



6/ الصحة والسلامة

الحفاظ على صحتك وسلامتك أمر مهم للجميع، وهذا يشمل الصحة العقلية. هناك العديد من الخدمات الصحية وخدمات الدعم المتاحة لمساعدتك في الحصول على الرعاية التي تحتاج إليها والبقاء بصحة جيدة.

كوفيد 19

[تتوفر معلومات حول الدعم ولقاحات فيروس كوفيد 19 هنا.](#)

[الرعاية الصحية والشخصية](#)

نصائح وأدوات للبقاء بصحة جيدة

[الصحة والسلامة العقلية](#)

خدمات الدعم والتطبيقات لمساعدتك على التأقلم

[خدمات الرعاية الصحية والأطباء والاختصاصيون](#)

هناك العديد من الخدمات المتخصصة في العمل مع الأشخاص ذوي الإعاقة

[الرعاية البديلة المؤقتة](#)

الحصول على الرعاية المؤقتة الطارئة والمخطط لها

[الجنس والميول الجنسية](#)

معلومات حول الجنس والميول الجنسية وخدمات الدعم لمجتمع LGBTIQ+

6.1 الصحة والعناية الشخصية

إذا كنت تعاني من إعاقة، فقد تحتاج إلى مساعدة إضافية للحصول على الرعاية الصحية والشخصية. هناك منظمات يمكنها المساعدة في تلبية احتياجاتك المتعلقة بصحتك البدنية أو رعايتك الشخصية.

تعرف على ما هو متاح في الولاية أو الإقليم الذي تعيش فيه
استخدم الخريطة أو [هذه](#) الأزرار لمعرفة ما هو متاح في الولاية أو الإقليم الذي تعيش فيه باللغة الإنجليزية.

6.2 الصحة والسلامة العقلية

تعد الصحة والسلامة العقلية الإيجابية جزءاً مهماً من حياتك. هناك خدمات وتقنيات متاحة يمكن أن تساعدك في الحفاظ على صحتك وسلامتك العقلية.

تعرف على ما هو متاح في الولاية أو الإقليم الذي تعيش فيه
استخدم الخريطة أو [هذه](#) الأزرار لمعرفة ما هو متاح في الولاية أو الإقليم الذي تعيش فيه باللغة الإنجليزية.



6.3 خدمات الرعاية الصحية والأطباء والاختصاصيون

قد تحتاج لزيارة الأطباء والاختصاصيين والمعالجين أكثر من غيرك. هناك العديد من الخدمات المتخصصة في العمل مع الأشخاص ذوي الإعاقة. يمكنك أيضاً الحصول على المساعدة في الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية، بما في ذلك تلك غير المتوفرة في منطقتك.

تعرف على ما هو متاح في الولاية أو الإقليم الذي تعيش فيه
استخدم الخريطة أو [هذه](#) الأزرار لمعرفة ما هو متاح في الولاية أو الإقليم الذي تعيش فيه باللغة الإنجليزية.

6.4 الرعاية البديلة المؤقتة

تقدم العديد من المنظمات خدمات رعاية مؤقتة ليحصل مقدمو الرعاية على فترة راحة. قد تحتاج أيضاً إلى الرعاية البديلة في حالات الطوارئ، أو إذا تعرضت أنت أو مقدم الرعاية فجأة للمرض، أو إذا كان مقدم الرعاية غير قادر على الاعتناء بك.

تعرف على ما هو متاح في الولاية أو الإقليم الذي تعيش فيه
استخدم الخريطة أو [هذه](#) الأزرار لمعرفة ما هو متاح في الولاية أو الإقليم الذي تعيش فيه باللغة الإنجليزية.

6.5 الجنس والميول الجنسية

معلومات ودعم للأشخاص من مختلف الأجناس وذوي الميول الجنسية المختلفة.

تعرف على ما هو متاح في الولاية أو الإقليم الذي تعيش فيه
استخدم الخريطة أو [هذه](#) الأزرار لمعرفة ما هو متاح في الولاية أو الإقليم الذي تعيش فيه باللغة الإنجليزية.