

الوعي الصحي: عامل أساسي لفهم واستخدام المعلومات الصحية

نصائح للأسر مقدمة من: المركز الوطني للصحة والعاية في مرحلة الطفولة المبكرة

تفهم ما يخبركم به الطبيب

يمكن لتعلم طرق فهم واستخدام المعلومات الصحية أن يساعد في:

- التحدث مع طبيبك
- طرح الأسئلة
- اتباع تعليمات الطبيب
- تناول أو إعطاء الدواء بالطريقة الصحيحة
- الحصول على الرعاية وإجراء الفحوصات الطبية اللازمة
- معرفة ما الذي يتعين عليكم القيام به لدى إصابة طفلكم بالمرض
- الوقاية من الأمراض مثل السكري، والربو، والسرطان
- اتخاذ خيارات صحية بالنسبة لكم ولعائلتكم
- طلب المساعدة

يتجسد الوعي الصحي في مدى فهمكم للمعلومات الصحية واتخاذ خيارات جيدة بشأن الرعاية الصحية والطبية.

لماذا يتسم بالأهمية؟

يواجه العديد من الناس صعوبة في فهم المعلومات الصحية التي يحتاجونها للعناية بأنفسهم وأسرهم.

عند فهم الآباء ومقدمي الرعاية الصحية للمعلومات الصحية وكيفية استخدامها، فمن المرجح للأطفال أن:

- يتغيبوا أياماً أقل عن المدرسة
- يقوموا بزيارات أقل إلى طبيب الأطفال أو غرفة الطوارئ في الحالات غير الضرورية
- يعيشوا حياة أكثر صحة
- يحصلوا على الرعاية الوقائية مثل لقاحات الأنفلونزا
- ينعموا بمنزل آمن يحصل فيه عدد أقل من الحوادث

الأشياء التي يمكنكم القيام بها لمساعدة طفلكم

- اطلبوا معلومات من برنامج هيد ستارت أو برنامج رعاية الأطفال الخاص بكم حول القضايا الصحية التي تهتمكم.
- انضموا إلى ورش العمل الصحية في برنامج هيد ستارت الخاص بطفلكم وضمن مجتمعكم.



- اطلبوا المساعدة في حال عدم فهمكم للاستشارة الصحية أو عدم معرفتكم لطريقة ملئها.
- اطلبوا نشرات باللغة التي يسهل عليكم قراءتها.
- دونوا الأسئلة التي تراودكم قبل أن تذهبوا إلى أي زيارة رعاية صحية.
- أخبروا الطبيب في حال عدم فهمكم لما يقوله.
- ترددوا على المكتبة واسألوا عن كيفية العثور على معلومات دقيقة تتعلق بمخاوفكم الصحية وبالأدوية.