

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

**BHUTANESE**

<p>ཨ་པ་ཨ་ཁ་མ་ ཉེ་མ་ཁྲོམ་གསལ་པ་ནང་སྤོད་པ་ད་          སྐབས་བཅོམ་པའི་གཞུགས་ཁམས་བརྟམ་ཞིབ་འགོ་བཙུགས་ནི་གི་དོན་ལས་          གཞི་ཆགས་ལས་སྡེ་གཅིག་ནང་ལུ་འབད་མི་གཅིག་གིས་ཁོ་དུང་འཚོ་དང་          རྒྱུ་དེ་གི་དུས་ཚོད་བརྟམ་ཏེ་བཟོ་བྱིན་ཅུག། དེ་བཟུམ་སྡེ་དུང་འཚོ་དང་ཕྱད་དགོ་མི་དེ་ཡང་          རྒྱུ་དེ་གི་ལུ་འབད་ནི་དང་སྤོབ་སྐྱ་ནང་འགྲོ་ནི་ལུ་          བར་ཆད་བྱུང་ནི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་གཞུགས་ཁམས་དཀའ་ངལ་རྒྱ་ལོ་འཛིན་འབད་ནི་དོན་ལུ་ཨིན།          ད་བཅས་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ལས་ ཨ་མི་རིག་ལུ་          ལུ་གཡོག་ལེགས་ཤོམ་དང་རྒྱུ་དེ་ལེ་ལོ་རྒྱ་སྤོབ་སྐྱ་ལེགས་ཤོམ་ནང་ཡོན་ཏེ་སྤོབ་སྐྱ་རྒྱུ་རྒྱུགས་པ་          དེ་སྤོབ་སྐྱ་ རྒྱུ་དེ་མི་ཚོ་འདི་མཐར་འཁྲུལ་ཅན་བཟོ་ནི་གི་དངས་འདོད་ཨིན།          གལ་སྲིད་རྒྱུ་དེ་དང་རྒྱུ་དེ་འབྲེལ་ཚུངས་ཀྱི་གཞུགས་ཁམས་བདེ་ཏོག་ཏོ་མེད་པ་ཅིན་          ལུ་འབད་ནི་དང་ ཨ་ལོ་རྒྱ་སྤོབ་སྐྱ་ནང་འགྲོ་ནི་དཀའ་ངལ་འབྱོན་འོང།</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>ཨ་པ་ཨ་ཁ་མ་གྱིས་ ཁོ་པའི་སྤྱི་བཅོས་ཡིག་ཆ་དེ་ དུང་འཚོ་གི་ཡིག་ཆ་དང་འབག་ཅུག།          རྒྱུ་དེ་དང་གནས་སྐབས་འབག་འོང་མི་ སྤྱི་བཅོས་ཡིག་ཆ་དེ་རྒྱ་གར་ དུང་འཚོ་ལུ་སྤོབ་སྐྱ་དེ་          གནས་མེད་པ་མེད་ཁག་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཨིན། རྒྱུ་དེ་ཨ་མ་རིག་ལུ་མ་འོང་པའི་ཉེ་མ་          ཅན་གཞི་གཅི་རྒྱ་ཡོད་པ་ཨིན་དང་ ཡང་ཅིན་          རྒྱུ་དེ་གི་གཤག་བཅོས་འབད་ཡོད་པ་ཅིན་དེ་རྒྱ་གར་          དུང་འཚོ་ལུ་ཁ་གསལ་འབད་ཞུ་དགོ་མ་ཚད་ དེ་ལྟོ་ན་བའི་ནད་གཞི་དེ་སྤོབ་སྐྱ་ལས་ཡང་ཞུ་གོ།</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>སྐབས་བཅོམ་པའི་གཞུགས་ཁམས་བརྟམ་ཞིབ་འབད་མ་ད་          ཞིབ་དཔྱད་དང་ཁབ་བརྟམ་དགོ་པ་ལེ་ཤ་ཡོད།          ཨ་ལོ་རྒྱ་གི་དོན་ལས་ཞུ་ཚུ་ཞིབ་དཔྱད་འབད་འོང། ལྷན་ ༢ གྱི་ལུ་ལས་          ཞུ་ཚུ་ཞིབ་དཔྱད་མེད་པ་གཉིས་པ་འབད་དགོ་པ་འདི་ ན་མེད་པ་མེད་གལ་ཆེ།</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>ཞུ་ཚུ་ཟེང་མི་འདི་ ལྷགས་རིགས་གཅིག་ཨིན། ཨ་ལུ་དང་མི་སྤོབ་སྐྱ་ལུ་གཞུགས་ནང་ དཔེར་ན་          ཚོན་ཟ་ནི་དང་ཐལ་མ་ལྷུ་མ་ནི་ལུ་རྟེན་ཏེ་ ཞུ་ཚུ་འཇུག་བཅིན་ གཞོད་སྤོབ་སྐྱ་ལུ་ལྷུ་མ་ཨིན།          རང་གི་ཁྲག་ནང་ཞུ་ཚུ་དུམ་གྱི་རེ་བཟུང་ནི་དང་ཀྲོག་ནི་དཔུ་གཏོང་ལན་འབད་ནི་ལུ་བརྟེན་འཇུག་སོ་</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</p>

<p>ང་ཅུང་ ཚིགས་གི་ནད་གཞི་དང་ གྲངས་གཞི་སྒྲིལ་ ལྷན་ཉེན་དང་ གཞན་ནད་གཞི་ཚུ་ ལྷགས་ཅན་སྤོང་མི་གི་ཉམ་ཁ་ཡོད།</p>	<p>from breathing, touching or swallowing lead, can cause brain damage, anemia, pain in muscles and joints, and other very serious health problems.</p>
<p>ལྷན་ཉེན་ རང་གི་ཨ་ལུ་ཚུ་འི་གཞུགས་ནང་ཡོད་མེད་ཞིབ་དཔྱད་ ཚར་གཉིས་མེ་འབད་དགོཔ་འདི་ ཨ་ལུ་ཚུ་འི་གཞུགས་ཁམས་བདེ་ཏོག་ཏོ་འོང་ནའི་དོན་ལུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ལག་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཨིན་མི་འདི་ སེམས་ཁར་བཞག་གོ།</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>སྐབས་བཅོམ་བའི་གཞུགས་ཁམས་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་ལས་རིམ་ག་ར་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་ལག་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཨིན། ནད་གཡོག་བརྒྱབ་མི་གིས་ རྩོད་ལུ་ཉོད་གཅིག་བྱིན་སྟེ་ ཆབ་གསང་འབག་ཤོ་ཟེར་སྐབ་ད་ མོ་གི་བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ག་ར་ ཚུལ་དང་མཐུན་ཏོག་ཏོ་སྐབ་དགོ། ཆབ་གསང་བརྟག་དཔྱད་འབད་མི་འདི་ རྩོད་ར་དང་རྩོད་རའི་བཟའ་ཚང་ཚུ་ གཞུགས་ཁམས་བདེ་ཏོག་ཏོ་བཞག་ཐབས་ལུ་ གཞུགས་ནང་མི་གི་མ་མཐོང་བའི་འབྲུབ་ཚུང་ཀྱང་ ཡོད་མེད་ཞིབ་དཔྱད་འབད་ནི་དོན་ལུ་ ལག་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཨིན།</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>ག་དེ་མ་ཅིག་སྟེ་ རྩོད་རའི་དུང་འཚོ་དང་ ནད་གཡོག་བརྒྱབ་མི་གིས་ རྩོད་ལུ་ སྐབ་བཅོམ་ཉེང་སྐབ་དགོ་པས་ཟེར་མཚོ་བཅིན་ སྐབ་བཅོམ་འབད་བར་བྱི་ཁར་ བཏང་འོང་། འདི་ཡང་ རྩོད་དགའི་དོན་ལུ་ དུང་འཚོ་དང་གཅིག་ཁར་འབྲུད་ ནི་གི་དུས་ཚོད་ དེ་སྟེ་བཟོ་བའི་སྐབས་ལུ་ འགྲོ་དགོཔ་འདི་ལག་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ ཨིན་ དེ་ཡང་གཅི་འབད་ཟེར་བཅིན་རྩོད་རང་ལུ་མིག་ཏོ་རྣམ་སྟོན་དང་མོ་གི་ ནད་གཅི་རང་ཡོད་རུང་ དྲག་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།</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>འདི་བཟུམ་གི་དུས་ཚོད་ཉན་ཉན་བཟོ་ཡོད་མི་དེ་ དུང་འཚོ་དང་ཡང་བསྐྱར་ འབྲུད་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན། དེའི་སྐབས་རང་གི་གསོ་བའི་ཉེན་བཅོམ་ཤོག་བྱང་དེ་ འབག་འོང་དགོ།</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>

Text is from 'Safe, Smart and Healthy: Keys to Success in Your New Home' created by the Ohio Department of Job and Family Services - Refugee Services Section. This handout has been funded in whole or in part with Federal funds from the National Library of Medicine, National Institutes of Health, Department of Health and Human Services, under Blanket Purchase Agreement No. HHSN276201400002B.