

# सुरक्षित, तीक्ष्ण तथा स्वस्थ: तपाईंको नयाँ घरमा सफलताको कुञ्जी

## उपचार सेवा / स्वास्थ्य बिमा – 5

### Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home Medical Care and Health Insurance – 5

#### NEPALI

<p>श्री एडम आफ्नो नयाँ सहरमा पुगेका बेला, एकजना पुनर्स्थापना निकायका केस-वर्करले डाक्टरको अफिसमा जान, तथा शरणार्थी स्वास्थ्य जाँच शुरू गर्नलाई उनका लागि एपोइन्टमेन्ट लिएका थिए ।</p> <p>यसरी डाक्टरकोमा जानाले, तपाईंको काम या स्कुलमा बाधा पुऱ्याउन सक्ने, कुनै पनि स्वास्थ्य समस्याको पता लगाउन सकिन्छ । हामी चाहन्छौं, अमेरिकामा तपाईंको नयाँ जीवन सफल बनोस्, तपाईंका लागि राम्रो जागिर अनि बच्चाहरूका लागि राम्रो स्कुल प्राप्त होस् । यदि तपाईं या तपाईंको परिवार विरामी भए, काममा जान अथवा बच्चाहरूलाई स्कुल जान मुश्किल पर्नेछ ।</p>	<p>When Mr. Adam arrived in his new city, a resettlement agency case worker made an appointment for him to visit a doctor's office and begin his Refugee Health Screening.</p> <p>These visits to the doctor are to identify any health problems you might have that could interfere with work or school. We want your new life in America to be successful, with a good job for you and a good school for your children. If you or your family are sick, it will be hard for you to go to work, or for your children to go to school.</p>
<p>श्री एडमले आफ्नो उपचार सम्बन्धी कागजहरू डाक्टरकोमा लगे । तपाईंले हवाइजहाजमा लिएर आएको आफ्नो उपचार सम्बन्धी सबै कागजहरू आफ्नो डाक्टरलाई देखाउनु जरुरी छ ।</p> <p>तपाईंलाई हालमा भएका कुनै पनि स्वास्थ्य समस्या या रोगहरूबारे, अथवा अमेरिका आउनुभन्दा पहिला तपाईं कुनै पनि बेला विरामी हुनुहुन्थ्यो भने, या अपरेशन गरेको भए, डाक्टरलाई भन्नुपर्नेछ ।</p>	<p>Mr. Adam took his medical records to the doctor's office. It is important for you to bring all the medical records that you brought with you on the airplane, and show them to your doctor.</p> <p>You must tell the doctor about any sickness or other health problem you have now, or if you were ever sick or had surgery before you came to America.</p>
<p>शरणार्थी स्वास्थ्य जाँचमा कतिपय जाँच र सुइहरू पर्दछन् । यसमा बच्चाहरूका लागि लेड टेस्टिङ्ग पनि पर्दछ । तपाईंले आफ्नो बच्चालाई पहिलो जाँचको तीन महिना पछि फेरी दोस्रो लेड जाँचको लागि लान एकदम जरुरी छ, । तपाईंको बच्चालाई स्वस्थ राख्न डाक्टरलाई दुवै जाँचका नतिजाहरूको आवश्यकता छ ।</p>	<p>The Refugee Health Screening includes many tests and shots. It also includes <b>lead testing</b> for children. It is very important that you remember to take your child back for a <i>second</i> lead test, three months after the first test. The doctor needs the results from <i>both</i> tests to keep your child healthy.</p>
<p>बच्चा तथा ठुलाहरूले लेड सेवन गरेमा, जस्तै यो धातु भएको रंग या धुलोबाट, यो उनीहरूका लागि एकदमै हानीकारक हुनेछ । श्वासबाट, छोएर अथवा निलेर भएपनि, तपाईंको रगतमा लेडको सानो मात्राले पनि दिमागलाई क्षति गर्ने, रक्तल्पता, मासु या जोड्नीमा दुख्ने, र अन्य कतिपय गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू गराउन सक्नेछ ।</p>	<p>When children or adults are exposed to <b>lead</b>, for example from swallowing paint or dirt that contains this metal, it can be very harmful to them. Having even small amounts of lead in your blood, whether from breathing, touching or swallowing lead, can cause brain damage, anemia, pain in muscles and joints, and other very serious health problems.</p>

<p>तपाईंका बच्चाहरू स्वस्थ छन् भन्ने कुरा पक्का गर्नका लागि उनीहरूको रगतलाई <i>दोस्रो</i> पटक जाँच गराउन एकदम जरूरी छ भनेर सम्झनुहोला, ।</p>	<p>Remember that checking your child's blood for lead a <i>second</i> time is very important, to make sure they are healthy.</p>
<p>शरणार्थी स्वास्थ्य जाँचका <i>सबै</i> कुराहरूमा भाग लिन जरूरी हुनेछ । तपाईंलाई नर्सले दिसाको नमूना ल्याउनका लागि डब्बा दिएका बेला, <i>ठिकसित</i> निर्देशनहरूको पालना गर्नु एकदम जरूरी छ ।</p> <p>तपाईं या तपाईंको परिवारलाई रोगी बनाउने किरा या कीटाणु छ कि भनेर हेर्न यो जाँच आवश्यक छ ।</p>	<p>It is important to participate in <i>all parts</i> of the Refugee Health Screening. When the nurse provides you with a container to bring back a stool sample, it is very important that you follow the instructions <i>exactly</i>.</p> <p>The test is necessary to see if you have parasites or germs that can make you and your family sick.</p>
<p>यदि डाक्टर या नर्सलाई तपाईं बिमार भएको, अथवा तपाईंलाई थप चिकित्साको आवश्यकता पर्छ भन्ने लाग्यो भने, उनीहरूले रेफर गरिदिनेछन् । यसको अर्थ उनीहरूले तपाईंको लागि अर्को डाक्टरलाई भेट्न एपोइन्टमेन्ट मिलाईदिनेछन्, जसले गर्दा तपाईं ठिक हुन सक्नुहुनेछ ।</p> <p>यी एपोइन्टमेन्टहरूमा जानु तपाईंको लागि एकदम जरूरी छ, यसले गर्दा तपाईंले कुनै पनि बिमारी या आफ्ना आँखा, कान, या दाँतका अन्य समस्याहरूमा सहायता पाउन सक्नुहुनेछ ।</p>	<p>If the doctor or nurse discovers that you are sick or need further medical care, they will give you a referral. This means they will make an appointment for you to visit another doctor, so you can get better.</p> <p>It is very important that you go to these appointments, so you can get help for any illnesses or other problems you have with your eyes, ears, or teeth.</p>
<p>यी एपोइन्टमेन्टहरूलाई <i>फोलो-अप एपोइन्टमेन्ट</i> भनिन्छ । आफ्नो फोलो-अप एपोइन्टमेन्टमा आउँदा तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य बिमा कार्ड ल्याउनुपर्नेछ ।</p>	<p>These appointments are called <i>follow-up appointments</i>. You will need to bring your health insurance card to your follow-up appointments.</p>