. يُمكنك أن تقول مثلًا: "أرجو مساعدتي لتعلم كيفية استخدام بوابة المرضى".

من خلال بوابة المرضى الخاصة بك يمكنك:

- إرسال واستقبال رسائل بخصوص الأعراض، والأدوية، والمواعيد.
- مشاهدة قائمة أدويةك.
- تحديث تاريخك الطبي.
- الاطلاع على نتائج الفحوصات الطبية وملخصات المواعيد
- طلب موعد جديد.
- النظر إلى المواعيد القادمة

## التثقيف الصحي

**التثقيف الصحي** هو قدرتك على فهم المعلومات الطبية واستخدامها لاتخاذ قرارات صحيحة بشأن صحتك، تساعد بوابة المرضى الإلكترونية على زيادة التثقيف الصحي.

يُمكن لموظفي المكتبات العامة في مقاطعة إيري مساعدتك في زيادة مستوى تثقيفك الصحي وتعليمك كيفية استخدام المواقع الإلكترونية مثل بوابة المرضى. وتقدم بعض المكتبات دروسًا في المهارات الإلكترونية، أو يمكن مساعدتك بشكل مباشر. اسأل موظف المكتبة في منطقتك للحصول على مزيد من المعلومات. زر الرابط: <https://www.buffalolib.org> للحصول على معلومات عن البرامج والفعاليات. ولمعرفة المزيد عن برنامج Digi-Skills، تواصل مع منظمة بوفالو-نياجارا للتثقيف على الرقم 716-876-8997.

## طلب الاطلاع على السجلات الطبية



من حقك الاطلاع على سجلاتك الصحية. تنص قوانين ولاية نيويورك على التزام جميع مقدمي الرعاية الصحية والمرافق الطبية بالسماح للمرضى بالاطلاع على سجلاتهم الصحية. يمكنك تقديم طلب لإرسال سجلاتك الطبية إلى الأطباء المختصين، أو إلى مقدم رعاية أولية جديد. ويمكنك كذلك طلب هذه السجلات للاحتفاظ بها لنفسك. إذا كنت تفضل الحصول على **نسخة ورقية** مطبوعة، اطلب نسخة ورقية من سجلاتك.

يجب تقديم طلب خطي للحصول على السجلات الطبية. اسأل مقدم الرعاية الصحية إذا كان لديه نموذج جاهز للتعبئة من هذه الطلبات، أو إذا كان يمكنك كتابة رسالة قصيرة تطلب فيها سجلاتك. يمكن أن تكون الرسالة بسيطة، مثل: "أود الحصول على نسخة ورقية من سجلاتي الطبية"، مع ذكر اسمك، وتاريخ ميلادك، وعنوانك.

تنص قوانين ولاية نيويورك على أن المرافق الصحية يمكنها تحصيل ما يصل إلى 0.75 دولار مقابل طباعة كل صفحة من صفحات السجل الطبي، بالإضافة إلى تكلفة البريد لتوصيل السجلات الطبية إلى المرضى. ويكفل لك القانون نفسه الحق في الوصول إلى سجلاتك حتى إذا لم تتمكن من دفع هذه الرسوم. وإذا لم تتمكن من دفع الرسوم، يمكنك القول: "لا أستطيع تحمل تكلفة طباعة سجلاتي الطبية".



للحصول على إجابات عن الأسئلة الشائعة حول كيفية الوصول إلى سجلاتك الطبية في ولاية نيويورك،  
زر الرابط: <https://www.health.ny.gov/publications/1443>

# البحث عن معلومات صحية عبر الإنترنت

قد يكون العثور على معلومات صحية موثوقة ودقيقة على الإنترنت أمرًا صعبًا. فهناك العديد من المواقع وحسابات التواصل الاجتماعي تبدو مهنية وموثوقة، لكنها في الحقيقة ليست كذلك. عند البحث عن معلومات صحية عبر الإنترنت، ابحث عن الجهات الحكومية المحلية (مثل إدارة الصحة في منطقتك)، والمؤسسات الطبية المرموقة (مثل كليات الطب المعروفة مثل جامعة بوفالو أو جامعة جونز هوبكنز Johns Hopkins)، الجمعيات الطبية المهنية (مثل الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال)، أو اطلب المساعدة من موظف المكتبة في منطقتك، إليك بعض النصائح التي تساعدك على اكتشاف المعلومات:

- تحقق من المصدر: ابحث عن الاعتمادات المهنية، أو المؤهلات العلمية، أو المهارات، أو التدريب، أو المعرفة العلمية. فكّر أيضًا فيما إذا كان الشخص الذي يشارك المعلومة سيجني مالًا من وراء ما يدّعيه إذا اخترت أن تصدّقه.
- ابحث عن الأدلة: المعلومات الموثوقة تستند إلى دراسات علمية كبيرة وأبحاث سريرية، وليس إلى توصيات أو ادعاءات من مؤثري مواقع التواصل الاجتماعي.
- تحقق من التاريخ والمصدر: المعلومات الصحية قد تصبح قديمة بسرعة. يتم تحديث المعلومات الصحية عالية الجودة مرة واحدة على الأقل في السنة، ودائمًا ما تبدي جهات نقل المعلومات الموثوقة استعدادها لمشاركة مراجعها.
- لا تصدق كل شيء: الأشياء التي تبدو جيدة جدًا لدرجة يصعب تصديقها، غالبًا ما تكون غير صحيحة.
- اسأل مقدم الرعاية: إذا كنت تبحث عن خطة علاج أو وصفة دوائية، اسأل مقدم الرعاية عن معلومات أو دراسات تثبت فعالية هذه الخطة أو الدواء لحالات مرضية تشبه حالتك.

زر الرابط [www.erie.gov/health](http://www.erie.gov/health) للحصول على معلومات موثوقة ودقيقة عن الصحة العامة.

تشارك إدارة الصحة بمقاطعة إيربي معلومات مهمة حول الصحة العامة على موقع مقاطعة إيربي وعلى وسائل التواصل الاجتماعي. زر الرابط [www.erie.gov/health](http://www.erie.gov/health)، أو تابع صفحة [ecdoh@eriecohealth.org](mailto:ecdoh@eriecohealth.org) على فيسبوك، أو حساب [eriecohealth@eriecohealth.org](mailto:eriecohealth@eriecohealth.org) على إنستغرام للتعرف على البرامج الصحية المحلية، ومعرفة المزيد عن الأمراض المزمنة والموضوعات الصحية المهمة، ومعرفة أماكن العيادات والخدمات القريبة منك، وغير ذلك.

ينشر مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيربي معلومات حول المحددات الاجتماعية للصحة، وهي العوامل التي تؤثر على صحتك. يمكنك الاشتراك لتصلك هذه المنشورات وغيرها من المعلومات المهمة المتعلقة بالإنصاف الصحي مباشرةً إلى بريدك الإلكتروني. للمزيد من المعلومات، زر الرابط: [erie.gov/health-equity](http://erie.gov/health-equity).



هذه المنشورات متاحة للتحميل باللغات العربية، والبنغالية، والبورمية، والإنجليزية، والإسبانية، والسواحيلية.



## هذا منشور من مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيربي



هذا المنشور متاح بـ 5 لغات على موقعنا الإلكتروني وفي شكل مطبوع.

تتمثل رؤية مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيربي في أن يتمتع الجميع في مقاطعة إيربي بأقصى درجات الصحة والعافية. يقع مكتب لإنصاف الصحي داخل إدارة الصحة بمقاطعة إيربي.

هل تريد أن تعرف المزيد؟  
زر الرابط [www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)  
أرسل لنا بريدًا إلكترونيًا على [HealthEquity@erie.gov](mailto:HealthEquity@erie.gov)



Erie County  
Department of  
Health  
وزارة الصحة بمقاطعة إيربي



مكتب الإنصاف الصحي  
[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)