

Safe, Smart and Healthy
Keys to Success in Your New Home

السلامة والذكاء والصحة
العوامل الرئيسية للنجاح في موطنك الجديد

	Medical Care / Health Insurance	الرعاية الطبية / التأمين الصحي
	Video	الصوت
	Graphic	
1	Exterior Building	VO: في هذا المبنى المكون من شقق، توجد ثلاث عائلات من اللاجئين يتأقلمون مع المعيشة في الولايات المتحدة. وتتعلم كل واحدة منها النظام الصحي في هذه الدولة وما عليهم القيام به للحصول على الرعاية الطبية التي يحتاجونها.
2	Doctors Office 1 Arrive See doctor	VO: تعلمت السيدة "لي" نظام الرعاية الأساسية. الرعاية الأساسية هي عندما تحدد موعداً للذهاب إلى عيادة الطبيب لأنك لا تشعر أنك بحالة جيدة، أو لإجراء فحص شامل. تأخذ السيدة "لي" ابنتها الصغيرة إلى الطبيب لإجراء فحص شامل. إنها بحالة صحية جيدة جداً.
3	On Camera Doctor 1	SYNC: "عودي لزيارتي بعد عام".
4	Adam Home interior Calls Doctor	VO: السيد "آدم" لا يشعر أنه بحالة جيدة ويود زيارة طبيب على الفور. ، عيادة الطبيب الذي يذهب إليه عادة لا تعمل في عطلة نهاية الأسبوع أو ليلاً.
5	Urgent Care Exterior Reception Desk Doctor/Patient	VO: لذا، فهو يذهب إلى الرعاية العاجلة. عيادة الرعاية العاجلة مفتوحة ويمكن الكشف عليه بدون تحديد موعد. يعاني السيد "آدم" من عدوى في الأذن. ولذا يتعين عليه تناول الدواء واتباع التعليمات بدقة.
6	On Camera Doctor 2	SYNC: "سوف تتحسن خلال بضعة أيام".
7	Ba Home Kitchen Towel around hand Leave Apartment ER Exterior	VO: جرحت السيدة "با" يدها جرحاً بالغاً أثناء الطهي. إنه يبدو جرحاً خطيراً. يلف زوجها يدها بقطعة ويقودها إلى غرفة الطوارئ بالمستشفى.
8	Mr. Ba on camera	SYNC: "جرحت زوجتي يدها".
9	Li Home Mrs. Li on phone	VO: عندما استخدمت السيدة "لي" الرعاية الأساسية، اتصلت بعيادة الطبيب لترتيب موعد.

10	Li's arrive at Doctors Office 1 Li's at reception desk	VO: بالنسبة للزيارات المحددة بموعد، يتعين عليك الوصول إلى عيادة الطبيب قبل موعدك بـ 15 دقيقة . أحضر بطاقة التأمين الخاصة بك وأية مدفوعات تكون مسؤولاً عنها.
11	Li Home Mrs. Li on phone	VO: إذا كان لا يمكنك الذهاب إلى موعدك، فيتعين عليك الاتصال بعيادة الطبيب مسبقاً لإعلامه بذلك. يمكنك إلغاء موعدك أو تغييره إلى يوم آخر. إذا لم تتصل وفاتك الموعد، فقد يتعين عليك الدفع مقابل ذلك الموعد على أية حال.
12	Doctors office 1 Patient/Doctor	VO: تأخذ السيدة "لي" ابنتها إلى الطبيب المعتاد لإجراء فحص شامل. وهذا الشخص يُعرف أيضاً باسم "طبيب الرعاية الأساسية". اتصل بطبيبك المعتاد لتحديد موعد عندما تتعرض لنزلة برد أو إنفلونزا أو تشعر بأوجاع أو آلام طفيفة.
13	Urgent Care Interior Patient/Doctor	VO: ذهب السيد "آدم" إلى عيادة الرعاية العاجلة. توجه إلى عيادة الرعاية العاجلة عندما تشعر بألم حاد ولا يمكنك الانتظار لتحديد موعد أثناء ساعات العمل المعتادة - مثل عدوى في الأذن أو التواء في الكاحل أو في الرسغ.
14	Emergency Room Interior Patient/Doctor Flash 911 onscreen	VO: أخذ السيد "با" زوجته إلى غرفة الطوارئ لأنها تعرضت لجرح خطير وكانت يدها تنزف بشدة. لا تذهب إلى غرفة الطوارئ إلا إذا كانت حياتك في خطر، كما في حالة التعرض لنوبة قلبية أو جلطة أو نوبة ربو أو حرق خطير أو جرح خطير. إذا كان لا يمكنك الذهاب إلى المستشفى، فاتصل بالرقم 9-1-1 هاتفياً واطلب سيارة إسعاف. لا تذهب إلى غرفة الطوارئ في حالات الأوجاع والآلام الطفيفة.
15	ER Doctor on camera	SYNC: "احتاج هذا الجرح إلى غرز، لكنه سيلتئم خلال بضعة أسابيع".

16	Doctors office 1 Li and daughter with interpreter	<p>VO: عندما تزور طبيباً، يحق لك أن تحصل على مترجم شفهي متخصص. يقوم هذا الخبير اللغوي بترجمة كل ما تقوله، وكل ما يقوله الأطباء والممرضات، حتى يفهم كل منكم الآخر بصورة تامة.</p> <p>يعد توفير المترجم الشفهي من مسؤولية الطبيب أو المستشفى. ولن يكلفك طلب مترجم شفهي أية أموال إضافية.</p>
17		<p>وفرّ طبيب السيدة "لي" مترجمها شفهيًا عندما تقابلا لإجراء فحص شامل على ابنتها. وقد ساعد المترجم الشفهي السيدة "لي" على أن تفهم تماماً ما عليها القيام به لمساعدة ابنتها على أن تظل بصحة جيدة.</p> <p>لا تستعن بأسرتك أو أصدقائك كمترجمين شفهيين، فهذا أمر يحتاج إلى مهني مُدرّب.</p> <p>لا يمكنك استخدام أي من الأطفال كمترجمين شفهيين.</p> <p>عند تحديد موعد مع أي طبيب جديد، تأكد من إعلامه بأنك تحتاج إلى مترجم شفهي للغتك.</p>
18	Doctors office 1 Nurse on camera with language selection card	<p>SYNC: "أشر إلى لغتك وسوف نحضر لك مترجماً شفهيًا."</p>
19	Doctor office Financial/Insurance meeting at end of visit	<p>VO: عندما تزور طبيباً، سوف يتعين عليك أن تدفع حصتك من تكلفة الزيارة. حتى إذا كان لديك تأمين صحي، فسوف تحتاج عادة إلى دفع جزء من التكلفة بنفسك.</p>
20		<p>من المهم أن تحضر في الموعد المحدد. وإذا تعذر ذلك، يتعين عليك الاتصال <u>24 ساعة مسبقاً</u> لتغيير موعدك أو إلغائه.</p>
21	Bus or Cab	<p>VO: تخطط السيدة "لي" لوسائل المواصلات للتأكد من أنها وابنتها سيصلان إلى عيادة الطبيب دون تأخير.</p>

22	<p>Li Home Collecting medical records Pulling file folder</p>	<p>VO: أحضر جميع سجلاتك الطبية معك. عليك أن تتظم جميع سجلاتك بشكل جيد وأن تحفظها في مكان آمن، فسوف تحتاج إليها عندما ترغب في تغيير وضعك من لاجئ إلى مقيم دائم.</p> <p>تأكد من أن سجلاتك تبين كافة التطعيمات والاختبارات وغيرها من العلاجات الطبية الهامة التي حصلت عليها.</p>
23	<p>Doctor on camera</p>	<p>SYNC: "هل سجلاتك الطبية معك؟"</p>
24	<p>Refugee health screening forms Civil Surgeon giving TB test</p>	<p>VO: يتم توفير معظم الاختبارات الطبية والعلاج الذي تحتاج إليه لتغيير وضعك مجاناً، بدايةً من الفحص الصحي للاجئ.</p> <p>عندما ترغب في تغيير وضعك لتصبح مقيماً إقامة دائمة، ولم تكن لديك سجلات تُثبت أنك أجريت هذه الاختبارات الطبية وتلقيت هذا العلاج، فسوف يتعين عليك أن تدفع لطبيب مدني حتى يعطيك التطعيمات مرة أخرى.</p>
25	<p>Resettlement Office Caseworker reviewing file/on phone</p>	<p>VO: عندما وصل السيد "آدم" إلى مدينته الجديدة، قام أخصائي اجتماعي يعمل بمؤسسة لإعادة التوطين بتحديد موعد له لزيارة عيادة طبيب وبدء الفحص الصحي للاجئ.</p> <p>والهدف من هذه الزيارات إلى الطبيب هو تحديد أي مشكلات صحية قد تعاني منها والتي قد تتعارض مع العمل أو الدراسة. نحن نريد أن تكون حياتك الجديدة في أمريكا ناجحة، مع توافر وظيفة جيدة لك ومدرسة جيدة لأطفالك. إذا كنت أنت أو أحد أفراد عائلتك مريضاً، فسوف يصعب عليك الذهاب إلى العمل أو سوف يصعب على أطفالك الذهاب إلى المدرسة.</p>

26	Doctors Office Mr. Adam with medical records/ showing to doctor and nurse	<p>VO: أخذ السيد "آدم" سجلاته الطبية إلى عيادة الطبيب. يعد من المهم بالنسبة لك أن تحضر جميع السجلات الطبية التي أحضرتها معك على متن الطائرة، وأن تظهرها للطبيب.</p> <p>ويتعين أن تخطر الطبيب عن أي مرض أو مشكلة صحية أخرى تعاني منها حالياً، أو ما إذا كنت قد مرضت من قبل أو أجريت جراحة قبل القدوم إلى أمريكا.</p>
27	Child getting lead test (two different sets of clothes to show two tests)	<p>VO: يشمل الفحص الصحي للاجئ العديد من الاختبارات والحقن. كما أنه يشمل اختبار الرصاص بالنسبة للأطفال. ومن المهم جداً أن تتذكر أن تُرجع طفلك لإجراء اختبار رصاص ثانٍ، بعد ثلاثة أشهر من الاختبار الأول. يحتاج الطبيب إلى نتائج كلا الاختبارين لإبقاء طفلك بصحة جيدة.</p>
28		<p>عندما يتعرض الأطفال أو البالغين للرصاص، عن طريق ابتلاع طلاء أو أتربة تشتمل على هذا المعدن مثلاً، فقد يلحق بهم الكثير من الضرر. كما أن وجود كميات ولو صغيرة من الرصاص في الدم، سواء نتيجة استنشاق الرصاص أو لمسه أو ابتلاعه، قد يؤدي إلى إلحاق تلف بالمخ أو أنيميا أو ألم في العضلات والمفاصل وغيرها من المشكلات الصحية الخطيرة جداً.</p> <p>تذكر أن فحص دم طفلك للمرة الثانية للتأكد من خلوه من الرصاص يعد مهماً جداً، للتأكد من أنه يتمتع بصحة جيدة.</p>
29	Doctor on camera	<p>SYNC: "سوف نحتاج إلى تحديد موعد للاختبار الثاني لطفلك خلال ثلاثة أشهر".</p>
30	Doctors office 2 Blood test Skin test X-ray Nurse gives container to Mr. Adam Mr. Adam returns with sample	<p>VO: من المهم أن تشارك في جميع أجزاء الفحص الصحي للاجئ. عندما تزودك الممرضة بحاوية لإرجاع عينة براز، من المهم جداً أن تتبع التعليمات تماماً.</p> <p>هذا الاختبار ضروري لمعرفة ما إذا كانت لديك طفيليات أو جراثيم تجعلك مريضاً أنت وعائلتك.</p>

31	Doctor delivering referral	<p>إذا اكتشف الطبيب أو الممرضة أنك مريض أو بحاجة لمزيد من الرعاية الطبية، فسوف يحيلانك إلى طبيب آخر. وهذا يعني أنهما سيحددان موعداً لك لزيارة طبيب آخر، حتى تتحسن صحتك.</p> <p>من المهم جداً أن تذهب لهذه المواعيد، حتى يمكنك الحصول على المساعدة في علاج أية أمراض أو مشكلات أخرى في عينيك أو أذنيك أو أسنانك.</p>
32	Doctors office 3 Mr. Adam enters Reception desk	<p>VO: تسمى هذه المواعيد باسم مواعيد المتابعة. سوف تحتاج إلى إحضار بطاقة التأمين الصحي معك إلى مواعيد المتابعة.</p>
33	Receptionist on camera	<p>SYNC: "هل لديك بطاقة التأمين الصحي الخاصة بك؟"</p>
34	Doctors office 3 Turning away payment attempt from Mr. Adam	<p>VO: لا يتعين عليك دفع تكاليف الفحص الصحي لللاجئ. لكنك ستتحمل تكاليف جميع أوجه الرعاية الصحية الأخرى. ويمكن خفض التكلفة إذا كانت لديك بطاقة تأمين صحي حكومي، أو بطاقة تأمين صحي من عملك.</p>
35	CU of government insurance card	<p>VO: مضى على وجود السيد "آدم" في أمريكا ثلاثة أشهر فقط. وهو لا يزال يستخدم بطاقة التأمين الصحي الحكومي الخاصة به.</p> <p>لديك بطاقة تأمين صحي حكومي طوال <u>الثمانية أشهر الأولى</u> من تواجدك في أمريكا. وبعد الثمانية أشهر، ربما يكون لا يزال لديك بطاقة تأمين صحي حكومي، خصوصاً إذا كان لديك أطفال.</p>
36	Office Conference room Mr. Ba receives benefit card HR office setup Mrs. Ba gets folder with insurance info	<p>VO: مضى على وجود السيد "با" وزوجته في أمريكا أكثر من عام، ولم يعد لديهما بطاقة تأمين صحي حكومي. لقد عثرا على فرص عمل في شركات توفر تأميناً صحياً للموظفين. إذا لم تحصل على بطاقة تأمين صحي حكومي، فينبغي أن تحاول العثور على وظيفة توفر تأميناً صحياً.</p>

37	<p>Looking through phone book for a doctor</p> <p>Apartment exterior</p> <p>Car</p>	<p>إذا لم يكن لديك أي بطاقة تأمين صحي، فينبغي أن تجد عيادة طبيب منخفضة التكلفة. اطلب من الأخصائي الاجتماعي قائمة بالعيادات منخفضة التكلفة.</p> <p>قد تكون زيارة طبيب بدون بطاقة تأمين صحي مكلفة جداً، وستكون أنت مسؤولاً عن دفع الفواتير التي تتلقاها من عيادة طبيبك. إذا لم تدفع تلك الفواتير، فسوف يصعب عليك شراء سيارة أو الحصول على شقة جيدة فيما بعد.</p>
38	<p>OB/GYN Office</p> <p>Women enter separately</p> <p>Doctor consultation with patient</p>	<p>VO: تذهب السيدة "لي" والسيدة "با" أيضاً إلى أخصائي ولادة أو طبيب نساء. إذا كنت امرأة، فقد تتم إحالتك إلى أحد هذين الطبيبين. فهم خبراء في رعاية النساء.</p> <p>يمكن أن يساعدك هؤلاء الأطباء عندما تكونين حاملاً، حيث يوفران رعاية ما قبل الولادة. وهذا مهم جداً إذا كنت على وشك أن ترزقين بطفل. سيتمتع طفلك بمزيد من الصحة إذا تلقيت رعاية ما قبل الولادة.</p>
39		<p>يمكن أن يساعدك هؤلاء الأطباء أيضاً في علاج المشكلات الصحية الأخرى التي تعاني منها المرأة فقط، مثل الدورة الشهرية أو انقطاع الحيض.</p>
40	<p>2nd Doctor consultation with patient</p>	<p>يمكن أن يساعدك هؤلاء الأخصائيون في مجال الصحة وغيرهم من الأطباء والممرضات في التخطيط الأسري. يمثل التخطيط الأسري أهمية حتى لا تحمليين إلا عندما تكونين جاهزة لذلك، وحتى يكون لديك عدد الأطفال الذي تريدينه فقط.</p>
41		<p>اختارت السيدة "لي" أن يكون لديها طفلان وتجري التخطيط الأسري بمساعدة طبيبها.</p> <p>يتوقف عدد الأطفال الذين تريدينهم على قرارك أنت. ولك حق اختيار طول الفترة التي تنتظرينها بين إنجاب الطفل والحمل التالي. تحدثي إلى طبيبك أو ممرضتك متى أردت معلومات بشأن التخطيط الأسري.</p>

42	<p>Doctors office 5</p> <p>Enter office, visit front desk,</p> <p>Mother and daughter talk with doctor and nurse</p>	<p>VO: تأخذ السيدة "لي" ابنتها إلى طبيبها الخاص، والذي يسمى طبيب الأطفال. أطباء الأطفال هم أطباء متخصصون في علاج الأطفال. من المهم أن يزور أطفالك طبيب الأطفال الخاص بهم بصفة منتظمة، حتى ينشأون أقوىاء وبصحة جيدة.</p>
43		<p>يمكن إحالة أطفالك إلى طبيب أطفال من قبل طبيب آخر. تذكرني إحضار جميع السجلات الطبية الخاصة بطفلك إلى الزيارة الأولى لطبيب الأطفال.</p>
44	<p>Doctors office 6</p> <p>Mr. Ba consults new doctor,</p>	<p>VO: يزور السيد "با" طبيباً بصفة منتظمة للتحكم في مرض التهاب المفاصل الذي يعاني منه. يمكن أن تتم إحالتك إلى طبيب إذا كنت تعاني من حالات مزمنة. تدوم الحالات المزمنة لفترة طويلة، وتشمل أمراض مثل ارتفاع ضغط الدم ومرض السكر والتهاب المفاصل. ويلزم أن يفحصها طبيب بصفة منتظمة.</p> <p>إذا كنت تعاني من مرض مزمن، فمن المهم أن تزور طبيبك بصفة منتظمة، حتى يمكنه أن يفحص حالتك.</p>
45		<p>يؤثر ما تتناوله من طعام وشراب ودواء على صحتك. تأكد من أن تخطر طبيبك بما تتناوله من طعام وشراب ودواء— بما في ذلك الفيتامينات والمكملات العشبية والعلاجات المنزلية. كما أنه بحاجة إلى معرفة ما إذا كنت تتناول الكحوليات أو تدخن التبغ، ومقدار ذلك.</p>
46	Doctor on camera	<p>SYNC: "أخبرني عن نظامك الغذائي. ما الذي تأكله وتشربه بانتظام؟"</p>
47	<p>Doctors office 7</p> <p>Show patient at home not sleeping, arguing with family</p>	<p>VO: من الشائع أن تكون بحاجة إلى زيارة طبيبك بسبب ما تشعر به من ألم ومعاناة في رأسك وذهنك. لا تخجل إذا كنت بحاجة للحديث مع شخص ما بسبب ما تشعر به من حزن أو ضيق.</p> <p>قد تظل صعوباتك السابقة معك، وقد تجعلك مشكلاتك الحالية تواجه صعوبات عند النوم أو قد تجعلك ترى أحلاماً مزعجة أو قد تسبب لك اضطرابات في علاقاتك. إذا انتابك بعض من هذه المشاعر، فننصحك أن تتحدث إلى خبير في الصحة العقلية.</p>

إذا كنت تعاود التفكير في ذكريات الماضي أو ترى كوابيس مزعجة أو تشعر بالذنب أو الغضب أو تواجه صعوبة في النوم، فقد تحتاج لمساعدة خبير في الصحة العقلية. ويمكن تقديم هذا النوع من الرعاية بواسطة استشاري أو طبيب نفسي أو أخصائي اجتماعي.

من المهم أن تحصل على المساعدة حتى يمكنك الذهاب إلى العمل، والاستمرار هكذا بدون مساعدة قد يكون صعباً بالنسبة لك وبالنسبة لأسرتك أيضاً. لن تتعرض للعقاب أو الإبعاد عن عائلتك بسبب طلبك لمساعدة تتعلق بصحتك العقلية.

	Personal Hygiene	الصحة الشخصية
49	Li home Several scenes in living room, kitchen or bedroom	VO: تعلمت السيدة "لي" مدى أهمية الاهتمام بالنظافة الشخصية، لها ولابنتها. فالنظافة الشخصية مهمة جداً حتى تتمتع أسرته بصحة جيدة. إذا لم تحافظ على نظافة أسنانك وجسديك وملابسك وتقوم بغسلها بشكل متكرر، فيمكنك أن تمرض. تعلمت السيدة "لي" أن النظافة الشخصية مهمة أيضاً حتى تتمكن من النجاح في العمل، وحتى تتمكن ابنتها من النجاح في المدرسة.
50	Li home Mrs. Li brushing teeth	تقدم السيدة "لي" وابنتها رعاية خاصة لأفواههما وأسنانهما. فمن المهم جداً غسل الأسنان بالفرشاة ومعجون الأسنان كل صباح، وقبل الذهاب إلى الفراش أيضاً. إذا لم تغسل أسنانك بالفرشاة بشكل منتظم، فسوف تصاب بالعدوى وقد تسبب لك ألماً، بل إنها قد تسقط.
51	Mrs. Li on camera	SYNC: "هل غسلت أسنانك بالفرشاة يا 'مايا'؟"
52	Ba home Someone spits outside	VO: تعلم السيد "با" عن الجراثيم الموجودة في المخاط. إذ يحتوي المخاط واللعاب الصادران من الفم على جراثيم قد تجعلك تشعر بالمرض. تجنب البصق بالداخل.. مطلقاً. تعلم السيد "با" أن البصق ينشر الجراثيم وقد يصيب أشخاصاً آخرين بالمرض، كما أنه يعتبر أمراً غير مهذب على الإطلاق في أمريكا.
53	Ba home Mr. Ba coughing, sneezing Various boxes/packets of tissue	السعال في الهواء هو طريقة أخرى لنشر الجراثيم. ولذا من المهم أن تغطي فمك عند السعال. يغطي السيد "با" فمه بكفه، أو يُسعل في كوعه، إذا لزم الأمر. أو الأفضل من ذلك، أنه يُسعل في مناديل ورقية تُستعمل لمرة واحدة تسمى "كلينيكس". إنه لا يُسعل في يده لأنه بمجرد أن يلمس الأشياء بيده بعد ذلك، فإنه ينشر الجراثيم.
54	Mr. Ba blowing nose	إذا كان السيد "با" يعاني من الزكام، فإنه يستخدم مناديل ورقية تُستعمل لمرة واحدة أو ما يسمى بـ"الكلينيكس" ويقوم بالتمخط أو مسح أنفه في المنديل. لا تتمخط في قميصك أو في يدك.

55	<p>Ba home</p> <p>Washing hands after coughing – show soap and water</p>	<p>VO: عرف السيد "با" أيضاً مدى أهمية غسل اليدين. ففي كل مرة يُسعل فيها في منديل ورقي أو يلمس المخاط الصادر من أنفه، فإنه يذهب للحوض لغسل يديه بالماء والصابون.</p> <p>غسل اليدين بشكل متكرر خلال اليوم هو الشيء الأكثر أهمية الذي تستطيع عمله لوقف انتشار الجراثيم ومنع المرض – بالنسبة لك ولأطفالك.</p>
56	<p>Show hands rubbing alcohol-based hand cleaning gel products in other setting</p>	<p>يمكن أيضاً أن تشتري من المتاجر الجيل المشتمل على الكحول لتنظيف يديك. وهذه طريقة جيدة للمحافظة على نظافة يديك عندما تكون بعيداً عن المنزل ولا يتوافر الماء والصابون.</p>
57	<p>Show toilet, baby diaper change and sitting down to eat</p> <p>fingernail trimming</p>	<p>يتعين على الجميع غسل أيديهم دائماً بعد استخدام المراض ، وبعد تغيير حفاضة الطفل. ومن المهم جداً أيضاً أن تغسل يديك قبل الطهي أو تناول الطعام.</p> <p>كما أنه من المفيد تقليم الأظافر وتقصيرها وتنظيف الأماكن أسفل نهايات الأظافر. وإلا فإن القاذورات أسفل أظافرك قد تنتشر الجراثيم إلى الآخرين.</p>
58	<p>Adam home</p> <p>Mr. Adam prepares for shower</p> <p>Uses deodorant</p> <p>Product shots: soaps, shampoos, deodorants</p>	<p>VO: وبالإضافة إلى غسل اليدين بانتظام، فإنه من المهم جداً غسل الجسد باستمرار. وقد وجد السيد "آدم" أن الطريقة الأسهل للقيام بذلك هي الاستحمام يومياً.</p> <p>فهو يقوم بالاستحمام في الصباح قبل الذهاب إلى العمل، ويستخدم الصابون لتنظيف جسمه والشامبو لتنظيف شعره. وبعد الاستحمام، فإنه يضع مانعا للمعرق أو مزيلاً للرائحة أسفل إبطيه لمنع تراكم الرائحة. وحتى تنجح في العمل، أو حتى ينجح أطفالك في المدرسة، فإنه من المهم أن يكون جسمك نظيفاً وألا تصدر منه رائحة كريهة.</p>

59	<p>Mrs. Ba entering store</p> <p>Mrs. Ba at store in feminine hygiene products aisle</p>	<p>VO: تعلمت السيدة "لي" والسيدة "با" عن منتجات النظافة الشخصية النسائية التي يمكن الحصول عليها في أمريكا. وهما يستخدمان منتجات النظافة الشخصية النسائية التي تستعمل لمرة واحدة والتي يجدونها في الصيدلية أو متجر البقالة المحلي، مثل السدادات المهبلية والحفاضات القطنية والفوط الصحية. وهما يحرصان على تغييرها بانتظام لتجنب الإصابة بالمرض وإصدار رائحة كريهة.</p>
60	<p>Li home</p> <p>Putting clothes in washer</p> <p>Folding clean clothes</p> <p>Putting diaper on baby</p>	<p>VO: للمحافظة على نظافة جسمك وتجنب الرائحة الكريهة، من المهم أيضاً غسل ملابسك وأغطية الفراش بصفة منتظمة. تتأكد السيدة "لي" من أنها وابنتها ترتديان الملابس الداخلية مرة واحدة فقط قبل غسلها، وهما ترتديان ملابس داخلية نظيفة يومياً.</p> <p>ينبغي أن يرتدي الأطفال والبالغون ملابس داخلية نظيفة يومياً. يتعين أن يرتدي الأطفال ملابس داخلية عندما لا يكونون بالمنزل، أو حفاضة إذا كانوا لا يعرفون كيفية استخدام المرحاض بعد.</p>
61	<p>Li home</p> <p>Changing socks</p> <p>Show shirts and pants in closet</p>	<p>VO: تتأكد السيدة "لي" أيضاً من ارتداء الجوارب مرة واحدة فقط قبل غسلها ثانية، ومن ارتداء أفراد أسرتها لجوارب نظيفة يومياً.</p> <p>يمكن ارتداء القمصان والملابس التي تلامس الرقبة والإبط مرة واحدة أو مرتين قبل غسلها. أما السراويل أو البناتيل فيمكن ارتداؤها مرتين أو ثلاث مرات قبل غسلها.</p>
62	<p>Li home</p> <p>Changing sheets in master bedroom</p>	<p>VO: تقوم السيدة "لي" بانتظام أيضاً بتغيير الملاءات على سريرها وسرير ابنتها. كما أنها تستخدم الملاءات دائماً لتغطية مراتب الأسرة. ينبغي غسل الملاءات بانتظام، كل أسبوعين على الأقل.</p>

63	Changing sheets in children's bedroom — child in pajamas	<p>إذا حدثت وتبولت ابنتها لا إرادياً أو قامت بتلويث الملاءات أثناء النوم، فیتعین غسل الملاءات على الفور.</p> <p>تفهم السيدة "لي" أن أجسام الأطفال الصغار لا يمكنها الاحتفاظ بالبول دائماً طوال الليل، لذا فهي لا تغضب من طفلتها أو تعاقبها على التبول بدون قصد أثناء نومها، لأن هذا أمر طبيعي، كما أن هذه المشكلة ستختفي عندما تصبح طفلتها أكبر سناً.</p>
64	<p>Washing machine and laundromat B-roll images</p> <p>Coins being inserted into machine</p>	<p>يتم أحياناً توفير الغسالات في المبنى المكون من شقق مفروشة، أو يمكن العثور عليها في مغسلة للخدمة الذاتية. وهي سهلة الاستخدام وتجعل غسل الملابس والفرش في غاية البساطة.</p> <p>إذا لم يكن لديك غسالة في الشقة الخاصة بك، فسوف تحتاج إلى إحضار نقود من أجل تشغيل معظم الغسالات وماكينات التجفيف.</p>
65	<p>Office or School</p> <p>Mr. Adam walks down the hall</p>	<p>VO: وجد السيد "آدم" أن المراحيض مختلفة في أمريكا عنها في دولته. وحتى تنجح في العمل والمدرسة، فمن المهم جداً أن تعرف كيفية استخدام الحمامات والمراحيض بشكل صحيح.</p>
66	Office worker on camera	<p>SYNC: "الحمام في آخر الردهة على اليسار".</p>
67	<p>Public bathroom</p> <p>Show toilet Show Mr. Adam flushing toilet (be sure to show both flush handles and flush buttons)</p>	<p>VO: يجلس السيد "آدم" على مقعد المراض حتى يتأكد من أن جميع ما يخرج منه يذهب في تجويف المراض. لا تقف أبداً على مقعد المراض.</p> <p>عندما ينتهي السيد "آدم"، فإنه يضغط على المقبض الصغير أو الزر لشطف المراض. يتعين أن تشطف المراض في كل مرة تستخدمه فيها.</p>

68	Graphic : .. universal "no" symbol (red barred circle), over images of paper towels and feminine hygiene products Mr. Adam washing hands in sink	لا تشطف سوى البول والبراز وورق الحمام. تجنب شطف المناشف الورقية أو منتجات النظافة الشخصية النسائية، مثل الحفاضات الصحية أو الحفاضات القطنية أو السدادات المهبلية. ينبغي عدم استخدام المراض مطلقاً كحوض غسيل. يتذكر السيد "آدم" أيضاً غسل يديه كل مرة بعد الانتهاء.
69	Public bathroom 2 Mrs. Ba enters bathroom Mrs. Ba uses towel to wash feet	VO: تعلم السيد "با" وزوجته كيفية مراعاة الآخرين عند استخدام حوض غسيل للاستعداد للصلاة. عندما تغسل قدميك، فإنه من الأفضل أن تحضر قطعة قماش أو منشفة لغسل قدميك بدلاً من رفعهما في حوض الغسيل.
70	Mrs. Ba wipes up water with towel	في أمريكا، يعتبر غسل قدميك في حوض غسيل بمكان عام مخصص للبيدين أمر غير مهذب أو بذيئ. إذا قمت بغسل قدميك في حوض الغسيل، فتأكد من تجفيف أية مياه ربما تكون قد تناثرت حوله، وعلى الأرض.
71	Li home Mrs. Li on phone Mrs. Li checks girl's scalp	VO: تسلمت السيدة "لي" إخطاراً من مدرسة ابنتها بأن الأطفال تعرضوا لقمل الرأس، وهي حشرة تدفن نفسها في فروة الرأس. كان عليها أن تفحص رأس ابنتها وفروة رأسها بحثاً عن القمل ثم تتبع الإرشادات المحددة للتخلص من القمل.
72	Mrs. Li at pharmacy to pick up shampoo	كانت ابنتها بحاجة إلى شامبو مخلوط بالدواء لقتل القمل في شعرها وفروة رأسها، ثم كان عليها غسل كل أغطية الفراش والملابس في المنزل بالماء الساخن.
73	Spray stuffed animal, place inside sealed plastic bag	يتعين وضع الحيوانات المحشوة التي لا يمكن غسلها ، داخل كيس من البلاستيك محكم الغلق لمدة أسبوعين، لقتل أي بيض ربما يكون القمل قد تركه بداخلها.
74	Pharmacist	SYNC: "سوف يساعد هذا المنتج على التخلص من أي بيض ربما يكون القمل قد وضعه - وإلا، فإنه يمكنه العودة مرة أخرى."

	Food Safety and Housekeeping	سلامة الأطعمة وتدبير الشؤون المنزلية
75	<p>Li home</p> <p>Li family washing hands</p>	<p>VO: تعرف السيدة "لي" مدى أهمية المحافظة على صحة أسرتها. حيث قد لا تتمكن من الذهاب إلى العمل إذا مرض أحدهم. وإذا مرضت ابنتها، فلا يمكنها الذهاب إلى المدرسة.</p> <p>تعرف السيدة "لي" أن الشيء الأكثر أهمية الذي يمكنهم القيام به للمحافظة على صحتهم أثناء التواجد في العمل أو المنزل أو المدرسة هو غسل اليدين بصفة متكررة بالماء والصابون.</p>
76	Doctors office 1 Nurse on camera	<p>SYNC: "اغسل يديك بانتظام، وخصوصاً بعد استخدام الحمام وقبل الجلوس لتناول الطعام."</p>
77	<p>Li family using faucet to fill water glass and drinks</p> <p>Show kids in bathroom filling Dixie cup and drinking</p>	<p>VO: في أمريكا، تكون نفس المياه الموصلة بالحوض الذي تغسل فيه يديك ووجهك آمنة للشرب أيضاً. فليست بحاجة إلى شراء مياه معبأة في زجاجات. ويمكنك شرب المياه التي تأتي من صنابير المطبخ والحمام.</p> <p>وينبغي على أطفالك شرب هذه المياه، لأنها ستقوي أسنانهم وتساعد على منع تسوسها.</p>
78	<p>Ba Home</p> <p>Food preparation</p> <p>Show cooking utensils</p>	<p>VO: يعرف السيد "با" أنه قد يمرض هو وزوجته بشدة إذا لم يتناولوا الطعام بشكل صحيح. وحتى إذا لم تستخدم الأدوات مثل الملاعق والشوك لتناول طعامك، فإنه من المهم جداً أن تستخدم الأدوات لتقديم الطعام. فهذا يساعد على منع نقل أي جراثيم من يديك إلى الآخرين، مما قد يُسبب المرض.</p>
79	Eating at kitchen or dining room table	<p>تتناول عائلة "با" طعامها على المائدة بدلاً من تناول الطعام على الأرض. فهذا يقلل من احتمالية تلوث الطعام بجراثيم من الأرض قد تُمرضك أنت وأسرتك.</p>

80	<p>Putting grocery items away in cupboards</p> <p>Putting eggs, milk etc. in refrigerator</p>	<p>عندما تُحضر عائلة "با" الطعام إلى المنزل، فإنهم يتأكدون من تخزينه بشكل ملائم. ينبغي وضع أكياس الفول والأرز في خزانات وعدم تركها على الأرض مطلقاً.</p> <p>كما يتعين حفظ البيض والحليب والزُبد والجبن واللحم في الثلاجة.</p>
81	<p>Cut meat with knife and retrieve new knife from drawer to cut vegetables</p> <p>Raw meat on cutting board</p> <p>Washing hands</p> <p>Cooking in kitchen</p>	<p>عند استخدام سكين ولوح تقطيع لتقطيع اللحم، يتعين استخدام سكين نظيف مختلف ولوح تقطيع نظيف مختلف لتقطيع الخضروات أو منتجات الألبان. قد يصيبك اللحم النيئ بمرض شديد. لذا تأكد من غسل يديك بعد ملامسة أي لحم لم يتم طهيته.</p> <p>تقوم السيدة "با" بطهي جميع الأطعمة بشكل كامل، حتى لا تُمرض أسرتها. وبعد الانتهاء، تتم تغطية الطعام المتبقي وحفظه في الثلاجة.</p>
82	<p>Looking in refrigerator for outdated food</p> <p>hand pointing to date</p> <p>Throwing food away</p>	<p>تُبدى عائلة "با" اهتماماً بطول فترة بقاء الطعام في الثلاجة. فالطعام الذي مضى عليه وقت طويل يفسد ويُمرضك. ينبغي تناول الطعام المتبقي الذي تم طهيته خلال ثلاثة إلى أربعة أيام.</p> <p>يوجد على الأطعمة المعبأة التي يتم شراؤها من المتجر تاريخ انتهاء صلاحية، ويتعين تناول الأطعمة قبل ذلك التاريخ. سوف يوضح تاريخ انتهاء الصلاحية الشهر واليوم والسنة، هكذا:</p> <p>10 مارس/آذار 2011.</p> <p>عندما يمضي على الطعام وقت طويل أو يصل تاريخ انتهاء الصلاحية، ينبغي التخلص منه في القمامة.</p>

83	<p>Adam home</p> <p>Placing garbage in trash can in apartment</p> <p>Take garbage outside and place in dumpster</p>	<p>VO: تقوم زوجة "آدم" بإخراج القمامة من شقتها بانتظام. فهي لا تترك القمامة تتراكم في منزلها لأنه قد يصدر عنها رائحة كريهة.</p> <p>كما أن ترك قمامة المطبخ في منزلك قد يجذب الحيوانات القارضة والحشرات. ويمكن أن تحمل هذه الحشرات أمراضاً قد تُمرض أسرتك.</p> <p>تضع عائلة "آدم" يومياً جميع القمامة في أكياس من البلاستيك وتخرجها إلى صندوق تجميع القمامة.</p>
84	<p>Adam home</p> <p>Mrs. Adam cleaning apartment</p> <p>Kitchen</p> <p>Bathroom</p> <p>Sinks</p> <p>Vacuum</p> <p>Washing machine for clothes</p>	<p>وحتى تمكث في شقتك، يتعين أن تُخرج القمامة وتحافظ على نظافة شقتك. تقوم زوجة "آدم" بتنظيف جميع الغرف في شقتها بانتظام.</p> <ul style="list-style-type: none"> • كما أنها تنظف المطبخ والحمام باستخدام المياه ومنتجات قاتلة للجراثيم. • وهي أيضاً تُنظف الأحواض والطاولات باستخدام منتجات تنظيف لمنع انتشار الجراثيم. • وهي تمسح الثلجة وتغسل الأرض. • كما أنها تتوخى الحذر الشديد لئلا تنتشر الجراثيم من مكان لآخر أثناء التنظيف. على سبيل المثال، هي لا تستخدم مطلقاً إسفنجة ، أو قطعة قماش متسخة استخدمتها للتو في الحمام، أو على الأرض، أو لتنظيف الطاولات أو الموائد، أو في أي مكان آخر بالمطبخ. • وهي تنظف السجاد في الغرف الأخرى باستخدام مكنسة كهربائية. • كما أنها تغسل المناشف والملاءات وأغطية الوسائد والموائد والأرضيات وجميع الملابس في الغسالة بانتظام.

85	<p>Li Home</p> <p>Mrs. Li prepares vegetables in kitchen</p> <p>Daughter gets pop from fridge; mom makes her put it back</p>	<p>VO: اكتشفت السيدة "لي" مدى أهمية اختيار الأطعمة الصحية لنفسها ولابنتها. من السهل جداً في أمريكا أن تتناول الكثير من الأطعمة غير الصحية وتعاني من السمنة. تتأكد عائلة لي من تناول الكثير من الخضروات والفواكه وبعض اللحوم والنشويات. وهم حذرون جداً لئلا يتناولون الكثير من الملح أو الزيت أو السكر أو الدهون.</p>
86	<p>Show collection of sodas, including various brands/flavors, with red universal "no" graphic over them.</p> <p>Mom helps daughter get water to drink</p>	<p>كما أنها تتأكد من أن ابنتها لا تشرب الكثير من المياه الغازية أو غيرها من المشروبات التي تحتوي على السكر. فهذا يضر كثيراً بأسنان الأطفال. ومن الأفضل بالنسبة لهم، بل والأقل تكلفة، هو شرب المياه بدلاً منها.</p>

	Family Issues/Domestic Violence	المشكلات الأسرية / العنف العائلي
87	<p>Home scene</p> <p>Man yells at wife</p> <p>Man pushes wife</p> <p>Some could be shown in silhouette – better not to use the main family characters</p>	<p>VO: قد تكون بعض القوانين في أمريكا مختلفة عنها في الدولة التي عشت بها من قبل. فالرجل والمرأة متساويان من الناحية القانونية في أمريكا. والعنف العائلي هو أمر غير قانوني في أمريكا.</p> <p>العنف العائلي هو عندما يحاول شخص إيذاء شخص آخر أو إساءة معاملته أو السيطرة عليه من خلال العنف البدني أو الإساءة الجنسية أو العاطفية أو اللفظية أو المالية.</p> <p>ويمكن أن يقع العنف العائلي داخل العائلات أو غيرها من العلاقات الحميمة، بغض النظر عن السن وما إذا كان الأشخاص يعيشون بشكل منفصل أو في نفس المنزل. كما يمكن أن يحدث مع العلاقات السابقة. يشار إلى أن خمساً وتسعين بالمائة من ضحايا العنف العائلي هم نساء.</p>
88	<p>Police officer on camera</p>	<p>SYNC: "من غير القانوني بالنسبة للرجال في أمريكا إساءة معاملة زوجاتهم أو أخواتهم أو بناتهم أو أمهاتهم.</p> <p>VO: غير مسموح للرجال بضرب النساء في أمريكا. وليس بوسع الرجال في أمريكا إرغام زوجاتهم على المعاشرة الجنسية. وإذا أرغم رجل زوجته على المعاشرة الجنسية، فهذا يعد اغتصاباً وأمرًا غير قانوني.</p> <p>غير مسموح للرجال بتزوج أكثر من امرأة في أمريكا. وإذا كان للرجل أكثر من زوجة، فهو بذلك يعد مخالفاً للقانون."</p>
89	<p>Show high school girls talking</p>	<p>VO: في أوهايو، يجب أن تكون المرأة بالغة من العمر 16 عاماً أو أكثر لكي توافق على المعاشرة الجنسية. لا يجوز للرجال ممارسة الجنس مع امرأة دون سن السادسة عشر. وإذا انتهكت أياً من هذه القوانين، فأنت تخاطر بوضعك كمهاجر وقد يتم ترحيلك.</p>

<p>90</p>	<p>Graphics (in English):</p> <p>911</p> <p>National Domestic Violence Hotline 1-800-799-7233</p> <p>Ohio Legal Services 1-866-529-6446</p>	<p>إذا كنت تتعرض أنت أو أي شخص تعرفه للإساءة - بما في ذلك الرجال أو النساء أو المسنين أو الأطفال - فاتصل على 911 وأبلغ الشرطة عن إساءة المعاملة.</p> <p>إذا كنت لا تشعر أنك بمأمن في المنزل، يمكنك الاتصال بالخط الوطني الساخن للعنف العائلي على مدار الساعة، على الرقم 1-800-799-7233، حيث يمكن أن تساعدك هذه الخدمة على تحديد مأوى قريب منك ستتعلم فيه بالأمان، كما قد تقدم لك المشورة.</p> <p>ويمكنك الحصول على المساعدة القانونية من خدمات أوهايو القانونية بالاتصال على الرقم 1-866-529-6446. وهذه كلها مكالمات مجانية يمكنك الاتصال بها من أي هاتف دون تحمل أية تكلفة.</p>
<p>91</p>	<p>B-roll images of Headstart, WIC, Medicaid, and Help Me Grow if available</p> <p>Graphic with logos if B-roll footage not available</p>	<p>VO: تتاح في أوهايو العديد من البرامج لمساعدة الأطفال:</p> <p>برنامج "هيد ستارت" هو برنامج مدرسي للأطفال من سن 3 إلى 6 سنوات، وهو يُعرف باسم "الحضانة".</p> <p>برنامج "دبليو آي سي" والذي يشير بالإنجليزية إلى المرأة والرضع والأطفال. يوفر هذا البرنامج الطعام والمساعدة المرتبطة به للعائلات، للتأكد من أن لديهم ما يكفي من الطعام.</p> <p>ميديكيد هو عبارة عن تأمين صحي توفره الحكومة لدفع مصاريف التغطية الطبية.</p> <p>يوفر برنامج "هيلب مي جرو" خدمات رعاية للأطفال حديثي الولادة حتى عمر ثلاث سنوات.</p> <p>اطلب من الأخصائي الاجتماعي إحالتك إلى أي من هذه البرامج.</p>

	Substance Use/Abuse	استعمال/إساءة استعمال المواد المخدرة
92	<p>Corner bar Ba and Adam enter and get drink</p> <p>Bartender asks for identification</p>	<p>VO: يستمتع السيد "با" والسيد "آدم" أحياناً باللقاء لتناول بعض البيرة بعد العمل. وقد علما بالقوانين الأمريكية الخاصة بالكحوليات. يتعين أن تبلغ من العمر 21 عاماً أو أكثر حتى يمكنك تناول الكحوليات في أمريكا. والسيد "با" والسيد "آدم" كلاهما يبلغ من العمر ما يكفي لتناول الشراب، لكن يتعين أن يكون معهما بطاقة تحديد هوية لإثبات عمرهما.</p>
93	<p>Police car pulls over drunk driver – stock footage</p>	<p>تشكل قيادة السيارة بعد تناول الكحوليات خطورة بالغة كما أنها تعد مخالفة للقانون. ولهذا السبب، فإنهما يخططان لوسائل نقل مختلفة. إذا تم ضبطك وأنت تقود تحت تأثير الكحوليات أو غيرها من المخدرات، فأنت تخاطر بوضعك كمهاجر وقد يتم ترحيلك.</p>
94		<p>تذكر أن بعض الأدوية قد تجعلك تشعر بالإرهاق أو النعاس، وتجعل من غير الآمن بالنسبة لك أن تقوم بالقيادة. وهذا ينطبق بشكل خاص على بعض أدوية تخفيف الألم. وهي قد تشكل خطورة خاصة إذا شربت الكحوليات أثناء تناول الدواء.</p>
95	<p>Stock footage of drugs</p>	<p>VO: الماريوانا والكوكايين والهيروين جميعها غير قانونية في أمريكا. فتعاطي أي من هذه المخدرات أو بيعها سوف يعرض وضعك كمهاجر للخطر وقد يتم ترحيلك.</p>
96		<p>كما أن القات غير قانوني في أمريكا. فتعاطي هذه المادة أو بيعها أيضاً سوف يُعرض وضعك كمهاجر للخطر وقد يؤدي إلى ترحيلك.</p> <p>كما أن بعض المواد المُسكرة الأخرى التي تُستخدم في الدولة التي كنت تعيش فيها من قبل قد تكون غير قانونية أيضاً في أمريكا، بما في ذلك المواد أو النباتات الطبيعية. تأكد من التحقق من الأمر.</p>
97	<p>Stock footage of people smoking</p>	<p>VO: التبغ والسجائر قانونيان في أمريكا، لكن التدخين غير مسموح به داخل معظم المباني. دخان التبغ ضار جداً للصحة – ليس فقط بالنسبة للمدخنين، لكن أيضاً لعائلاتهم ولأي أشخاص آخرين يستنشقون الدخان في الغرفة بسببهم قربهم من الشخص الذي يدخن.</p>

98	Doctors office 3 nurse on camera	<p>SYNC: "يؤدي التبغ والسجائر إلى الإصابة بالسرطان. كما أن التبغ ضار لصحة عائلتك - بما في ذلك أطفالك، إذا كنت تدخن حولهم. وقد يؤدي استنشاقهم للدخان المنبعث من سجائرك إلى تعرضهم لمشكلات في الجهاز التنفسي فضلاً عن الربو والسرطان."</p>
----	----------------------------------	---

	Medications and Home Remedies	الأدوية والعلاجات المنزلية
99	<p>Grocery Store</p> <p>Exterior showing Mrs. Li entering</p> <p>Mrs. Li looking at "over the counter" medicines</p>	<p>VO: السيدة "لي" حذرة دائماً عند استخدام الأدوية التي تشتريها من متجر البقالة أو الصيدلية. فهذه الأدوية تسمى أدوية "لا تحتاج لوصفة طبيب" نظراً لأنه يمكنك شراؤها دون الحاجة إلى روصتة من الطبيب.</p> <p>إذا كنت لا تعرف اسم الدواء الذي تحتاجه أو إذا كان لديك أية أسئلة، فاستفسر من الصيدلي. فهذا الشخص تلقى تدريباً خاصاً في الأدوية - بما في ذلك الأدوية التي لا تتطلب روصتة.</p>
100		<p>كما أنها تقرأ دائماً الإرشادات بعناية ولا تستخدمها سوى للهدف المحدد. لا تتناول أدوية أكثر مما هو موضح في الإرشادات - فهذا لن يجعلك تشعر بتحسن بطريقة أسرع.</p> <p>أحرص على قراءة الإرشادات الخاصة بإعطاء الدواء للأطفال. فهم أحياناً يحتاجون إلى كميات أصغر أو نوع مختلف تماماً من الدواء أو يتعين عليهم عدم تناوله على الإطلاق.</p> <p>إذا لم تشعر بتحسن بعد تناول الدواء الذي قمت بشراؤه من المتجر، فإذهب لزيارة طبيب.</p>
101	<p>Doctors office 1</p> <p>Doctor writes prescription and hands to Mrs. Li</p> <p>Doctor and Mrs. Li talk</p> <p>Mrs. Li leaves office with prescription in hand</p>	<p>VO: في أوقات أخرى، ذهبت السيدة "لي" إلى عيادة الطبيب وحصلت على روصتة من الطبيب. الروصتة مخصصة للدواء الذي سيعالج مشكلة محددة تعاني منها. تأكد من أن تبلغ طبيبك بالأدوية أو العلاجات التي تتناولها، بما في ذلك الروصتات والعلاجات المنزلية الأخرى.</p>
102		<p>هناك بعض الأدوية التي لا يمكنك الحصول عليها إلا بروصتة من طبيبك. عندما تغادر عيادة طبيبك، فإنك تأخذ الروصتة إلى الصيدلية مع بطاقة التأمين الخاصة بك للحصول على الدواء. ووفقاً لنوع التأمين الذي لديك، فقد يتعين عليك دفع جزء من التكلفة لكل دواء.</p>

103	Doctors office 1 nurse on camera	<p>VO: من المهم للغاية أن تتبع إرشادات الطبيب والصيدلي الذي صرف لك الدواء. إذا لم تفهم الإرشادات، فاطلب تكرارها أو اطلب مترجم شفهي.</p> <p>تناول الكمية المضبوطة من الدواء وفقاً لإرشاداتهما. واحرص على تناولها في الوقت الذي أبلغاك به. واستمر في تناول الأدوية لعدد الأيام أو الأسابيع الذي أخبراك به.</p> <p>لا تشارك الدواء مطلقاً مع العائلة أو الأصدقاء. إذ يتعين ألا يتناول الأدوية المذكورة في الروشنة سوى الشخص المخصصة له.</p>
104	Ba home Struggles to take medicine Multiple shots taking medicine	<p>VO: إذا شعرت برد فعل سيء لدواء، أو إذا كان الدواء يجعلك تشعر بمزيد من سوء أو إذا كنت تعاني من حساسية، فتوقف عن تناول الدواء وأخطر طبيبك فوراً. على سبيل المثال، إذا كان تناول الدواء يسبب لك مشكلات تنفس أو آلام في الصدر أو طفح جلدي أو مشكلات في المعدة، يكون ذلك نتيجة حساسية وينبغي عليك أن تتحدث إلى طبيبك على الفور.</p>
105		<p>إذا كانت الروشنة تتضمن مضادات حيوية، فيتعين عليك تناول الدواء الذي أعطى لك بالكامل، حتى بعد أن تشعر بتحسن. احرص على أخذ كل كمية المضادات الحيوية.</p>
106	Retrieving medicine from suitcase	<p>لا تستخدم سوى المضادات الحيوية التي حصلت عليها من الروشنة التي أخذتها من طبيبك. وتجنب تناول المضادات الحيوية التي أحضرها أفراد العائلة أو الأصدقاء من دول أخرى. عندما لا يتم استخدام المضادات الحيوية بشكل صحيح، فقد يزداد مرضك أنت وأطفالك، وسوف يستغرق الأمر وقت أطول للتحسن.</p>

107		<p>إذا كانت الروشتة لعلاج عدوى السل أو للوقاية من مرض السل، فيتعين عليك تناول كل كمية الأدوية لكامل الوقت الموصوف. يتم أحياناً وصف أدوية السل لمدة 9 أشهر. من الخطورة البالغة أن تتوقف عن تناول هذا الدواء قبل تناوله كله.</p> <p>إذا لم تكمل جميع شهور تناول دواء السل، فأنت تخاطر بوضعك كمهاجر وسوف يصعب عليك أن تصبح مقيماً إقامة دائمة أو مواطناً.</p>
108	Doctors office 3 nurse on camera	<p>SYNC: "تجنب تناول الدواء الذي مضى عليه فترة طويلة أو الذي انتهت فترة صلاحيته. انظر إلى التاريخ على الزجاجاة. فهو سوف يوضح الشهر/اليوم/السنة. إذا كان اليوم الحالي بعد ذلك التاريخ، فتخلص من الدواء في القمامة."</p>
109	Adam home Pharmacy exterior Mr. Adam on phone	<p>VO: إذا كانت الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبيب أو العلاجات المنزلية لا تجعلك تشعر بتحسن، فتأكد من زيارة الطبيب.</p> <p>إذا كان يتعين عليك تناول الدواء لفترة زمنية أطول، فسوف تحتاج للذهاب إلى الصيدلية والحصول على المزيد منه. وهذا يسمى إعادة صرف الروشتة.</p>
110	Mr. Adam in car on way to pharmacy	<p>يمكنك أن تتصل بعيادة طبيبك وتطلب منهم الاتصال بالصيدلية لإخطارها بإعادة صرف روستتك. وبعدها يمكنك الذهاب مباشرة إلى الصيدلية لصرفها. تأكد دائماً من إحضار بطاقة التأمين الخاصة بك إلى الصيدلية.</p>
111		<p>أحياناً يتم دفع تكلفة الأدوية عن طريق بطاقة التأمين الصحي الحكومي أو التأمين الصحي الخاص بملك. وأحياناً أخرى يتعين عليك دفع تكلفة الدواء من أموالك الخاصة.</p>
112	Li home Mrs. Li on phone School nurse on phone	<p>VO: تريد السيدة "لي" أن تواصل ابنتها تناول المضادات الحيوية أثناء اليوم وهي في المدرسة. وتتصل بالمدرسة للتحدث مع ممرضة المدرسة.</p>

113		<p>إذا كان طفلك بحاجة إلى أخذ الدواء إلى المدرسة، فيتعين عليك الاتصال بممرضة المدرسة. إذا لم تكن تتحدث الإنجليزية، فسوف توفر المدرسة مترجماً شفهيّاً لك، حتى يمكنك التحدث مع الممرضة مباشرة. يتعين ألا يأخذ طفلك أبداً أية أدوية إلى المدرسة بدون علم الممرضة.</p>
114	<p>Li home</p> <p>Mrs. Li reading and then measuring medicine</p>	<p>VO: السيدة "لي" حريصة على قياس الجرعة الصحيحة من دواء ابنتها. نظراً لأن الأطفال أصغر حجماً من الكبار، فإنهم عادة ما يحتاجون إلى كميات أقل من نفس الدواء.</p> <p>اتبع إرشادات إعطاء الدواء لأطفالك بعناية بالغة. اطلب من الممرضة أن توضح لك كيفية إعطاء الدواء للرضع والأطفال الصغار جداً.</p>

	Closing	الختام
115	Short shots of each family	<p>VO: تعلمت عائلات اللاجئين الثلاث في هذا المبنى الكثير بشأن العيش في موطنهم الجديد، أمريكا. فقد تعلموا كيفية المحافظة على صحتهم، وما يفعلونه إذا أصيبوا بالمرض، وكيفية اتباع القوانين الأمريكية التي قد تكون مختلفة عن الدولة التي عاشوا فيها من قبل.</p>
116	Caseworker at desk, answering phone	<p>VO: إذا كانت لديك أية أسئلة أو إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بالأخصائي الاجتماعي الخاص بك.</p> <p>نحن نرحب بك هنا ونريد أن تكون حياتك الجديدة في أمريكا آمنة وناجحة وسعيدة بالنسبة لك ولعائلتك.</p>