

# كتيب زيارات فحص صحة الطفل وتطعيمه: ما يصل إلى 30 شهرًا

مورد لأولياء الأمور والأوصياء

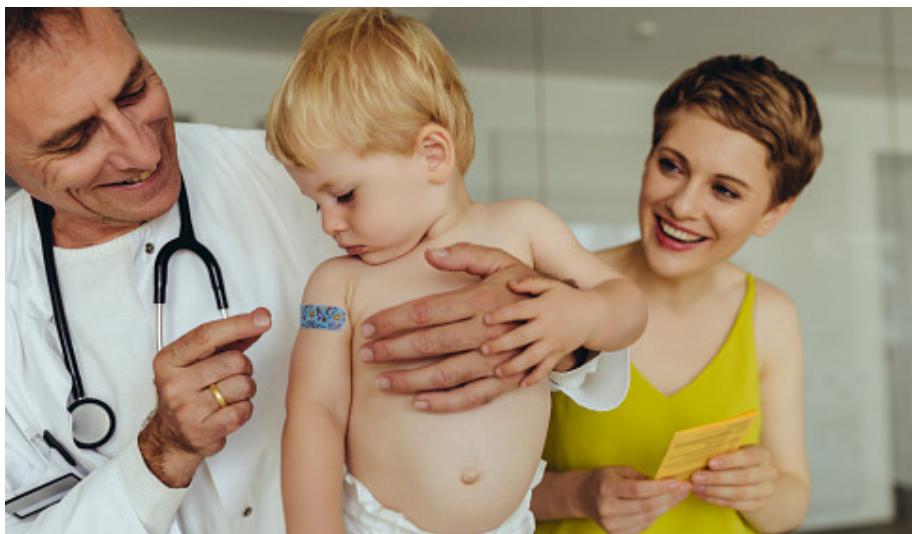


في هذا الكتيب:

- جدول زيارات فحص صحة الطفل • التطعيمات • الفحوصات • النمو والتغذية
- معلومات النقل • معلومات التسجيل في برنامج Medi-Cal • معلومات الاتصال الخاصة بخطة برنامج Medi-Cal الصحية • موارد أخرى



# جدول زيارة فحص صحة الطفل: 30-0 شهراً



## مزایا زيارات فحص صحة الطفل

- الوقاية.** يتلقى طفلك تطعيمات مُقرّرة للوقاية من المرض. يمكنك أيضًا سؤال اختصاصي طب الأطفال الذي تتعاملين معه عن التغذية والسلامة في المنزل والمدرسة.
- تابع النمو والتطور.** تابعي مقدار نمو طفلك في الوقت المناسب منذ آخر زيارة لك وتحدثي إلى طبيبك حول تطور طفلك. يمكنك مناقشة مراحل نمو طفلك وسلوكه الاجتماعي وتعلمه.
- طرح أي مخاوف.** ضعي قائمة بالمواضيع التي تريدين التحدث عنها مع طبيب طفلك، مثل النمو، أو السلوك، أو النوم، أو تناول الطعام، أو التعاون مع أفراد الأسرة الآخرين. اطريحي أهم ثلاثة إلى خمسة أسئلة أو استفسارات للتحدث عنها مع الطبيب.
- نهج الفريق.** تخلق الزيارات المنتظمة علاقات قوية وثقة بين طبيب طفلك، وأنت، وطفلك. توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بإجراء زيارات فحص صحة الطفل كوسيلة لتلبية اطباء الأطفال وأولياء الأمور احتياجات الأطفال. يساعد نهج الفريق هذا على تطوير الصحة البدنية، والعقلية، والاجتماعية المثلثة للطفل.

<input type="checkbox"/> زيارة الأسبوع الأول (بعمر من 3 إلى 5 أيام)	الصفحة 6
<input type="checkbox"/> بعمر شهر واحد	الصفحة 8
<input type="checkbox"/> بعمر شهرين	الصفحة 10
<input type="checkbox"/> بعمر 4 شهور	الصفحة 12
<input type="checkbox"/> بعمر 6 شهور	الصفحة 14
<input type="checkbox"/> بعمر 9 شهور	الصفحة 16
<input type="checkbox"/> بعمر 12 شهراً	الصفحة 18
<input type="checkbox"/> بعمر 15 شهراً	الصفحة 20
<input type="checkbox"/> بعمر 18 شهراً	الصفحة 22
<input type="checkbox"/> بعمر عامين	الصفحة 24
<input type="checkbox"/> بعمر 30 شهراً	الصفحة 26



تبدأ الزيارات  
السنوية في سن  
3 سنوات.



الحصول على مزيد من المعلومات، يرجى مسح رمز الاستجابة السريعة  
هذا ضوئيًا.

# اطرحي كل الأسئلة التي تراودك

إن الأولوية القصوى لاختصاصي طب الأطفال المعنى بطفلك هي الإجابة عن أسئلتك ومعالجة مخاوفك. تتيح لك زيارات فحص صحة الطفل الفرصة للاستفسار عن صحة طفلك، أو نموه، أو سلوكه.

لا تتردد في الاتصال بعيادة اختصاصي طب الأطفال المعنى بطفلك، حتى لو كنت تعرفين أن العيادة مغلقة. إذا لم يتمكن الطبيب من رؤيتك، ولكنه يعتقد أنه يجب فحص طفلك، فسيعلمك بأفضل مكان لطفلك لتقديم الرعاية ومدى سرعة ضرورة فحص طفلك.

## أسئلة عامة قد ترغبين في طرحها في كل زيارة:

- هل يحصل طفلي على اللقاحات أولاً بأول؟
- هل طفلي بوزن صحي؟ كيف يمكنني التأكد من أنه يحصل على ما يكفي من الطعام؟
- كيف يمكنني التأكد من أن طفلي ينام بأمان - ويحصل على قسط كافٍ من النوم؟
- كيف يمكنني مساعدة طفلي في تطوير مهارات التحدث واللغة؟ ما نوع الكتب التي يمكنني قراءتها لطفلي؟
- هل يمكن أن يحظى طفلي بوقت مشاهدة الشاشات؟ كم من الوقت؟
- كيف يمكنني تنظيف أسنان طفلي؟

اكتبي ملاحظات حتى تتمكنى من تذكر الإجابات لاحقاً. يوفر هذا الكتيب المفيد مساحة لتدوين الملاحظات. يُرجى إحضاره معك إلى مواعيد الطبيب.

## اسألي عما يجب فعله إذا مرض طفلك

- تأكدي من أنك تعرفين كيفية الاتصال بطبيب أو ممرضة عندما تكون العيادة مغلقة.
- اسألني عن كيفية التواصل مع الطبيب المناوب - أو إذا كانت هناك خدمة استشارات تمريضية التي يمكنك الاتصال بها ليلاً أو في عطلة نهاية الأسبوع.



# فحص الأسبوع الأول: 3 إلى 5 أيام



ما يجب إحضاره: وثائق المستشفى.

**التطعيمات:** سينتافق طفلك لقاح الالتهاب الكبدي B إذا لم يتأفَّه في المستشفى.

الالتهاب الكبدي B

**الفحوصات:** سيراجع الطبيب المعنى بطفلك نتائج فحص السمع والدم الذي تلقَّوه في المستشفى.

**النمو والتغذية:** سيقوم طبيب طفلك بما يلي:

فحص طفلك، وقياس وزنه، وطوله للتأكد من أن نموه على المسار الصحيح.

مراجعة كمية ومعدل تكرار التغذية.

مناقشة النوم الآمن والاستخدام السليم لمقعد السيارة.

**الاستفسارات التي يجب طرحها:**

أي دعم قد تحتاج إليه عائلتك

أي مشكلات تتعلق بال питания، أو التهنة، أو التفاعل مع طفالك



للحصول على مزيد من المعلومات، يُرجى مسح رمز الاستجابة السريعة هذا  
مؤئلاً.

# فحص الشهر الأول



**التطعيمات:** قد ينلقي طفلك جرعة ثانية من لقاح التهاب الكبد الوبائي B (HBV) عند إجراء فحص الشهر الأول أو الثاني.

- الالتهاب الكبدي B

**الفحوصات: قد يسأل طبيبك عن:**

- إذا كانت لدى عائلتك أي احتياجات لمساعدة في رعاية طفلك، مثل الحصول على ما يكفي من الطعام، والسكن الدائم، والشعور بالأمان.
- إذا كنت تشعررين بالقلق، أو الحزن، أو تحتاجين إلى مساعدة في إدارة مشاعرك.
- كيف يتفاعل طفلك معك ويتصرف.
- مكان نوم طفلك. النوم الآمن مهم، لا سيما في هذه الأشهر الأولى. ضعي طفلك على ظهره في كل مرة ينام فيها - ليلاً ووقت الفيلولة.

**النمو والتغذية: سيقوم طبيب طفلك بما يلي:**

- فحص طفلك، وقياس طوله وزنه للتأكد من أن نموه على المسار الصحيح.
- مراقبة تطوره وسلوكه.
- السؤال عن عدد المرات والكمية التي يتغذى بها طفلك.

**الأسئلة التي يجب طرحها:**

- هل من الجيد السماح لطفلي بالنوم لفترات أطول في الليل؟
- كم من الوقت يجب أن ينام طفلي على بطنه؟
- أي استفسارات بخصوص براز طفلك أو عدد الحفاضات الرطبة



للحصول على مزيد من المعلومات، يُرجى مسح رمز الاستجابة السريعة هذا  
ضوئياً.

## فحص الشهر الثاني



ملاحظات

**التطعيمات:** تشمل التطعيمات المعتادة المقدمة خلال فحص طفلك في الشهر الثاني ما يلي:

- الالتهاب الكبدي B (HBV)
- فيروس روتا
- الدفتيريا، التيتانوس، السعال الديكي اللاخولي (DTaP)
- لقاح المستدمية النزلية من النوع (B) (Hib)
- المكورات الرئوية
- شلل الأطفال غير النشط (IPV)

**الفحوصات:** إذا ولد طفلك قبل موعده أو كان وزنه منخفضاً، فقد يخضع لفحص الدم هذا الذي يساعد على اكتشاف الأنيميا.

قد يسأل طبيب طفلك عما يلي:

- إذا كان طفلك يشرب أي شيء آخر غير حليب الثدي أو حليب الأطفال الصناعي المعزّز بالحديد، لأنّه عامل خطر للإصابة بالأنيميا.
- ما إذا كانت ممارسات النوم الآمنة لطفلك ومشكلات السلامة الأخرى، مثل الإفراط في تغطيته بالملابس، واستخدام مقعد السيارة، وعدم التدخين حول طفلك.

**النمو والتغذية:** سيقوم طبيب طفلك بما يلي:

- فحص طفلك، وقياس طوله وزنه للتأكد من أن نموه على المسار الصحيح.
- مراقبة تطوره وسلوكه، وطرح أسئلة حول كيفية توافق طفلك مع مراحل نموه، بما في ذلك القلب من جهة إلى أخرى، واستخدام صوته، ويديه، وبصره، وسمعه.

**الاستفسارات التي يجب طرحها:**

- كم من الوقت يجب أن ينام طفلي على بطنه؟
- ما المراحل التي يمكن أن تتوقعها في الأشهر القادمة؟
- ما أمثلة بعض الألعاب الجيدة لطفلتي التي تشجّع على تطوره؟



للحصول على مزيد من المعلومات، يُرجى مسح رمز الاستجابة السريعة هذا  
ضوئياً.

# فحص الشهر الرابع



**التطعيمات:** قد يتلقى طفلك الجرعة الثانية من اللقاحات التالية:

فيروس روتا

الدفتيريا، التيتانوس، السعال الديكي اللاخوي (DTaP)

لقاح المستدمية النزلية من النوع (B) (Hib)

**الفحوصات:** إذا ولد طفلك قبل موعده أو كان وزنه منخفضاً، فقد يخضع لفحص الهيماتوكريت (النسبة المئوية الحجمية لكريات الدم الحمراء) أو الهيموجلوبين في الدم الذي يساعد على اكتشاف الأنيميا. قد يسأل طبيبك عما إذا كان طفلك يشرب أي شيء آخر غير حليب الثدي أو حليب الأطفال الصناعي المعزز بالحديد، لأنه عامل خطر للإصابة بالأنيميا.

قد يسأل طبيبك عن مشاعرك أو ما إذا كنتِ أنت أو شريكك تعانيان من مشاكل ما بعد الولادة فيما يتعلق بالقلق، أو الحزن، أو أي شيء آخر. لا تترددين في مناقشة الأمر مع الطبيب المعنى بطفلك.

**النمو والتغذية:** سيقوم طبيب طفالك بما يلي:

قياس طول طفالك ووزنه للتأكد من أن نموه على المسار الصحيح.

مراقبة تطوره وسلوكه.

إجراء الفحص البدني.

سيطرح طبيبك أسئلة حول كيفية توافق طفالك مع مراحل نموه، بما في ذلك التقلب من جهة إلى أخرى، واستخدام صوته، ويديه، وبصره، وسمعه.

**الاستفسارات التي يجب طرحها:**

كيف يمكن التعرف على جاهزية طفلي لتناول الأطعمة الصلبة؟

ما هو تدريب النوم، وكيف يمكن تنفيذه؟

متى يجب عليّ جعل منزلي آمناً للأطفال؟



للحصول على مزيد من المعلومات، يُرجى مسح رمز الاستجابة السريعة هذا  
ضوئياً.

# فحص الشهر السادس



**التطعيمات:** خلال زيارة الشهر السادس، قد ينافي طفلكِ الجرعة الثالثة من اللقاحات التالية:

- فيروس روتا**
- الدفتيريا، التيتانوس، السعال الديكي اللاخوي (DTaP)**
- لقاح المستدمية النزلية من النوع (B) (Hib)**
- المكورات الرئوية (PCV)**
- شلل الأطفال غير النشط (IPV)**
- الالتهاب الكبدي B (HBV)**
- الإنفلونزا:** يوصى بلقاح الإنفلونزا الموسمية (للقاح الإنفلونزا) للأطفال الذين يبلغون من العمر 6 أشهر، بمجرد توفره.

## الفحوصات

**فحص صحة الأسنان:** قد يستخدم اختصاصي طب الأطفال ورنيش الفلورايد بعد ظهور أول سنة لطفلكِ. يبدأ ظهور الأسنان عند معظم الأطفال بعمر 6 أشهر تقريباً.

**النمو والتغذية:** سيقوم طبيب طفلك بما يلي:

- فحص طفلكِ، وقياس طوله وزنه للتأكد من أن نموه على المسار الصحيح.**
- طرح أسئلة حول كيفية تواافق طفلك مع مراحل نموه، بما في ذلك الترثرة، والتقلب من جهة إلى أخرى، والجلوس دون دعم، وكيفية استخدام يديه وأصابعه.**

## الاستفسارات التي يجب طرحها:

- إذا كنت بحاجة إلى أي موارد أو دعم للمساعدة في الطعام، أو السكن، أو الأشياء التي قد تحتاجين إليها لرعاية طفلكِ، مثل سرير الطفل، أو مقعد السيارة، أو الحليب الصناعي، أو الحفاضات**
- ما الجدول اليومي العادي لطفلكِ للتغذية، والقيلولة واللعب والنوم**
- أي أسئلة حول النوم أو التغذية**



للحصول على مزيد من المعلومات، يُرجى مسح رمز الاستجابة السريعة هذا  
ضوئياً.

# فحص الشهر التاسع



**التطعيمات:** في زيارة الشهر التاسع، قد يتلقى طفلك الجرعة النهائية من لقاح التهاب الكبد الوبائي B (HBV) وأو الجرعة الثالثة من لقاح شلل الأطفال غير النشط (IPV)، إذا لم يكن قد حصل عليها في الفحص الأخير.

- شلل الأطفال غير النشط (IPV)
- التهاب الكبدي B (HBV)

## الفحوصات:

**فحص النمو:** سوف يسأل طبيبك سلسلة من الأسئلة حول نمو طفلك وسلوكه. قد يطلب منك اللعب مع طفلك أثناء الفحص للملاحظة. ستوضح النتائج ما إذا كان طفلك ينمو بمعدل طبيعي أو إذا كانت هناك حاجة إلى مزيد من الاختبارات للتأخير في النمو.

**فحص صحة الأسنان:** قد يستخدم طبيبك ورنيش الفلورايد بعد ظهور أول سنة لطفلك.

**النمو والتغذية:** سيقوم طبيب طفلك بما يلي:

- فحص طفلك، وقياس طوله وزنه للتأكد من أن نموه على المسار الصحيح.
- طرح أسئلة حول مراحل نمو طفلك، بما في ذلك التحدث، وللاستناد للوقوف والزحف.

## الاستفسارات التي يجب طرحها:

- ما إذا كان وقت الفحص مناسباً لطفلك في هذا العمر
- حول التغذية، بما في ذلك الأطعمة الصلبة التي يجب إطعامها ومقدار الحليب الذي يجب أن يحصل عليه طفلك
- حول حماية الطفل في المنزل والسيارة



للحصول على مزيد من المعلومات، يرجى مسح رمز الاستجابة السريعة  
هذا ضوئياً.

# فحص 12 شهراً



**التطعيمات:** في زيارة الشهر الثاني عشر، قد ينلقى طفلكِ اللقاحات التالية:

- الحصبة، والتهاب الغدة النكافية، والحصبة الألمانية (MMR)
- الالتهاب الكبدي A
- الحُمَّاق (جيري الماء)

وربما يكون قد حان الوقت أيضًا للحصول على جرعة تنشيطية من اللقاحات السابقة. إذا كان في موسم الإنفلونزا، فسيوصي طبيب طفلكِ أيضًا بالحصول على لقاح الإنفلونزا وربما لقاح COVID-19.

## الإنفلونزا

**الفحوصات:** سيقوم الطبيب بما يلي:

- فحص طفلكِ للكشف عن الإصابة بالأنيميا.
- اختبار مستوى الرصاص في الدم، والسمع، والبصر، وضغط الدم (إذا تمت الإشارة إليه).
- اختبار تعريض طفلك لمرض السل.
- مناقشة صحة الفم الجيدة والحاجة إلى طبيب أسنان خاص.

**النمو والتغذية:** سيقوم طبيب طفلكِ بما يلي:

- فحص طفلكِ، وقياس طوله وزنه للتأكد من أن نموه على المسار الصحيح.
- مراقبة اتباع طفلك للأوامر أو طرح أسئلة حول قدرته على ذلك، واستخدام أصبعي الإبهام والسبابة معاً، والوقوف دون دعم، واستخدام الكلمات

## الاستفسارات التي يجب طرحها:

- أي دعم تحتاجين إليه لرعاية عائلتك من حيث الطعام، أو السكن، أو الموارد
- إستراتيجيات التأديب أو إدارة سلوك طفلكِ
- أفضل طريقة لإطعام طفلكِ نظاماً غذائياً متوازناً



للحصول على مزيد من المعلومات، يُرجى مسح رمز الاستجابة السريعة هذا  
ضوئياً.

# فحص 15 شهراً



**التطعيمات:** بناءً على اللقاحات التي تلقاها طفلك بالفعل في زيارتي 6 و 12 شهراً، ربما يكون قد حان الوقت للحصول على لقاحات إضافية، مثل الدفتيريا، والتيتانوس، والسعال الديكي (DTap)، والتهاب الكبد الوبائي A، وغيرها.

إذا كان في موسم الإنفلونزا، فقد يوصي طبيب طفلك أيضاً بلavage الإنفلونزا وربما لفاح COVID-19.

**الفحوصات:** قد يفحص الطبيب طفلك للكشف عن الأنيميا خلال هذه الزيارة.  
بناءً على عوامل خطر معينة، قد يتم أيضاً اختبار ضغط الدم، والسمع، والبصر.

ما لم يكن طفلك قد زار طبيب الأسنان بالفعل، فسوف يفحص طبيب طفلك أي أسنان جديدة تحتاج إلى استخدام ورنيش الفلورايد عليها.

**النمو والتغذية:** سيقوم طبيب طفلك بما يلي:

- فحص طفلك، وقياس طوله وزنه للتأكد من أن نموه على المسار الصحيح.
- مراقبة طريقة زحف طفلك، واستخدام الألوان، واتباع توجيهات بسيطة، والتحدث.

**الاستفسارات التي يجب طرحها:**

- أفضل أنواع الأطعمة الغنية بالحديد لتقديمها لطفلك
- أي مخاوف قد تساورك حول تحثّث طفلك، أو سمعه، أو بصره
- أسئلة أو مخاوف حول جدول نوم القيلولة، أو النوم خلال الليل، أو التهدئة الذاتية ليلاً
- مخاوف حول نوبات الغضب، أو السلوك، أو التأديب
- أفضل طريقة للحفاظ على سلامة أسنان طفلك



للحصول على مزيد من المعلومات، يُرجى مسح رمز الاستجابة السريعة هذا  
ضوئياً.

# فحص 18 شهراً



ملاحظات

**التطعيمات:** بناءً على اللقاءات التي تلقاها طفلك خلال الزيارات السابقة، قد يكون قد حان الوقت لجرعة التهاب الكبدي A (HepA)، على سبيل المثال، أو الدفتيريا، والتيتانوس، والسعال الديكي (DTap).

إذا كان في موسم الإنفلونزا، سيوصي طبيب طفلك أيضاً بلavage الإنفلونزا وربما لقاح COVID-19.

**الفحوصات الصحية:** قد يجري طبيب طفلك الفحص ويوصي باختبارات للكشف عن الأنفية، أو تسمم الدم بالرصاص، أو ضغط الدم، أو مشكلات السمع أو البصر.

سوف يفحص طبيب طفلك أي أسنان جديدة تحتاج إلى استخدام ورنيش الفلورايد عليها. قد يتم استخدام الورنيش مرة أخرى على الأسنان التي تم استخدامه عليها قبل 6 أشهر على الأقل.

**فحوصات النمو:** سيقوم طبيب طفلك بما يلي:

- فحص طفلك، وقياس طوله وزنه للتأكد من أن نموه على المسار الصحيح.
- فحص التوحد ومناقشة أي مخاوف بشأن سلوك طفلك وتطوره.
- مناقشة الأطعمة والمشروبات المغذية، وكيف أن التعبير عن الاستقلالية من خلال حب الطعام وكراهه أمر طبيعي.

**الاستفسارات التي يجب طرحها:**

- كيفية ضمان نظام غذائي مغذي مليء بمجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية
- أفضل طرق لتشجيع زيادة المفردات وتحسين التواصل مع طفلك
- أي أسئلة حول سلامة المنزل، بما في ذلك حماية الطفل، وكيفية تثبيت الأثاث الكبير بالحائط، ورقم مكافحة السرقة



للحصول على مزيد من المعلومات، يُرجى مسح رمز الاستجابة السريعة هذا  
ضوئياً.

# فحص العامَّين



**التطعيمات:** بحلول عامه الثاني، يكون معظم الأطفال الصغار قد تلقوا كل اللقاحات المبكرة الموصى بها.

سيتابع طبيب طفلك أي لفاح فاته أو تم تأجيله. توقيع الحصول على لفاح الإنفلونزا إذا كان في موسم الإنفلونزا وربما لفاح COVID-19.

**الفحوصات الصحية:** قد يقوم طبيبك بما يلي:

- فحص طفلك، وقياس طوله، وزنه للتأكد من أن نموه على المسار الصحيح.
- فحص الأنemia، والسل، وضغط الدم، والسمع، والبصر، والكوليستروл.

**فحوصات النمو:** سيقوم طبيب طفلك بما يلي:

- طرح مجموعة من الأسئلة لفهم مراحل النمو الاجتماعي والعاطفي لطفلك بشكل أفضل، وتطور اللغة والمراحل المعرفية.
- فحص التوحد.

**الاستفسارات التي يجب طرحها:**

- توجيهات بشأن تقوية التدريب على استخدام المرحاض وأساليبه
- التوجيه بشأن تقوية دروس السباحة والسلامة المائية
- مخاوف السلامة، بما في ذلك نوع مقعد السيارة ومتى يمكنك التغيير إلى مقعد سيارة متوجه للأمام



للحصول على مزيد من المعلومات، يُرجى مسح رمز الاستجابة السريعة هذا  
ضوئياً.

# فحص 30 شهراً



**التطعيمات:** بعمر 30 شهراً، يكون معظم الأطفال قد استكملوا تطعيماتهم.

سيوصي طبيب طفلك بلقاح الإنفلونزا إذا كان موسم الإنفلونزا، ومن المرجح أن ينافق أحدث إرشادات COVID-19. سيتم إعطاء أي لقاحات مفقودة أو متأخرة.

**الفحوصات الصحية:** سيقوم طبيب طفلك بما يلي:

فحص طفلك لاكتشاف الأنئميا وفحص ضغط الدم.

**فحوصات النمو:** سيقوم طبيب طفلك بما يلي:

فحص طفلك، وقياس طوله وزنه للتأكد من أن نموه على المسار الصحيح.

تقييم التنسيق الحركي لطفلك، واستخدام الكلمات، والتنشئة الاجتماعية، واستخدام الألوان، وكيفية تواصل طفلك، بما في ذلك الأسئلة والعبارات التي يستخدمها طفلك.

**الاستفسارات التي يجب طرحها:**

المخاوف المتعلقة بالروتين أو الأنشطة اليومية لطفلك

أفضل الطرق للتشجيع على تعلم التحدث والتواصل

الحدود الزمنية لمشاهدة الشاشات

خطط مرحلة ما قبل المدرسة



للحصول على مزيد من المعلومات، يُرجى مسح رمز الاستجابة السريعة هذا  
ضوئياً.

# تعرف على خيارات برنامج Medi-Cal الخاصة بك

إذا كنت عضواً جديداً في برنامج Medi-Cal، فإنه يجب عليك اختيار خطة صحية.

في حالة عدم اختيار خطة صحية، سيختار برنامج Medi-Cal خطة لك.



الحصول على مزيد من المعلومات حول الخطة الصحية، يرجى مسح رمز الاستجابة السريعة على اليسار ضوئياً من أجل زيارة الرعاية المدارة من برنامج Medi-Cal موقع الخيارات الصحية الإلكتروني:  
[www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov](http://www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov)

1  
2  
3

# موارد النقل لأعضاء برنامج Medi-Cal

يمكنك الحصول على خدمات النقل (رحلات) التي تغطيها خطة Medi-Cal الصحية الخاصة بك دون أي تكلفة عليك!

- ويشمل ذلك الانتقال إلى أي مواعيد مع الطبيب، أو مواعيد الأسنان، أو الصحة العقلية، أو اضطرابات تعاطي المخدرات، والحصول على الوصفات الطبية، والمستلزمات الطبية.
- يمكن أن تساعدك خطة Medi-Cal في الحصول على رحلات ذهاباً وإياباً وفقاً لاحتياجاتك. وقد تتضمن ما يلي:

- ركوب السيارة، أو سيارة الأجرة، أو الحافلة، أو القطار.
- بطاقات الحافلات وقسائم سيارات الأجرة.
- استعادة المال عند قيادة سيارتك الخاصة.

اتصل بخطة Medi-Cal الصحية الخاصة بك للحصول على رحلة

## بوابة الأطفال حديثي الولادة

إذا كنت مسجلةً في برنامج Medi-Cal أو برنامج Medi-Cal Access Program (MCAP) وكانت الولادة في المستشفيات أو العيادات المشاركة، فسيساعد طبيبك طفلك في التسجيل في تغطية التأمين الصحي.



إذا لم يكن طبيبك قادرًا على تسجيل طفلك في التغطية:

- **أعضاء برنامج Medi-Cal:** فأبلغ عن معلومات الولادة على BenefitsCal.com أو اتصلي بوزارة الصحة ووكلالة الخدمات الإنسانية في مقاطعة سان دييغو على الرقم 262-9881 (866).
- **أعضاء برنامج MCAP:** فاتصل لإبلاغ عن معلومات الولادة على الرقم 433-2611 (800) أو الفاكس 889-9238 (888).



للحصول على معلومات حول كيفية تحديد موعد رحلة، يرجى مسح رمز الاستجابة السريعة لهذا ضوئياً.

# موارد العافية دون تكلفة

## Medi-Cal Dental: Smile California برنامج



للعثور على طبيب أسنان لك ولطفلك:

- نفطلي بزيارة [SmileCalifornia.org](http://SmileCalifornia.org)
- اتصلني على الرقم (800) 322-6384 (TTY) (800) 735-2922 من الاثنين إلى الجمعة من 8:00 ص إلى 5:00 م.

مخططات النمو لدى **CDC**

[www.cdc.gov/growthcharts/index.htm](http://www.cdc.gov/growthcharts/index.htm)

مراحل النمو لدى **CDC**

[www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html](http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html)

الموقع الإلكتروني للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال



يرجى مسح رمز الاستجابة السريعة هذا ضوئياً لعرض أحدث جداول التطعيم.



يرجى مسح رمز الاستجابة السريعة هذا ضوئياً للحصول على موارد حول تربية الأطفال.



# خطط Medi-Cal في مقاطعة سان دييغو



Blue Shield Promise Health Plan  
(855) 699-5557; TTY: 711  
[BlueshieldCa.com/Promise](http://BlueshieldCa.com/Promise)



Community Health Group  
(800) 224-7766; TTY: (855) 266-4584  
[CHGSD.com](http://CHGSD.com)



Kaiser Permanente  
(800) 464-4000; TTY: 711  
الموايد والاستشارات: (833) 574-2273 (رقم مجاني)  
[KP.org/Medi-Cal](http://KP.org/Medi-Cal)



Molina Healthcare of California  
(888) 665-4621  
[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com)

لمعرفة المزيد حول الخطة الصحية لبرنامج Medi-Cal  
تفضلي بزيارة خيارات الرعاية الصحية على  
[\(800\) 430-7077](http://Healthcareoptions.dhcs.ca.gov)  
أو اتصلي على الرقم