Ballarat Community HEALTH

आप्रवासी स्वास्थ्य निर्देशिका

बल्लाराट, अष्ट्रेलिया जून २०२६

परिचय

नयाँ देशमा नयाँ जीवन सुरु गर्दा धेरै अवसर र चुनौतीहरू आउँछन्। असल स्वास्थ्य तपाईं र तपाईंको परिवारको लागि एक सुरक्षित, स्थिर र सफल भविष्य निर्माण गर्ने एउटा महत्त्वपूर्ण जग हो।

अष्ट्रेलियाको स्वास्थ्य प्रणालीले उच्च गुणस्तरीय, सुरक्षित र किफायती हेरचाह प्रदान गर्दछ। सार्वजनिक अस्पतालहरू, आपतकालीन हेरचाह क्लिनिकहरू, सामान्य चिकित्सकहरू (GPs), चिकित्सा विशेषज्ञहरू, फार्मासिस्टहरू, नर्सहरू र सम्बद्ध स्वास्थ्य पेशेवरहरू सहित धेरै प्रकारका स्वास्थ्य सेवाहरू उपलब्ध छन्।

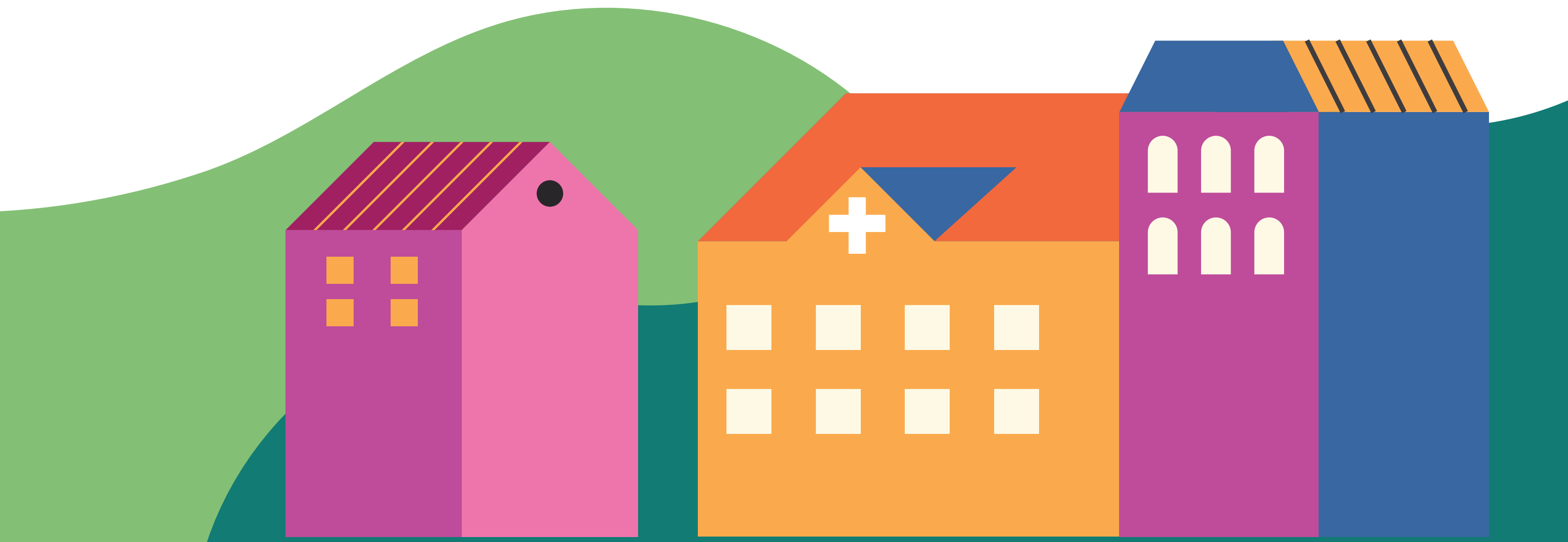
यो पथप्रदर्शकले अष्ट्रेलियाली स्वास्थ्य प्रणालीले कसरी काम गर्छ र बल्लाराटमा स्वास्थ्य सेवाहरू कसरी फेला पार्ने र प्रयोग गर्ने भन्ने बारे परिचय प्रदान गर्दछ। यसको उद्देश्य तपाईं र तपाईंको परिवारको लागि स्वास्थ्य सेवा खोज्दा सूचित, आत्मविश्वासी र समर्थित महसुस गराउन मद्दत गर्नु हो।

phn WESTERN VICTORIA
An Australian Government Initiative

Ballarat Community HEALTH

BRMC
Ballarat Regional Multicultural Council

यो गाइड बल्लाराट सामुदायिक स्वास्थ्यको बहुसांस्कृतिक पहुँच कार्यक्रम (Multicultural Access Program) (MAP) मार्फत विकसित गरिएको हो। MAP लाई Westvic PHN द्वारा वित्त पोषित गरिएको छ र यो Ballarat सामुदायिक स्वास्थ्य र Ballarat क्षेत्रीय बहुसांस्कृतिक परिषद् (BRMC) सँगको साझेदारीमा प्रदान गरिन्छ।



विषय सूची

आपतकालीन सम्पर्कहरू 4

स्वास्थ्य कार्डहरू

मेडिकेयर 5
हेल्थ केयर कार्ड 6

व्यावसायिक दोभाषेहरू

पेशेवर दोभाषेहरू 7

बिरामी हुँदा कहाँ जाने भन्ने निर्णय गर्दा

आपतकालीन विभागहरू, आकस्मिक हेरचाह क्लिनिकहरू र सामान्य चिकित्सकहरू 8
अन्य गैर-आकस्मिक चिकित्सा सहायता 9

आपतकालीन सेवाहरू Emergency Services

एम्बुलेन्स भिक्टोरिया 10
कहाँ जाने थाहा छ? 11
अष्ट्रेलियाली अस्पतालहरू 12

आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह

सामान्य चिकित्सक र विशेषज्ञ 13
औषधि, औषधि पसल, नर्स र नर्स व्यवसायी 14
भिक्टोरियन शरणार्थी स्वास्थ्य कार्यक्रम 15
दन्त सेवा र आँखा तथा दृष्टि सेवा 16
श्रवण सेवा तथा सामुदायिक स्वास्थ्य सेवा 17
राष्ट्रिय अपाङ्गता बीमा योजना (NDIS) र मेरो वृद्ध हेरचाह 18
क्यान्सर स्क्रिनिङ कार्यक्रम (भिक्टोरिया) 19

महिला, बाल तथा युवा स्वास्थ्य सेवाहरू

महिला स्वास्थ्य सेवा 20
बाल तथा परिवार स्वास्थ्य सेवा र स्वस्थ आमा तथा शिशु कार्यक्रम 21
युवा स्वास्थ्य सेवा 22

अरु कसले मद्दत गर्न सक्छ?

सम्बद्ध स्वास्थ्य पेशेवरहरू 23
मानसिक स्वास्थ्य सेवा 24
बल्लाराट सेवाहरू 25
बल्लाराट क्षेत्रीय बहुसांस्कृतिक परिषद् 26

स्वास्थ्य अधिकार तथा जिम्मेवारीहरू

उपचारको लागि तपाईंको अधिकार र सहमति 27
तपाईंको जिम्मेवारी र उजुरी गर्ने तरिका 28
महत्त्वपूर्ण जानकारी 29

आपतकालीन सम्पर्कहरू

एम्बुलेन्स, दमकल वा प्रहरी	000
नजिकैको अस्पतालको आपतकालीन विभाग ग्राम्पियन्स हेल्थ बल्लाराट बेस अस्पताल मैर स्ट्रिटबाट प्रवेश गर्नुहोस् (ड्रमन्ड स्ट्रिट बल्लाराटको कुनाको नजिकबाट)	(03) 5320 4000
परेका बेला उपलब्ध नर्स २४ घण्टा/सातै दिन स्वास्थ्य सल्लाह	1300 60 60 24
कार्यालय समय अघिपछि उपलब्ध डाक्टर 13SICK	13 74 25
दोभाषे टिस नेस्नल	13 14 50
लाइफलाइन २४ घण्टा/सातै दिन उपलब्ध सङ्कट सेवा	13 11 14

स्वास्थ्य कार्ड

मेडिकेयर

मेडिकेयर अष्ट्रेलियाको सार्वजनिक स्वास्थ्य बीमा प्रणाली हो।

अष्ट्रेलियाका स्थायी बासिन्दा र योग्य भिसा धारकहरूले मेडिकेयर कार्ड वा हेल्थ केयर कार्ड मार्फत नि:शुल्क वा छुट प्राप्त स्वास्थ्य सेवा पहुँच गर्न सक्छन्।

मेडिकेयर कार्ड ३ प्रकारका हुन्छन्

- हरियो - मानक मेडिकेयर कार्ड
- निलो - अन्तरिम मेडिकेयर कार्ड स्थायी बसोबासको लागि आवेदन दिएका केही अस्थायी भिसा धारकहरू योग्य हुन सक्छन्।
- पहेंलो - पारस्परिक स्वास्थ्य सेवा सम्झौता मेडिकेयर कार्डहरू। पारस्परिक स्वास्थ्य सम्झौता (RHCA) भएको देशबाट अष्ट्रेलिया भ्रमण गर्ने व्यक्तिहरूका लागि।

मेडिकेयर कार्डको लागि कसरी आवेदन दिने

- सर्भिसेज अष्ट्रेलिया (सेन्टरलिङ्क) को कार्यालयमा जानुहोस्
- अनलाइन आवेदन दिनुहोस्
  https://www.servicesaustralia.gov.au/medicare
  मेडिकेयरमा फोन गर्नुहोस् 13 20 11

आवेदन दिँदा तपाईंलाई आवश्यक पर्ने कागजातहरू:

- पासपोर्ट
- भिसा वा यात्रा कागजातहरू
- अन्य प्रकारका परिचयपत्र

मेडिकेयरले तिर्न मद्दत गर्ने सेवा

- जीपी (डाक्टर) र विशेषज्ञहरू
- एक्स-रे र रगत परीक्षण
- सरकारी अस्पतालमा उपचार
- आँखा विशेषज्ञहरूद्वारा आँखा परीक्षण

मसँग मेडिकेयर कार्ड नभए के हुन्छ?

सबै भिसा मेडिकेयरका लागि योग्य हुँदैनन्। यदि तपाईं मेडिकेयर सुविधा नभएको र स्वास्थ्य सेवा आवश्यक परेको शरणेच्छुक हुनुहुन्छ, वा भर्खरै बालाराटमा आउनुभएको नयाँ आप्रवासी हुनुहुन्छ र मेडिकेयर आवेदन दिन मद्दत चाहिन्छ भने यहाँ सम्पर्क गर्नुहोस्:

- बल्लाराट सामुदायिक स्वास्थ्य
  शरणार्थी स्वास्थ्य कार्यक्रम (दोभाषे उपलब्ध छन्) **(०३) ५३३८ ४५००**

यदि तपाईं अस्थायी बासिन्दा वा अन्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थी हुनुहुन्छ भने तपाईंलाई निजी स्वास्थ्य बीमा आवश्यक पर्ने छ।

हेल्थ केयर कार्ड

यदि तपाईंले सेन्टरलिङ्क (Centrelink) बाट निश्चित भुक्तानी वा पेन्सन प्राप्त गर्नुहुन्छ भने स्वास्थ्य सेवा कार्ड वा पेन्सनर कन्सेसन् कार्डले स्वास्थ्य शुल्क घटाउन मद्दत गर्नसक्छ।

यी कार्डहरूले निम्न तरिकाले मद्दत गर्छन्

- सस्तो प्रिस्क्रिप्शन औषधि (PBS)
- भिक्टोरियामा सार्वजनिक यातायातको सहुलियत भाडा
- उपभोग्य सेवाका बिलहरू घटाएर (ग्यास, बिजुली)
- केही एम्बुलेन्स सहयोग योजनाहरू
- सार्वजनिक दन्त सेवाहरू

थप जानकारी

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

पेशेवर दोभाषेहरू

यदि तपाईं अंग्रेजी राम्रोसँग बोल्नुहुन्न भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवाका लागि, स्वास्थ्य सम्बन्धी भेटघाटहरूमा सधैं एक व्यावसायिक दोभाषेको माग गर्नुहोस्।

परिवार वा साथीहरूलाई दोभाषेको रुपमा प्रयोग नगर्नु राम्रो हुन्छ तर तपाईंले उनीहरूलाई सहयोगी व्यक्तिको रूपमा लिन सक्नुहुन्छ।

TIS National -अनुवादन तथा दोभाषे सेवा अष्ट्रेलियाभित्र नि:शुल्क र गोप्य अनुवाद र दोभाषे सेवा।

- **१३१ ४५०** मा फोन गर्नुहोस् र आफ्नो भाषा भन्नुहोस्।
- २४ घण्टा, हप्ताको ७ दिन उपलब्ध छ
- डाक्टर, विशेषज्ञ, फार्मेसी र अस्पतालहरूले तपाईंलाई आवश्यक परेको खण्डमा TIS दोभाषेको व्यवस्था गरिदिन सक्छन्।
- फोन वा प्रत्यक्ष दोभाषेको व्यवस्था गर्न सकिन्छ।

नि:शुल्क अनुवादित कागजातहरू

अष्ट्रेलिया आगमनको पहिलो २ वर्षभित्र तपाईंले आफ्ना महत्त्वपूर्ण बसोबास सम्बन्धी कागजातहरू नि:शुल्क अनुवाद गराउन सक्नुहुनेछ (योग्य स्थायी बासिन्दा र भिसावाहकहरूका लागि)।

- TIS National मा फोन गर्नुहोस् **1300 847 387** वा https://www.tisnational.gov.au/ मा जानुहोस्।

बल्लाराटमा सल्लाहको लागि

शरणार्थी स्वास्थ्य कार्यक्रम टोली सदस्यलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

- बल्लारट सामुदायिक स्वास्थ्य शरणार्थी
  शरणार्थी स्वास्थ्य कार्यक्रम (दोभाषे उपलब्ध छन्) **(03) 5338 4500**

बिरामी हुँदा कहाँ जाने भन्ने निर्णय गर्दा

आपतकालीन विभाग

यदि तपाईंलाई स्वास्थ्य सम्बन्धी आपतकालीन अवस्था आइलागेमा वा ज्यान जाने जोखिम भएको बिरामी भएमा, तपाईं आफ्नो नजिकैको सरकारी अस्पतालको आपतकालीन विभागमा जान सक्नुहुन्छ।

- मेडिकेयर हुँदा ती नि:शुल्क हुन्छन्
- आपतकालीन विभागहरू २४ सै घण्टा खुला हुन्छन्
- त्यहाँ सधैं नर्स र डाक्टरहरू ड्युटीमा हुन्छन्
- डाक्टरहरूले सबैभन्दा बढता बिरामीहरूलाई पहिले हेर्ने भएकोले तपाईंले धेरै घण्टा पर्खनु पर्ने हुन सक्छ।

आकस्मिक हेरचाह केन्द्रहरू

यदि तपाईंलाई तुरुन्तै उपचार चाहिने स्वास्थ्य समस्या छ तर त्यो आपतकालीन अवस्था होइन भने। तर तपाईं GP लाई भेट्न पर्खन सक्नुहुन्न, तपाईं आफ्नो नजिकैको अर्जेन्ट केयर सेन्टरमा जान सक्नुहुन्छ।

- यो नि:शुल्क सेवा हो
- कुनै मेडिकेयर कार्ड आवश्यक पर्दैन

सामान्य चिकित्सकहरू (जिपीहरू)

अष्ट्रेलियामा पारिवारिक डाक्टरहरूलाई जनरल प्र्याक्टिसनर (जिपी) भनिन्छ। अष्ट्रेलियामा धेरैजसो मानिसहरू स्वास्थ्य समस्या हुँदा जीपीकहाँ जान्छन्।

- तपाईंलाई GP लाई भेट्न अपोइन्टमेन्ट चाहिन्छ।
- मेडिकेयरले आंशिक वा पूर्ण रूपमा समेट्ने शुल्क लाग्ने छ।

फारमेसी

अष्ट्रेलियामा, तपाईंले औषधि वा अन्य स्वास्थ्य उत्पादनहरू किन्ने ठाउँलाई फार्मेसी वा केमिस्ट भनिन्छ।
फार्मेसीमा तपाईंले सानातिना चोटपटक, रोग र तत्काल उपचार नचाहिने रोगहरूका बारेमा नि:शुल्क सल्लाह पनि माग्न सक्नुहुन्छ।

ज्यान जाने जोखिम नभएका स्वास्थ्य समस्याका लागि सल्लाह दिने फोन सेवाहरू

नर्स अनकल (24/7 स्वास्थ्य सल्लाह) 1300 60 60 24

कार्यालय अघिपछि डाक्टर 13 74 25

भिक्टोरियन भर्चुअल आपतकालीन विभाग (VVED) ज्यान जाने जोखिम नभएका आपतकालीन अवस्थाहरूको उपचार गर्ने सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा हो।

ज्यान जाने जोखिम भएको अवस्थामा 000 मा फोन गर्नुहोस्।

भिक्टोरियाको जुनसुकै ठाउँमा नि:शुल्क सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध छ

दिनको २४ घण्टा, हप्ताको सातै दिन

तपाईंलाई मेडिकेयर कार्डको आवश्यकता पर्दैन

भिडियो परामर्श मात्र (मोबाइल फोन, पीसी, ल्यापटप वा ट्याब्लेट), क्यामेरा खोलिएको हुनुपर्छ र भर्चुअल रूपमा परीक्षण गर्न बिरामी जागा हुनुपर्छ।

भिक्टोरियन भर्चुअल आपतकालीन विभाग (VVED) 13 14 50
https://www.vved.org.au/

आपतकालीन सेवाहरू

एम्बुलेन्स भिक्टोरिया

अष्ट्रेलियामा आपतकालीन नम्बर ००० हो। एम्बुलेन्स, दमकल वा प्रहरीको लागि यो नम्बर प्रयोग गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई अंग्रेजी बोल्न आउँदैन भने, आफ्नो भाषा भन्नुहोस् - अपरेटरले दोभाषेलाई जोड्नेछ।

यदि तपाईंलाई कुनै मेडिकल आपतकालीन अवस्था छ भने ००० मा कल गर्नुहोस्।

एम्बुलेन्स अधिकारीले प्राथमिक उपचार दिन सक्छन् र तपाईंलाई सार्वजनिक अस्पतालको आपतकालीन विभागमा लैजान सक्छन्।

भिक्टोरियामा एम्बुलेन्स सेवाहरू नि:शुल्क छैनन्।

एम्बुलेन्स भिक्टोरिया सदस्यता हुनुपर्छ नत्र महँगो पर्नसक्छ।

केही सहुलियत कार्ड धारकहरूले नि:शुल्क एम्बुलेन्स सुविधा पाउँछन्

केही निजी स्वास्थ्य बीमाले एम्बुलेन्स कभर प्रदान गर्दछ

यदि तपाईंलाई मेडिकल इमर्जेन्सी छ भने

1. ००० (तीन शुन्य) मा फोन गर्नुहोस्
2. जब अपरेटरले तपाईंलाई दमकल, प्रहरी, एम्बुलेन्स चाहिन्छ भनेर सोध्छ, तिनीहरूलाई भन्नुहोस् "एम्बुलेन्स"
3. **यदि तपाईं अंग्रेजी बोल्नुहुन्छ भने**

अपरेटरका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्
- तपाईंको नाम
- तपाईंको टेलिफोन नम्बर
- आपतकालीन अवस्था
- आपतकालीन अवस्था भएको ठेगाना
- नजिकको दोबाटो वा चिनिने ठाउँ

यदि तपाईं अंग्रेजी बोल्न सक्नुहुन्न भने

- तपाईं कुन भाषा बोल्नुहुन्छ भनेर अपरेटरलाई भन्नुहोस्।
- अपरेटरले तपाईंलाई दोभाषेसँग जोड्नको लागि पर्खनुहोस्।

फोन नकाट्नुहोस्

कहाँ जाने थाहा छ?

के यो ज्यानजाने खतरायुक्त अवस्था हो? के तपाईंलाई आपतकालीन हेरचाह चाहिन्छ?

चाहिन्छ

००० मा कल गर्नुहोस्

वा तपाईंको नजिकको आपतकालीन विभागमा जानुहोस्

बल्लाराट बेस अस्पतालको आपतकालीन विभाग

मैर स्ट्रिटबाट प्रवेश गर्नुहोस्
(ड्रमन्ड स्ट्रिट बल्लारटको कुनाको छेउबाट)

फोन ५३२० ४०००

तपाईंलाई मेडिकेयर केयर कार्डको आवश्यकता सधैं पर्दैन।

चाहिन्न

के मेरो जीपीसँग भेटघाटको समय नआउन्जेल पर्खन सकिन्छ?

सकिन्छ

आफ्नो GP सँग भेटघाटको समय मिलाउनुहोस्।

स्थानीय जीपी (डाक्टर) खोज्नुहोस्

healthdirect.gov.au मा जानुहोस् र आफ्नो पोस्टकोड टाइप गर्नुहोस्।
https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/guided-search/general-practice

सकिन्न

तपाईंको नजिकको मेडिकेयर अर्जेन्ट केयर क्लिनिकमा जानुहोस्।

मेडिकेयर अर्जेन्ट केयर क्लिनिक बल्लाराट (Medicare Urgent Care Clinic Ballarat)

Level 1, 1010 Sturt Street
Ballarat
फोन 4320 0820
निशुल्क सेवा
मेडिकेयर कार्ड आवश्यक पर्दैन
बिहान ९ बजे देखि राति ११ बजे सम्म खुल्छ।
अपोइन्टमेन्ट आवश्यक पर्दैन

अष्ट्रेलियाली अस्पतालहरू

तत्काल उपचार आवश्यक नहुने समस्याहरूका लागि अस्पताल नजानुहोस। आपतकालीन विभाग ज्याज जोखिममा पार्ने आपतकालीन अवस्था वा गम्भीर अवस्थाका बिरामीका सेवाको लागि हो। अत्यावश्यक बाहेकका स्वास्थ्य समास्याका लागि तपाईंले अत्यन्तै लामो समय पर्खनु पर्ने छ।

बिरामीहरूलाई आकस्मिकताको आधारमा उपचार गरिन्छ। सबैभन्दा गम्भीर बिरामीलाई पहिले हेरिन्छ, गैर-अत्यावश्यक स्वास्थ्य समस्या, पुराना रोग र नियमित स्वास्थ्य परीक्षणका लागि आफ्नो स्थानीय डाक्टर नै पहिलो सम्पर्क बिन्दु हो।

सार्वजनिक अस्पतालहरू

अष्ट्रेलियाका सार्वजनिक अस्पतालहरू सरकारको स्वामित्वमा छन् र सरकारद्वारा व्यवस्थित छन् तिनीहरूले सबैका लागि आवश्यक स्वास्थ्य सेवामा पहुँच सुनिश्चित गर्दै आपतकालीन सेवाहरू, भित्र-बिरामी हेरचाह, र बाहिरी रोगी सेवाहरू सहित पूर्ण चिकित्सा सेवा प्रदान गर्छन्।

- मेडिकेयरले सार्वजनिक अस्पताल सेवाहरूको सम्पूर्ण खर्च बेहोर्छ।
- सबै अष्ट्रेलियाली नागरिक र स्थायी बासिन्दाहरूको लागि सार्वजनिक अस्पतालको स्वास्थ्य सेवा नि:शुल्क छ।
- शरणेच्छुक वा पारस्परिक सम्झौताद्वारा समेटिएका व्यक्तिहरू बाहेक मेडिकेयर नभएकाहरूसँग उनीहरूको उपचारको सम्पूर्ण खर्च बेहोर्नका लागि पर्याप्त स्वास्थ्य बीमा वा आर्थिक व्यवस्था हुनुपर्छ।।
- ज्यान जोखिममा पार्ने चोटपटक वा रोगका लागि सेवा अस्वीकार गरिने छैन।

निजी अस्पतालहरू

निजी अस्पतालहरू निजी क्षेत्रको स्वामित्वमा रहेता पनि सरकारद्वारा इजाजतपत्र प्राप्त अस्पतालहरू हुन्। निजी बिमा नभएका व्यक्तिहरूले पनि आफ्नै खर्चले निजी अस्पतालमा निजी बिरामीको रूपमा उपचार गराउन सक्छन्।

- धेरैजसो शुल्क तपाईं आफैंले तिर्नु पर्ने छ तर केही शुल्कहरू मेडिकेयरले तिर्ने छ।

आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह

सामान्य चिकित्सकहरू (GP)

जीवनलाई जोखिममा नपार्ने स्वास्थ्य समस्याको लागि, तपाईंले सामान्य चिकित्सक (GP) लाई भेट्नुपर्छ। नियमित स्वास्थ्य जाँचले समस्याहरू (मुटु रोग, मधुमेह, क्यान्सर) चाँडै पत्ता लगाउन मद्दत गर्छ।

- केही चिकित्सा केन्द्रहरूले "बल्क बिल" लिन्छन्, यसको अर्थ तिनीहरूले मेडिकेयरले बेहोर्ने रकम मात्र लिन्छन्, बिरामीको कुनै शुल्क लाग्दैन।
- केही क्लिनिकहरूले मेडिकेयरले बेहोर्ने रकमभन्दा बढी शुल्क लिन्छन् र बिरामीहरूले त्यो थप रकम आफैं तिर्नुपर्छ जसलाई ग्याप पेमेन्ट भनिन्छ। तपाईंसँग मेडिकेयर नभए पनि, तपाईंले सामान्य चिकित्सक (GP) लाई देखाउन सक्नुहुन्छ तर यसको खर्च बढी लाग्नेछ।
- आफ्नो समुदायका कसैलाई तपाईंको भाषा बोल्ने जीपी (GP) चिन्नुहुन्छ कि भनी सोध्नुहोस्, वा आवश्यक परेमा दोभाषे राखिदिन आफ्नो जीपीलाई अनुरोध गर्नुहोस् (अनुवादका लागि साथीभाइ वा परिवारका सदस्यहरू प्रयोग नगर्नु नै उत्तम हुन्छ तर तपाईं उनीहरूलाई सहयोगी व्यक्तिका रूपमा सँगै लैजान सक्नुहुन्छ)।
- यदि तपाईं असन्तुष्ट हुनुहुन्छ भने आफ्नो जीपी (GP) परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ।
- क्लिनिकमा सिधै फोन गरेर वा अनलाइनमार्फत जीपीलाई भेट्ने समय तय गर्न सकिन्छ।
- हेल्थडाइरेक्ट (healthdirect) को अनलाइन सेवा प्रयोग गरेर तपाईंले सजिलैसँग आफ्नो नजिकैको डाक्टर वा जीपी (GP) खोज्न सक्नुहुन्छ: https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/guided-search/general-practice

विशेषज्ञहरू

यदि तपाईंलाई कुनै जटिल वा दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्या छ भने तपाईंको जीपी (GP) ले तपाईंलाई उक्त क्षेत्रका विशेषज्ञ डाक्टरकहाँ सिफारिस गर्न सक्नुहुन्छ।

यी त्यस्ता डाक्टरहरू हुन् जसमा चिकित्सा क्षेत्रको कुनै खास विधामा विशेष सीप वा दक्षता हुन्छ, उदाहरणका लागि, मुटुको डाक्टर (कार्डियोलोजिस्ट) र छालाको डाक्टर (डर्माटोलोजिस्ट)।

- अष्ट्रेलियामा विशेषज्ञलाई भेट्नको लागि तपाईंलाई आफ्नो GP को सिफारिस आवश्यक पर्ने छ।
- धेरैजसो विशेषज्ञहरूले बल्क बिल गर्दैनन्, केहीले हेल्थ केयर कार्ड हुँदा बल्क बिल गर्न सक्छन्
- निजी विशेषज्ञ डाक्टरलाई देखाउन महँगो हुनसक्छ, त्यसैले तपाईंले आफ्नो जीपी (GP) लाई सरकारी अस्पतालको बहिरङ्ग विभागमा रहेका विशेषज्ञकहाँ सिफारिस गरिदिन अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ (यसरी जँचाउँदा अपोइन्टमेन्ट पाउन लामो समय पर्खनुपर्ने हुनसक्छ, तर मेडिकेयर अन्तर्गत यो नि:शुल्क हुन्छ)।

औषधी

यदि तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई औषधि खान सल्लाह दिए भने उनीहरूले तपाईंलाई लिखित प्रेस्क्रिप्सन (औषधिको पुर्जी वा स्क्रिप्ट) दिन सक्छन्।

त्यो पुर्जी (स्क्रिप्ट) लिएर औषधि पसल (फार्मेसी वा केमिस्ट) मा जानुहोस्। फार्मासिस्ट (औषधि विशेषज्ञ) ले तपाईंको औषधि कसरी र कहिले खाने भन्ने कुरा बताउन सक्छन्। छुट पाउनको लागि आफ्नो मेडिकेयर वा कन्सेसन कार्ड देखाउनुहोस्।

- अस्ट्रेलियाको फर्मास्युटिकल बेनिफिट्स स्किम (PBS) अन्तर्गत केही औषधिहरू सस्तो मूल्यमा पाइन्छन्।
- औषधिमा धेरै खर्च गर्दा PBS सुरक्षा नेटले लागत घटाउन मद्दत गर्छ https://www.servicesaustralia.gov.au/medicare-safety-nets

औषधि पसल केमिस्ट)

औषधि पसल भनेको एउटा पसल हो जहाँ तपाईं औषधि किन्न सक्नुहुन्छ।

- केही औषधिहरूलाई डाक्टरको पुर्जी (स्क्रिप्ट) चाहिन्छ र अरूहरू तपाईंले डाक्टरको पुर्जीबिना नै किन्न सक्नुहुन्छ।
- फार्मासिस्ट (औषधि पसल) ले टाउको दुख्ने, पेट गडबड हुने, किराले टोकेको वा डसेको जस्ता केही सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरूको लागि सल्लाह र औषधि पनि दिन सक्छन्।

नर्सहरू

अस्ट्रेलियामा नर्सहरू राम्रोसँग प्रशिक्षित र दक्ष स्वास्थ्यकर्मी हुन्। केही नर्सहरूले विशेष तालिम लिएका हुन्छन्, उनीहरूले निम्न क्षेत्रहरूमा काम गर्छन्:

- गर्भावस्था र जन्म (सुडेनीहरू)
- शिशु र साना बच्चाहरू (मातृ तथा बाल स्वास्थ्य नर्सहरू)
- मानसिक स्वास्थ्य र भावनात्मक माङ्गल्य (मानसिक स्वास्थ्य नर्सहरू)
- नयाँ आप्रवासी र शरणार्थीहरूलाई सहयोग (शरणार्थी स्वास्थ्य नर्सहरू)

नर्स व्यवसायीहरू

केही विशेषज्ञ नर्सहरूले आफ्नै बिरामीहरूको हेरचाह गर्छन् र क्लिनिकहरू चलाउँछन्।

यी नर्सहरूलाई नर्स व्यवसायी भनिन्छ, तिनीहरूले गर्न सक्छन्:

- मेडिकल परीक्षणको व्यवस्था गर्न
- औषधिको पुर्जी दिन
- बिरामीहरूलाई अन्य स्वास्थ्य सेवाहरूमा पठाउन

भिक्टोरियन शरणार्थी स्वास्थ्य कार्यक्रम

शरणार्थी स्वास्थ्य नर्सहरू भिक्टोरियाभरि केही सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा अवस्थित छन्। तिनीहरूले शरणार्थी तथा शरणेच्छुकरूलाई निम्न तरिकाले सहयोग गर्छन्

- नि:शुल्क स्वास्थ्य मूल्याङ्कन र सिफारिसहरू गरेर
- भिक्टोरियामा स्वास्थ्य सेवाको बारेमा जानकारी दिएर
- तपाईंको क्षेत्रका डाक्टरहरूको बारेमा जानकारी दिएर
- यदि तपाईं शरणार्थी हुनुहुन्छ वा मेडिकेयर छैन भने डाक्टरहरूलाई भेट्न मद्दत गरेर
- मेडिकेयर वा NDIS आवेदनहरूमा मद्दत गरेर
- खोप र स्वास्थ्य शिक्षा दिएर
- सान्दर्भिक सामुदायिक समूहहरू र सामुदायिक सेवाहरूमा सिफारिस गरेर
- शरणार्थी सेवा सल्लाह (भिक्टोरियन क्षेत्र) **(०३) ९४४८ ५५८८**
- बल्लाराट सामुदायिक स्वास्थ्य शरणार्थी र आप्रवासी स्वास्थ्य नर्स (बल्लाराट र ग्राम्पियन्स क्षेत्र) **(०३) ५३३८ ४५००**
  https://bchc.org.au/service/refugee-immigrant-health/

दन्त सेवाहरू

तपाईंलाई सन्चै महसुस भइरहेको छ र दाँत दुखेको छैन भने पनि नियमित रूपमा दाँतको जाँच गराउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

धेरैजसो दन्त उपचार निजी क्लिनिकहरूमा गरिन्छ र मेडिकेयरले खर्च बेहोर्दैन। यदि तपाईंसँग निजी स्वास्थ्य बीमा छ भने त्यसले तपाईंको केही सामान्य र विशेषज्ञ दन्त खर्च तिर्न मद्दत गर्न सक्छ। दाँत जँचाउनुअघि आफ्नो बीमा कम्पनीसँग कुरा गर्नुहोस् ताकि कुन-कुन खर्च बीमाले बेहोर्छ भन्ने कुरा तपाईंलाई पहिले नै थाहा होस्।

हरेक ६ देखि १२ महिनामा दाँतको नियमित जाँच गराउनाले समस्याहरू गम्भीर, खर्चिला वा उपचार गर्न गाह्रो हुनुभन्दा पहिले नै तिनलाई रोकथाम गर्न मद्दत गर्दछ।

तपाईं सार्वजनिक दन्त सेवाहरूका लागि योग्य हुन सक्नुहुन्छ।

स्थानीय सेवाहरू फेला पार्न https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/all-services मा जानुहोस्।

आँखा तथा दृष्टि सेवाहरू

के तपाईं आफ्नो दृष्टिको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ वा तपाईंलाई चस्मा चाहिन्छ?

मेडिकेयर कार्ड भएमा हरेक दुई वर्षमा एक पटक (वा आवश्यक परेमा प्रतिवर्ष) आँखाको जाँच निःशुल्क हुन्छ र यो जाँच अप्टोमेट्रिस्ट (आँखा जाँच गर्ने विशेषज्ञ) हरूद्वारा गरिन्छ।

यदि तपाईंलाई चश्मा वा कन्ट्याक्ट लेन्स आवश्यक छ र तपाईंसँग हेल्थ केयर कार्ड, पेन्सनर कन्सेसन कार्ड) वा डिभिए गोल्ड कार्ड छ भने तपाईं भिक्टोरियन आईकेयर सर्भिस (VES) मार्फत कम खर्चिला विकल्पहरूका लागि योग्य हुन सक्नुहुन्छ।

भिक्टोरियन आँखा हेरचाह सेवा **(03) 9349 7400**
https://www.ves.org.au/

स्थानीय सेवाहरू खोज्न https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/all-services मा जानुहोस्।

श्रवण सेवाहरू

के तपाईं वा तपाईंको परिवारको कुनै सदस्यलाई श्रवण समस्या छ?

बालबालिकाका लागि

यदि तपाईं आफ्नो बच्चाको श्रवणशक्ति, बोली, वा भाषा विकासको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, आफ्नो जीपीलाई श्रवणशक्ति परीक्षणको लागि सिफारिसको लागि सोध्नुहोस्। बालबालिका र युवा वयस्कहरू (२६ वर्षसम्म) का लागि परीक्षणहरू सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रहरू वा सार्वजनिक अस्पतालहरूमा प्रायः निःशुल्क हुन्छन्।

वयस्कहरूका लागि

अष्ट्रेलियाली सरकारको श्रवण सेवा कार्यक्रमले योग्य व्यक्तिहरू (जस्तै, पेन्सनभोगीहरू र भेटेरानहरू) का लागि निःशुल्क वा छुटमा श्रवण परीक्षण र श्रवण सहायक सामग्री प्रदान गर्दछ।

श्रवण सेवा कार्यक्रम **1800 500 726**
https://www.health.gov.au/our-work/hearing-services-program?language=en

स्थानीय सेवाहरू खोज्न https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/all-services मा जानुहोस्।

सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाहरू

सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाहरूले चिकित्सा र कल्याण सेवाहरू प्रदान गर्दछ।

उनीहरूले जीपी र नर्ससँगको अपोइन्टमेन्ट, काउन्सिलिङ, फिजियोथेरापी, अकुपेसनल थेरापी, मदिरा तथा लागुपदार्थ दुर्व्यसन सम्बन्धी सहयोग, पोषण, दीर्घकालीन रोग व्यवस्थापन कार्यक्रम, बहुसांस्कृतिक स्वास्थ्य तथा दोभाषे सेवामा मद्दत गर्नसक्छन्।

बल्लाराट सामुदायिक स्वास्थ्यमा सेवा प्रदान गर्ने छ वटा फरक स्थानहरू छन्

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/

राष्ट्रिय अपाङ्गता बीमा योजना (NDIS)

NDIS स्थायी वा गम्भीर अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई आवश्यक पर्ने सेवाहरूको खर्च बेहोरेर उनीहरूलाई सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले अस्ट्रेलिया सरकारद्वारा प्रदान गरिएको एउटा योजना हो।

योग्यता

1. अष्ट्रेलियाली नागरिक/स्थायी बासिन्दा हुनुपर्छ/ वा/ योग्य भिसा भएको हुनुपर्छ, र
2. तपाईंको दैनिक जीवनलाई असर गर्ने अपाङ्गता हुनुपर्छ

यी सहयोगहरूमा हिँडडुल र व्यक्तिगत हेरचाह, सञ्चारका साधनहरू, रोजगारी र सामुदायिक सहभागिता, तथा मनोसामाजिक सहयोग पर्न सक्छन्।

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

माइ एज्ड केयर (My Aged Care)

माई एज्ड केयर अस्ट्रेलिया सरकारको यस्तो सेवा हो जसले ज्येष्ठ नागरिक, उनीहरूका परिवार र हेरचाहकर्ताहरूलाई वृद्धवृद्धा सहायता सेवाहरू खोज्न र प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ। यसले उपलब्ध सेवाहरू र मद्दत प्राप्त गर्ने तरिका बारे सरल जानकारी प्रदान गर्दछ।

माइ एज्ड केयरले तपाईंलाई यी कार्यक्रमहरूसँग जोड्न मद्दत गर्न सक्छ।

सपोर्ट एयाट होम - घरमै सुरक्षित र स्वतन्त्र रूपमा बस्न गरिने सहयोग

आवासीय वृद्धवृद्धा हेरचाह - वृद्धवृद्धा हेरचाह गृहमा सहयोग तथा आवास

सामुदायिक हेरचाह कार्यक्रमहरू - कमनवेल्थ होम सपोर्ट प्रोग्राम जस्ता सेवाहरू

माइ एज्ड केयरमा फोन गर्नुहोस् **1800 200 422**

यदि तपाईंको साथमा विश्वासिलो सहयोगी व्यक्ति हुनुहुन्न, वा भाषा बुझ्न, जानकारी प्राप्त गर्न, निर्णयहरू लिन गाह्रो भइरहेको छ, अथवा सहयोगी बिना असुरक्षित महसुस गर्नुहुन्छ भने तपाईंले केयर फाइन्डरलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ। यो एउटा निःशुल्क सेवा हो जसले थप सहयोग आवश्यक पर्ने ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई 'माई एज्ड केयर' (My Aged Care) र अन्य स्थानीय सेवाहरू प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ।

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

बालाराट (Ballarat) मा केयर फाइन्डर (Care Finder) सेवा निम्न संस्थाहरूद्वारा उपलब्ध गराइन्छ:

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

क्यान्सर स्क्रिनिङ कार्यक्रम (भिक्टोरिया)

अष्ट्रेलियाली सरकारले नि:शुल्क क्यान्सर स्क्रिनिङ परीक्षण प्रदान गर्दछ।

यी कार्यक्रमहरूको उद्देश्य क्यान्सर वा क्यान्सर निम्त्याउने अवस्थाहरू चाँडै पत्ता लगाउनु हो ताकि तिनीहरूको चाँडै उपचार गर्न सकियोस्। यसले राम्रो नतिजा निकाल्न मद्दत गर्छ। थप सल्लाहको लागि तपाईं आफ्नो जीपीसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।

स्तन परीक्षण

स्तन परीक्षणले कुनै पनि लक्षणहरू देख्नुअघि नै स्तन क्यान्सरका लक्षणहरूको जाँच गर्छ। यसले स्तनको विशेष एक्स-रे प्रयोग गर्दछ जसलाई म्यामोग्राम भनिन्छ।

५०-७४ वर्ष उमेरका महिलाहरूको लागि, सिधै बुक गर्नुहोस् (मेडिकेयर कार्ड आवश्यक पर्दैन)

ब्रेष्टस्कृन भिक्टोरिया (BreastScreen Victoria) **13 20 50**
https://www.breastscreen.org.au/

सरभाइकल स्कृनिङ(Cervical Screening)

पाठेघरको मुखको जाँच (Cervical Screening Test) एउटा साधारण प्रक्रिया हो जसले ह्युमन प्यापिलोमाभाइरस (HPV) को लक्षणहरूको परिक्षण गर्दछ – यो एउटा सामान्य संक्रमण हो जसका कारण पाठेघरको मुखको क्यान्सर (Cervical cancer) हुने गर्दछ।

२५-७४ वर्ष उमेरका महिलाहरूका लागि**,** तपाईंले आफ्नो GP सँग वा निम्न ठेगानामा पाठेघरको मुखको परीक्षणको लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ:

BCH यौन स्वास्थ्य र प्रजनन क्लिनिक(Sexual Health & Reproductive Clinic)
(03) 5338 4500
https://bchc.org.au/service/information_and_advice_on_sexual_health/

बावल स्कृनिङ(Bowel Screening)

आन्द्रा परीक्षण किट प्रत्येक २ वर्षमा तपाईंको घरमा पठाइन्छ। दिसाको दुईवटा साना नमूनाहरू सङ्कलन गरिन्छ र हुलाकमार्फत फिर्ता पठाइन्छ।

५०-७४ वर्ष उमेरका महिला र पुरुषहरूका लागि**,** किटहरू तपाईंलाई पठाइन्छ वा तपाईंले मगाउन सक्नुहुन्छ

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

फोक्सोको क्यान्सर परीक्षण (Lung Cancer Screening)

फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङ एउटा यस्तो स्वास्थ्य परीक्षण हो, जसमा लक्षणहरू देखा पर्नुअगावै फोक्सोको क्यान्सर पत्ता लगाउनका लागि एउटा विशेष कम-विकिरणयुक्त सिटि स्क्यान (low-radiation CT scan) को प्रयोग गरिन्छ।

५० देखि ७४ वर्ष उमेर समूहका जोखिम कारकहरू भएका महिला तथा पुरुषहरूका लागि (आफ्नो जनरल प्राक्टिसनर - GP सँग परामर्श गर्नुहोस्)

राष्ट्रिय फोक्सो क्यान्सर स्क्रिनिङ कार्यक्रम https://www.health.gov.au/our-work/nlcsp

महिला, बाल तथा युवा स्वास्थ्य सेवाहरू

महिला स्वास्थ्य सेवाहरू

भिक्टोरियामा महिला स्वास्थ्य सेवाहरूले प्रजनन तथा यौन स्वास्थ्य, गर्भावस्था, स्तनपान, रजोनिवृत्ति, पारिवारिक हिंसा, स्क्रिनिङ र परामर्शमा सल्लाह र सहयोग प्रदान गर्छन्।

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य

गर्भावस्थाका समस्याहरू, रजोनिवृत्ति, गर्भनिरोधक, स्क्रिन र STI सम्बन्धी सल्लाह र सहयोग गर्न सक्ने BCH यौन स्वास्थ्य नर्ससँग भेटघाट तय गर्नुहोस्।

बल्लाराट सामुदायिक स्वास्थ्य (03) 5338 4500
https://bchc.org.au/

तपाईंले महिला दोभाषेको लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

पारिवारिक हिंसा

पारिवारिक हिंसा भनेको व्यवहारको एउटा ढाँचा हो जहाँ एक व्यक्तिले अर्कोलाई दबाउने र नियन्त्रण गर्ने प्रयास गर्छ। सबै पारिवारिक हिंसा शारीरिक हुँदैनन् — यो अर्को व्यक्तिको कार्य, उपस्थिति, आर्थिक अवस्था र सामाजिक अन्तरक्रियालाई नियन्त्रण गर्ने बारेमा पनि हुन सक्छ।

अष्ट्रेलियामा पारिवारिक हिंसा गम्भीर मानव अधिकार उल्लङ्घन हो, आवश्यकतामा परेकाहरूलाई मद्दत गर्न सहयोग सेवाहरू छन्। तत्काल मद्दतको लागि प्रहरी (आपतकालीन) लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

आपतकालीन अवस्थामा 000 मा फोन गर्नुहोस्

ओरेन्ज डोर **1800 219 819**
https://www.orangedoor.vic.gov.au/

२४ घण्टा सल्लाहको लागि तपाईंले 1800 Respect.
फोन **1800 737 732**, पाठ्य सन्देश **0458737732**,
अनलाइन कुराकानी वा भिडियो https://1800respect.org.au/

बाल तथा परिवार स्वास्थ्य सेवाहरू

यदि तपाईंसँग ०-५ वर्ष उमेरका साना बच्चाहरू छन् भने बच्चाको जाँच, विकास मूल्याङ्कन, स्तनपान सहयोग, खोप जानकारी, र अभिभावक समूहहरू सहित नि:शुल्क स्वास्थ्य सहयोग उपलब्ध छ।

बल्लाराट नगर मातृ तथा बाल स्वास्थ्य सेवा **(03) 5320 5720**

बल्लाराट नगर परिवार तथा बाल सेवाहरू
https://www.ballarat.vic.gov.au/community/family-and-childrens-services

स्वस्थ आमाहरू स्वस्थ शिशुहरू

बल्लाराट कम्युनिटी हेल्थले गर्भवती महिलाहरूका लागि स्वस्थ आमाहरू स्वस्थ शिशुहरू (HMHB) कार्यक्रम प्रदान गर्दछ। यो कार्यक्रम आफ्नो वा आफ्नो नजन्मेको बच्चाको स्वास्थ्य, सामाजिक र भावनात्मक माङ्गल्यलाई असर गर्नसक्ने चुनौतीहरूको सामना गरिरहेका गर्भवती महिलाहरूका लागि हो।

बल्लाराट सामुदायिक स्वास्थ्य (HMHB कार्यक्रम) **(03) 5338 4580**
https://bchc.org.au/service/healthy-mothers-healthy-babies/

मातृ तथा बाल स्वास्थ्य हेल्पलाइन
२४ घण्टा नि:शुल्क फोनलाइन सहयोग **13 22 29**

युवा स्वास्थ्य सेवा (१२-२५ वर्ष)

यदि तपाईंका किशोरावस्थाका बालबालिका छन् भने मानसिक स्वास्थ्य, सम्बन्ध, मदिरा तथा लागूपदार्थ, शारीरिक स्वास्थ्य र माङ्गल्यको बारेमा नि:शुल्क र गोप्य सल्लाह उपलब्ध छ।

हेडस्पेसले १२-२५ वर्ष उमेरका युवाहरूलाई मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य, लागूपदार्थ तथा मदिरा, शैक्षिक र व्यावसायिक सहयोग प्रदान गर्दछ। सबै हेडस्पेस बल्लाराट
सेवाहरू नि:शुल्क छन्।

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

प्रहरी, युवा न्याय वा घरबारविहीनताको जोखिममा रहेका १०-१७ वर्ष उमेरका युवाहरूका लागि बल्लारट सामुदायिक स्वास्थ्य युवा सहयोग सेवा।

बिसिएच युवा सहायता कार्यक्रम **(03) 5338 4500**
https://bchc.org.au/service/youth-support-services/

अरु कसले मद्दत गर्न सक्छ?

सम्बद्ध स्वास्थ्य पेशेवरहरू

सम्बद्ध स्वास्थ्य पेशेवरहरू प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मीहरू हुन् जो स्वास्थ्य सेवाको आफ्नै क्षेत्रमा विशेषज्ञ हुन्छन्। उनीहरूले धेरै वर्षसम्म अध्ययन गर्छन् र अष्ट्रेलियामा काम गर्नका लागि अनिवार्य रूपमा दर्ता भएको हुनुपर्छ।

तिनीहरूले शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक स्वास्थ्य समस्या भएका सबै उमेरका मानिसहरूलाई मद्दत गर्छन्। उनीहरूले सुरक्षित र प्रभावकारी प्रमाणित भइसकेका उपचार विधिहरू प्रयोग गर्छन्। सर्वोत्तम सेवा प्रदान गर्नका लागि सम्बद्ध स्वास्थ्य पेशेवरहरूले डाक्टर, नर्स र दन्त चिकित्सकहरूसँग मिलेर काम गर्छन्।

उनीहरूले तपाईँको स्वास्थ्यमा के समस्या छ भनी पत्ता लगाउन, स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचार गर्न, बिरामी वा चोटपटक निको हुन मद्दत गर्न र तपाईँलाई स्वस्थ रहन सहयोग गर्न सक्छन्। सम्बद्ध स्वास्थ्य पेशेवरहरूका उदाहरणहरूमा पोडियाट्रिस्ट, फिजियोथेरापिस्ट र पोषणविद्हरू पर्दछन्।

म तिनीहरूलाई कहाँ पाउन सक्छु?

- सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल र निजी क्लिनिकहरू
- सम्बद्ध स्वास्थ्य डाइरेक्ट
  https://www.healthdirect.gov.au/allied-health

तपाईंले

- उनीहरूलाई सिधै सम्पर्क गर्नसक्नुहुन्छ
- आफ्नो डाक्टरसँग सिफारिस माग्नसक्नुहुन्छ।
- सिफारिसहरूका लागि साथीहरू वा परिवारलाई सोध्न सक्नुहुन्छ

खर्च

- मेडिकेयरले केही सेवाहरूका लागि भुक्तानी गर्न मद्दत गर्नसक्छ
- तपाईं आफैंले केही पैसा तिर्नुपर्ने हुनसक्छ।
- निजी स्वास्थ्य बीमाले पनि खर्च बेहोर्न मद्दत गर्नसक्छ

तपाईंको भावनात्मक र मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह

मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू

यदि तपाईंलाई सामाजिक वा भावनात्मक समस्याहरू छन् भने मद्दत उपलब्ध छ।

यदि तपाईं चिन्तित वा निराश महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने आफ्नो जीपीसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। उनीहरूले तपाईँलाई सहयोग गर्नका लागि मनोवैज्ञानिक, परामर्शदाता, सामाजिक कार्यकर्ता वा मनोचिकित्सक जस्ता सबैभन्दा उपयुक्त सेवाहरू खोज्न मद्दत गर्न सक्छन्।

गम्भीर मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य समस्याहरूका लागि मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू उपलब्ध छन्। यी सेवाहरूले मानिसहरूलाई निको हुन र असल जीवन बिताउन मद्दत गर्छन्। सार्वजनिक मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू नि:शुल्क र गोप्य हुन्छन्।

यदि तपाईंलाई तुरुन्तै मद्दत चाहिन्छ भने तलका यी नम्बरहरू मध्ये कुनै एकमा कल गर्न सक्नुहुन्छ।

आपतकालीन अवस्थामा 000 मा फोन गर्नुहोस्

लाइफलाइन २४/७ सङ्कट लाइन **13 11 14**

बियोन्ड ब्लु **1300 224 636**

सुसाइड कल ब्याक सर्भिस् **1300 659 467**

मेन्सलाइन अष्ट्रेलिया **1300 78 99 78**

बालबालिका हेल्पलाइन (५-२५ वर्ष) **1800 55 1800**

नर्स अन कल (२४/७ सल्लाह) **1300 60 60 24**

बल्लाराट सेवाहरू

परामर्श र मानसिक स्वास्थ्य सहयोग
बल्लाराट सामुदायिक स्वास्थ्य **(03) 5338 4500**
https://bchc.org.au/service/mental-health-services/

हेडस्पेस बल्लारट (१२-२५ वर्ष) **(03) 5304 4777**
Level 1/20 Dawson Street North, Ballarat Central
https://headspace.org.au/headspace-centres/ballarat/

ग्राम्पियन्स मानसिक स्वास्थ्य सेवा (२४/७) **1300 659 467**

शरणार्थी र शरणार्थी जस्तै पृष्ठभूमि भएका व्यक्तिहरू जसले अष्ट्रेलिया आउनुअघि आघातजन्य अनुभवहरू भोगेका छन् उनीहरूलाई मद्दत गर्न परामर्श सेवा प्रदान गर्ने संस्थाहरू छन्।

यातना पीडितहरूका लागि भिक्टोरियन फाउन्डेसन
फाउन्डेसन हाउस **(03) 9389 8900**
https://foundationhouse.org.au/

शरणार्थी स्वास्थ्य नर्स
बल्लाराट सामुदायिक स्वास्थ्य **(03) 5338 4500**
https://bchc.org.au/service/refugee-immigrant-health/

यी सल्लाहकारहरू प्रशिक्षित स्वास्थ्य पेशेवरहरू हुन् जसले तपाईंको जीवनमा आइपर्ने कठिनाइहरू पार गर्न र तपाईंको जीवनमा चाहेको परिवर्तनहरू ल्याउन मद्दत गर्न सक्छन्। धेरै गम्भीर मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य समस्याहरूका लागि मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू उपलब्ध छन्। यी सेवाहरूले मानिसहरूलाई निको हुन र असल जीवन बिताउन मद्दत गर्छन्।

के तपाईंलाई थप सहयोग चाहिन्छ?

बल्लाराट क्षेत्रीय बहुसांस्कृतिक परिषद् (BRMC) तपाईंको स्वागत गर्छ। BRMC ले आप्रवासी, शरणार्थी, शरणेच्छुक र सांस्कृतिक रूपमा विविध समुदायहरूलाई सहयोग गर्छ। स्वास्थ्य, कल्याण, सामाजिक सम्बन्ध र सामुदायिक सहयोगमा पहुँच प्रवर्द्धन गर्ने सांस्कृतिक रूपमा सुरक्षित सेवाहरूको प्रावधान।

बल्लाराट वेल्कम सेन्टर
25-39 Barkly Street, Ballarat VIC 3350

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

BRMC सेवाहरू

- सामाजिक सम्बन्ध र समुदाय सहभागिता कार्यक्रमहरू
- महिला कल्याण कार्यक्रमहरू
- ज्येष्ठ नागरिक कल्याण र सामाजिक सहयोग गतिविधिहरू
- स्वास्थ्य जानकारी
- पारिवारिक हिंसा सम्बन्धी सेवा मार्गदर्शन र सिफारिस
- मानसिक स्वास्थ्य र कल्याण सहयोग
- अंग्रेजी भाषा र कुराकानी सहायता
- आपतकालीन खाद्य राहत र सहयोग
- स्वास्थ्य र सामुदायिक सेवाहरूमा पहुँचको लागि वकालत र सहयोग

स्वास्थ्य अधिकार र जिम्मेवारीहरू

बिरामी वा ग्राहकका रूपमा हामी सबैका अधिकार र जिम्मेवारीहरू छन्। डाक्टर, नर्स, मनोवैज्ञानिक, सल्लाहकार जस्ता कुनै पनि स्वास्थ्यकर्मीलाई भेट्दा यी कुराहरू लागू हुन्छन्।

तपाईंको अधिकार

- सम्मान, मर्यादा र गोपनीयताका साथ व्यवहार गरिनु
- तपाईँको संस्कृति, आस्था र धर्मको सम्मान गरिइनु
- आफ्नो अवस्था र उपचारको बारेमा स्पष्ट जानकारी प्राप्त गर्नु
- एक पेशेवर दोभाषेको माग गर्नु TIS 131 450
- नबुझेसम्म प्रश्नहरू सोध्नु
- उपचारमा सहमति जनाउनु वा अस्वीकार गर्नु; दोस्रो राय लिनु
- आफ्नो व्यक्तिगत स्वास्थ्य जानकारी गोप्य राखिइनु
- आफ्ना मेडिकल रेकर्डहरू पहुँच गर्नु

उपचारमा सहमति

- उपचार गर्नुअघि स्वास्थ्यकर्मीहरूले उपचार, जोखिम/पार्श्वासरहरू र अन्य विकल्पहरू व्याख्या गर्नु
- धेरैजसो सहमति मौखिक हुन्छन्; केही प्रक्रियाहरूलाई लिखित सहमति चाहिन्छ (जस्तै, शल्यक्रिया)
- १४ वर्ष मुनिकालागि आमाबाबु/अभिभावकको सहमति आवश्यक छ यदि समझदारी प्रदर्शन गरिएमा १४-१६ वर्ष उमेरकाहरूले सहमति दिन सक्छन् (संयुक्त निर्णयलाई प्रोत्साहन गरिन्छ)।

तपाईंका जिम्मेवारीहरू

- स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई आफ्नो चिकित्सा इतिहास, लक्षण र औषधिहरूको बारेमा बताउनुहोस्
- यदि तपाईं रक्सी, चुरोट वा अन्य लागूपदार्थ प्रयोग गर्नुहुन्छ भने उनीहरूलाई जानकारी दिनुहोस्।
- समयमै भेटघाटमा उपस्थित हुनुहोस् वा उपस्थित हुन सक्नुहुन्न भने रद्द गर्नुहोस्
- चिकित्सा निर्णयहरूका लागि परिवार होइन, दोभासे प्रयोग गर्नुहोस्
- कर्मचारी र अन्य बिरामीहरूलाई सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्नुहोस्

उजुरी कसरी गर्ने

- पहिले कर्मचारी वा क्लिनिक/अस्पताल प्रबन्धकसँग कुरा गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
  समाधान नभएमा, सम्पर्क गर्नुहोस्
- स्वास्थ्य उजुरी आयुक्त (भिक्टोरिया) **1300 582 113**
  नि:शुल्क, गोप्य दोभाषेहरू उपलब्ध छन्
  https://www.hcc.vic.gov.au/

आपतकालीन अवस्थामा 000 मा फोन गर्नुहोस्

महत्त्वपूर्ण जानकारी

यो निर्देशिका अष्ट्रेलियाको भिक्टोरिया राज्य अन्तर्गत बाल्लाराटमा उपलब्ध स्वास्थ्य तथा सहयोग सेवाहरूमा आप्रवासीहरूको पहुँच पुऱ्याउन मद्दत गर्ने एउटा सामान्य स्रोतको रूपमा तयार पारिएको हो र यसले सन् २०२६ को मुद्रणको समयमा उपलब्ध ताजा जानकारीलाई प्रतिबिम्बित गर्दछ।

यस सामग्रीको प्रकाशनको समयमा विवरणहरूको शुद्धता सुनिश्चित गर्न हरसम्भव प्रयास गरिएको भए तापनि सेवाहरू, योग्यताका मापदण्डहरू, सम्पर्क विवरणहरू र नीतिहरू परिवर्तन हुन सक्छन्। यस निर्देशिकाका प्रकाशक तथा योगदानकर्ताहरू पुरानो भइसकेको जानकारीको प्रयोगका कारण उत्पन्न हुनसक्ने कुनै पनि हानि वा असुविधाको लागि जिम्मेवार हुने छैनन्।

यस निर्देशिका (गाइड) मा समावेश गरिएका जानकारीहरू केवल सामान्य सन्दर्भको लागि मात्र हुन् र यसले कानुनी, चिकित्सा (मेडिकल), वित्तीय, वा व्यावसायिक सल्लाहको रूप लिने छैन। तपाईंको व्यक्तिगत परिस्थिति अनुसारको स्वतन्त्र व्यावसायिक सल्लाहको विकल्पको रूपमा यस जानकारीमाथि भर पर्नु हुँदैन।

पाठकहरूलाई उनीहरूको विशिष्ट स्वास्थ्य, कानुनी, र बसोबाससम्बन्धी आवश्यकताहरूका लागि योग्य व्यावसायिक सल्लाह लिन दृढताका साथ प्रोत्साहित गरिन्छ। यस निर्देशिका (गाइड) मा रहेका जानकारीहरू हालका आधिकारिक स्रोतहरूसँग बाझिएको खण्डमा आधिकारिक स्रोतहरूमाथि नै भर पर्नुपर्दछ।

अद्यावधिक सेवा जानकारीका लागि, कृपया सम्बन्धित सेवा प्रदायकलाई सिधै सम्पर्क गर्नुहोस् वा यसको आधिकारिक वेबसाइट हेर्नुहोस् https://www.vic.gov.au/ **or** https://www.health.gov.au/

यदि तपाईंलाई दोभाषेको आवश्यकता परेमा तपाईंले अनुवादन तथा दुभाषण सेवा लिन सक्नुहुन्छ (TIS National) on **131 450.**