ادارة مـــدينـــة نـــيويـــورك للـصحة والـــسلامـــة الـــنفسية

أخـــبار الـــصحـــة و الـــصحـــة الـعقلية ـــ الـــجزء3، رقـــم 2

الـــــنشرة الـصحـــــية:

رافقتك الـــسلامه يـــا نـــيويـــورك

NYC Health

nyc.gov/health

#15 في سلسة من الـنشـرات الـصحية الـمتعلـقه بـأمور هـامّه تـخص كافـة سـكان نـيـويـورك

10 خـطوات لـلتمتـع بـحياة أطـول وأكثـر صحّـة

TAKE CARE NEW YORK

تتوجه رافقتك السلامه يا نيويورك (Take Care New York) الى كافة سكان نيويورك- الأفراد والأسر، والقائمون على الرعاية الصحية، والمؤسسات المحلية، والوكالات في المدينة، وأصحاب الأعمال – لاتخاذ الإجراءات اللازمة.

- **إذ أنها تقدم 10 خطوات هامة لتحسين الصحة.**
- **فلو قام كل فرد في نيويورك بتنفيذ بعض هذه الخطوات، لتمكننا من التغلب على الآلاف من الوفيات ومئات الآلاف من الأمراض وحالات العجز كل عام.**

1- وجود طبيب دائم أو غيره من القائمين على الرعاية الصحية.

عليك الحصول على الرعاية الصحية الدائمه للحفاظ على صحة جيدة.

- ان لم يكن لديك طبيب دائم ولكن لديك تأمين صحي ، فأحصل على طبيب من خلال التأمين الصحي.
- ان العديد من الأفراد والأسر مؤهلون للحصول على تأمين صحي مجاني أو منخفض التكلفة. بامكان الأشخاص الذين لا يملكون تأمين الحصول على الرعاية الصحية في العيادات الصحية العامة والمحلية.

2- الأقـلاع عـن الـتـدخـين.

أقـلـع عن التدخين وتجنب التدخين غير المباشر من أجل إطالة حياتك وحماية من حولك.

- ان التدخين يقتل 10,000 من سكان نيويورك كل عام.
- ان التدخين غير المباشر يسبّب مرض السرطان ومرض القلب وأمراض أخرى كثيرة.
- ان الإقلاع عن التدخين يقلل بشكل ملحوظ من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية ومرض السرطان، وكذلك يحافظ على صحه من حولك. ان تناول العقاقير الطبية والاستشارة يضاعف من احتمال الإقلاع عن التدخين.

3- حـــافظ/ي علـى قـلبك فـي حـالة صحـية سلـيمة

حافظ على مستوى صحي سليم لضغط الدم والكولسترول والوزن لتفادي الإصابة بأمراض القلب، والسكتة الدماغية،والسكري، وأمراض أخرى.

- "أعرف أرقامك". افحص ضغط دمك والكولسترول بانتظام. استعلم من طبيبك عن المستويات المناسبة لك، وتناول الدواء الذي قد يصفه الطبيب.
- أقضي ما لا يقل عن 30 دقيقه في ممارسة نشاط بدني من متوسط الى قوي (مثل المشي السريع) على الأقل 4 مرات في الأسبوع.
- حافظ/ي على وزن صحي وتناول غذاء صحي، يشمل على الأقل 5 أطباق من الفاكهة أو الخضروات كل يوم.

4- اعـرف/ي وضعك مـن فـيروس نـقص المـناعـة (الإيـدز)

اخضع لاختبار فيروس نقص المناعة و خفض من السلوك الـخطر واستخدم الـرفـال لـحماية نـفسك وغـيرك.

- على كل شخص كان في وقت ما نشيطا جنسيا، أو تم حقنه بمخدر (حتى ولو لمرة واحدة فقط)، الخضوع لاختبار نقص المناعة.
- في حالة إصابتك بنقص المناعة، من الضروري أن تكون على معرفه بذلك. إذا كان اختبار نقص المناعة- إيجابي، يمكنك الحصول على العلاج الطبي لتشعر أحسن ولتعيش لمدة أطول.
- استخدم الرفال المطاطي الصنع لحماية نفسك ولحماية الاخرين من مرض نقص المناعة(الإيدز) وغير ذلك من الأمراض التي تنتقل بممارسة الجنس.

5- احصل/ي علـى الـمساعـدة لمعـالـجه الإكـتـئاب.

من الممكن معالجه الإكتئاب. لذلك عليك التحدث مع طبيبك أو أخصائي في الصحة العقليه.

- من الطبيعي أن تشعر" بالتكدر" من آن لآخر. ولكن إذا تكرر الأمر بهذا الشكل لأسبوعين أو أكثر، فلعلك تعاني من الإكتئاب.
- من الممكن مساعده معظم الناس بالدواء والعلاج.
- ان الادمان على الخمور والمخدرات يزيد من حالة الإكتئاب.

6- أقـضـي حـياتـك بـدون خـمـور ومـخـدرات

احصل على المساعدة للإقلاع عن الأدمان على الخمور والمخدرات ان الشفاء ممكن.

- من الممكن معالجه الأدمان على الخمور والمخدرات.
- يعتبر تناول الخمور بكثرة أو تناول الخمور بدرجة تقلق أسرتكأوأصدقائك، أو زملائك في العمل مشكلة. أحصل على المساعدة.
- لو كانت لديك مشكلة سواء من العقاقير أو المخدرات غير المشروعه، احصل على مساعدة للإقلاع عنها.

7- أجري فحص لمرض السرطان

ان التنظير القولوني وفحص سرطان الرحم وتصوير الثدي بالاشعه قد ينقذ حياتك.

- على كل من في ال50 من العمر أو أكبر، وغيرهم ممن يتعرضون لخطوره كبيره إجراء فحص منظاري لتجنب سرطان القولون.
- على كافة السيدات النشيطات جنسيا بين ال18 و65 من العمر اجراء فحص لسرطان الرحم بشكل دوري لتجنب سرطان عنق الرحم.
- على كافة السيدات في سن 40 من العمر أو أكبر تصوير الثدي بالأشعة بانتظام لاكتشاف سرطان الثدي.

8- احصل/ي على التحصينات(التطعيمات) التي تحتاجها.

يحتاج كل الناس الى التطعيم، مهما كانت أعمارهم.

- يجب تطعيم الأطفال بأحدث التطعيمات المطلوبة.
- على كل شخص في ال50 من العمر أو أكبر واللذين يتعرضون لخطوره عاليه أن يتلقى على حقنه تطعيم للانفلونزا كل عام.
- على كل شخص في ال65 من العمر أو أكبر واللذين يتعرضون لخطوره عاليه أن يتم تطعيمهم بحقنه ضد التهاب الرئة.

9- حافظ/ي على سلامة وصحة منزلك

ليكن منزلك خاليا من العنف والمخاطر البيئية. تتوفر المساعدة من أجل العنف الأسري.

- يعتبرالعنف الأسري جريمة ويعتبر والعنف الجسدي ضد القانون.
- قد تكون سوء المعاملة نفسية، عاطفية، أو جنسية.
- إذا كنت أو أي شخص تعرفه/ينه بحاجة لمساعدة، اتصل/ي برقم المدينه المجاني وهو الخط الساخن السري الخاص بالعنف الأسري.
- **اتصل/ي ب911 في حالات الطوارئ.**

تجنب تعرض الأطفال للتسمم بمادة الرصاص

- أبعد الأطفال عن الطلاء المقشر وأعمال الترميم.
- في حالة وجود طفل دون ال6 سنوات من العمر وانت تسكن/ين في مبني به 3 شقق أو أكثر، ننصحك بأن تطلب/ين من مالك العقار أن يفحص ويقوم باصلاح الطلاء المقشر. يتوجّب على مالك العقار القيام بهذا العمل بدون مقابل من المستأجرين.
- يجب إجراء فحص لماده الرصاص على كل طفل بين سن 1 و2 من العمر.

10- حافظ/ي على طفلك بصحة جيدة

التخطيط للحمل يساعد على التأكد من الصحة الجيدة للأم والطفل.

- استخدمي دائما وسائل تحديد النسل حتى تكوني مستعده للحمل.
- في حالة الحمل أو في حالة احتمال الحمل: لا تدخني، لا تتناولي الخمور، لا تستخدمي المخدرات. كما وتناولي فيتامينات متنوعة كل يوم تحتوي على حامض الفوليك لتجنب العيوب الخلقية.
- احصلي على رعاية ما قبل الولادة بشكل مبكر ومنتظم.

مزيد من المعلومات والمساعدة

TAKE CARE NEW YORK

تحدث مع طبيبك، اتصل ب311 واسأل عن Take Care New York (رافقتك السلامه يا نيويورك)، أو زر موقع nyc.gov/health/tcny

- **الخط الساخن للعنف المنزلي: 1-800-621-HOPE (1-800-621-4673) أو 311**
- **التأمين الصحي المجاني أو منخفض التكلفة: اتصل ب311 واسأل عن HealthStatأو البرنامج الصحي للطفل / المراهق.**
- **لايف نت LifeNet (مساعدة لمشاكل للمشاكل العاطفية والأدمان على المخدرات): (1-800-543-3638) 1-800-LifeNet، أو 311**
- **الخط الساخن للنساء: 311**

النشرة الصحية: رافقتك السلامه يا نيويورك (Take Care NewYork)

أخبار
الصحة و الصحة العقلية

ادارة مدينة نيويورك للصحة الطبيه والصحة العقليه
125 Worth Street,Room 342,CN 33
New York,N.Y.10013

العمدة، Michael R. Bloomberg
المفوض، Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H.

مكتب الاتصالات
مفوض مساعد، Sandra Mullin
Drew Blakeman,
Cortnie Lowe, M.F.A.
Kenneth Lo

تتوافر كل النشرات الصحية على موقع: nyc.gov/health.
للحصول على مزيد من النسخ من النشرة الصحية، اتصل ب 311، للحصول على هذه النسخة وغيرها من إصدارات ال DOHMH بالبريد الإلكتروني ، أرسل بريدا إلكترونيا لHealthCML@nyc.com، باسمك وعنوان المراسلة ورقم الهاتف. لن تتقاسم DOHMH أو تستخدم بريدك الإلكتروني لأي غرض آخر، ويمكنك الإلغاء في أي وقت.