سیستەمی تەندروستی مێریت کێر
لیستی ماف و ئەرکەکانی سەر شانی نەخۆش

سیستەمی تەندروستی مێریتکێر پاڵپشتی و چاودێری هەموو نەخۆشان ئەکات بە شێوەیەک و بە دامەزراندنێک کە هانی جۆرە ژیانێکی بەرز ئەدات . ئێمە مامەڵەی نەخۆش بە رێز و شانازی ئەکەین و هەڵبژاردەیان پێ ئەبەخشین لە بابەت چاودێری تەندروستییان .

تۆ مافی ئەمانەی خوارەوەت هەیە:

- وەرگرتنی چاودێرییەکی بە ڕێز و میهرەبان .
- پێشبینی چارەسەرکردن و خزمەتگوزاری بەخشراو لە لایەن پیشەدارانی مێریتکێر بە گوێرەی بەندو بەستی ئاسایی و هەمیشەیی .
- هەبوونی ئەندامێکی خێزان یاخود کەسێک بە هەڵبژاردەی خۆت بە ووتنی پزیشکی خۆت بۆ ڕێ پێدانی چوونە ناو نەخۆشخانە.
- پڕیار وەرگرتن لە بابەت چاودێری کردنەکەت پاش زانین و باس کردنی پلانی چاودێری و چارەسەرکردنت .
- داواکردن یاخود رەت کردنەوەی چارەسەرکردنێک . ئەم مافە نابێت ببێتە ڕێگایەک بۆ داواکردنی چارەسەرکردن یان خزمەتگوزاری کە پێویستت پێی نیە، بە باوەڕی پزیشکی خۆت .
- گۆشەگیری تەنیایی ، کە ئەچەسپێتە سەر تۆ و تۆمارەکانی تەندروستیت .
- وەرگرتنی چاودێری لە شوێنێکی ئاسوودە کە ڕێز و شانازیت ئەگیرێت .
- ئازاد بوون لە هەموو جۆرە ئازار دانێک و فەرامۆش کردن و توند و تیژی و هەرەشەدان.
- ئازاد بوون لە بەرتەنگ کردن یان جیابوونەوە لە کەسانی تر کە پێویست نیە بۆ سەلامەتیت . بەرتەنگ کردن بە هەر شێوەیەک بەکار ناهێنرێت وەک هۆیەک بۆ بەزۆر رازی بوون و دووزەنە کردن و گەڕانەوە بۆت یان بۆ حەوانەوەی فەرمانبەران .
- تەماشا کردنی تۆماری پزیشکی خۆت و ڕوون کردنەوەی بۆت . مێریتکێر یارمەتیت ئەدات یان هەر کەسێک بە هەڵبژاردەی خۆت بۆ تەماشا کردنی تۆماری پزیشکیت .
- ئامادەکردنی ڕابەرێکی چاودێری تەندروستی کە پڕیارەکانی جاودێری تەندروستی تۆمان پێ ڕائەگەیەنێت .
- رازی بوون یاخود رەت کردنەوەی بەشدار بوون لە لێکۆڵینەوە . ئەم هەڵبژاردەیە کاریگەری نیە بەسەر چاودێری تەندروستیت .
- وەرگرتنی چاودێری لە کارمەندان کەوا زانیارییان هەیە لە بابەت تۆ و پلانی چاودێریت .
- هەبوونی کەسێک کە پرسیار بکات لە بابەت ئێش و ئازارت و چاودێریت .
- ئاگادار کردنەوەت لە بابەت ڕامیاری و مەشقەکانی مێریتکێر کە پەیوەندی هەیە بە چاودێری و چارەسەرکردنی نەخۆش .
- ئاگادار کردنەوەت لە بابەت ڕامیاری لیستی پارەی مێریتکێر وشێوەکانی پارەدانت .

- زانینی ناوی ئەو کەسانە کە چاودێریت ئەکەن و کارەکەنیان .
- باس کردنی هەر کێشەیەک یان نیگەرانیەک لەگەل پزیشکی خۆت یان بەڕێوەبەری مێریتکێر . هەروەها ئەتوانی پەیوەندی بکەیتە نوێنەری نەخۆش لەسەر ژمارە ٥٨٧٦-٢٣٤ (٧٠١) لە میانەی کاتی کارکردنی ئاسایی (دوو شەممە - هەینی ، ٨:٠٠ سەر لە سبەینان – ٥:٠٠ دوای نیوەڕۆ) یاخود بەڕیوەبەری ماڵەوە لە کاتەکانی پاش کار کردن و لە ڕۆژی چوار شەممان بە پەیوەندی کردن بە تەختەی کلیل لە سەر ژمارە ٦٠٠٠-٢٣٤ (٧٠١) .

- پەیوەندی کردن بە بەشی تەندروستی ویلایەتی خۆت :

بەشی تەندروستی نۆرس داکۆتا	بەشی تەندروستی مینەسۆتا
600 East Boulevard Avenue	P.O. Box 64975
Bismarck, ND 58505-0200	St. Paul, MN 55164-0975
(701) 328-2372	۲۰۱-۵۰۰۰ (٦٥١) یان ۳٤٥-۰۸۲۳ (۸۸۸) (خۆڕایی)

ئەرکەکانی سەر شانت ئەمانەیە:

- دانی زانیاری تەواو و نوێ لە بابەت تەندروستیت .
- ئاگاداری کردنەوەمان لەبابەت هەر گۆڕینێک لە چۆنیەتی هەست کردنت .
- زانینی پلانی چاودێری تەندروستیت بۆ کردنی چاکترین هەلبژاردە .
- پرسیار کردن هەتاوەکو بە ڕوونی زانیاریت ئەبێت لە بابەت پلانی چاودێریت .
- پڕیار وەرگرتنی ڕوون .
- بەدوا چوونی پلانی چاودێریت .
- زانینی دەرمانەکان کە وا وەری ئەگریت .
- دانی لیستی پارەت و زانینی چۆن پارەی پلانت ئەدریت . پەیوەندی بکە بە خزمەتگوزاری دارایی نەخۆش لە سەر ژمارە ۲۳٤-۲٤٥١ (۷۰۱) کاتێک کە پێویستیت بە یارمەتی هەیە .
- زانینی ناوی ئەو پزیشکە کە سەردانی ئەکەیت بۆ چاودێری .
- دانی کۆپییەک لە ڕابەری چاودێری تەندروستیت بە بەخشەری چاودێریت .
- ڕێز گرتنی گۆشەی تەنیایی و سامانی نەخۆشەکانی تری .
- ئاگادار کردنەوەمان بە ئەو کەسەی کە ئەتەوێ زانیاری هەبێت لە بابەت چاودێری تەندروستیت و زانیاری تەندروستیت .