

# 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 والأدوية.