Ballarat Community HEALTH

प्रवासी स्वास्थ्य संदर्शिका

मुझे अस्पताल कब जाना चाहिए?

क्या मुझे दुभाषिया मिल सकता है?

मैं डॉक्टर से कैसे मिल सकता/ती हूँ?

मैं आपातस्थिति में कहाँ जा सकता/ती हूँ?

नुस्खे (प्रिस्क्रिप्शन) कैसे काम करते हैं?

बैलारैट (Ballarat), ऑस्ट्रेलिया जून 2026

परिचय

एक नए देश में नया जीवन शुरू करना कई अवसर और चुनौतियाँ लेकर आता है। आपके और आपके परिवार के लिए सुरक्षित, स्थिर और सफल भविष्य बनाने के लिए अच्छा स्वास्थ्य एक महत्वपूर्ण आधार होता है।

ऑस्ट्रेलिया की स्वास्थ्य प्रणाली ऊँची गुणवत्ता, सुरक्षित और किफायती देखभाल प्रदान करती है। कई अलग-अलग प्रकार की स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध हैं, जिनमें सरकारी अस्पताल, तत्काल देखभाल क्लीनिक, सामान्य चिकित्सक (जीपी), चिकित्सा विशेषज्ञ, फार्मासिस्ट, नर्स और संबद्ध स्वास्थ्य पेशेवर शामिल हैं।

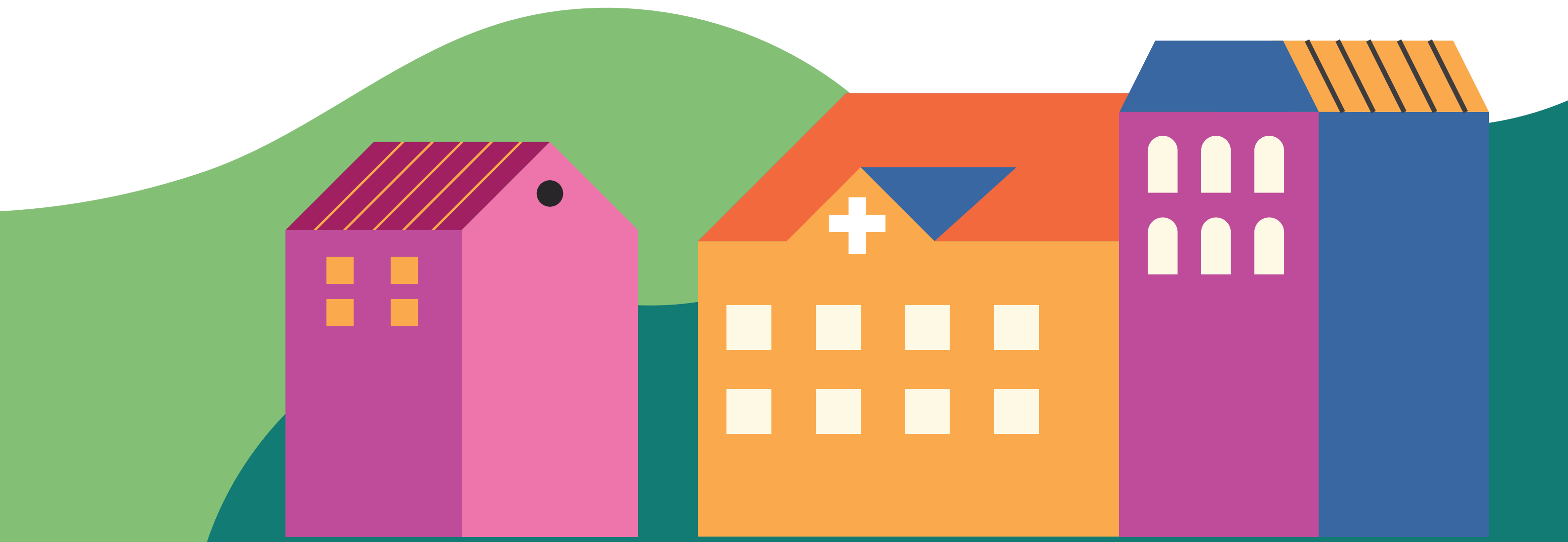
यह संदर्शिका इस बात का परिचय देती है कि ऑस्ट्रेलियाई स्वास्थ्य प्रणाली कैसे काम करती है और बैलारैट में स्वास्थ्य सेवाओं की खोज और उनका उपयोग कैसे करें। इसका उद्देश्य आपको अपनी और अपने परिवार की देखभाल करते समय सूचित, आत्मविश्वासी और समर्थित महसूस करने में सहायता देना है।

phn WESTERN VICTORIA
An Australian Government Initiative

Ballarat Community HEALTH

BRMC
Ballarat Regional Multicultural Council

यह संदर्शिका बैलारैट सामुदायिक स्वास्थ्य (Ballarat Community Health) के बहुसांस्कृतिक पहुँच कार्यक्रम (एमएपी) [Multicultural Access Program (MAP)] के माध्यम से विकसित की गई है।
MAP को वेस्टविक PHN द्वारा वित्त-पोषित किया जाता है और बैलारैट सामुदायिक स्वास्थ्य व बैलारैट क्षेत्रीय बहुसांस्कृतिक परिषद (बीआरएमसी) [Ballarat Regional Multicultural Council (BRMC)] के साथ साझेदारी में वितरित किया जाता है।



विषय-सामग्री

आपातकालीन संपर्क 4

हेल्थ कार्ड

मेडिकेयर 5
हेल्थ केयर कार्ड 6

पेशेवर दुभाषिए

पेशेवर दुभाषिए 7

यह तय करना कि अस्वस्थ होने पर कहाँ जाएँ

आपातकालीन विभाग, तत्काल देखभाल केंद्र और जनरल प्रैक्टिशनर (जीपी) 8
अन्य गैर-आपातकालीन चिकित्सा सहायता 9

आपातकालीन सेवाएँ

एम्बुलेंस विक्टोरिया 10
क्या आपको पता है कि कहाँ जाएँ? 11
ऑस्ट्रेलियाई अस्पताल 12

अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना

जनरल प्रैक्टिशनर (जीपी) और विशेषज्ञ 13
दवाएँ, फार्मेसी, नर्स और नर्स प्रैक्टिशनर 14
विक्टोरियाई शरणार्थी स्वास्थ्य कार्यक्रम 15
डेंटल सेवाएँ और नेत्र एवं दृष्टि सेवाएँ 16
सुनने की क्षमता से संबंधित सेवाएँ और सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाएँ 17
राष्ट्रीय दिव्याँगता बीमा योजना (एनडीआईएस) और माई एजेड केयर 18
कैंसर स्क्रीनिंग कार्यक्रम (विक्टोरिया) 19

महिला, बाल एवं युवा स्वास्थ्य सेवाएँ

महिला स्वास्थ्य सेवाएँ 20
बाल एवं परिवार स्वास्थ्य सेवाएँ और स्वस्थ माताएँ स्वस्थ शिशु कार्यक्रम 21
युवा स्वास्थ्य सेवाएँ 22

अन्य कौन सहायता कर सकता है?

संबद्ध स्वास्थ्य पेशेवर 23
मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ 24
बैलारैट सेवाएँ 25
बैलारैट क्षेत्रीय बहुसांस्कृतिक परिषद 26

स्वास्थ्य अधिकार और जिम्मेदारियाँ

उपचार के लिए आपके अधिकार और सहमति 27
आपकी जिम्मेदारियाँ और शिकायत कैसे करें 28
महत्वपूर्ण जानकारी 29

आपातकालीन संपर्क

एम्बुलेंस, फायर या पुलिस	000
निकटतम अस्पताल आपातकाल ग्रैम्पियन्स हेल्थ बैलारैट बेस अस्पताल Mair Street से प्रवेश करें (Drummond Street Ballarat के कोने के पास)	(03) 5320 4000
नर्स-ऑन-कॉल 24/7 स्वास्थ्य सलाह	1300 60 60 24
आफ्टर-आवर्स डॉक्टर 13SICK	13 74 25
दुभाषिया टीआईएस नेशनल	13 14 50
लाइफलाइन 24/7 संकट लाइन	13 11 14

हेल्थ कार्ड

मेडिकेयर

मेडिकेयर ऑस्ट्रेलिया की जनस्वास्थ्य बीमा प्रणाली है।

ऑस्ट्रेलिया में स्थायी निवासी और पात्र वीज़ाधारक मेडिकेयर कार्ड या हेल्थ केयर कार्ड के माध्यम से नि:शुल्क या रियायती स्वास्थ्य-देखभाल का उपयोग करने में सक्षम हो सकते हैं।

मेडिकेयर कार्ड 3 प्रकार के होते हैं

- हरा - मानक मेडिकेयर कार्ड
- नीला - अंतरिम मेडिकेयर कार्ड। कुछ अस्थायी वीज़ाधारक पात्र हो सकते हैं, जिन्होंने स्थायी निवास के लिए आवेदन किया है।
- पीला - पारस्परिक स्वास्थ्य देखभाल समझौता मेडिकेयर कार्ड। पारस्परिक स्वास्थ्य समझौते (आरएचसीए) [Reciprocal Health Agreement (RHCA)] में शामिल किसी देश से ऑस्ट्रेलिया आने वाले लोगों के लिए।

मेडिकेयर कार्ड के लिए आवेदन कैसे करें

- Services Australia (Centrelink) कार्यालय में जाएँ
- ऑनलाइन आवेदन करें: https://www.servicesaustralia.gov.au/medicare
  मेडिकेयर को **13 20 11** कॉल करें

आवेदन करते समय आपको इनकी आवश्यकता होगी

- पासपोर्ट
- वीज़ा या यात्रा दस्तावेज
- एक अन्य पहचान पत्र

मेडिकेयर से इनके लिए भुगतान करने में सहायता मिलती है

- जीपी (डॉक्टर) से मुलाकातें और विशेषज्ञ
- एक्स-रे और रक्त जाँचें
- सरकारी अस्पताल में उपचार
- ऑप्टोमेट्रिस्ट द्वारा आंखों के परीक्षण

यदि मेरे पास मेडिकेयर कार्ड नहीं है, तो क्या होगा?

सभी वीज़ा मेडिकेयर के लिए पात्र नहीं होते हैं। यदि आप मेडिकेयर के बिना एक शरणार्थी हैं और आपको स्वास्थ्य देखभाल की आवश्यकता है, या आप बैलारैट में नए आए प्रवासी हैं और आपको मेडिकेयर के लिए आवेदन करने में सहायता की आवश्यकता है, तो संपर्क करें:

- Ballarat Community Health
  Refugee Health Program (दुभाषिए उपलब्ध) **(03) 5338 4500**

यदि आप एक अस्थायी निवासी या अंतरराष्ट्रीय विद्यार्थी हैं, तो आपको निजी स्वास्थ्य बीमा की आवश्यकता होगी।

हेल्थ केयर कार्ड

यदि आपको Centrelink से कुछ भुगतान या पेंशन प्राप्त होती है, तो हेल्थ केयर या पेंशनर कन्सेशन कार्ड से स्वास्थ्य के लिए शुल्कों को कम करने में सहायता मिल सकती है।

ये कार्ड इनमें सहायता देते हैं

- किफायती नुस्खे की दवाएँ (पीबीएस)
- विक्टोरिया में जनपरिवहन के किरायों में घटौती
- यूटिलिटी बिलों में घटौती (गैस, बिजली)
- कुछ एम्बुलेंस समर्थन योजनाएँ
- सरकारी डेंटल सेवाएँ

और अधिक जानकारी

- https://www.servicesaustralia.gov.au/health-care-card
- https://www.servicesaustralia.gov.au/pensioner-concession-card
- Centrelink बहुभाषी लाइन **131 202**

पेशेवर दुभाषिए

यदि आप अच्छी तरह से अंग्रेज़ी नहीं बोल पाते/ती हैं, तो अपनी स्वास्थ्य देखभाल के लिए स्वास्थ्य एपॉइंटमेंट्स में हमेशा एक पेशेवर दुभाषिए के लिए पूछें।

भाषांतरण करने के लिए परिवार या दोस्तों का उपयोग न करना सबसे अच्छा रहता है, किंतु आप उन्हें एक समर्थन व्यक्ति के रूप में ला सकते/ती हैं।

Interpreter

टीआईएस नेशनल - अनुवाद और दुभाषिया सेवा ऑस्ट्रेलिया में नि:शुल्क व गोपनीय।

- 131 450 पर कॉल करें और अपनी भाषा का नाम बताएँ
- 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन उपलब्ध
- यदि आपको आवश्यकता हो, तो डॉक्टर, विशेषज्ञ, फार्मेसियाँ और अस्पताल आपके लिए एक टीआईएस दुभाषिए की बुकिंग कर सकते हैं
- फोन से या व्यक्तिगत रूप से भाषांतरण की व्यवस्था की जा सकती है

नि:शुल्क अनुवादित दस्तावेज

आप ऑस्ट्रेलिया में अपने पहले 2 वर्षों के अंदर महत्वपूर्ण व्यवस्थापन दस्तावेजों का नि:शुल्क अनुवाद कराने में सक्षम हो सकते/ती हैं (पात्र स्थायी निवासियों और वीज़ाधारकों के लिए)।

- टीआईएस नेशनल को **1300 847 387** पर कॉल करें या https://www.tisnational.gov.au/ पर जाएँ।

बैलारैट में सलाह के लिए

शरणार्थी स्वास्थ्य कार्यक्रम (Refugee Health Program) टीम के किसी सदस्य से संपर्क करें।

- Ballarat Community Health
Refugee Health Program (दुभाषिए उपलब्ध) **(03) 5338 4500**

यह तय करना कि अस्वस्थ होने पर कहाँ जाएँ

आपातकालीन विभाग

यदि आपके लिए चिकित्सा आपातकाल पैदा होता है या आपको कोई जीवन-घातक रोग है, तो आप अपने निकटतम सरकारी अस्पताल के आपातकालीन विभाग में जा सकते/ती हैं।

- मेडिकेयर के साथ ये नि:शुल्क होते हैं
- आपातकालीन विभाग 24 घंटे खुले रहते हैं
- नर्सें और डॉक्टर हमेशा ड्यूटी पर उपलब्ध रहते हैं
- डॉक्टर सबसे अधिक बीमार रोगियों को सबसे पहले देखेंगे, इसलिए आपको कई घंटे प्रतीक्षा करनी पड़ सकती है

तत्काल देखभाल केंद्र

यदि आपको कोई तत्काल स्वास्थ्य समस्या होती है, जो आपातकालीन नहीं है।
किंतु आप जीपी से मिलने की प्रतीक्षा नहीं कर सकते/ती हैं, इसलिए आप अपने निकटतम तत्काल देखभाल केंद्र में जा सकते/ती हैं।

- यह एक नि:शुल्क सेवा है
- मेडिकेयर कार्ड की आवश्यकता नहीं है

जनरल प्रैक्टिशनर (जीपी)

ऑस्ट्रेलिया में पारिवारिक डॉक्टरों को जनरल प्रैक्टिशनर (जीपी) कहा जाता है।
ऑस्ट्रेलिया में अधिकतर लोग स्वास्थ्य समस्याओं के लिए जीपी के पास जाते हैं।

- जीपी से मिलने के लिए आपको एक एपॉइंटमेंट की आवश्यकता होगी
- एक शुल्क लागू होता है, जो आंशिक या पूरी तरह से मेडिकेयर द्वारा कवर किया जाता है

फार्मेसी

ऑस्ट्रेलिया में आप जिस जगह पर दवाओं या अन्य स्वास्थ्य उत्पादों की खरीद करते/ती हैं, उसे फार्मेसी या केमिस्ट कहा जाता है।
फार्मेसी में आप ऐसी मामूली चोटों, रोग और बीमारी के बारे में नि:शुल्क सलाह भी माँग सकते/ती हैं, जिनपर तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता नहीं है।

गैर-जीवन-घातक चिकित्सा सलाह हेल्प लाइनें

नर्स-ऑन-कॉल (24/7 स्वास्थ्य सलाह) **1300 60 60 24**

आफ्टर-आवर्स डॉक्टर **13 74 25**

विक्टोरियाई वर्चुअल आपातकाल विभाग (वीवीईडी) [Victorian Virtual Emergency Department (VVED)] गैर-जीवन-घातक आपातस्थितियों में उपचार के लिए एक जनस्वास्थ्य सेवा है।

यदि आपकी स्थिति जीवन-घातक है, तो कृपया ट्रिपल ज़ीरो 000 पर कॉल करें

विक्टोरिया में सभी जगह उपलब्ध नि:शुल्क जनस्वास्थ्य सेवा

दिन में 24 घंटे, सप्ताह में सातों दिन

आपको मेडिकेयर कार्ड की आवश्यकता नहीं है

केवल वीडियो परामर्श (मोबाइल फोन, पीसी, लैपटॉप या टैबलेट), कैमरा चालू होना आवश्यक है और रोगी के लिए जगा हुआ होना अनिवार्य है, ताकि वर्चुअल ट्राइएज की जा सके

Victorian Virtual Emergency department (VVED) **13 14 50**
https://www.vved.org.au/

आपातकालीन सेवाएँ

एम्बुलेंस विक्टोरिया

ऑस्ट्रेलिया में आपातकालीन नंबर 000 है। एम्बुलेंस, फायर या पुलिस के लिए इस नंबर का उपयोग करें।

यदि आप अंग्रेज़ी नहीं बोल पाते/ती हैं, तो अपनी भाषा का नाम बताएँ - ऑपरेटर एक दुभाषिए से संपर्क कराएगा।

यदि आपके लिए चिकित्सा आपातस्थिति पैदा हुई है, तो 000 पर कॉल करें।

एक एम्बुलेंस अधिकारी प्राथमिक चिकित्सा प्रदान कर सकता है और आपको सरकारी अस्पताल के आपातकालीन विभाग में ले जा सकता है

विक्टोरिया में एम्बुलेंस सेवाएँ नि:शुल्क नहीं हैं।

एम्बुलेंस विक्टोरिया की सदस्यता आवश्यक है, अन्यथा यह महंगा हो सकता है

कुछ रियायत कार्डधारकों को नि:शुल्क एम्बुलेंस कवर मिलता है

कुछ निजी स्वास्थ्य बीमा एम्बुलेंस कवर प्रदान करते हैं

यदि आपके लिए चिकित्सा आपातस्थिति पैदा हुई है

1. **000 पर कॉल करें**
2. जब ऑपरेटर पूछे कि आपको फायर, पुलिस, एम्बुलेंस चाहिए, तो उन्हें "एम्बुलेंस" बताएँ
3. **यदि आप अंग्रेज़ी बोल पाते/ती हैं**

ऑपरेटर के प्रश्नों के उत्तर दें
- आपका नाम
- आपका टेलीफोन नंबर
- आपातकाल
- आपातकाल का पता
- निकटतम क्रॉस स्ट्रीट या लैंडमार्क

यदि आप अंग्रेज़ी नहीं बोल पाते/ती हैं

- ऑपरेटर को बताएँ कि आप कौन सी भाषा बोलते/ती हैं।
- ऑपरेटर द्वारा आपको दुभाषिए से कनेक्ट कराए जाने तक प्रतीक्षा करें।

फोन न काटें

क्या आपको पता है कि कहाँ जाएँ?

क्या यह जीवन-घातक है? क्या आपको आपातकालीन देखभाल की आवश्यकता है?

हाँ

000 पर कॉल करें

या अपने निकटतम आपातकालीन विभाग में जाएँ

बैलारैट बेस अस्पताल आपातकालीन विभाग (Ballarat Base Hospital Emergency Department)

Mair Street से प्रवेश करें (Drummond Street Ballarat के कोने के पास)

फोन 5320 4000

आपको हमेशा मेडिकेयर केयर कार्ड की आवश्यकता नहीं होती है।

नहीं

क्या मुझे अपने जीपी से एपॉइंटमेंट मिल जाने तक प्रतीक्षा की जा सकती है?

हाँ

अपने जीपी से एपॉइंटमेंट लें

एक स्थानीय जीपी खोजें (डॉक्टर)

healthdirect.gov.au पर जाएँ और अपना पोस्टकोड टाइप करें।

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

नहीं

अपने निकटतम मेडिकेयर तत्काल देखभाल क्लिनिक में जाएँ

Medicare Urgent Care Clinic Ballarat

Level 1, 1010 Sturt Street Ballarat

फोन 4320 0820

नि:शुल्क सेवा।

मेडिकेयर कार्ड की आवश्यकता नहीं।

सुबह 9बजे - रात 11बजे तक खुला।

एपॉइंटमेंट की आवश्यकता नहीं।

ऑस्ट्रेलियाई अस्पताल

आपको यह कोशिश करनी चाहिए कि आप गैर-तत्काल समस्याओं के लिए अस्पताल नहीं जाएँ। आपातकालीन विभाग जीवन-घातक आपातस्थितियों या अतिमहत्वपूर्ण देखभाल के लिए होते हैं। गैर-तत्काल स्वास्थ्य समस्याओं के लिए आपको बहुत लंबे समय तक प्रतीक्षा करनी पड़ेगी।

रोगियों का उपचार तात्कालिकता के आधार पर किया जाता है। सर्वाधिक अस्वस्थ को सबसे पहले देखा जाता है, आपके स्थानीय डॉक्टर गैर-तत्काल स्वास्थ्य समस्याओं, लंबे समय तक चलने वाली समस्याओं और नियमित स्वास्थ्य जाँचों के लिए सबसे अच्छे पहले संपर्क होते हैं।

सरकारी अस्पताल

ऑस्ट्रेलिया में सरकारी अस्पताल सरकारी स्वामित्व और प्रबंधन के तहत आते हैं। वे आपातकालीन सेवाओं, इन-पेशेंट देखभाल और आउट पेशेंट सेवाओं सहित संपूर्ण चिकित्सा देखभाल उपलब्ध कराते हैं, जिससे सभी के लिए आवश्यक स्वास्थ्य देखभाल की सुलभता सुनिश्चित होती है।

- सरकारी अस्पताल सेवाओं के संपूर्ण शुल्क को मेडिकेयर कवर करता है
- सरकारी अस्पताल में स्वास्थ्य देखभाल सभी ऑस्ट्रेलियाई नागरिकों और स्थायी निवासियों के लिए निःशुल्क है
- जिनके पास मेडिकेयर नहीं है, उनके पास अपने उपचार के पूरे शुल्क को कवर करने के लिए पर्याप्त स्वास्थ्य बीमा या पैसे होने की आवश्यकता है, बशर्ते वे शरण-साधक न हों या किसी पारस्परिक समझौते के तहत न आते हों
- जीवन-घातक चोट या बीमारी के लिए देखभाल से मना नहीं किया जाएगा

गैर-सरकारी अस्पताल

गैर-सरकारी अस्पताल निजी सेक्टर के स्वामित्व के तहत आते हैं, किंतु वे फिर भी सरकार द्वारा लाइसेंसीकृत किए जाते हैं। आप एक गैर-सरकारी अस्पताल में निजी रोगी बनने का चयन कर सकते/ती हैं, भले ही आपके पास निजी स्वास्थ्य बीमा न हो।

- आपको अधिकांश शुल्कों का भुगतान स्वयं करना होगा, किंतु कुछ शुल्कों का भुगतान मेडिकेयर करेगा।

अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना

जनरल प्रैक्टिशनर (जीपी)

जो स्वास्थ्य समस्या जीवन-घातक नहीं है, उसके लिए आपको जनरल प्रैक्टिशनर (जीपी) से मिलना चाहिए। नियमित स्वास्थ्य जाँचों से समस्याओं का जल्दी पता लगने में सहायता मिलती है (हृदय रोग, डायबटीज़, कैंसर)।

- कुछ चिकित्सा केंद्र "बल्क बिल" करते हैं, जिसका अर्थ है कि वे केवल मेडिकेयर द्वारा कवर की गई राशि ही लेते हैं, रोगी के लिए कोई शुल्क नहीं आता है
- कुछ क्लीनिक मेडिकेयर राशि से अधिक शुल्क लेते हैं, और रोगियों को अतिरिक्त राशि का भुगतान करना पड़ता है, इसे "गैप" पेमेंट कहा जाता है, आप मेडिकेयर के बिना जीपी से मिल सकते/ती हैं किंतु इसका शुल्क अधिक होगा
- अपने समुदाय में से किसी व्यक्ति से पूछें कि क्या वे आपकी भाषा बोलने वाले किसी जीपी को जानते हैं, अथवा यदि आवश्यक हो तो अपने जीपी से एक दुभाषिए की बुकिंग करने के लिए कहें (अनुवाद के लिए दोस्तों या परिवार का उपयोग नहीं करना सबसे अच्छा रहता है, किंतु आप उन्हें एक समर्थन व्यक्ति के रूप में ला सकते/ती हैं)
- यदि आप खुश नहीं हैं, तो आप किसी दूसरे जीपी के पास जा सकते/ती हैं
- जीपी एपॉइंटमेंट की बुकिंग सीधे क्लिनिक को कॉल करके या ऑनलाइन की जा सकती है
- अपने निकट किसी जीपी (जनरल प्रैक्टिस) की खोज ऑनलाइन हेल्थडायरेक्ट पर करें https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/guided-search/general-practice

विशेषज्ञ

यदि आपको कोई जटिल या लगातार चलने वाली स्वास्थ्य समस्या है, तो आपके जीपी आपको एक विशेषज्ञ (स्पेशलिस्ट) डॉक्टर के पास भेज सकते हैं, जो उस विशिष्ट क्षेत्र में खास ज्ञान रखते हैं।

ये ऐसे डॉक्टर होते हैं, जिनके पास एक विशिष्ट चिकित्सा क्षेत्र में खास कुशलताएँ होती हैं, उदाहरण के लिए, हृदय चिकित्सक (कार्डियोलॉजिस्ट) और त्वचा चिकित्सक (डर्मेटोलॉजिस्ट)।

- ऑस्ट्रेलिया में किसी विशेषज्ञ से मिलने के लिए आपको अपने जीपी से रेफरल की आवश्यकता होगी
- अधिकांश विशेषज्ञ बल्क बिल नहीं करते हैं, कुछ विशेषज्ञ स्वास्थ्य देखभाल कार्ड के साथ ऐसा कर सकते हैं
- निजी विशेषज्ञ डॉक्टर से मिलना महंगा हो सकता है, आप अपने जीपी से कह सकते/ती हैं कि वे आपको किसी सरकारी अस्पताल के आउटपेशेंट क्लिनिक में विशेषज्ञ के प्रति रेफर करें (एपॉइंटमेंट की प्रतीक्षावधि लंबी होगी, किंतु यह मेडिकेयर के तहत नि:शुल्क होता है)

दवाएँ

यदि आपके डॉक्टर आपको दवा लेने की सलाह देते हैं, तो वे आपको एक लिखित (स्क्रिप्ट) नुस्खा दे सकते हैं।

स्क्रिप्ट को किसी फार्मेसी (केमिस्ट) पर ले जाएँ। फार्मासिस्ट बता सकते हैं कि आपको दवा कैसे और कब लेनी है। छूटें पाने के लिए अपना मेडिकेयर या रियायत कार्ड दिखाएँ।

- ऑस्ट्रेलिया की फार्मास्युटिकल बेनिफिट्स स्कीम (पीबीएस) [Pharmaceutical Benefits Scheme (PBS)] के तहत कुछ दवाएँ सस्ती होती हैं
- यदि आपके लिए दवाओं पर बहुत अधिक खर्चा आता है, तो पीबीएस सेफ्टी नेट (PBS Safety Net) शुल्क घटाने में सहायता करता है https://www.servicesaustralia.gov.au/medicare-safety-nets

फार्मेसी

फार्मेसी एक दुकान होती है, जहाँ आप दवाएँ खरीद सकते/ती हैं।

- कुछ दवाओं के लिए डॉक्टर के नुस्खे (स्क्रिप्ट) की आवश्यकता होती है, और कुछ अन्य दवाएँ आप बिना किसी नुस्खे के खरीद सकते/ती हैं
- कुछ गैर-जटिल स्वास्थ्य समस्याओं के लिए फार्मेसियाँ भी सलाह दे सकती हैं, जैसे सिरदर्द, पेट की गड़बड़ी, काटा जाना और डंक लगना

नर्स

ऑस्ट्रेलिया में नर्सें अच्छी तरह से प्रशिक्षित और कुशल स्वास्थ्य देखभालकर्मी होती हैं। कुछ नर्सों के पास विशेष प्रशिक्षण होता है, वे इस तरह के क्षेत्रों में काम करती हैं:

- गर्भावस्था और शिशुजन्म (दाई)
- शिशु और छोटे बच्चे (मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य नर्स)
- मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक सकुशलता (मानसिक स्वास्थ्य नर्स)
- नए प्रवासियों और शरणार्थियों की सहायता (शरणार्थी स्वास्थ्य नर्स)

नर्स प्रैक्टिशनर

कुछ विशेषज्ञ नर्सें अपने खुद के रोगियों की देखभाल करती हैं और क्लीनिक चलाती हैं।

इन नर्सों को नर्स प्रैक्टिशनर कहा जाता है, वे ये कर सकती हैं:

- चिकित्सा परीक्षणों की व्यवस्था करना
- दवा के नुस्खे देना
- रोगियों को अन्य स्वास्थ्य सेवाओं में भेजना

विक्टोरियाई शरणार्थी स्वास्थ्य कार्यक्रम

पूरे विक्टोरिया-भर में कुछ सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों में शरणार्थी स्वास्थ्य नर्सें मौजूद होती हैं। वे शरणार्थियों और शरण-साधकों को ये सुविधाएँ प्रस्तुत करके उनकी सहायता करती हैं:

- नि:शुल्क स्वास्थ्य आकलन और रेफरल
- विक्टोरिया में स्वास्थ्य देखभाल के बारे में जानकारी
- आपके क्षेत्र के डॉक्टरों के बारे में जानकारी
- यदि आप एक शरण-साधक हैं या आपके पास मेडिकेयर नहीं है, तो डॉक्टरों से मिलने में सहायता
- मेडिकेयर या एनडीआईएस (NDIS) आवेदनों में सहायता
- टीकाकरण और स्वास्थ्य शिक्षा
- संगत सामुदायिक समूहों और सामुदायिक सेवाओं के प्रति रेफरल
- शरणार्थी सेवा सलाह (Refugee Service Advice) (विक्टोरिया क्षेत्र)
  (03) 9448 5588
- बैलारैट सामुदायिक स्वास्थ्य शरणार्थी एवं आप्रवासी स्वास्थ्य नर्स (Ballarat Community Health Refugee and Immigrant Health Nurse) (बैलारैट और ग्रैम्पियन्स क्षेत्र)
  (03) 5338 4500
  https://bchc.org.au/service/refugee-immigrant-health/

डेंटल सेवाएँ

नियमित रूप से डेंटल जाँचें कराना महत्वपूर्ण होता है, तब भी जब आपको अच्छा महसूस हो रहा है और दांतों में कोई दर्द नहीं है।

अधिकांश डेंटल देखभाल निजी (गैर-सरकारी) क्लीनिकों में की जाती है और यह मेडिकेयर के तहत कवर नहीं होती है। यदि आपके पास निजी स्वास्थ्य बीमा है, तो आपका कवर आपको कुछ सामान्य और विशेषज्ञ डेंटल शुल्कों के भुगतान में सहायता दे सकता है। अपनी जाँच से पहले अपने बीमाकर्ता से पता कर लें, ताकि आपको पता रहे कि कौन से शुल्क कवर किए जाते हैं।

- हरेक 6 से 12 महीनों में डेंटल जाँचों से समस्याओं को दर्दनाक, महंगी या उपचार में कठिन बनने से पहले ही रोक पाने में सहायता मिल सकती है

- आप सरकारी डेंटल सेवाओं (Public Dental Services) के लिए पात्र हो सकते/ती हैं

- स्थानीय सेवाओं की खोज करने के लिए यहाँ जाएँ: https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/all-services

नेत्र एवं दृष्टि सेवाएँ

क्या आप अपनी देखने की क्षमता के बारे में चिंतित हैं, या आपको चश्मे की आवश्यकता है?

- मेडिकेयर कार्ड के साथ हरेक दो वर्षों में एक बार (या आवश्यकतानुसार वार्षिक रूप से) आंखों के परीक्षण नि:शुल्क होते हैं, ये परीक्षण ऑप्टोमेट्रिस्ट द्वारा किए जाते हैं

- यदि आपको चश्मे या कॉन्टैक्ट लेंस की आवश्यकता है और आपके पास हेल्थ केयर कार्ड, पेंशनर कन्सेशन कार्ड या डीवीए गोल्ड कार्ड है, तो आप विक्टोरियाई नेत्र-देखभाल सेवा (वीईएस) [Victorian Eyecare Service (VES)] के माध्यम से कम शुल्क वाले विकल्पों के लिए पात्र हो सकते/ती हैं

- Victorian Eyecare Service **(03) 9349 7400**
  https://www.ves.org.au/

- स्थानीय सेवाओं की खोज करने के लिए
  https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/all-services

सुनने की क्षमता से संबंधित सेवाएँ

क्या आपको या परिवार के किसी सदस्य को सुनने की समस्या है?

बच्चों के लिए

यदि आप अपने बच्चे की सुनने, बोलने या भाषा विकसित करने की क्षमता के बारे में चिंतित हैं, तो अपने जीपी से सुनने की क्षमता की जाँच के लिए रेफरल माँगें। बच्चों और युवा वयस्कों (26 वर्ष की आयु तक) के लिए जाँचें अक्सर सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों या सरकारी अस्पतालों में नि:शुल्क होती हैं।

वयस्कों के लिए

ऑस्ट्रेलिया सरकार का सुनने की क्षमता सेवाएँ कार्यक्रम (Australian Government Hearing Services Program) पात्र लोगों (जैसे, पेंशनरों और पूर्व-सैनिकों) के लिए नि:शुल्क या रियायती सुनने की क्षमता की जाँचें और हियरिंग एड्स उपलब्ध कराता है।

Hearing Services Program **1800 500 726**
https://www.health.gov.au/our-work/hearing-services-program?language=en

स्थानीय सेवाओं की खोज करने के लिए
https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/all-services

सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाएँ (Community Health Services)

सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाएँ चिकित्सा और सकुशलता सेवाएँ प्रदान करती हैं।

वे जीपी और नर्स के साथ एपॉइंटमेंट, परामर्श, फिजियो, ऑक्युपेशनल थेरेपी, एल्कोहल और मादक पदार्थों के साथ समर्थन, पोषण, लंबे समय तक चलने वाले रोगों से संबंधित कार्यक्रमों, बहुसांस्कृतिक स्वास्थ्य और दुभाषिए के समर्थन में सहायता दे सकती हैं।

Ballarat सामुदायिक स्वास्थ्य (Ballarat Community Health) में सेवाएँ प्रदान करने वाले छह अलग-अलग स्थान हैं

- Lucas **12 Lilburne Street**
- Sebastopol **260 Vickers Street**
- Wendouree **1042 Howitt Street**
- Bakery Hill **28 Victoria Street**
- Wendouree **10 Learmonth Road**
- Ballarat Central **1/20 Dawson Street (headspace)**

Ballarat Community Health **(03) 5338 4500**
https://bchc.org.au/

राष्ट्रीय दिव्याँगता बीमा योजना (एनडीआईएस) [National Disability Insurance Scheme (NDIS)]

एनडीआईएस ऑस्ट्रेलिया सरकार द्वारा उपलब्ध कराई जाने वाली एक योजना है, जो स्थायी या गंभीर प्रकृति की दिव्याँगता वाले लोगों को समर्थित करने के उद्देश्य से आवश्यक सेवाओं के भुगतान के लिए धन प्रदान करती है।

पात्रता

1. ऑस्ट्रेलियाई नागरिक/स्थायी निवासी/या पात्र वीज़ा हो, और
2. आपके दैनिक जीवन को प्रभावित करने वाली दिव्याँगता हो

समर्थनों में गतिशीलता और व्यक्तिगत देखभाल, संचार समर्थन, रोजगार और सामुदायिक भागीदारी तथा मनोसामाजिक समर्थन शामिल हो सकते हैं

NDIS **1800 800 110**
https://www.ndis.gov.au/

माई एजेड केयर (My Aged Care)

माई एजेड केयर ऑस्ट्रेलिया सरकार की एक सेवा है, जो वृद्धजनों, परिवारों और देखभालकर्ताओं को वृद्ध देखभाल समर्थन की खोज और उन्हें एक्सेस करने में सहायता देती है। यह उपलब्ध सेवाओं और समर्थन प्राप्त करने के तरीके के बारे में आसान जानकारी प्रदान करती है।

माई एजेड केयर आपको इन कार्यक्रमों से जोड़ने में सहायता दे सकती है

घर पर समर्थन (Support at Home) - घर पर सुरक्षित और स्वतंत्र रूप से रहने में सहायता

आवासीय वृद्ध देखभाल - वृद्ध देखभाल गृह में समर्थन और आवास

सामुदायिक देखभाल कार्यक्रम - राष्ट्रमंडल गृह समर्थन कार्यक्रम (Commonwealth Home Support Program) जैसी सेवाएँ

My Aged Care को कॉल करें: **1800 200 422**

यदि आपके पास कोई भरोसेमंद समर्थन व्यक्ति नहीं है अथवा आपको भाषा, जानकारी को समझने या निर्णय लेने जैसी बाधाओं का सामना करना पड़ता है या आपको समर्थन के बिना असुरक्षित महसूस होता है, तो आप केयर फाइंडर (Care Finder) से संपर्क कर सकते/ती हैं। यह नि:शुल्क सेवा उन वृद्धजनों की सहायता करती है, जिन्हें माई एजेड केयर तथा अन्य स्थानीय सेवाएँ हासिल करने में अतिरिक्त समर्थन की आवश्यकता पड़ती है।

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

बैलारैट में केयर फाइंडर (Care Finder) इनके द्वारा उपलब्ध कराया जाता है

CatholicCare Victoria **1800 123 228**
और Wintringham **(03) 9034 4824**

कैंसर स्क्रीनिंग कार्यक्रम (विक्टोरिया) [Cancer Screening Programs (Victoria)]

ऑस्ट्रेलिया सरकार नि:शुल्क कैंसर स्क्रीनिंग परीक्षण उपलब्ध कराती है।

इन कार्यक्रमों का उद्देश्य कैंसर या कैंसर की ओर ले जाने वाली समस्याओं का जल्दी पता लगाना है, ताकि इनका उपचार जल्दी किया जा सके। इससे अच्छे परिणाम को और भी बेहतर बनाने में सहायता मिलती है। और अधिक सलाह के लिए आप अपने जीपी से बात कर सकते/ती हैं।

स्तन स्क्रीनिंग (Breast Screening)

स्तन स्क्रीनिंग में व्यक्ति के ध्यान में स्तन कैंसर के कोई भी लक्षण आने से पहले इसके संकेतों की जाँच की जाती है। इसमें स्तनों की एक विशेष एक्स-रे का उपयोग किया जाता है, जिसे मैमोग्राम कहा जाता है।

50-74 वर्ष की आयु की महिलाओं के लिए सीधे बुकिंग करें (मेडिकेयर कार्ड की आवश्यकता नहीं)

BreastScreen Victoria **13 20 50**
https://www.breastscreen.org.au/

सर्विकल स्क्रीनिंग

सर्विकल स्क्रीनिंग टेस्ट (Cervical Screening Test) एक आसान प्रक्रिया है, जिसमें मानव पेपिलोमावायरस (एचपीवी) के लक्षणों की खोज की जाती है - यह एक आम संक्रमण है, जिसके कारण अधिकांश सर्विकल कैंसर होते हैं।

25-74 **वर्ष की आयु की महिलाओं** के लिए, आप अपने जीपी से सर्विकल स्क्रीनिंग टेस्ट का अनुरोध कर सकती हैं

BCH Sexual Health & Reproductive Clinic **(03) 5338 4500**
https://bchc.org.au/service/information_and_advice_on_sexual_health/

आंत्र स्क्रीनिंग (Bowel Screening)

हरेक 2 वर्षों में आपके घर पर आंत्र स्क्रीनिंग टेस्ट किट भेजा जाता है। मल के दो छोटे नमूने एकत्र किए जाते हैं और डाक से वापस भेजे जाते हैं।

50-74 वर्ष की आयु की महिलाओं और पुरुषों के लिए, आपको किट भेजा जाता है या इसे ऑर्डर किया जा सकता है

National Bowel Cancer Screening **1800 627 701**
https://www.health.gov.au/our-work/national-bowel-cancer-screening-program

फेफड़ों के कैंसर की स्क्रीनिंग (Lung Cancer Screening)

फेफड़ों के कैंसर की स्क्रीनिंग एक स्वास्थ्य जाँच है, जिसमें फेफड़ों के कैंसर के लक्षण दिखाई देने से पहले ही इसका पता लगाने के लिए एक विशेष, निम्न-विकिरण सीटी स्कैन का उपयोग किया जाता है।

50-74 वर्ष की महिलाओं और पुरुषों के लिए, जिनमें खतरा कारक उपस्थित हैं (अपने जीपी से पूछें)

National Lung Cancer Screening Program
https://www.health.gov.au/our-work/nlcsp

महिला, बाल एवं युवा स्वास्थ्य सेवाएँ

महिला स्वास्थ्य सेवाएँ

विक्टोरिया में महिलाओं के लिए स्वास्थ्य सेवाएँ प्रजनन और यौन स्वास्थ्य, गर्भावस्था, स्तनपान, रजोनिवृत्ति, पारिवारिक हिंसा, स्क्रीनिंग व परामर्श के विषयों पर सलाह और समर्थन प्रदान करती हैं।

यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य

बीसीएच (BCH) यौन स्वास्थ्य नर्स के साथ एपॉइंटमेंट लें, जो आपको गर्भावस्था से जुड़ी समस्याओं, रजोनिवृत्ति, गर्भनिरोध, जाँचों और एसटीआई के बारे में सलाह और समर्थन प्रदान कर सकती है।

Ballarat Community Health **(03) 5338 4500**
https://bchc.org.au/

आप एक महिला दुभाषिया के लिए आग्रह कर सकती हैं।

पारिवारिक हिंसा

पारिवारिक हिंसा बार-बार होने वाले व्यवहार का एक प्रारूप होती है, जिसमें एक व्यक्ति किसी दूसरे पर हावी होने और उसे नियंत्रित करने की कोशिश करता है। सभी प्रकार की पारिवारिक हिंसा शारीरिक नहीं होती है- यह किसी अन्य व्यक्ति की गतिविधियों, दिखावट, पैसों और सामाजिक संबंधों को नियंत्रित करने के बारे में भी हो सकती है।

ऑस्ट्रेलिया में पारिवारिक हिंसा एक गंभीर मानवाधिकार उल्लंघन है, ज़रूरतमंद लोगों की सहायता के लिए समर्थन सेवाएँ उपलब्ध हैं। तत्काल समर्थन के लिए पुलिस (आपातकाल) से संपर्क करें।

आपातकाल में 000 पर कॉल करें

Orange Door **1800 219 819**
https://www.orangedoor.vic.gov.au/

24 घंटे सलाह के लिए आप 1800 Respect
से संपर्क कर सकते/ती हैं। कॉल: **1800 737 732**,
टेक्स्ट **0458737732**, ऑनलाइन चैट या
वीडियो कॉल: https://1800respect.org.au/

बाल एवं परिवार स्वास्थ्य सेवाएँ

यदि आपके 0-5 वर्ष की आयु के छोटे बच्चे हैं, तो नि:शुल्क स्वास्थ्य समर्थन उपलब्ध है, जिसमें शिशु जाँचें, विकास आकलन, स्तनपान समर्थन, टीकाकरण की जानकारी और पेरेंटिंग समूह शामिल हैं।

- City of Ballarat Maternal & Child Health Service **(03) 5320 5720**
- City of Ballarat Family & Children's Services
  https://www.ballarat.vic.gov.au/community/family-and-childrens-services

स्वस्थ माताएँ स्वस्थ शिशु (Healthy Mothers Healthy Babies)

बैलारैट सामुदायिक स्वास्थ्य (Ballarat Community Health) उन गर्भवती महिलाओं के लिए स्वस्थ माताएँ स्वस्थ शिशु (एचएमएचबी) [Healthy Mothers Healthy Babies (HMHB)] कार्यक्रम उपलब्ध कराता है, जो स्वयं या उनके अजन्में बच्चे के स्वास्थ्य, सामाजिक और भावनात्मक सकुशलता को प्रभावित कर सकने वाली चुनौतियों का सामना कर रही हैं।

- Ballarat Community Health (HMHB Program) **(03) 5338 4580**
  https://bchc.org.au/service/healthy-mothers-healthy-babies/
- Maternal and Child Healthline
  नि:शुल्क 24 घंटे फोनलाइन समर्थन **13 22 29 13 22 29**

युवा स्वास्थ्य सेवाएँ (12-25 वर्ष)

यदि आपके किशोरवय (तेरह से उन्नीस साल के बीच की आयु के) बच्चे हैं, तो मानसिक स्वास्थ्य, संबंधों, एल्कोहल और मादक-पदार्थों, शारीरिक स्वास्थ्य और सकुशलता के बारे में नि:शुल्क व गोपनीय सलाह उपलब्ध है।

headspace मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य, मादक-पदार्थों व एल्कोहल, और शैक्षिक व पेशेवर समर्थन के लिए 12-25 वर्ष की आयु के युवाओं को समर्थन प्रदान करता है। सभी headspace Ballarat सेवाएँ निःशुल्क हैं।

headspace Ballarat **(03) 5304 4777**
Level 1/20 Dawson Street North Ballarat Central
https://headspace.org.au/headspace-centres/ballarat/

बैलारैट सामुदायिक स्वास्थ्य (Ballarat Community Health) द्वारा 10-17 वर्ष की आयु के युवा लोगों के लिए युवा समर्थन सेवा, जो पुलिस या युवा न्याय के साथ संलग्न होने अथवा बेघर होने के जोखिम में हैं।

BCH Youth Support Program **(03) 5338 4500**
https://bchc.org.au/service/youth-support-services/

अन्य कौन सहायता कर सकता है?

संबद्ध स्वास्थ्य पेशेवर

संबद्ध स्वास्थ्य पेशेवर स्वास्थ्य-देखभाल के अपने क्षेत्र में विशेषज्ञता-प्राप्त प्रशिक्षित स्वास्थ्य कर्मी होते हैं। वे कई वर्षों तक पढ़ाई करते हैं और उन्हें ऑस्ट्रेलिया में काम करने के लिए रजिस्टर्ड होना अनिवार्य है।

वे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं वाले सभी आयु के लोगों को समर्थन देते हैं। वे ऐसे उपचारों का उपयोग करते हैं, जो कारगर होने के लिए सिद्ध और सुरक्षित हैं। संबद्ध स्वास्थ्य पेशेवर आपको सबसे अच्छी देखभाल प्रदान करने के लिए डॉक्टरों, नर्सों और डेंटिस्टों के साथ मिलकर काम करते हैं।

वे पता लगा सकते हैं कि क्या गलत है और वे स्वास्थ्य समस्याओं का उपचार कर सकते हैं, बीमारी या चोट लगने के बाद आपको ठीक होने में सहायता दे सकते हैं और स्वस्थ बने रहने में आपको समर्थित कर सकते हैं। संबद्ध स्वास्थ्य पेशेवरों के उदाहरणों में शामिल हैं; पोडियाट्रिस्ट, फिजियोथेरेपिस्ट और डायटिशियन।

वे मुझे कहाँ मिल सकते हैं?

- सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, अस्पताल और निजी (गैर-सरकारी) क्लीनिक
- Allied Health Direct
  https://www.healthdirect.gov.au/allied-health

आप ये कर सकते/ती हैं:

- उनसे सीधे संपर्क करें
- रेफरल के लिए अपने डॉक्टर से पूछें
- सिफारिशों के लिए दोस्तों या परिवार से पूछें

शुल्क

- कुछ सेवाओं के भुगतान में मेडिकेयर सहायता कर सकता है
- आपको स्वयं कुछ पैसे देने की आवश्यकता हो सकती है
- शुल्कों को कवर करने में निजी स्वास्थ्य बीमा से भी सहायता मिल सकती है

अपने भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना

मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ

यदि आपको सामाजिक या भावनात्मक समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है, तो सहायता उपलब्ध है।

यदि आपको चिंतित या उदास महसूस हो रहा है, तो आप अपने जीपी से बात कर सकते/ती हैं। वे आपको समर्थन देने के लिए सबसे अच्छी सेवाएँ खोजने में आपकी सहायता कर सकते हैं, जैसे मनोवैज्ञानिक, परामर्शदाता, सामाजिक कार्यकर्ता या मनोचिकित्सक।

मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य से जुड़े अधिक गंभीर मुद्दों के लिए मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध हैं। ये सेवाएँ लोगों को ठीक होने और बेहतर जीवन जीने में समर्थन देती हैं। सरकारी मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ नि:शुल्क और गोपनीय हैं।

यदि आपको तुरंत समर्थन की आवश्यकता है, तो आप नीचे दिए गए इन नंबरों में से किसी एक नंबर पर कॉल कर सकते/ती हैं।

आपातकाल में 000 पर कॉल करें

Lifeline 24/7 Crisis Line **13 11 14**

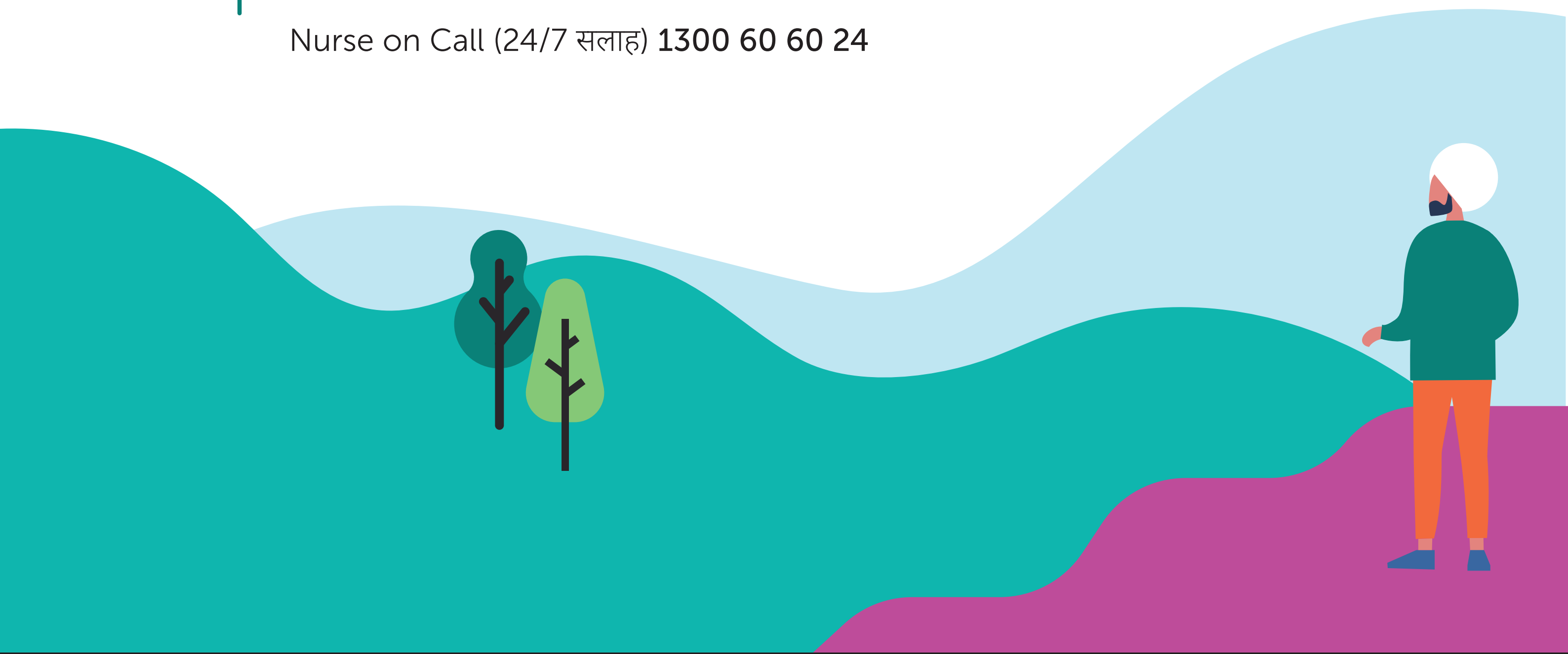
Beyond Blue **1300 224 636**

Suicide Call Back Service **1300 659 467**

MensLine Australia **1300 78 99 78**

Kids Helpline (5-25 वर्ष की आयु) **1800 55 1800**

Nurse on Call (24/7 सलाह) **1300 60 60 24**



बैलारैट सेवाएँ

परामर्श और मानसिक स्वास्थ्य समर्थन
Ballarat Community Health **(03) 5338 4500**
https://bchc.org.au/service/mental-health-services/

headspace Ballarat (12–25 वर्ष की आयु) **(03) 5304 4777**
Level 1/20 Dawson Street North, Ballarat Central
https://headspace.org.au/headspace-centres/ballarat/

Grampians Mental Health Service (24/7) 1300 659 467

ऐसे शरणार्थियों और शरणार्थी जैसी पृष्ठभूमियों के लोगों की सहायता के लिए परामर्श प्रदान करने वाली सेवाएँ उपलब्ध हैं, जिन्होंने ऑस्ट्रेलिया आने से पहले दर्दनाक अनुभवों का सामना किया है।

Victorian Foundation for Survivors of Torture
Foundation House **(03) 9389 8900**
https://foundationhouse.org.au/

Refugeee Health Nurse
Ballarat Community Health **(03) 5338 4500**
https://bchc.org.au/service/refugee-immigrant-health/

ये सलाहकार प्रशिक्षित स्वास्थ्य पेशेवर होते हैं, जो आपके जीवन में कठिनाइयों को दूर करने और अपने जीवन में इच्छित परिवर्तन लाने में आपकी सहायता कर सकते हैं। अधिक गंभीर प्रकृति की मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध हैं। ये सेवाएँ लोगों को ठीक होने और बेहतर जीवन जीने में समर्थन देती हैं।

बैलारैट क्षेत्रीय बहुसांस्कृतिक परिषद (बीआरएमसी) [Ballarat Regional Multicultural Council (BRMC)]

क्या आपको और अधिक समर्थन की आवश्यकता है?

बैलारैट क्षेत्रीय बहुसांस्कृतिक परिषद (बीआरएमसी) आपका स्वागत करती है। बीआरएमसी प्रवासियों, शरणार्थियों, शरण-साधकों और सांस्कृतिक रूप से विविधतापूर्ण समुदायों का समर्थन करती है और सांस्कृतिक रूप से सुरक्षित ऐसी सेवाएँ उपलब्ध कराती है, जो स्वास्थ्य, सकुशलता, सामाजिक संबंध और सामुदायिक समर्थन की सुलभता को बढ़ावा देती हैं।

Ballarat Welcome Centre
25-39 Barkly Street, Ballarat VIC 3350

फोन (03) 5383 0613
https://www.brmc.org.au/

बीआरएमसी सेवाएँ

- सामाजिक संबंध एवं सामुदायिक भागीदारी कार्यक्रम
- महिलाओं की सकुशलता से जुड़े कार्यक्रम
- वरिष्ठ नागरिकों की सकुशलता और सामाजिक समर्थन गतिविधियाँ
- स्वास्थ्य संबंधी जानकारी
- पारिवारिक हिंसा का सामना करना और रेफरल
- मानसिक स्वास्थ्य और सकुशलता समर्थन
- अंग्रेज़ी भाषा और बातचीत करने में समर्थन
- आपात भोजन राहत और समर्थन
- स्वास्थ्य एवं सामुदायिक सेवाओं की सुलभता के लिए पक्ष-समर्थन और सहायता

स्वास्थ्य अधिकार और जिम्मेदारियाँ

एक रोगी या सेवार्थी के रूप में हम सभी के पास अधिकार और जिम्मेदारियाँ होती हैं। डॉक्टर, नर्स, मनोवैज्ञानिक या सलाहकार जैसे किसी भी स्वास्थ्य कर्मी से मुलाकात करते समय ये लागू होते हैं।

आपके अधिकार

- सम्मान, गरिमा और गोपनीयता के साथ व्यवहार किया जाना
- आपकी संस्कृति, मान्यताओं और धर्म का सम्मान किया जाना
- आपकी स्थिति और उपचार के बारे में स्पष्ट जानकारी प्राप्त होना
- पेशेवर दुभाषिए के लिए आग्रह करना **TIS 131 450**
- जबतक आपकी समझ में न आए, तबतक प्रश्न पूछना
- उपचार को स्वीकार या अस्वीकार करना; दूसरी राय लेना
- आपकी व्यक्तिगत स्वास्थ्य जानकारी की निजता बनाए रखा जाना
- अपने मेडिकल रिकॉर्ड को एक्सेस कर पाना

उपचार के लिए सहमति

- स्वास्थ्यकर्मी उपचार से पहले उपचार, खतरों/पक्ष प्रभावों और अन्य विकल्पों के बारे में बताते हैं
- अधिकांश सहमति मौखिक होती है; कुछ प्रक्रियाओं के लिए लिखित सहमति की आवश्यकता होती है (उदाहरण के लिए, सर्जरी)
- 14 वर्ष से कम आयु वालों के लिए माता-पिता/अभिभावक की सहमति आवश्यक है
  14-16 वर्ष की आयु वालों से यदि समझ प्रदर्शित होती है, तो वे सहमति दे सकते हैं
  (संयुक्त रूप से निर्णय लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है)।

आपकी जिम्मेदारियाँ

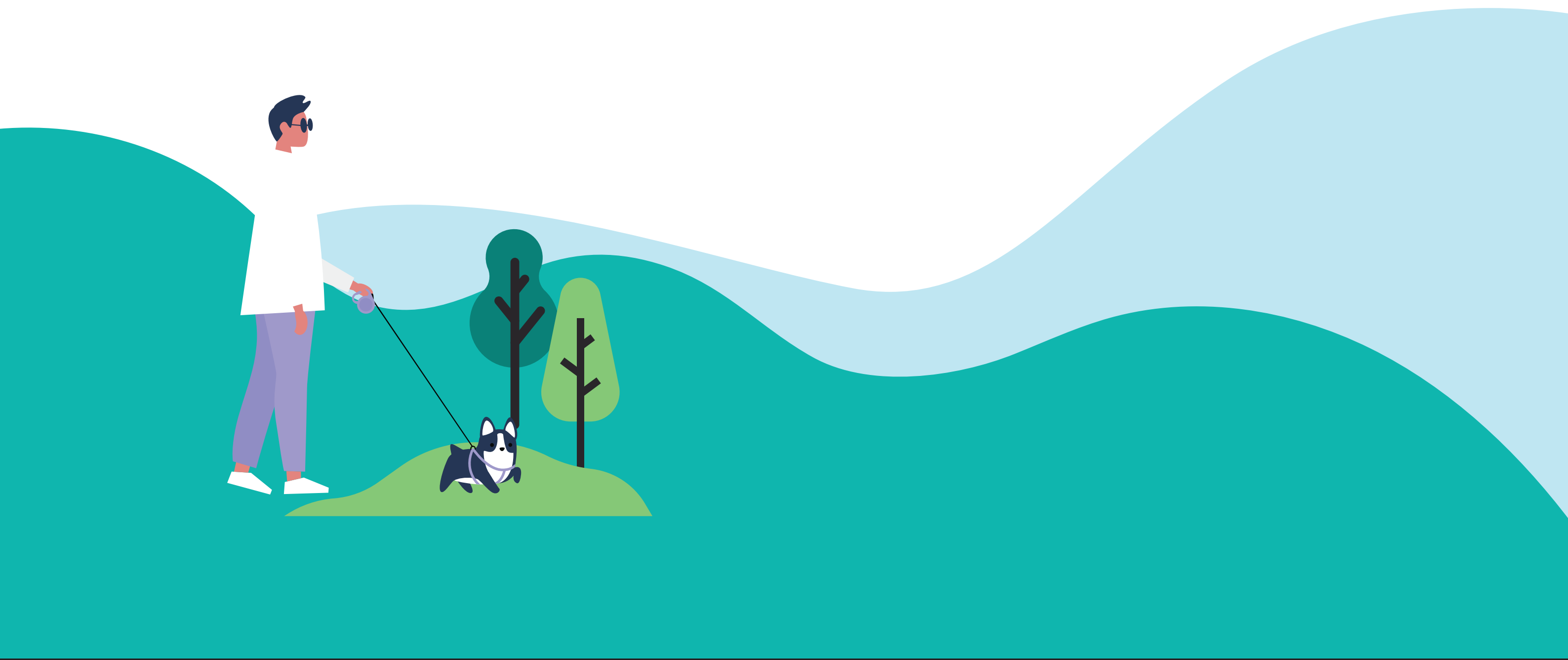
- स्वास्थ्यकर्मियों को अपने चिकित्सा इतिहास, लक्षणों और दवाओं के बारे में बताएँ
- यदि आप एल्कोहल, सिगरेट या अन्य मादक-पदार्थों का उपयोग करते/ती हैं, तो उन्हें बताएँ
- एपॉइंटमेंट के लिए नियत समय पर जाएँ या यदि आप उपस्थित नहीं हो सकते/ती हैं, तो रद्द करें
- चिकित्सा संबंधी निर्णयों के लिए दुभाषियों का उपयोग करें, परिवार का नहीं
- कर्मचारियों और अन्य रोगियों के साथ सम्मानपूर्वक व्यवहार करें

शिकायत कैसे करें

पहले कर्मचारियों या क्लिनिक/अस्पताल के प्रबंधक से बात करने की कोशिश करें।
यदि समाधान नहीं हो पाता है, तो इनसे संपर्क करें

Health Complaints Commissioner (Victoria) **1300 582 113**
नि:शुल्क, गोपनीय दुभाषिए उपलब्ध हैं
https://www.hcc.vic.gov.au/

आपातकाल में 000 पर कॉल करें



महत्वपूर्ण जानकारी

इस संदर्शिका को बैलारैट, विक्टोरिया, ऑस्ट्रेलिया में उपलब्ध स्वास्थ्य और समर्थन सेवाओं को एक्सेस करने में प्रवासियों की सहायता के लिए एक सामान्य संसाधन के रूप में तैयार किया गया है और इसमें 2026 में मुद्रण के समय वर्तमान जानकारी प्रदर्शित है।

प्रकाशन के समय सामग्री की सटीकता सुनिश्चित करने के लिए हर संभव प्रयास किया गया है, किंतु सेवाएँ, पात्रता मानदंड, संपर्क विवरण और नीतियाँ परिवर्तन के अधीन हैं। प्रकाशक और योगदानकर्ता संभावित रूप से हटा दी गई जानकारी के उपयोग से पैदा होने वाले किसी भी नुकसान या असुविधा के लिए कोई जिम्मेदारी स्वीकार नहीं करते हैं।

इस संदर्शिका में निहित जानकारी केवल एक सामान्य संदर्भ के रूप में अभिप्रेत है और यह कानूनी, चिकित्सा, वित्तीय या पेशेवर सलाह का गठन नहीं करती है। आपकी व्यक्तिगत परिस्थितियों के अनुरूप स्वतंत्र पेशेवर सलाह के विकल्प के रूप में इसपर निर्भर नहीं किया जाना चाहिए।

पाठकों को अपनी विशिष्ट स्वास्थ्य, कानूनी और व्यवस्थापन आवश्यकताओं के बारे में सुयोग्य पेशेवर सलाह लेने के लिए पुरजोर प्रोत्साहित किया जाता है। यदि इस संदर्शिका में दी गई जानकारी और वर्तमान आधिकारिक स्रोतों के बीच कोई संघर्ष होता है, तो आधिकारिक स्रोतों पर निर्भर किया जाना चाहिए।

सेवाओं के बारे में अप-टु-डेट जानकारी के लिए कृपया संबंधित सेवा प्रदाता से सीधे संपर्क करें या https://www.vic.gov.au/ **या** https://www.health.gov.au/ पर जाएँ।

यदि आपको दुभाषिए की आवश्यकता है, तो आप **131 450** पर अनुवाद और दुभाषिया सेवा (टीआईएस नेशनल) को एक्सेस कर सकते/ती हैं।