क्वीन्सल्याण्डमा स्वास्थ्य सेवा

क्वीन्सल्याण्डका नवागन्तुकहरूका लागि निर्देशिका

नेपाली (Nepali) - A guide for new Queensland arrivals

Queensland Government

2025

इमिल टुइनोना (Emele Tuinona) को कलाकृति।

यो स्रोत **म्याटर रिफ्युजी हेल्थ (Mater Refugee Health)** द्वारा **क्वीन्सल्याण्ड हेल्थ (Queensland Health)** सँगपरामर्श गरी **रेफ्युजी हेल्थ नेटवर्क क्वीन्सल्याण्ड (Refugee Health Network Queensland)**मार्फत बहुसांस्कृतिक समुदाय र चिकित्सकहरूको समीक्षासहित विकसित गरिएको हो।यसमा सामान्य स्वास्थ्य जानकारी मात्र छ। थप मार्गदर्शन वा विशेष सल्लाहको लागि कृपया आफ्नो पेसेवर स्वास्थ्यकर्मीसँग बुझ्नुहोस्।

यो कार्यलाई **अष्ट्रेलिया सरकारको ब्रिस्बेन साउथ PHN** मार्फत वित्तपोषणद्वारा सहयोग गरिएको छ। यस सामग्रीका लागि अष्ट्रेलिया सरकारले वित्तपोषण गरे तापनि यसले सामग्रीको विषयवस्तुको समीक्षा गरेको छैन र यहाँ प्रदान गरिएको जानकारीको प्रयोग वा निर्भरताबाट उत्पन्न हुने कुनै पनि चोटपटक, हानि वा क्षतिको लागि यो जिम्मेवार छैन।

थप सोधपुछको लागि, कृपया स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) को रणनीतिक सञ्चार शाखा साझेदारी (Strategic Communications Branch Partnerships) टोलीलाई engagement@health.qld.gov.au मार्फत सम्पर्क गर्नुहोस्।

REFUGEE HEALTH
NETWORK QUEENSLAND

SC2400939 10/24

विषयवस्तु

- दोभाषेहरू
- अस्पतालहरू
- स्वास्थ्य पत्रहरू (कार्डहरू)
- प्रसूति हेरचाह
- डाक्टर र चिकित्सा सेवा
- औषधीहरू
- विशेषज्ञहरू
- मानसिक माङ्गल्य
- अविलम्ब हेरचाह
- स्वास्थ्य जाँच
- आपत्काल
- खोपहरू

रेखाङ्कित शब्दहरूको लागि पृष्ठ 19 मा रहेको **शब्दावली** (परिभाषाहरूको सूची) हेर्न नबिर्सनुहोस्।

दोभाषेहरू

यो चिन्ह देखिए, तपाईंका लागि दोभाषे सेवा उपलब्ध छ ।

सार्वजनिक अस्पतालहरू जस्ता स्थानबाट स्वास्थ्य सेवा ग्रहण गर्न नि:शुल्क दोभाषे सेवाहरू हप्ताको 7(सातै) दिन, 24 (चौबीसै) घण्टा उपलब्ध छन्।

दोभाषेहरूसँगको तपाईंको कुराकानी अप्रकाश्य रहन्छ। यसको अर्थ उनीहरूले तपाईंको जानकारी गोप्य राख्नुपर्छ।

तपाईंलाई दोभाषे चाहिए स्वास्थ्य सेवालाई तपाईंको लागि दोभाषेको व्यवस्था गर्न भन्नुहोस्। तपाईंले बोल्ने भाषाको लागि (जस्तै नेपाली) माग्न नबिर्सनुहोस्।

हेल्थ केयर कार्डहरू

मेडिकेयर (Medicare) कार्डले के गर्छ?

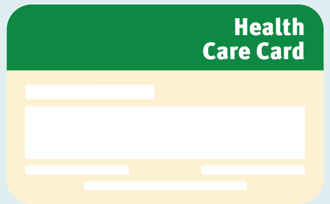
मेडिकेयर कार्डले स्वास्थ्य सेवाहरूलाई तपाईं को हुनुहुन्छ भनेर बुझ्न र तपाईंको मेडिकल अपोइन्टमेन्टमा लाग्ने खर्चमा मद्दत गर्नसक्छ।

मेडिकेयरका लागि आवेदन दिने बारे थप जानकारीको लागि **132 011** मा सर्भिसेज अष्ट्रेलिया मेडिकेयर प्रोग्राममा सम्पर्क गर्नुहोस्।

मेडिकेयर कार्ड

हेल्थ केयर (Health Care) कार्डले के गर्छ?

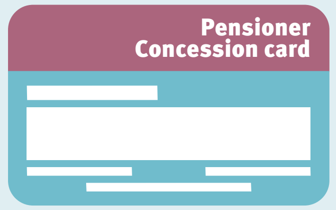
हेल्थ केयर कार्ड न्यून आय भएका मानिसहरूका लागि हो र यसले तपाईंलाई केही स्वास्थ्य सेवाहरू ग्रहण गर्न र मितव्ययी मूल्यमा केही चिकित्सकको पुर्जी आवश्यक पर्ने औषधिहरू प्राप्त गर्न मद्दत गर्नसक्छ। सामान्यतया, यो कार्डले भिटामिन र पूरकहरूमा लाग्ने खर्चमा मद्दत गर्दैन। तपाईं योग्य हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भनेर Centrelink सँग बुझ्नुहोस्।



स्वास्थ्य सेवा (Health Care) कार्ड

पेन्सनर कन्सेसन (Pensioner Concession) कार्डले के गर्छ?

पेन्सनर कन्सेसन कार्ड मेडिकेयर कार्ड भएका 60 वर्षभन्दा माथिका व्यक्तिहरूका लागि हो र यसले तपाईंलाई किफायती स्वास्थ्य सेवा, चिकित्सकको पुर्जी आवश्यक पर्ने औषधिहरू र केही छुटहरू प्राप्त गर्न मद्दत गर्छ। यसको योग्यताको लागि Centrelink सँग बुझ्नुहोस्।



पेन्सनर कन्सेसन कार्ड

यी कार्डहरू भए पनि तपाईंले केही निर्देशित औषधिहरूको लागि पूर्ण मूल्य तिर्नुपर्ने हुनसक्छ। तपाईंले यी कार्डहरू आफ्ना सबै स्वास्थ्य भेटघाटमा र औषधालय जाँदा साथमा लैजानुपर्छ।

यदि तपाईंसँग यी मध्ये कुनै कार्ड छैन भने तपाईंलेऔषधालय र केही स्वास्थ्य सेवाहरूमा औषधिको पूर्ण मूल्य तिर्नुपर्ने छ। यदि तपाईंलाई पक्का छैन भने सधैं सोध्नुहोस्।

अस्थायी कामदार वा PALM परियोजनाका कामदारहरूका लागि स्वास्थ्य बीमा

यदि तपाईं काम गर्नदिने अस्थायी भिसामा हुनुहुन्छ र/वा मेडिकेयर कार्ड छैन भने तपाईंको अन्तर्राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा तपाईंको भिसा सर्तानुरुप कायम राखिएको सुनिश्चित गर्नुहोस् र निश्चित परिस्थितिहरूलाई तपाईंको बीमाले कसरी लिन्छ भन्ने बुझ्न आफ्नो स्वास्थ्य बीमा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

शरणेच्छुकहरू

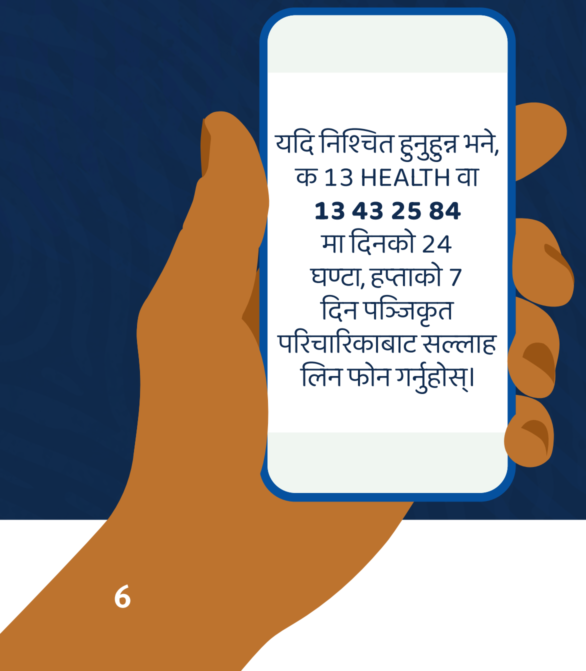
अष्ट्रेलियामा शरण खोज्नेहरू जसले सुरक्षा भिसाको माग गरेका छन् र जोसँग मेडिकेयर छैन उनीहरूले क्वीन्सल्याण्डका सार्वजनिक अस्पतालहरूमा नि:शुल्क पहुँच गर्नसक्छन्।

डाक्टरहरू र स्वास्थ्य सेवा

तपाई जीपी, फार्मासिस्ट सँग कुरा गर्न वा 13 HEALTH मा फोन गर्न दोभाषे माग्नुहोस्

म बिरामी भएँ भने कसरी मद्दत पाउनसक्छु?

- डाक्टरलाई भेट्नुहोस्
- सल्लाहको लागि औषधालय जानुहोस्
- तीन शून्य **'000'** मा कल गर्नुहोस् आपत्कालमा



जीपी भनेको को हो?

सामान्य चिकित्सकलाई प्रायः 'जीपी' वा 'पारिवारिक डाक्टर' भनिन्छ र स्वास्थ्य समस्याको बारेमा तपाईंले भेट्ने ऊ प्रायः प्रथम व्यक्ति हो। तपाईंले सामान्यतया जीपी लाई भेट्नको लागि अपोइन्टमेन्ट लिनु पर्ने हुन्छ।

दोभाषे चाहिए आफ्नो अपोइन्टमेन्ट लिंदा स्वागतकर्तालाई भन्नुहोस्।

जीपीले के गर्नसक्छ?

- तपाईंको स्वास्थ्यको बारेमा सल्लाह दिन्छ, तपाईंको रोग र चोटपटकको उपचार गर्छ र निरन्तर चिकित्सा हेरचाह दिन्छ
- तपाईंलाई अन्य पेशेवरहरूकहाँ सिफारिस गर्छ जस्तै आवश्यक परेमा, एलाइड हेल्थ वा विशेषज्ञ । यसलाई 'रेफरल' भनिन्छ।
- चिकित्सा प्रमाणपत्र जस्ता कानूनी कागजातहरू प्रदान गर्छ
- दीर्घकालीन स्वास्थ्यावस्था र निवारक स्वास्थ्य जाँच (जस्तै क्यान्सर जाँच र रक्तचाप) मा तपाईंलाई मद्दत गर्दछ।
- गर्भावस्थामा हेरचाह प्रदान गर्छ।

एक जीपी को शुल्क कति हुन्छ?

यदि तपाईंसँग मेडिकेयर कार्ड छ वा तपाईंको मेडिकेयर नम्बर थाहा भए यसले जीपीलाई भेट्दा लाग्ने केही वा सबै शुल्क समेट्छ। तपाईंसँग मेडिकेयर कार्ड नभए खर्चको बारेमा सोध्नुहोस् वा तपाईंको स्वास्थ्य बीमाले केही खर्च समेट्छ कि भनेर बुझ्नुहोस्।

तपाईंको जीपी क्लिनिकले 'बल्क बिल' गर्छ कि भनेर सोध्नुहोस्। यदि तिनीहरूले गर्दैनन् भने तपाईंसँग मेडिकेयर कार्ड भए पनि जीपीलाई भेट्नको लागि 'अन्तर शुल्क' तिर्नुपर्नेछ।

यदि तपाईं जान सक्नुहुन्न भने कृपया क्लिनिकमा सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईंको अपोइन्टमेन्टमा, किनकि यदि तपाईं उपस्थित हुनुभएन भने तपाईंलाई शुल्क लाग्नसक्छ।

तपाईंले दूरस्वास्थ्य भेट गर्नसक्नुहुन्छ जसको अर्थ तपाईं डाक्टरसँग प्रत्यक्ष भेटघाट गर्नुको सट्टा फोनबाट कुरा गर्नसक्नुहुन्छ। यो सेवामा ग्रहण गर्नसक्नुहुन्छ कि भनेर आफ्नो जीपीलाई सोध्नुहोस्।

विशेषज्ञहरू

विशेषज्ञलाई भेट्न जाँदा दोभाषेको माग गर्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो भेटघाट तय गर्दा दोभाषेको लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

विशेषज्ञलाई म कसरी भेट्नसक्छु?

1. तपाईंको जीपीले प्रारम्भिक जाँचहरू गर्नेछन् र तपाईंले विशेषज्ञलाई भेट्न आवश्यक छ कि छैन भनेर निर्णय गर्नेछन्।
2. जीपीले एउटा पत्र (सिफारिस) लेख्ने छ तपाईंलाई विशेषज्ञकहाँ पठाउने छ (नि:शुल्क सार्वजनिक र सःशुल्क निजी प्रदायककहाँ)।
3. कुन विशेषज्ञकहाँ सिफारिस गरिइन तपाईंले छनोट गर्नसक्नुहुन्छ र तपाईंको सिफारिसको प्रक्रमण कसरी हुन्छ भन्ने बारे थप जानकारीको लागि आफ्नो जीपीलाई सोध्नुहोस्।

विशेषज्ञलाई भेट्न पर्खिरहेको बेला,यदि तपाईंको अवस्था परिवर्तन भयो भने जीपीलाई बताउनु महत्त्वपूर्ण छ ताकि उनीहरूले तपाईंको हेरचाह गर्न सकून् र आवश्यक परेमा विशेषज्ञलाई अद्यावधिक गर्न सकून्।

यदि तपाईंसँग मेडिकेयर कार्ड छ वा शरण खोज्दै हुनुहुन्छ भने तपाईंले सार्वजनिक सेवा प्रणालीमा नि:शुल्क विशेषज्ञलाई भेट्न सक्नुहुन्छ तर पर्खनुपर्ने हुनसक्छ। यदि तपाईंसँग मेडिकेयर छैन तर स्वास्थ्य बीमा छ भने त्यसले केके समेट्छ भनेर सोध्न आफ्नो स्वास्थ्य बीमालाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

अविलम्ब हेरचाह (Urgent care)

मेडिकेयर अर्जेन्ट केयर क्लिनिकहरू सानातिना रोग र चोटपटकको उपचार र हेरचाहको लागि हप्ताको 7 दिन लामो समयसम्म खुला रहन्छन्। यहाँ सिधै आउनमिल्ने, बल्क-बिल गरिने अविलम्ब हेरचाहको लागि योग्य डाक्टर र नर्सहरू छन्।

तिनीहरूले अविलम्बोपचार आवश्यक तर ज्यान नलिने रोग र चोटपटकहरूको उपचार गर्नसक्छन् र तिनीहरू नियमित जीपीसँगको भेटका लागि पर्खन नसक्ने तर इमर्जेन्सीमा जानुनपर्ने सामान्य संक्रमण, मर्काइ, पिसाब नलीको संक्रमण र सामान्य जलन जस्ता अवस्थाहरूका लागि हुन्। सामान्य संक्रमण, मर्काइ, पिसाब नलीको संक्रमण, र सामान्य जलन।

मेडिकेयर अर्जेन्ट केयर क्लिनिकहरूले मेडिकेयर नभएका मानिसहरूलाई नि:शुल्क पनि हेर्नसक्छन् तर जानुअघि लागतको बारेमा जाँच गर्नुहोस्।

SCAN

अविलम्ब हेरचाह क्लिनिकहरूको जानकारी

आपत्काल (इमरजेन्सी)

एम्बुलेन्स बोलाउँदा वा आकस्मिक विभागमा जाँदा दोभाषेको माग गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई यी मध्ये कुनै पनि लक्षणहरू देखा परेमा तपाईंले एम्बुलेन्स बोलाउनु पर्छ:

- नराम्रो छाती दुखाइ
- अनुहार, हात वा खुट्टाको आकस्मिक कमजोरी वा असंवेदनता
- अनियन्त्रित रक्तस्राव
- स्वासप्रस्वास समस्या
- आकस्मिक अवचेतन वा ढलन
- गम्भीर जलन।

एम्बुलेन्स सेवा सामान्य चोटपटक वा रोगका लागि होइन। आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था वा चोटपटक आपत्कालीन हो कि होइन भन्ने निश्चित नभए 13 HEALTH लाई **13 43 25 84** मा फोन गर्नुहोस्।.

यदि तपाईं क्वीन्सल्याण्डमा बस्नुहुन्छ भने एम्बुलेन्स सेवा नि:शुल्क हो।

तपाईं आफ्नो स्थानीय अस्पतालको आपत्कालीन विभाग (ED) मा पनि जान सक्नुहुन्छ। यो नि:शुल्क सेवा हो। **ED हरूहप्ताको 7 दिन, 24 सै घण्टा खुला रहन्छन्।**

यदि म गम्भीर बिरामी वा घाइते भएँ भने मैले के गर्नुपर्छ?

अष्ट्रेलियामा **तीन शून्य (000)** आपत्कालमा प्रहरी, दमकल र एम्बुलेन्स सेवा सम्पर्क नम्बर हो।

एम्बुलेन्स 000

NEPALI

SCAN

एम्बुलेन्स बोलाउँदा

अस्पतालहरू

अस्पतालमा हुँदा तपाईंले नि:शुल्क दोभाषेको माग गर्नसक्नुहुन्छ।

यदि म अस्पतालमै बस्नु परे के हुन्छ?

तपाईं गम्भीर बिरामी वा घाइते भए, वा तपाईंलाई शल्यक्रिया आवश्यक परे तपाईं अस्पतालमा बस्नुपर्ने हुनसक्छ।

अस्पतालमा रहँदा अस्पतालका कर्मचारीहरूले तपाईंलाई सहयोग र हेरचाह गर्नेछन् र तपाईंलाई आवश्यक सबै उपलब्ध रहेको कुरा सुनिश्चित गर्नेछन्।

यदि मेरो बच्चा रातभर अस्पतालमा बस्नु परे के हुन्छ?

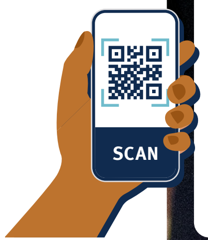
एक रातमा एक जना वयस्क मात्र बच्चासँग बस्नसक्छ। परिवारका अन्य सदस्यहरूले भेट्न सक्छन्। अस्पताल भ्रमण समयतालिकाबारे नर्ससँग सोधपुछ गर्नुहोस्।

आफ्नो बच्चाका बारेमा तपाईं धेरै जानकार हुने भएकाले अस्पतालमा उसको स्थितिबारे चिन्तित भए सो कुरा अस्पतालका कर्मचारीहरूलाई बताउन महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

अस्पतालमा आफ्नो अधिकारबारे थाह पाउनुहोस्

तपाईंको हेरचाह गर्ने स्वास्थ्यकर्मीलाई तपाईंलाई कस्तो लाग्दै छ भन्ने थाहा नहुनसक्छ। त्यसैले उनीहरूलाई थाहा दिनु तपाईंको लागि महत्त्वपूर्ण छ ता कि उनीहरूले तपाईंलाई आवश्यक उत्तम हेरचाह प्रदान गर्न सकून्। तपाईं वा तपाईंको परिवारको सदस्यको सुधार नभइरहेको वा अपेक्षानुरुप सुधार नभइरहेको जस्तो लागे थप मद्दत प्राप्त गर्न तपाईंले रायनको नियम (Ryan's Rule) समीक्षा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

रायनको नियमबारे अझ थाह पाउन QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्।



रायनको नियमको बारेमा

प्रसूति हेरचाह

प्रसूति हेरचाहमा रहँदा तपाईंले नि:शुल्क दोभाषेको माग गर्नसक्नुहुन्छ।

गर्भवती भए तपाईंलाई तपाईंको जीपीले पहिले हेर्नुहुनेछ।

तपाईंको गर्भस्थ शिशुलाई कुनै जोखिम छ कि छैन भन्ने जाँच गर्न तिनीहरूले रगत परीक्षण गराउने छन्। तपाईंको गर्भवस्था कति हप्ताको हो भन्ने पुष्टि गर्न अल्ट्रासाउन्ड पनि गरिने छ। त्यसपछि तपाईंको जीपीले तपाईंलाई प्रसवपूर्व (गर्भावस्था) हेरचाह र तपाईंको शिशुको जन्मका लागि सुडेनीलाई भेट्न तपाईंको स्थानीय अस्पतालमा सिफारिस गर्ने छ।

गर्भावस्थामा तपाईंका धेरै परीक्षणहरू हुनेछन्। यी मध्ये केही परीक्षणका लागि पैसा लाग्नसक्छ। शुल्कका बारेमा आफ्नो जीपी वा सुडेनीलाई सोध्नुहोस्।

तपाईंको गर्भावस्था जटिल भएव्यवस्थापनका लागि तपाईंलाई प्रसूति चिकित्सककहाँ सिफारिस गर्न पनि सकिन्छ। आवश्यक परे अस्पतालले तपाईंलाई अतिरक्त हेरचाहको लागि विविध सेवाहरूमा सिफारिस गर्नसक्छ।

तपाईंको शिशुको जन्म नजिकिंदै गर्दा सुडेनीले प्रसव तथा जननका उपलब्ध विकल्पसहित तपाईंको हेरचाहबारे छलफल गर्ने छिन्। सुडेनी र डाक्टरहरूले तपाईंलाई जन्मावधि तथा जन्मपछि 6 हप्तासम्म तपाईंको हेरचाह गर्ने छन्।

आफ्नो शिशुको चालबारे चिन्तित, वा तपाईंलाई दुखाइ, तरल पदार्थ वा रक्ताल्पता भए कृपया ट्रिपल जिरो (000) मा फोन गर्नुहोस् वा तपाईंको नजिकको अस्पतालमा जानुहोस्।

निश्चित नभने पञ्जिकृत परिचारिकाको सल्लाहका लागि 13 HEALTH लाई **13 43 25 84** मा **दिनको 24 घण्टा, हप्ताको7 दिन सम्पर्क गर्नुहोस्।**

औषधीहरू

म कसरी औषधि पाउनसक्छु?

औषध-व्यवसायी 'औषधालय' वा 'औषधि पसल' मा काम गर्छन्। औषध व्यवसायीहरूले:

- सानातिना रोग वा चोटपटकको बारेमा सल्लाह दिनसक्छन्।
- तपाईंको जीपीले तपाईंलाई प्रिस्क्रिप्शन (कहिलेकाहीं 'स्क्रिप्ट' पनि भनिन्छ) दिंदा औषधिहरू आपूर्ति गर्नसक्छन्
- जीपीबाट प्रिस्क्रिप्शन नचाहिने औषधिहरू बेच्नसक्छन्
- तपाईंलाई इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) खोप सहित केही प्रकारका खोपहरू दिनसक्छन्।

औषधालयमा दोभाषे माग्नुहोस्।

जेनेरिक (सामान्य) औषधि तपाईं आफ्नो औषधि व्यवसायीबाट लिनसक्नुहुन्छ। उत्पादन स्वामित्व चिन्हाङ्कित औषधिमा भए झैं उही सक्रिय तत्वहरू जेनेरिक औषधीहरूमा हुन्छन् तर यी सामान्यतया किफायति हुन्छन्। अष्ट्रेलियामा औषधि व्यवसायीहरूले जेनेरिक औषधि मात्र बेच्न पाउँछन् उत्पादन स्वामित्व चिन्हाङ्कित औषधि जस्तै काम गरे ती प्रयोग गरिन सुरक्षित छन् भन्ने बुझिन्छ।

तपाईं र अन्य व्यक्तिलाई यौटै रोग लागेको भए पनि चिकित्सकको पुर्जी आवश्यक पर्ने औषधिहरू आपसमा लेनदेन नगर्नुहोस्।

मानसिक माङ्गल्य

फोन गर्दा दोभाषे माग्न नि:शुल्क छ।

आपत्कालीन अवस्थामा

तपाईं वा तपाईंले चिन्ने कोही हप्ताको 7 दिन, 24 सै घण्टा जीवन-सङ्कटावस्थामा भए

एम्बुलेन्स
000

अविलम्ब सहयोग

तपाईं संवेदनात्मक पीडानुभव गर्दै हुनुहुन्छ र तपाईंलाई सङ्कटकालीन सहायता आवश्क परेदिनको 24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन

लाईफ लाईन (Lifeline)
13 11 44

1300 MH CALL
1300 642 255

सुसाइड हेल्पलाइन कल ब्याक सर्भिस
1300 659 467

आफ्नो जीपीसँग कुरा गर्नुहोस्।

आफ्नो जीपीसँग भेटघाट तय गर्नुहोस् र आफ्नो मानसिक माङ्गल्य उपचार विकल्पहरूबारे कुरा गर्नुहोस्। तिनीहरूले सल्लाह, मानसिक स्वास्थ्य उपचार योजनाहरू प्रदान गर्नसक्छन् र आवश्यक परे तपाईंलाई अन्य सेवाहरूमा सिफारिस गर्नसक्छन्।

सल्लाह फोन लाइनहरू

यी सबै सेवाहरू नि:शुल्क र गोप्य छन्।

Health मा जानुहोस्
पेशेवर मानसिक स्वास्थ्यकर्मीसँग फोनमा कुरा गर्नुहोस्।
सोमबार - शुक्रबार 8:30am–5:00pm
1800 595 212

PANDA नेसनल् हेल्पलाइन
गर्भावस्थामा तथा नवजात शिशु पहिलो 12 महिनामा आमाबाबु र परिवारहरूको लागि सहायता।
सोमबार - शनिबार 9:00am–7:30pm
1800 595 212

बहुसांस्कृतिक कनेक्ट लाइन
तपाईं चिन्तित वा तनावग्रस्त भए कसैसँग कुरा गर्नुहोस्।
सोमबार - शुक्रबार 9:00am–4:30pm
1300 079 020

Queensland Transcultural Mental Health Centre
सल्लाह तथा सहायताका लागि मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्।
सोमबार - शुक्रबार 8:30am–4:30pm
(07) 3317 1234

बालबालिका हेल्पलाइन
5-25 वर्ष उमेरका मानिसका लागि टेलिफोन र अनलाइन परामर्श।
24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन
1800 551 800

मेन्सलाईन (MensLine)
पुरुषहरूको लागि टेलिफोन र अनलाइन परामर्श सहायता।
24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन
1300 78 99 78

बियोन्ड ब्लू (Beyond Blue)
परामर्शदातासँग अनलाइन कुराकानी गर्नुहोस्।
www.beyondblue.org.au

DVConnect
पारिवारिक वा घरेलु हिंसा भोगिरहेका व्यक्तिहरूका लागि टेलिफोन सहायता।
DV Womensline - 1800 811 811
DV Mensline - 1800 600 636

स्वास्थ्य जाँच

नयिमति स्वास्थ्य जाँचू

नयिमति स्वास्थ्य जाँच वा 'स्करनि' ले स्वास्थ्य समस्याहरूका प्रारम्भकि लक्षणहरू पत्ता लगाउनसक्छ। शघि्र समस्यावस्किारको अर्थ तपाईंले चाँडै उपचार पाउनु हो। तपाईंको आवश्यक जाँचको आवृत्तमिा तपाईंको उमेर, स्वास्थ्य, पारविारकि इतहिास र जीवनशैली छनौट जस्ता धेरै कारकहरूले प्रभाव पार्छन्।

फरक उमेरमा फरक स्वास्थ्य जाँचहरू हुन्छन्। अनुशंसति स्वास्थ्य जाँच वा सक्रनिङि कार्यक्रमहरूका बारेमा तपाईंले आफ्नो जीपीसँग कुरा गर्नुपर्छ।

तपाईंसँग मेडकियिर छैन नभए कुन शुल्कहरू समेटनि्छन् भन्नेबारे आफ्नो स्वास्थ्य बीमा कम्पनीसँग बुझ्नुहोस्।

श्रवण जाँचहरू

आफ्नो श्रवणशक्तबिारे चनि्तति भए तपाईं आफ्नो श्रवणशक्त जाँच गर्न 'अडयिोलोजषि्ट (श्रवणपरीक्षक)' कहाँ जान सक्नुहुन्छ।

श्रवणशक्त जाँच सम्बन्धी सबै भेटघाटहरू नःिशुल्क हुँदैनन्। यो कुरा भेटअघि अघि आफ्नो जीपीसँग बुझ्नुहोस्।

रोग निवारणार्थ अनुशंसित स्वास्थ्य जाँचहरू

- नियमित स्वास्थ्य जाँच
- श्रवण जाँचहरू
- मौखिक स्वास्थ्य (दाँत) जाँच
- आँखा जाँच
- क्यान्सर स्क्रिनिङ

पारिवारिक स्वास्थ्य सहयोग

बालबालिका, युवा तथा पारिवारिक स्वास्थ्य सेवाले बालबालिका र उनीहरूका अभिभावक वा हेरचाहकर्ताहरूको स्वास्थ्य, माङ्गल्य र विकासको अनुगमन गर्न मद्दत गर्न नि:शुल्क सेवाहरू प्रदान गर्दछ बालबालिकाको।

बाल तथा युवा सेवा पत्ता लगाउनुहोस्

तपाईंको दन्त चिकित्सकको भेटमा दोभाषे माग्नुहोस्, यो सार्वजनिक मौखिक स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूमा नि:शुल्क हुने छ।

मौखिक स्वास्थ्य (दाँत) जाँच

तपाईंलाई निरन्तर जाँच र उपचार चाहिए र स्वास्थ्य सेवा कार्ड वा पेन्सनर कन्सेसन कार्ड भए तपाईंले सार्वजनिक मौखिक स्वास्थ्य केन्द्रमा नि:शुल्क भेट तय गर्नसक्नुहुन्छ। प्रतीक्षावधि लामो हुनसक्छ।

मेडिकेयर भएका 17 वर्ष सम्मका बालबालिकाहरूले सार्वजनिक मौखिक स्वास्थ्य केन्द्रमा नि:शुल्क जाँच र आधारभूत उपचार गर्नसक्छन्। प्रत्येक वर्ष दन्त जाँच गराउन सुझाइन्छ।

तपाईंसँग हेल्थ केयर कार्ड नभए तपाईंले निजी दन्त चिकित्सकसँग भेटघाट तय गर्नुपर्ने छ र कुनै पनि सेवाको लागि शुल्क तिर्नुपर् नेछ। केही दन्त उपचारहरू निजी दन्त चिकित्सक कहाँ मात्र गर्नसकिन्छ।

आँखा जाँच

आँखामा समस्या भएको कुरा सधैं थाह नपाइने भएकाले नियमित आँखा जाँच गराउनु महत्त्वपूर्ण छ। तपाईंले 'अप्टोमेट्रिस्ट' (दृष्टिपरीक्षक) कहाँ जानुपर्नेछ।

तपाईंका आँखा स्वस्थ छन्छैनन् वा तपाईंलाई चश्मा लगायत अन्य उपचार आवश्यक भएनभएको आँखा जाँचले बताउने छ।

65 वर्ष मुनिका व्यक्तिहरूले मेडिकेयर कार्ड मार्फतप्रत्येक **तीन वर्षमा नि:शुल्क आँखा जाँच गराउन सक्छन्** । मेडिकेयर कार्ड भएका 65 वर्षमाथिका व्यक्तिहरूले **हरेक वर्ष नि**:शुल्क आँखा जाँच गराउनसक्छन्।

तपाईंसँग हेल्थ केयर कार्ड भए तपाईंले प्रत्येक 2 वर्षमा नि:शुल्क आधारभूत चश्मा प्राप्तगर्ने सम्भावना हुन्छ। चश्मा आपूर्ति परियोजना (Spectacle Supply Scheme) का बारेमा आफ्नो जीपी वा दृष्टि परीक्षकलाई सोध्नुहोस्।

क्वीन्सल्याण्डमा मौखिक सेवाहरूको बारेमा थप जानकारी

SCAN

क्यान्सर स्क्रिनिङ

क्यान्सर विकास हुन धेरै समय लाग्नसक्छ, र स्क्रिनिङले क्यान्सर प्रारम्भिक चरणमा हुँदै र व्यक्तिमा कुनै लक्षण नदेखिए पनि पत्ता लगाउनसक्छ।

प्रारम्भिक चरणमा क्यान्सर पत्ता लगाए उपचारले काम गर्ने र व्यक्ति बाँच्ने सम्भावना बढी हुन्छ। तपाईंले विभिन्न प्रकारका क्यान्सरहरूको जाँच गराउन सक्नुहुन्छ तर अष्ट्रेलियामा तीनवटा राष्ट्रिय क्यान्सर परीक्षण कार्यक्रमहरू छन् जुन तपाईंले सजिलै गर्न सक्नुहुन्छ:

	स्तन स्क्रिनिङ/ परीक्षण		आन्द्रा स्क्रिनिङ/ परीक्षण	पाठेघरको मुखको स्क्रिनिङ/ परीक्षण
उमेर	50–74	40–49 वा 75+	45–74	25–74 वर्ष उमेरको र कुनै पनि यौन सम्पर्क भएको
कसरी	ब्रेस्टस्क्रिन क्वीन्सल्याण्ड (BreastScreen Queensland) (BSQ)	जीपीसँग भेटघाट सुनिश्चित गर्नुहोस्	हुलाकद्वारा नि:शुल्क आन्द्राको क्यान्सर परीक्षण पुलिन्दा प्राप्त गर्नुहोस्। परीक्षण गर्नुहोस् र हुलाकमार्फत फिर्ता पठाउनुहोस्।	जीपीसँग भेटघाट सुनिश्चित गर्नुहोस्
शुल्क	मेडिकेयर कार्ड हुँदा नि:शुल्क	परामर्शको लागि जीपीले शुल्क लिनसक्छ	मेडिकेयर कार्ड हुँदा नि:शुल्क	केही जीपीले यो नि:शुल्क प्रदान गर्छन्। भेटघाट तयगर्दा लागतको बारेमा सोध्नुहोस्
कति पटक/ आवृत्ति	प्रत्येक दुई वर्षमा	आफ्नो जीपीसँग कुरा गर्नुहोस्।	प्रत्येक दुई वर्षमा	प्रत्येक पाँच वर्षमा
स्रोतहरू	SCAN			

तपाईं चिन्तित भए वा कुनै पनि उमेरमा लक्षणहरू देखिए आफ्नो जीपीसँग कुरा गर्नुहोस्।

खोपहरू

तपाईंको खोप अपोइन्टमेन्टमा दोभाषे माग्नु होस्।

तपाईं र तपाईंको परिवारलाई रोग तथा इन्फ्लुएन्जा वा COVID-19 जस्ता भाइरसहरूबाट जोगाउन खोपहरू महत्त्वपूर्ण छन्।

कहिलेकाहीं खोपहरू आवश्यक पर्दछन्:

- स्कूल र बाल हेरचाहमा भर्ना हुन
- यात्राका लागि
- केही रोजगारीका लागि।

तपाईं अभिभावक भए खोपहरूले तपाईंको Centrelink भुक्तानीहरूलाई असर गर्नसक्छ।

खोप किन लगाउने?

तपाईं र तपाईंको परिवारलाई कुन खोप आवश्यक छ अनि कसरी र कहिले लगाउने भन्ने बारेमा आफ्नो जीपीसँग कुरा गर्नुहोस्।

आफ्नो जीपीलाई आफ्नो र आफ्नो परिवारको खोपको अनुवादित अभिलेख दिनसके ती खोप फेरि लगाउनु नपर्ने हुनसक्छ। निश्चित स्थायी बासिन्दा वा अस्थायी भिसा भएका नवागन्तुकहरूले अभीलेखहरू नि:शुल्क अनुवाद गर्न सक्छन्।

थप जानकारीका लागि गृह मामिला विभागमको वेबसाइटमा जानुहोस्।

नि:शुल्क अनुवाद सेवा

SCAN

शब्दावली

सक्रिय तत्व (Active ingredient)

औषधिमा रहेको मुख्य तत्व जसले औषधिलाई सक्रिय तुल्याउँछ।

एलाइड हेल्थ पेशेवर (Allied health professional)

फिजियोथेरापिस्ट, मनोवैज्ञानिक र आहारविद्हरू जस्तातपाईंको शारीरिक वा मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह तथा उपचार गर्न मद्दत गर्नसक्ने प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरू।

एम्बुलेन्स (Ambulance)

एम्बुलेन्स भनेको उपकरणसहितको सवारी साधन हो जसले बिरामी वा घाइते व्यक्तिहरूलाई आपत्कालीन हेरचाह प्रदान गर्न र छिटो अस्पताल पुऱ्याउन सक्छ। अस्पतालहरूबीच बिरामी ओसारपसार गर्न पनि एम्बुलेन्सहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ।

श्रवणपरीक्षक (Audiologist)

तपाईंको श्रवणशक्ति जाँच गर्न योग्य व्यक्ति। श्रवणपरीक्षकले श्रवण समस्याहरूको पहिचान, व्यवस्थापन र मूल्याङ्कन गर्छ।

बल्क बिलिङ (Bulk billing)

बल्क-बिलिङ भनेको डाक्टर, विशेषज्ञ, दृष्टिपरीक्षक र दन्त चिकित्सक जस्ता पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरूले प्रदान गर्नसक्ने सेवा हो।

तपाईंको पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीले बल्क बिलिङ उपलब्ध गराए तपाईंको भेटघाटको पूर्ण शुल्क मेडिकेयरले बेहोर्छ।

औषधि पसल/ फार्मेसी (Chemist / pharmacy)

तपाईंले भिटामिन र सनस्क्रिन जस्ता औषधि तथा अन्य स्वास्थ्य उत्पादनहरू किन्नसक्ने ठाउँ। तपाईंसँग तपाईंको जीपीले दिएको औषधि पुर्जी भए औषधि व्यवसायीले तपाईंलाई ती औषधिहरू दिने छन्। औषधि पुर्जीबिना पनि केही औषधिहरू किन्न सक्नुहुन्छ। तिनीहरूलाई 'ओभर-द-काउन्टर औषधि' भनिन्छ।

आपत्कालीन विभाग (Emergency department)

आपत्कालीन विभागहरूले गम्भीर वा ज्यान जोखिममा पार्ने रोग र चोटपटकको उपचार गर्छन्। यो हप्ताको 7 दिन, 24 सै घण्टा खुला रहन्छन्।

अन्तर शुल्क / मेडिकेयर अन्तर (Gap fee / Medicare gap)

कहिलेकाहीं तपाईंले स्वास्थ्य सेवाहरूको लागि सम्पूर्ण शुल्क तिर्नुपर्छ र मेडिकेयरले केही लागत फिर्ता गर्छ। तपाईंले तिर्ने रकमलाई 'मेडिकेयर ग्याप' भनिन्छ।

सामान्य चिकित्सक / जीपी (General practitioner / GP)

'जीपी' वा 'पारिवारिक डाक्टर' भनेर चिनिने सामान्य चिकित्सक सामान्यतया बिरामी वा अस्वस्थ हुँदा तपाईंले भेट्ने पहिलो व्यक्ति हुन्। ती विभन्न प्रकारका बिमार भएका सबै उमेरका मानिसको रेखदेखमा तालिम केन्द्रित गरेका चिकत्सक हुन्। तिनीहरू समुदायमा रहेका जीपी क्लिनिक वा चिकित्सा केन्द्रहरूमा काम गर्छन्।

जेनेरिक औषधि (Generic medicine)

जेनेरिक औषधिहरूमा उत्पादन स्वामित्व चिन्हाङ्कित औषधिमा भए झैं उही सक्रिय तत्वहरू हुन्छन् र तिनीहरूले उस्तै तरिकाले काम गर्दछन्। यी प्रायः उत्पादन स्वामित्व चिन्हाङ्कित औषधिहरूभन्दा किफायति हुन्छन्।

उत्पादन स्वामित्व चिन्हाङ्कित औषधि सरह काम गरे मात्र फार्मेसीहरूले अष्ट्रेलियामा जेनेरिक औषधिहरू बेच्न सक्छन्।

मानसिक स्वास्थ्य उपचार (Mental health treatment) योजना

तपाईंलाई निको हुन मद्दत गर्न तपाईंको जीपीले लेख्ने योजना। यसले मनोवैज्ञानिक र परामर्शदाताहरू जस्ता अन्य पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरूबाट सहयोग प्राप्त गर्न लागतमा पनि मद्दत गर्‌ सक्छ।

मानसिक स्वास्थ्य उपचार योजना सामान्य मानसिक स्वास्थ्य अवस्था वा गम्भीर अवस्था, अल्पकालीन वा दीर्घकालीन रोग भएका व्यक्तिहरूको लागि उपयोगी हुनसक्छ। मानसिक स्वास्थ्य उपचार योजना बनाउने बारेमा आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्न तपाईंलाई पहिले नै मानसिक स्वास्थ्य अवस्थाको निदान गरिएको हुनुपर्छ भन्ने छैन।

दृष्टिपरीक्षक (Optometrist)

तपाईंको आँखाको दृष्टि (तपाईं कति राम्रोसँग देख्न सक्नुहुन्छ), आँखाको विकार, वा अन्य कुनै पनि आँखा स्वास्थ्य समस्याहरूको जाँच गर्न योग्य व्यक्ति।

प्रिस्क्रिप्शन / स्क्रिप्ट (Prescription / script)

तपाईंको डाक्टरले औषधिको आदेश लेखेको कागजात जुन तपाईंले औषधि प्राप्त गर्न औषधि पसल वा औषधि व्यवसायीलाई दिनुहुन्छ।

सिफारिस (Referral)

तपाईंको डाक्टरले तपाईंका लागि विशेषज्ञसँगको भेट तय गर्न अनुरोध गर्दै लेखेको पत्र। त्यो सिफारिस सार्वजनिक अस्पतालको विशेषज्ञलाई गरिएको भए भेटघाटको समय मिलाउन अस्पतालले तपाईंलाई सम्पर्क गर्ने छ। त्यो निजी विशेषज्ञको लागि भए तपाईं आफैंले भेटघाटको समय लिनुपर्ने छ र शुल्क लाग्ने छ।

स्क्रिनिङ / स्क्रिनिङ कार्यक्रमहरू (Screening / screening programs)

स्क्रिनिङमा तपाईंको शरीरमाआउने परिवर्तनहरू तपाईंले देख्नु वा महसुस गर्नुअघि कुनै रोगका प्रारम्भिक सङ्केतहरू हेर्न गरिने साधारण परीक्षणहरू पर्दछन् उदाहरणका लागि क्यान्सरको। क्यान्सर जस्तो रोग सुरुमै पत्ता लागे सफलतापूर्वक उपचार गर्न सजिलो हुन्छ।

विशेषज्ञ (Specialist)

चिकित्सक जसले आफ्नो तालिम शरीरको विशेष क्षेत्रको लागि विशेष प्रकारको औषधिमा केन्द्रित गरेको छ जस्तै मुटु (हृदयगोग विशेषज्ञ), शल्यक्रिया सीप वा विशेष उमेर समूह जस्तै बालबालिका स्वास्थ्य (बालचिकित्सा)।

खोप (Vaccination / immunisation)

बालबालिका र वयस्कहरूलाई रोग लाग्नबाट रोक्नको लागि खोपहरू सामान्यतया सुईद्वारा दिइन्छन्।

यसले रोगलाई विकास हुनबाट रोक्नसक्छ वा यसलाई कम गम्भीर बनाउनसक्छ।

महत्त्वपूर्ण सम्पर्कहरू

जीपी

नर्स

दन्त

चिकित्सकअन्य

टिप्पणीहरू