



دليل الصحة للمهاجرين

هل يمكنني الاستعانة بمترجم شفهي؟

متى ينبغي عليّ الذهاب إلى المستشفى؟

كيف تتمّ صرف الوصفات
الطبية؟

إلى أين أذهب في حال
حدوث حالة طارئة؟

كيف يمكنني
مراجعة طبيب؟



بالارات، أستراليا حزيران/يونيو 2026

مقدّمة

إنّ بدء حياة جديدة في بلد جديد يتيح الكثير من الفرص، لكنه قد يحمل أيضاً بعض التحديات. وتُعَدّ الصحة الجيدة أساساً مهماً لبناء مستقبل آمن ومستقر وناجح لك ولعائلتك.

يوفّر النظام الصحي في أستراليا رعاية صحية آمنة وعالية الجودة وبتكلفة معقولة. وتتوفر أنواع مختلفة من الخدمات الصحية بما في ذلك المستشفيات العامة وعيادات الرعاية العاجلة والأطباء العامين (GP) والأطباء الاختصاصيين والصيادلة والممرّضين ومهنيي الرعاية الصحية المساعدة.

يقدم هذا الدليل لمحة عن النظام الصحي الأسترالي، ويساعدك على معرفة أين تجد الخدمات الصحية في بالارات وكيف تستخدمها. ويهدف إلى مساعدتك على فهم النظام الصحي والشعور بالثقة والدعم عند طلب الرعاية الصحية لك ولعائلتك.



تمّ إعداد هذا الدليل من خلال برنامج الخدمات للأشخاص من ثقافات مُتعدّدة (MAP) التابع للخدمات الصحية المجتمعية في بالارات (Ballarat Community Health). ويُمَوّل Westvic PHN برنامج MAP، ويتمّ تنفيذه بالشراكة بين الخدمات الصحية المجتمعية في بالارات ومجلس بالارات الإقليمي للتعدّدية الثقافية (BRMC).



المحتويات

أرقام الاتصال في حالات الطوارئ 4

البطاقات الصحية

مديكير 5
بطاقة الرعاية الصحية 6

المترجمون الشفهيون المحترفون

المترجمون الشفهيون المحترفون 7

إلى أين تذهب عندما تكون مريضاً

أقسام الطوارئ وعيادات الرعاية العاجلة والأطباء العامون 8
خدمات طبية أخرى للحالات غير الطارئة 9

خدمات الطوارئ

إسعاف فيكتوريا 10
هل تعرف إلى أين تذهب؟ 11
المستشفيات الأسترالية 12

العناية بصحتك

الأطباء العامون والأطباء الاختصاصيون 13
الأدوية والصيدليات والممرضون والممارسون 14
برنامج صحة اللاجئين في فيكتوريا 15
خدمات الأسنان وخدمات العيون والبصر 16
خدمات السمع وخدمات الصحة المجتمعية 17
البرنامج الوطني للتأمين ضد الإعاقة (NDIS) وبرنامج My Aged Care للمسنين 18
برامج فحص الكشف عن السرطان (فيكتوريا) 19

خدمات صحة المرأة والطفل والشباب

خدمات صحة المرأة 20
خدمات صحة الطفل والأسرة وبرنامج تمتع الأم والطفل بصحة جيدة 21
خدمات صحة الشباب 22

من يمكنه المساعدة أيضاً؟

مهنيو الرعاية الصحية المساعدة 23
خدمات الصحة النفسية 24
الخدمات في بالارات 25
مجلس بالارات الإقليمي للتعددية الثقافية 26

الحقوق والمسؤوليات الصحية

حقوقك والموافقة على العلاج 27
مسؤولياتك وطرق تقديم شكوى 28
معلومات مهمة 29

أرقام الاتصال في حالات الطوارئ

الإسعاف أو الإطفاء أو الشرطة

000

أقرب قسم طوارئ في المستشفى

غرامبيانز هيلث (Grampians Health)

مستشفى بالارات الرئيسي (Ballarat Base Hospital)

الدخول من ماير ستريت (Mair Street)، بالقرب من زاوية
دراوند ستريت (Drummond Street) في بالارات

(03) 5320 4000

ممرضون عند الطلب (Nurse-On-Call)

استشارات صحية على مدار الساعة

1300 60 60 24

طبيب بعد ساعات العمل

13SICK

13 74 25

مترجم شفهي

خدمة الترجمة الخطية والشفوية TIS National

13 14 50

لايف لاين (Lifeline)

خط هاتف للأزمات على مدار الساعة

13 11 14



البطاقات الصحية

مديكير

مديكير (Medicare) هو نظام التأمين الصحي العام في أستراليا.



قد يتمكن المقيمون الدائمون وحاملو التأشيرات المؤهلون في أستراليا من الحصول على رعاية صحية مجانية أو بسعر مخفض من خلال بطاقة مديكير (Medicare Card) أو بطاقة الرعاية الصحية (Health Care Card).

هناك ثلاثة أنواع من بطاقات مديكير

 البطاقة الخضراء - بطاقة مديكير العادية

 البطاقة الزرقاء - بطاقة مديكير المؤقتة. وقد يتأهل بعض الأشخاص الذين يحملون التأشيرات المؤقتة والذين تقدّموا بطلب للحصول على الإقامة الدائمة لهذه البطاقة.

 البطاقة الصفراء - بطاقة مديكير الخاصة باتفاقية الرعاية الصحية المتبادلة. وهي مخصصة للأشخاص الذين يزورون أستراليا من بلد لديه اتفاقية رعاية صحية متبادلة مع أستراليا (RHCA).

كيف تقدّم طلباً للحصول على بطاقة مديكير

 من خلال زيارة أحد مكاتب خدمات أستراليا (Services Australia) أي سنترلينك (Centrelink)

 من خلال تقديم طلب عبر الإنترنت:
<https://www.servicesaustralia.gov.au/medicare>

اتصل بمكتب مديكير 13 20 11

عند تقديم الطلب، ستحتاج إلى

 جواز السفر

 التأشيرة أو وثائق السفر

 وثيقة أخرى لإثبات الهوية

يساعد نظام مديكير في دفع تكاليف

 زيارات الطبيب العام (GP) والأطباء الاختصاصيين

 صور الأشعة وفحوص الدم

 العلاج في المستشفيات العامة

 فحوص النظر لدى متخصصي البصريات

ماذا لو لم تكن لدي بطاقة مديكير؟

لا يحقّ لحاملي بعض أنواع التأشيرات الحصول على بطاقة مديكير. إذا كنت طالب لجوء ولا تحمل بطاقة مديكير وتحتاج إلى رعاية صحية، أو كنت مهاجراً وصلت مؤخراً إلى بالارات وتحتاج إلى مساعدة في التقدّم بطلب للحصول على مديكير، يُرجى التواصل مع:

الخدمات الصحية المجتمعية في بالارات

برنامج صحة اللاجئين (تتوفر خدمات الترجمة الشفهية) 5338 4500 (03)

إن كنت مقيماً بشكل مؤقت أو طالب دولي، ستحتاج إلى تأمين صحي خاص.

بطاقة الرعاية الصحية

قد تساعدك بطاقة الرعاية الصحية (Health Care Card) أو بطاقة الامتياز لأصحاب معاشات التقاعد (Card) أو بطاقة الامتياز لأصحاب معاشات التقاعد (Pensioner Concession Card) على خفض تكاليف الرعاية الصحية إذا كنت تتلقى بعض المدفوعات أو معاش التقاعد (pension) من سنترلينك.



قد تساعدك هذه البطاقات في الحصول على

أدوية موصوفة بسعر أقل من خلال برنامج المزايا الصيدلانية (PBS)

تخفيضات على أجور المواصلات العامة في فيكتوريا

تخفيضات على فواتير الخدمات (الغاز والكهرباء)

بعض برامج دعم خدمات الإسعاف

خدمات طب الأسنان العامة

معلومات إضافية

<https://www.servicesaustralia.gov.au/health-care-card>

<https://www.servicesaustralia.gov.au/pensioner-concession-card>

خط سنترلينك متعدد اللغات 131 202

المترجمون الشفهيون المحترفون



إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية جيداً، اطلب دائماً الاستعانة بمترجم شفهي محترف خلال مواعيدك الصحية ولرعايتك الصحية.

من الأفضل عدم الاستعانة بأفراد العائلة أو الأصدقاء للترجمة، ولكن يمكنك اصطحابهم معك لتقديم الدعم لك.

TIS National – خدمة الترجمة الخطية والشفهية خدمة مجانية وسرية داخل أستراليا.

اتصل على الرقم 131 450 واذكر لغتك. 📞

الخدمة متوفرة على مدار الساعة، طوال أيام الأسبوع. ⌚

يستطيع الأطباء العامون والأطباء الاختصاصيون والصيادلة وطواقم المستشفى حجز مترجم شفهي من خلال TIS لك إذا كنت بحاجة إلى ذلك. +

يمكن ترتيب الترجمة عبر الهاتف أو حضورياً. 🗣️

ترجمة مجانية للوثائق

قد تتمكن من الحصول على ترجمة مجانية للوثائق المهمة التي تحتاج إليها للاستقرار خلال أول سنتين لك في أستراليا (إن كنت من المقيمين الدائمين أو حاملي التأشيرات المؤهلين).

اتصل بخدمة TIS National على الرقم 1300 847 387 أو
اطلع على الموقع الإلكتروني: <https://www.tisnational.gov.au/> 📞

للحصول على المشورة في بالارات

تواصل مع أحد أعضاء فريق برنامج صحة اللاجئين في بالارات.

الخدمات الصحية المجتمعية في بالارات
برنامج صحة اللاجئين (تتوفر خدمات الترجمة الشفهية) 5338 4500 (03) 📞

إلى أين تذهب عندما تكون مريضاً

أقسام الطوارئ

إذا كان لديك حالة طبية طارئة أو مرض يهدّد الحياة، يمكنك الذهاب إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى عام.

 خدماتهم مجانية إذا كنت تحمل بطاقة مديكير

 تفتح أقسام الطوارئ أبوابها على مدار الساعة

 يوجد دائماً ممرضون وأطباء مناوبون

 قد تضطر إلى الانتظار عدّة ساعات، لأن الأطباء يعالجون المرضى الأشدّ خطورة أولاً

مراكز الرعاية العاجلة

إذا كان لديك مشكلة صحية عاجلة ولكنها ليست حالة طارئة، ولا يمكنك الانتظار حتى تحصل على موعد مع طبيب عام، يمكنك الذهاب إلى أقرب مركز للرعاية العاجلة.

 هذه خدمة مجانية

 لا تحتاج إلى بطاقة مديكير

الأطباء العامون (GPs)

يُطلق على طبيب العائلة في أستراليا اسم الطبيب العام أو GP. في أستراليا، يراجع معظم الناس الطبيب العام عندما تكون لديهم مشكلات صحية.

 ستحتاج إلى حجز موعد لرؤية الطبيب العام

 قد تكون هناك رسوم، وقد يغطي نظام مديكير جزءاً منها أو المبلغ بالكامل

في أستراليا، يُسمّى المكان الذي تشتري منه الأدوية أو المنتجات الصحية الأخرى "صيدلية أو chemist".
يمكنك أيضاً طلب مشورة مجانية في الصيدلية حول الإصابات البسيطة أو الأمراض أو الحالات الصحية التي لا تحتاج إلى رعاية عاجلة.

خطوط المساعدة الطبية للحالات غير المهدّدة للحياة

ممرّضون عند الطلب (Nurse-On-Call) مشورة صحية متوفّرة على مدار الساعة 
1300 60 60 24

طبيب بعد ساعات العمل 13 74 25 

قسم الطوارئ الافتراضي في فيكتوريا (VVED) هو خدمة صحية عامة لعلاج الحالات الطارئة غير المهدّدة للحياة.

يُرجى الاتصال برقم الطوارئ 000 إذا كانت حالتك مهدّدة للحياة

خدمة صحية عامة مجانية متوفّرة في أي مكان في فيكتوريا 

متوفّرة على مدار الساعة، طوال أيام الأسبوع 

لا تحتاج إلى بطاقة مديكير 

الاستشارات تكون عبر الفيديو فقط (باستخدام الهاتف المحمول أو الكمبيوتر أو الكمبيوتر المحمول أو الجهاز اللوحي) يجب تشغيل الكاميرا، ويجب أن يكون المريض مستيقظاً حتى يتم تقييم حالته افتراضياً 

قسم الطوارئ الافتراضي في فيكتوريا (VVED) 13 14 50 

<https://www.vved.org.au/>

خدمات الطوارئ

إسعاف فيكتوريا (Ambulance Victoria)

رقم الطوارئ في أستراليا هو 000. اتصل على هذا الرقم لطلب الإسعاف أو الإطفاء أو الشرطة.

إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية، اذكر لغتك، وسيحوّل الموظف إلى مترجم شفهي.

اتصل بالرقم 000 إذا كان لديك حالة طبية طارئة.

✚ يستطيع المُسعف تقديم الإسعافات الأولية لك ونقلك إلى قسم الطوارئ في مستشفى عام

إنّ خدمات الإسعاف ليست مجانية في ولاية فيكتوريا.

💰 تحتاج إلى عضوية في إسعاف فيكتوريا (Ambulance Victoria)، وإلا فقد تكون التكلفة باهظة

Ⓜ يحصل بعض حاملي بطاقات الامتياز على تغطية مجانية لخدمات الإسعاف

🏠 توفّر بعض شركات التأمين الصحي الخاص تغطية لخدمات الإسعاف.

إذا كان لديك حالة طبية طارئة

1. اتصل بالرقم 000

2. عندما يسألك عامل الهاتف عمّا إذا كنت تريد الإطفاء أو الشرطة أو الإسعاف، قل له: "Ambulance" (الإسعاف)

3. إذا كنت تتحدث الإنجليزية

أجب عن أسئلة عامل الهاتف

- اسمك
- رقم هاتفك
- نوع الحالة الطارئة
- عنوان مكان الحالة الطارئة
- أقرب تقاطع للطرق أو مَعْلَم معروف

إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية

- أخبر عامل الهاتف باللغة التي تتحدثها.
- انتظر حتى يوصلك العامل بمترجم شفهي.

لا تقفل الخط

هل تعلم إلى أين يجب عليك التوجّه؟

هل الحالة مهدّدة للحياة؟ هل تحتاج إلى رعاية طارئة؟

نعم

اتصل برقم
الطوارئ 000

أو اذهب إلى أقرب
قسم طوارئ

قسم الطوارئ في مستشفى بالارات
الرئيسي (Ballarat Base Hospital)

الدخول من ماير ستريت (Mair Street)، بالقرب
من زاوية دراموند ستريت (Drummond Street)
في بالارات

رقم الهاتف 5320 4000

لا تحتاج دائماً إلى بطاقة مديكير.

لا

هل يمكنك الانتظار حتى تحدّد موعد
مع طبيبك العام؟

نعم

احجز موعداً مع
طبيبك العام

ابحث عن طبيب عام محلي

يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني
healthdirect.gov.au

وكتابة الرمز البريدي لعنوانك.

<https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/guided-search/general-practice>

لا

توجّه إلى
أقرب عيادة
مديكير للرعاية
العاجلة

عيادة مديكير للرعاية العاجلة
في بالارات (Medicare)
(Urgent Care Clinic)

الطابق الأول - 1010 Sturt
Street Ballarat

رقم الهاتف 4320 0820

الخدمات التي تقدّمها مجانية.

لا تحتاج إلى بطاقة مديكير.

تفتح أبوابها من الساعة 9 صباحاً
حتى 11 مساءً.

لا تحتاج إلى حجز موعد.

المستشفيات الأسترالية

من الأفضل تجنّب الذهاب إلى المستشفى للمشكلات الصحية غير العاجلة. أقسام الطوارئ مخصّصة للحالات الطارئة المهدّدة للحياة أو الحالات التي تحتاج إلى رعاية حرجة. أما في الحالات الصحية غير العاجلة، فقد تضطر إلى الانتظار وقتاً طويلاً جداً. يتم علاج المرضى بحسب درجة الاستعجال، فالمرضى الأشدّ خطورة تتم معالجتهم أولاً. طبيبك المحلي هو أفضل جهة يمكنك التواصل معها أولاً بشأن المشكلات الصحية غير العاجلة والحالات المزمّنة والفحوصات الصحية الروتينية.

المستشفيات العامة

تعود ملكية المستشفيات العامة في أستراليا إلى الحكومة، وهي المسؤولة عن إدارتها. تقدّم هذه المستشفيات رعاية طبية شاملة، بما في ذلك خدمات الطوارئ والرعاية للمرضى المقيمين في المستشفى وخدمات العيادات الخارجية، وذلك لضمان حصول الجميع على الرعاية الصحية الأساسية.

⑤ يغطي نظام مديكير التكلفة الكاملة لخدمات المستشفيات العامة

🏠 إنّ الرعاية الصحية في المستشفيات العامة مجانية لجميع المواطنين الأستراليين والمقيمين الدائمين

⚡ أما الأشخاص الذين لا يحملون بطاقة مديكير فيجب أن يكون لديهم تأمين صحي مناسب أو القدرة المالية على تغطية التكلفة الكاملة لعلاجهم، ما لم يكونوا من طالبي اللجوء أو مشمولين باتفاقية رعاية صحية متبادلة

✚ لن يتم رفض تقديم الرعاية في حال التعرّض لإصابة أو مرض يُهدّد الحياة

المستشفيات الخاصة

المستشفيات الخاصة هي مستشفيات يملكها القطاع الخاص، لكنها مرخّصة من الحكومة. يمكنك اختيار أن تكون مريضاً خاصاً في مستشفى خاص، حتى إن لم يكن لديك تأمين صحي خاص.

⑤ سيتعيّن عليك دفع معظم الرسوم بنفسك، لكن نظام مديكير سيدفع بعض التكاليف.

العناية بصحتك

الأطباء العامون (GP)

ينبغي عليك مراجعة الطبيب العام (GP) إذا كنت تعاني من مشكلات صحية غير مُهدّدة للحياة. تساعد الفحوصات الصحية المنتظمة على اكتشاف المشكلات الصحية مُبكراً (مثل أمراض القلب والسكري والسرطان).

تقدّم بعض المراكز الطبية خدمة Bulk Billing وهذا يعني أنها تفرض فقط المبلغ الذي يغطيه نظام مديكير، ولا يدفع المريض أي مبلغ إضافي

تفرض بعض العيادات رسوماً أعلى من المبلغ الذي يغطيه نظام مديكير، ويجب على المريض دفع المبلغ الإضافي، ويُسمّى هذا المبلغ "الفرق" الذي يدفعه المريض. يمكنك مراجعة طبيب عام من دون بطاقة مديكير ولكن ذلك سيكون مُكلفاً أكثر

اسأل شخصاً من جاليتك إذا ما كان يعرف طبيباً عاماً يتحدث لغتك، أو اطلب من طبيبك العام حجز مترجم شفهي لك إذا كنت بحاجة إلى ذلك (من الأفضل عدم الاستعانة بالأصدقاء أو أفراد العائلة للترجمة، ولكن يمكنك اصطحابهم معك لدعمك)

يمكنك تغيير طبيبك العام إن لم تكن راضياً عن خدماته

يمكن حجز مواعيد الطبيب العام عن طريق الاتصال بالعيادة مباشرة أو الحجز عبر الإنترنت

يمكنك البحث عن طبيب عام بالقرب منك عبر موقع healthdirect الإلكتروني <https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/guided-search/general-practice>

الأطباء الاختصاصيون

إذا كنت تعاني من مشكلة صحية مُعقّدة أو مستمرة، قد يُحيلك طبيبك العام إلى طبيب اختصاصي لديه خبرة في ذلك المجال المُحدّد.

الأطباء الاختصاصيون هم أطباء لديهم مهارات خاصة في مجال مُعيّن من الطب، مثل أطباء القلب وأطباء الجلد.

لرؤية طبيب اختصاصي في أستراليا، ستحتاج إلى إحالة من طبيبك العام

معظم الأطباء الاختصاصيين لا يقدمون خدمة Bulk Billing، لكن بعضهم قد يقدمها لحاملي بطاقة الرعاية الصحية

قد تكون مراجعة طبيب اختصاصي خاص مُكلفة. يمكنك أن تطلب من طبيبك العام أن يحيلك إلى طبيب اختصاصي في عيادة خارجية تابعة لمستشفى عام (قد تكون فترة الانتظار للحصول على موعد أطول، لكنها تكون مجانية من خلال نظام مديكير)

إذا نصحك الطبيب بتناول دواء، قد يُعطيك وصفة طبية مكتوبة.

خذ الوصفة الطبية إلى الصيدلية. يمكن للصيدلة أن يشرحوا لك كيف ومتى تتناول الدواء. أبرز بطاقة مديكير أو بطاقة الامتياز للحصول على خصومات.

يساعد برنامج المزايا الصيدلانية (PBS) الأسترالي على خفض تكلفة بعض الأدوية 

تساعد شبكة الأمان الخاصة ببرنامج المزايا الصيدلانية الأسترالي (PBS Safety Net) على خفض التكاليف إذا كنت تنفق مبلغاً كبيراً على الأدوية 
<https://www.servicesaustralia.gov.au/medicare-safety-nets>

الصيدليات

الصيدلية هي متجر حيث يمكنك شراء الأدوية.

تحتاج بعض الأدوية إلى وصفة طبية من طبيب، بينما يمكنك شراء أدوية أخرى من دون وصفة 

يمكن للصيدليات أيضاً تقديم المشورة بشأن بعض الحالات الصحية البسيطة مثل الصداع وآلام المعدة واللدغات واللسعات 

الممرضون

يتمتع الممرضون والممرضات في أستراليا بتدريب جيد ومهارات عالية في مجال الرعاية الصحية.

ويحصل بعضهم على تدريب خاص، ويعملون في مجالات مثل:

الحمل والولادة (القبالات) 

الرضع والأطفال الصغار (ممرضو صحة الأم والطفل) 

الصحة النفسية والرفاه العاطفي (ممرضو الصحة النفسية) 

مساعدة المهاجرين واللاجئين الوافدين حديثاً (ممرضو صحة اللاجئين) 

الممرضون الممارسون

يتولّى بعض الممرضين الاختصاصيين رعاية مرضاهم بأنفسهم ويديرون عيادات.

ويُطلق على هؤلاء الممرضين اسم الممرضين الممارسين، ويمكنهم:

ترتيب الفحوصات الطبية 

وصف الأدوية 

إحالة المرضى إلى خدمات صحية أخرى 

يوجد ممرضو صحة اللاجئين في بعض مراكز الصحة المجتمعية في جميع أنحاء ولاية فيكتوريا. وهم يساعدون اللاجئين وطالبي اللجوء من خلال تقديم:

تقييمات صحية وإحالات مجانية 

معلومات عن الرعاية الصحية في فيكتوريا 

معلومات عن الأطباء في منطقتك 

المساعدة في مراجعة الأطباء إذا كنت من طالبي اللجوء أو لا تحمل بطاقة مديكير 

المساعدة في تقديم طلبات مديكير أو NDIS 

التطعيمات والتثقيف الصحي 

الإحالة إلى المجموعات المجتمعية والخدمات المجتمعية المناسبة 

الخدمة الاستشارية للاجئين (منطقة فيكتوريا) رقم الهاتف: (03) 9448 5588 

ممرضو صحة اللاجئين والمهاجرين في مركز الخدمات الصحية المجتمعية في بالارات (منطقة بالارات وغراميانز) (03) 5338 4500 

[/https://bchc.org.au/service/refugee-immigrant-health](https://bchc.org.au/service/refugee-immigrant-health)



إنّ فحوصات الأسنان الدورية مهمة، حتى عندما تشعر بصحة جيدة ولا تعاني من أي ألم في الأسنان.

تُقدّم معظم خدمات طب الأسنان في عيادات خاصة ولا يغطيها نظام مديكير. إذا كان لديك تأمين صحي خاص، قد يُساعدك تأمينك على دفع بعض تكاليف طب الأسنان العامة والمتخصصة. استشير شركة التأمين قبل موعد الفحص، حتى تعرف التكاليف التي يغطيها التأمين.

قد تُساعد فحوصات الأسنان الدورية كل 6 إلى 12 شهراً في الوقاية من المشاكل قبل أن تصبح مؤلمة أو مكلفة أو يصعب علاجها 

قد تكون مؤهلاً للحصول على خدمات طب الأسنان العامة 

للعثور على الخدمات المحلية، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني:
<https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/all-services> 

خدمات العيون والبصر

هل أنت قلق بشأن نظرك، أو هل تحتاج إلى نظارات؟

إنّ فحوصات النظر مجانية مرّة كل سنتين (أو مرّة كل سنة إذا لزم الأمر) باستخدام بطاقة مديكير، ويُجرى هذه الفحوصات متخصصو البصريات 

إن كنت تحتاج إلى نظارات أو عدسات لاصقة، فقد تكون مؤهلاً للحصول على خيارات منخفضة التكلفة من خلال خدمة العناية بالعيون في فيكتوريا (VES)، إذا كانت لديك بطاقة الرعاية الصحية أو بطاقة امتياز أصحاب معاشات التقاعد أو البطاقة الذهبية من وزارة شؤون المحاربين القدامى (DVA) 

خدمة العناية بالعيون في فيكتوريا (Victorian Eyecare Service) (03) 9349 7400 
[/https://www.ves.org.au](https://www.ves.org.au)

للعثور على الخدمات المحلية، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني:
<https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/all-services> 



هل تعاني أنت أو أحد أفراد عائلتك مشكلة في السمع؟ للأطفال

إن كنت قلقاً بشأن سماع طفلك أو تطوّر النطق أو اللغة لديه، فاطلب من طبيبك العام إحالة لفحص سمعه. غالباً ما تكون الفحوصات للأطفال والشباب (حتى سن 26 عاماً) مجانية في مراكز الصحة المجتمعية أو المستشفيات العامة.

للبالغين

يوفر برنامج خدمات السمع التابع للحكومة الأسترالية فحوصات سمع وسماعات طبية مجانية أو بتكلفة منخفضة للأشخاص المؤهلين (مثل أصحاب معاشات التقاعد والمحاربين القدامى).

برنامج خدمات السمع 1800 500 726 

<https://www.health.gov.au/our-work/hearing-services-program?language=en>

للعثور على الخدمات المحلية، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني: 

<https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/all-services>

خدمات الصحة المجتمعية

تقدّم خدمات الصحة المجتمعية خدمات طبية وخدمات مرتبطة بالصحة والعافية.

ويمكنها تقديم مواعيد للطبيب العام والممرضين وخدمات الاستشارات النفسية والعلاج الطبيعي والعلاج الوظيفي والدعم في حال تعاطي الكحول والمخدرات والتغذية وبرامج الأمراض المزمنة وصحة الأشخاص من ثقافات مُتعدّدة بمساعدة مترجم شفهي.

لدى مركز الخدمات الصحية المجتمعية في بالارات ستة مواقع مختلفة تقدّم الخدمات

لوكاس (Lucas) 12 Lilburne Street 

سيباستوبول (Sebastopol) 260 Vickers Street

واندوري (Wendouree) 1042 Howitt Street

بايكري هيل (Bakery Hill) 28 Victoria Street

واندوري (Wendouree) 10 Learmonth Road

بالارات سنترال (Ballarat Central) 1/20 Dawson Street (headspace)

مركز الخدمات الصحية المجتمعية في بالارات (03) 5338 4500 

<https://bchc.org.au/>

البرنامج الوطني للتأمين ضد الإعاقة (NDIS)

NDIS هو برنامج حكومي أسترالي يوفّر التمويل لدعم الأشخاص ذوي الإعاقات الدائمة أو الكبيرة، ويساعد في دفع تكاليف الخدمات التي يحتاجون إليها. الأهلية

1. يجب أن تكون مواطناً أسترالياً أو مقيماً دائماً، أو تحمل تأشيرة مؤهلة
2. وتكون لديك إعاقة تؤثر على حياتك اليومية

قد تشمل أشكال الدعم المساعدة على الحركة والرعاية الشخصية والوسائل المُساعدة على التواصل والتوظيف والمشاركة المجتمعية والدعم النفسي والاجتماعي

1800 800 110 NDIS

[/https://www.ndis.gov.au](https://www.ndis.gov.au)

برنامج My Aged Care

برنامج My Aged Care (ماي ايجد كير) هو برنامج تقدّمه الحكومة الأسترالية لمساعدة المسنين وعائلاتهم ومقدّمي الرعاية لهم على العثور على خدمات رعاية المسنين والمشاركة فيها. وتوفر معلومات واضحة عن الخدمات المتوفرة وطرق الحصول على المساعدة.

يمكن لبرنامج My Aged Care مساعدتك على التواصل مع هذه البرامج

الدعم في المنزل (Support at Home) – مساعدة للعيش بأمان واستقلالية في المنزل

دور رعاية المسنين (Residential aged care) – دعم وإقامة في دار لرعاية المسنين

برامج الرعاية المجتمعية (Community care programs) – خدمات مثل برنامج دعم الرعاية المنزلية التابع للكومنولث (Commonwealth Home Support Program)

اتصل ببرنامج My Aged Care 1800 200 422

إذا لم يكن لديك شخص موثوق يدعمك، أو إذا كنت تواجه صعوبات مثل اللغة أو فهم المعلومات أو اتخاذ القرارات أو إذا كنت تشعر بعدم الأمان من دون دعم، يمكنك التواصل مع خدمة "العثور على الرعاية" (Care Finder). وهي خدمة مجانية تساعد المسنين الذين يحتاجون إلى دعم إضافي للوصول إلى برنامج My Aged Care وغيرها من الخدمات المحلية.

<https://www.myagedcare.gov.au/help-care-finder>

في بالارات، تُقدّم خدمة Care Finder من قبل:

كاثلريك كير فيكتوريا (CatholicCare Victoria) 1800 123 228
ووينترينغهام (Wintringham) (03) 9034 4824

برامج فحص الكشف عن السرطان (فيكتوريا)

توفّر الحكومة الأسترالية فحوصات مجانية للكشف عن السرطان.

تهدف هذه البرامج إلى اكتشاف السرطان، أو الحالات التي قد تؤدي إلى السرطان، في وقت مبكر حتى يمكن علاجها مبكراً. وهذا يساعد على تحسين فرص الحصول على نتائج صحية جيدة. يمكنك التحدث إلى طبيبك العام للحصول على المشورة.

فحص الثدي

يساعد فحص الثدي على الكشف عن علامات سرطان الثدي قبل ملاحظة أي أعراض. ويستخدم هذا الفحص نوعاً خاصاً من صور الأشعة السينية للثدي يُسمّى ماموغرام (mammogram).

بالنسبة للنساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 50 و74 عاماً، يمكن حجز الفحص مباشرة (ولا حاجة إلى بطاقة مديكير)

منظمة برست سكرين فيكتوريا (BreastScreen Victoria) 13 20 50

<https://www.breastscreen.org.au/>

فحص عنق الرحم

فحص عنق الرحم هو إجراء بسيط يبحث عن علامات فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) - وهو عدوى شائعة تسبب معظم حالات سرطان عنق الرحم.

بالنسبة للنساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 25 و74 عاماً، يمكن طلب فحص عنق الرحم من الطبيب العام أو من

عيادة الصحة الجنسية والإنجابية في مركز الخدمات الصحية المجتمعية في بالارات (03) 5338 4500

https://bchc.org.au/service/information_and_advice_on_sexual_health/

فحص الأمعاء

يتم إرسال حزمة فحص الأمعاء إلى منزل كل سنتين. يتم جمع عيّنتين صغيرتين من البراز وإرسالهما عبر البريد.

بالنسبة للنساء والرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و74 عاماً، تُرسل الحزم إليكم، أو يمكنكم طلبها من خلال

البرنامج الوطني للكشف عن سرطان الأمعاء (National Bowel Cancer Screening) 1800 627 701

<https://www.health.gov.au/our-work/national-bowel-cancer-screening-program>

فحص الكشف عن سرطان الرئة

فحص الكشف عن سرطان الرئة هو فحص صحي يستخدم نوعاً خاصاً من التصوير المقطعي المحوسب (CT scan) منخفض الإشعاع، للكشف عن سرطان الرئة قبل ظهور الأعراض.

تُوفّر للنساء والرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و74 عاماً ولديهم عوامل خطورة (يمكن سؤال الطبيب العام)

البرنامج الوطني للكشف عن سرطان الرئة (National Lung Cancer Screening Program)

<https://www.health.gov.au/our-work/nlcsp>

خدمات صحة المرأة والطفل والشباب

خدمات صحة المرأة

تقدّم خدمات صحة المرأة في فيكتوريا المشورة والدعم في مجالات الصحة الإنجابية والجنسية والحمل والرضاعة الطبيعية وانقطاع الطمث والعنف الأسري والفحوصات والاستشارات النفسية.

الصحة الجنسية والإنجابية

احجز موعداً مع ممرضة الصحة الجنسية في مركز الخدمات الصحية المجتمعية في بالارات، إذ يمكنها تقديم المشورة والدعم لك في ما يتعلق بمسائل الحمل وانقطاع الطمث ومنع الحمل والفحوصات والأمراض المنقولة جنسياً.

مركز الخدمات الصحية المجتمعية في بالارات 5338 4500 (03)
<https://bchc.org.au/>

يمكنك طلب مترجمة شفوية.

العنف الأسري

العنف الأسري هو نمط من السلوك يحاول فيه شخص السيطرة على شخص آخر والتحكم به. ولا يكون العنف الأسري جسدياً دائماً — فقد يشمل أيضاً التحكم في تصرفات الشخص الآخر أو مظهره أو أمواله أو علاقاته الاجتماعية.

يُعتبر العنف الأسري في أستراليا انتهاكاً خطيراً لحقوق الإنسان، وتوجد خدمات دعم لمساعدة الأشخاص المحتاجين. اتصل بالشرطة في الحالات الطارئة للحصول على مساعدة عاجلة.

✚ في حال حدوث طارئ، اتصل برقم الطوارئ 000.

أورنج دور (Orange Door) 1800 219 819
[/https://www.orangedoor.vic.gov.au](https://www.orangedoor.vic.gov.au)

للحصول على المشورة على مدار الساعة، يمكنك التواصل مع خدمة 1800RESPECT. اتصل على الرقم 1800 737 732، أو أرسل رسالة نصية إلى 0458737732، استخدم الدردشة عبر الإنترنت أو مكالمة الفيديو عبر <https://1800respect.org.au/>

تتوفر خدمات دعم صحية مجانية إذا كان لديك أطفال صغار تتراوح أعمارهم بين 0 و 5 سنوات، بما في ذلك فحوصات الرضّع وتقييمات النمو ودعم الرضاعة الطبيعية ومعلومات عن التطعيمات ومجموعات تربية الطفل.

خدمة صحة الأم والطفل التابعة لبلدية بالارات (03) 5320 5720 

خدمات الأسرة والأطفال التابعة لبلدية بالارات 

<https://www.ballarat.vic.gov.au/community/family-and-childrens-services>

برنامج تمتّع الأم والطفل بصحة جيّدة

يقدم مركز خدمات الصحة المجتمعية في بالارات برنامج تمتّع الأم والطفل بصحة جيّدة (Healthy Mothers Healthy Babies) (MHMB)، وهو برنامج للنساء الحوامل اللواتي يواجهن تحديات قد تؤثر في صحتهن أو رفاههن الاجتماعي والعاطفي، أو في صحة الطفل قبل ولادته.

مركز الخدمات الصحية المجتمعية في بالارات (برنامج MHMB) (03) 5338 4580 
<https://bchc.org.au/service/healthy-mothers-healthy-babies/>

خط صحة الأم والطفل 
دعم هاتفي مجاني على مدار الساعة 13 22 29



إذا كان لديك أبناء في سن المراهقة، تتوفر لهم مشورة مجانية وسرية حول الصحة النفسية والعلاقات والكحول والمخدرات والصحة الجسدية والعافية.

تدعم منظمة هاد سبايس (headspace) الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و25 عاماً في مجالات الصحة النفسية والصحة الجسدية والمخدرات والكحول والتعليم والدعم المهني. جميع خدمات هاد سبايس في بالارات مجانية.

هاد سبايس بالارات 5304 4777 (03) 

Level 1/20 Dawson Street North Ballarat Central

<https://headspace.org.au/headspace-centres/ballarat/>

يقدم مركز الخدمات الصحية في بالارات خدمة دعم للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 10 و17 عاماً، والذين قد يكونون معرّضين للتعامل مع الشرطة أو نظام عدالة الشباب أو التشرد.

برنامج دعم الشباب من مركز الخدمات الصحية المجتمعية في بالارات 5338 4500 (03) 

<https://bchc.org.au/service/youth-support-services/>



من يمكنه المساعدة أيضاً؟

مهنيو الرعاية الصحية المساعدة

مهنيو الرعاية الصحية المساعدة هم مهنيون مدربون في مجال الصحة، ولديهم خبرة في مجال مُحدّد من مجالات الرعاية الصحية. وهم يدرسون لسنوات عديدة، ويجب أن يكونوا مسجّلين حتى يكون بإمكانهم العمل في أستراليا.

وهم يساعدون الأشخاص من جميع الأعمار في التعامل مع المشكلات الصحية الجسدية والنفسية والعاطفية. ويستخدمون علاجات آمنة ثبتت فعاليتها. يعمل مهنيو الرعاية الصحية المساعدة مع الأطباء والممرضين وأطباء الأسنان لتقديم أفضل رعاية لك.

يمكنهم معرفة المشكلة الصحية وعلاجها، ومساعدتك على التعافي بعد المرض أو الإصابة، ومساعدتك على الحفاظ على صحتك. ومن أمثلة مهنيي الرعاية الصحية المساعدة: أخصائيو طب الأقدام والمعالجون الطبيعيون وأخصائيو التغذية.

أين يمكنني العثور عليهم؟

يمكنك العثور على مهنيي الرعاية الصحية المساعدة في مراكز الصحة المجتمعية والمستشفيات والعيادات الخاصة



Allied Health Direct



<https://www.healthdirect.gov.au/allied-health>

يمكنك

الاتصال بهم مباشرة



أن تطلب من طبيبك إحالتك إليهم



أن تسأل الأصدقاء أو أفراد العائلة عن توصيات



التكاليف

قد يغطي نظام مديكير تكاليف بعض الخدمات



قد تحتاج إلى دفع جزء من التكلفة بنفسك



قد يساعد التأمين الصحي الخاص أيضاً في تغطية بعض التكاليف



العناية بصحتك العاطفية والنفسية

خدمات الصحة النفسية

تتوفّر المساعدة لك إذا كنت تواجه مشكلات اجتماعية أو عاطفية.

يمكنك التحدّث إلى طبيبك العام إذا كنت تشعر بالقلق أو الاكتئاب. ويمكنه مساعدتك في العثور على أفضل الخدمات لدعمك، مثل المعالجين النفسيين أو المستشارين النفسيين أو العاملين الاجتماعيين أو الأطباء النفسيين.

تتوفّر خدمات الصحة النفسية للمشكلات النفسية الأكثر شدة. تساعد هذه الخدمات الأشخاص على التعافي والعيش بشكل أفضل. خدمات الصحة النفسية العامة مجانية وسريّة. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة فورية يمكنك الاتصال بأحد الأرقام التالية.

+ في حال حدوث طارئ، اتصل برقم الطوارئ 000.

 لايف لاين (Lifeline) – خط الأزمات على مدار الساعة: 13 11 14

بيوند بلو (Beyond Blue) 1300 224 636

خدمة معاودة الاتصال لمنع الانتحار 1300 659 467

مانز لاين أستراليا (MensLine Australia) 1300 78 99 78

كيدز هالب لاين (Kids Helpline) (للأطفال والشباب من 5 إلى 25 عاماً) 1800 55 1800

ممرّضون عند الطلب (Nurse-On-Call) مشورة متوقّرة على مدار الساعة 1300 60 60 24



الخدمات في بالارات



خدمات الاستشارة والدعم النفسي
مركز الخدمات الصحية المجتمعية في بالارات (03) 5338 4500
<https://bchc.org.au/service/mental-health-services/>

هاد سبايس بالارات (من 12 إلى 25 عاماً) (03) 5304 4777
Level 1/20 Dawson Street North, Ballarat Central
<https://headspace.org.au/headspace-centres/ballarat/>

خدمة الصحة النفسية في غرامبيانز (Grampians) متوفرة على مدار الساعة
1300 659 467

توجد خدمات تقدّم الاستشارات والدعم النفسي للاجئين والأشخاص من خلفيات مُشابهة للاجئين الذين مرّوا بتجارب صادمة قبل قدومهم إلى أستراليا.



مؤسسة الناجين من التعذيب (Victorian Foundation for Survivors of Torture)
فاوندايشن هاوس (Foundation House) (03) 9389 8900
<https://foundationhouse.org.au/>

ممرضو صحة اللاجئين
مركز الخدمات الصحية المجتمعية في بالارات (03) 5338 4500
<https://bchc.org.au/service/refugee-immigrant-health/>

المستشارون النفسيون هم مهنيون مدربون مختصّون في الصحة النفسية، ويمكنهم مساعدتك على تجاوز الصعوبات وإجراء التغييرات التي ترغب بها في حياتك. تتوفر خدمات الصحة النفسية للمشكلات النفسية الأكثر شدة. تساعد هذه الخدمات الأشخاص على التعافي والعيش بشكل أفضل.

هل تحتاج إلى المزيد من الدعم؟

يرحب مجلس بالارات الإقليمي للتعددية الثقافية (BRMC) بك. يدعم مجلس BRMC المهاجرين واللاجئين وطالبي اللجوء والجاليات من ثقافات متنوعة، ويقدم خدمات تراعي الثقافات تعزز الصحة والعافية والتواصل الاجتماعي والحصول على الدعم المجتمعي.

مركز بالارات الترحيبي (Ballarat Welcome Centre)
25-39 Barkly Street, Ballarat VIC 3350

رقم الهاتف (03) 5383 0613
<https://www.brmc.org.au/>

خدمات مجلس BRMC

برامج الترابط الاجتماعي والمشاركة المجتمعية

برامج دعم عافية المرأة

أنشطة الرفاه والدعم الاجتماعي للمسنين

معلومات صحية

الإرشاد والإحالة في حالات العنف الأسري

دعم الصحة النفسية والعافية

دعم تعلم اللغة الإنجليزية والمحادثة

مساعدات غذائية طارئة ودعم

المناصرة والمساعدة في الحصول على الخدمات الصحية والمجتمعية



الحقوق والمسؤوليات فيما يتعلق بالصحة

بصفتنا مرضى أو متلقّي خدمات، لدينا جميعاً حقوق ومسؤوليات. وتنطبق هذه الحقوق والمسؤوليات عند مراجعة أي عامل صحي كالأطباء أو الممرضين أو المعالجين النفسيين أو المستشارين النفسيين.

حقوقك

-  أن تُعامل باحترام وكرامة، وأن تُحترم خصوصيتك
-  أن تُحترم ثقافتك ومعتقداتك وديانتك
-  أن تحصل على معلومات واضحة عن حالتك الصحية وعلاجك
-  أن تطلب مترجماً شفهيّاً محترفاً من خلال TIS على الرقم 131 450
-  أن تطرح الأسئلة حتى تفهم ما يحدث
-  أن توافق على العلاج أو ترفضه، وأن تطلب رأياً طبياً ثانياً
-  أن تبقى معلوماتك الصحية الشخصية سرّية
-  أن تطلع على سجلاتك الطبية

الموافقة على العلاج

-  قبل تقديم العلاج، يشرح العاملون الصحيون العلاج والمخاطر أو الآثار الجانبية المحتملة والخيارات الأخرى المتاحة
-  تكون معظم الموافقات شفوية، لكن بعض الإجراءات تتطلب موافقة خطية (كالعمليات الجراحية)
-  بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 14 عاماً، يجب الحصول على موافقة ولي الأمر أو الوصي، أما الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و16 عاماً، فقد يمكنهم الموافقة على العلاج إذا أظهروا أنهم يفهمون المعلومات المتعلقة به (مع تشجيع اتخاذ القرار بالتشاور مع ولي الأمر أو الوصي).

- إخبار العاملين الصحيين بتاريخك الطبي وأعراضك والأدوية التي تتناولها 
- إخبارهم إذا كنت تشرب الكحول أو تدخن السجائر أو تتعاطى أي مخدرات 
- حضور مواعيدك في الوقت المحدد، أو إلغاء الموعد إن لم تتمكن من الحضور 
- استخدام خدمات المترجمين الشفهيين، وليس أفراد العائلة، عند اتخاذ القرارات الطبية 
- معاملة الموظفين والمرضى الآخرين باحترام 

كيف تقدّم شكوى

- حاول أولاً التحدث إلى الموظفين أو إلى مدير العيادة أو المستشفى. إذا لم يتم حل المشكلة، يمكنك التواصل مع 
- مفوض الشكاوى المتعلقة بالصحة في فيكتوريا (Health Complaints Commissioner) 
رقم الهاتف **1300 582 113**
تتوفر خدمات الترجمة الشفهية المجانية والسريّة.
<https://www.hcc.vic.gov.au/>

 في حال حدوث طارئ، اتصل برقم الطوارئ 000.



تمّ إعداد هذا الدليل كمورد عام لمساعدة المهاجرين للحصول على خدمات الصحة والدعم المتوفرة في بالارات، ولاية فيكتوريا، أستراليا، ويعكس المعلومات المتوفرة وقت الطباعة في عام 2026.

وعلى الرغم من بذل كل جهد ممكن لضمان دقة المحتوى وقت النشر، فإنّ الخدمات ومعايير الأهلية وتفاصيل الاتصال والسياسات قد تتغيّر. ولا يتحمّل الناشرون والمساهمون أي مسؤولية عن أي خسارة أو إنزعاج قد ينشأ عن استخدام معلومات ربما أصبحت قديمة أو لم تعد سارية.

المعلومات الواردة في هذا الدليل مخصّصة للاطلاع العام فقط، ولا تُعدّ مشورة قانونية أو طبية أو مالية أو مهنية. ولا ينبغي الاعتماد عليها كبديل عن المشورة المهنية المستقلة المناسبة لظروفك الفردية.

نشجّع القراء بشدّة على طلب مشورة مهنية مؤهلة بشأن احتياجاتهم الصحية والقانونية واحتياجاتهم بالنسبة لاستقرارهم في أستراليا. وإن تعارضت أي معلومات في هذا الدليل مع المصادر الرسمية الحالية، ينبغي الاعتماد على المصادر الرسمية.

للحصول على أحدث المعلومات عن الخدمات، يُرجى التواصل مباشرة مع مقدّم الخدمة المعني أو زيارة الموقع الإلكتروني: <https://www.vic.gov.au/> أو <https://www.health.gov.au/>

إذا كنت تحتاج إلى مترجم شفهي، يمكنك الاستعانة بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS National) على الرقم 131 450.