Ballarat Community HEALTH

ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਗਾਈਡ

ਬੈਲਾਰਾਟ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਜੂਨ 2026

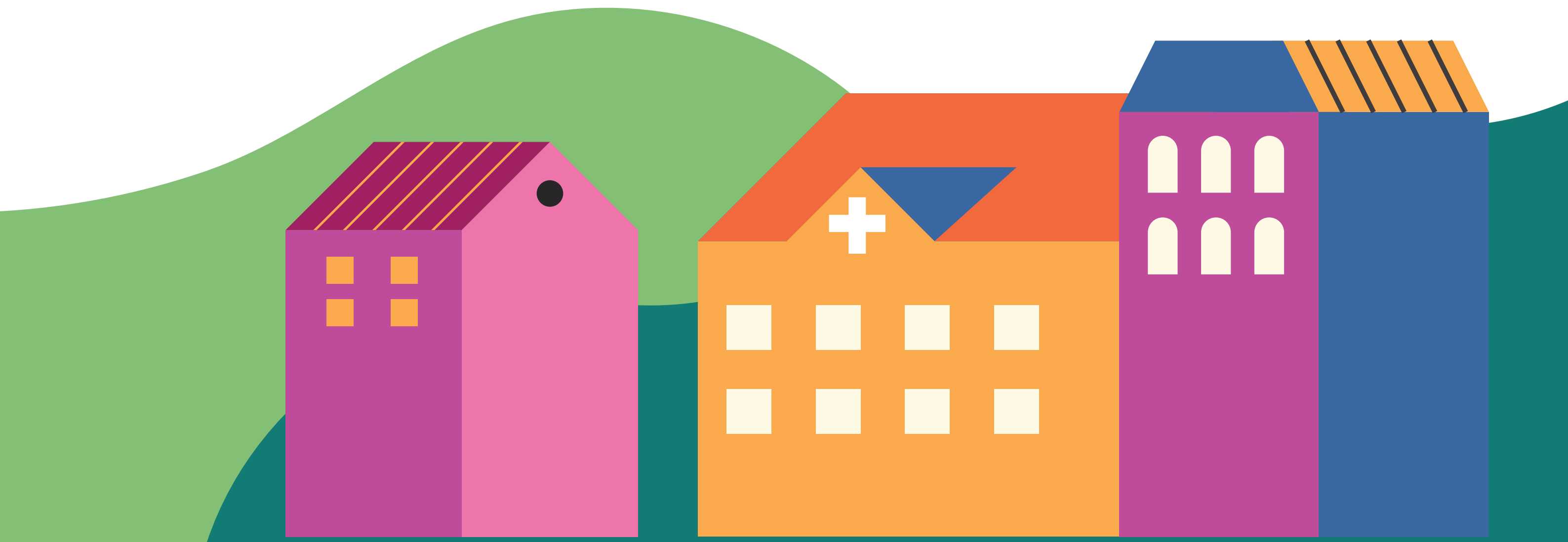
ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਸਫ਼ਲ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਬੁਨਿਆਦ ਹੈ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਕਿਫ਼ਾਇਤੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਹਸਪਤਾਲ, ਤੁਰੰਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ (ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ) ਕਲੀਨਿਕ, ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GPs), ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਹਿਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੈਲਾਰਾਟ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਲੱਭਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਬੈਲਾਰਾਟ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਦੇ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਐਕਸੈੱਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (MAP) ਰਾਹੀਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। MAP ਨੂੰ ਵੈਸਟਵਿਕ PHN ਦੁਆਰਾ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੈਲਾਰਾਟ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਬੈਲਾਰਾਟ ਰਿਜ਼ਨਲ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਕੌਂਸਲ (BRMC) ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ 4

ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ

ਮੈਡੀਕੇਅਰ 5
ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ 6

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ 7

ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ, ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ 8
ਹੋਰ ਬਿਨਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ 9

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਿਕਟੋਰੀਆ 10
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ? 11
ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ 12

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰ 13
ਦਵਾਈਆਂ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ 14
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 15
ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 16
ਸੁਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ 17
ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਸਕੀਮ (NDIS) ਅਤੇ ਮਾਈ ਏਜਡ ਕੇਅਰ 18
ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ) 19

ਔਰਤਾਂ, ਬਾਲ ਅਤੇ ਯੁਵਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ 20
ਬਾਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 21
ਯੁਵਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ 22

ਹੋਰ ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਅਲਾਈਡ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਜ਼ 23
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ 24
ਬੈਲਾਰਾਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ 25
ਬੈਲਾਰਾਟ ਰਿਜ਼ਨਲ ਮਲਟੀ-ਕਲਚਰਲ ਕੌਂਸਲ 26

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ, ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ 27
ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ 28
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ 29

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ

ਐਂਬੂਲੈਂਸ, ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ	000
ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਗ੍ਰੈਂਪੀਅਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਬੈਲਾਰਾਟ ਬੇਸ ਹਸਪਤਾਲ ਮਾਇਰ ਸਟ੍ਰੀਟ ਤੋਂ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਵੋ (ਡਰੰਮਡ ਸਟ੍ਰੀਟ ਬੈਲਾਰਾਟ ਦੇ ਕੋਨੇ ਦੇ ਨੇੜੇ)	(03) 5320 4000
ਨਰਸ-ਔਨ-ਕਾਲ 24/7 ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ	1300 60 60 24
ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਾਕਟਰ 13SICK	13 74 25
ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ TIS ਨੈਸ਼ਨਲ	13 14 50
ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ 24/7 ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ	13 11 14

ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ

ਮੈਡੀਕੇਅਰ

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕ ਅਤੇ ਯੋਗ ਵੀਜ਼ਾ ਧਾਰਕ, ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਰਾਹੀਂ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂ ਛੋਟ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀਆਂ 3 ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ

- ਹਰਾ - ਸਟੈਂਡਰਡ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ
- ਨੀਲਾ - ਅੰਤ੍ਰਿਮ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ। ਕੁਝ ਅਸਥਾਈ ਵੀਜ਼ਾ ਧਾਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਪੀਲਾ - ਪਰਸਪਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ। ਪਰਸਪਰ ਸਿਹਤ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ (RHCA) ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ।

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ

- ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (ਸੈਂਟਰਲਿੰਕ) ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਖੇ ਜਾਓ
- ਔਨਲਾਈਨ ਅਰਜ਼ੀ ਇੱਥੇ ਦਿਓ https://www.servicesaustralia.gov.au/medicare
  ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਨੂੰ **13 20 11** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ

- ਪਾਸਪੋਰਟ
- ਵੀਜ਼ਾ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼
- ਪਛਾਣ (ID) ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰੂਪ

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

- ਜੀ.ਪੀ. (ਡਾਕਟਰ) ਅਤੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ
- ਐਕਸਰੇ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ
- ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ
- ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ (ਓਪਟੋਮੈਟ੍ਰਿਸਟਾਂ) ਦੁਆਰਾ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ

ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਸਾਰੇ ਵੀਜ਼ੇ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਕੋਲ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਬੈਲਾਰਾਟ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਹੋ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਬੈਲਾਰਾਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ
  ਰਿਫਿਊਜੀ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ) **(03) 5338 4500**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕ ਜਾਂ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋ,
ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਂਟਰਲਿੰਕ ਤੋਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੁਗਤਾਨ ਜਾਂ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਪੈਨਸ਼ਨਰ ਰਿਆਇਤ ਕਾਰਡ ਸਿਹਤ ਖ਼ਰਚਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਾਰਡ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ

- ਸਸਤੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (PBS)
- ਵਿਕਟੋਰੀਆ 'ਚ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਕਿਰਾਏ 'ਚ ਕਟੌਤੀ
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਬਿੱਲ (ਗੈਸ, ਬਿਜਲੀ)
- ਕੁਝ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਹਾਇਤਾ ਸਕੀਮਾਂ
- ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

- https://www.servicesaustralia.gov.au/health-care-card
- https://www.servicesaustralia.gov.au/pensioner-concession-card
- ਸੈਂਟਰਲਿੰਕ ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਲਾਈਨ **131 202**

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਹਰ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਵਜੋਂ ਨਾ ਵਰਤਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਨਾਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Interpreter

TIS ਨੈਸ਼ਨਲ – ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ।

- **131 450** ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ
- 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
- ਡਾਕਟਰ, ਮਾਹਿਰ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ TIS ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਫ਼ੋਨ ਉਪਰ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮੁਫ਼ਤ ਅਨੁਵਾਦ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਆਏ 2 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਅਤੇ ਯੋਗ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਜਾਂ ਵੀਜ਼ਾ ਧਾਰਕ ਹੋ), ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਸੇਬੇ ਸੰਬੰਧੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮੁਫ਼ਤ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- TIS ਨੈਸ਼ਨਲ ਨੂੰ **1300 847 387** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.tisnational.gov.au/

ਬੈਲਾਰਾਟ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ

ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

- ਬੈਲਾਰਾਟ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ
  ਰਿਫਿਊਜੀ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ) **(03) 5338 4500**

ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਜਨਤਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਉਹ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਨਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਉੱਥੇ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਿਊਟੀ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਘੰਟੇ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਡਾਕਟਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਿਮਾਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੇਖਣਗੇ

ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰਜ਼ (ਤੁਰੰਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰ)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਕਿਸੇ ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਜੀਪੀ)

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GPs) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਜੀ.ਪੀ. ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਕਿਸੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ
- ਇਸ ਦੀ ਫ਼ੀਸ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਦੀ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਦੁਆਰਾ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰਪਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਫਾਰਮੇਸੀ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਰੀਦਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਕੈਮਿਸਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਖੇ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਸੱਟਾਂ, ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਵੀ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਰੰਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਗ਼ੈਰ-ਜਾਨਲੇਵਾ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ

ਨਰਸ-ਔਨ-ਕਾਲ (24/7 ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ) **1300 60 60 24**

ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਾਕਟਰ **13 74 25**

ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਵਰਚੁਅਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ (VVED) ਗ਼ੈਰ-ਜਾਨਲੇਵਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ 000 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਸਿਰਫ਼ ਵੀਡੀਓ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ (ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ, PC, ਲੈਪਟਾਪ ਜਾਂ ਟੈਬਲੈੱਟ ਰਾਹੀਂ) ਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਵਰਚੁਅਲ ਟ੍ਰਾਇਆਜ ਲਈ ਕੈਮਰੇ ਦਾ ਚਾਲੂ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਜਾਗਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਵਰਚੁਅਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ (VVED) **13 14 50**
https://www.vved.org.au/

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਿਕਟੋਰੀਆ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ 000 ਹੈ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ, ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਨੰਬਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ – ਔਪਰੇਟਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਨਾਲ ਜੋੜੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਤਾਂ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਅਫ਼ਸਰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹਿੰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਕੁਝ ਰਿਆਇਤ ਕਾਰਡ ਧਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

ਕੁਝ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀਆਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ

1. **000 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ**
2. ਜਦੋਂ ਔਪਰੇਟਰ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਪੁਲਿਸ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ "ਐਂਬੂਲੈਂਸ" ਦੱਸੋ
3. **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ**

ਔਪਰੇਟਰ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ
- **ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ**
- **ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ**
- **ਐਮਰਜੈਂਸੀ**
- **ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦਾ ਪਤਾ**
- **ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਗਲੀਆਂ ਦਾ ਚੌਰਾਹਾ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਜਗ੍ਹਾ**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ

- **ਔਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋ।**
- **ਔਪਰੇਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।**

ਫ਼ੋਨ ਨਾ ਕੱਟੋ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ?

ਕੀ ਇਹ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਾਂ

000 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ

ਬੈਲਾਰਾਟ ਬੇਸ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ

ਮਾਇਰ ਸਟ੍ਰੀਟ ਤੋਂ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਵੋ
(ਡਰੰਮਡ ਸਟ੍ਰੀਟ ਬੈਲਾਰਾਟ ਦੇ ਕੋਨੇ ਦੇ ਨੇੜੇ)

ਫ਼ੋਨ 5320 4000

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਨਹੀਂ

ਕੀ ਤਦ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਤੱਕ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ?

ਹਾਂ

ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰੋ

ਸਥਾਨਕ ਜੀ.ਪੀ. (ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਲੱਭੋ

healthdirect.gov.au ਵਿਖੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪੋਸਟਕੋਡ ਟਾਈਪ ਕਰੋ।
https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/guided-search/general-practice

ਨਹੀਂ

ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਜਾਓ

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕਲੀਨਿਕ ਬੈਲਾਰਾਟ

ਲੈਵਲ 1, 1010 ਸਟੱਰਟ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਬੈਲਾਰਾਟ
ਫ਼ੋਨ 4320 0820
ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ।
ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ।
ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗ਼ੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਸਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ, ਜਾਨਲੇਵਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਜਾਂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਹਨ। ਗ਼ੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿਹਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀ ਉਡੀਕ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੁਰੰਤ ਧਿਆਨ ਮੰਗਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਗ਼ੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ, ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਸਰਕਾਰੀ ਮਲਕੀਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠ ਹਨ। ਉਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਦਾਖ਼ਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਪੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

- ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਲਾਗਤ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਸਪਰ ਸਮਝੌਤੇ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖ਼ਰਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਜਾਨਲੇਵਾ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ

ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਸਪਤਾਲ

ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਸਪਤਾਲ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਖੇਤਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਹਨ, ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਮਰੀਜ਼ ਬਣਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫ਼ੀਸਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਖੁਦ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ, ਪਰ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕੁਝ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਜੀਪੀ)

ਗ਼ੈਰ-ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਜੀ.ਪੀ.) ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਕਾਇਦਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਕੈਂਸਰ) ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਕੁਝ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ "ਬਲਕ ਬਿੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ", ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੀ ਰਕਮ ਵਸੂਲਦੇ ਹਨ, ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਰਚਾ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
- ਕੁਝ ਕਲੀਨਿਕ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਦੀ ਰਕਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਸੂਲਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਰਕਮ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ "ਗੈਪ" ਭੁਗਤਾਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇਗੀ
- ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ (ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਨਾਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ)
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਜੀ.ਪੀ. ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਹੈਲਥਡਾਇਰੈਕਟ 'ਤੇ https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/guided-search/general-practice ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕਿਸੇ ਜੀ.ਪੀ. (ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ) ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਲੱਭੋ

ਮਾਹਰ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ.ਪੀ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ।

ਇਹ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁਨਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦਿਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (ਕਾਰਡੀਓਲੋਜਿਸਟ) ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (ਡਰਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟ)।

- ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਕੋਲੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ ਚਿੱਠੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ
- ਬਹੁਤੇ ਮਾਹਰ ਬਲਕ ਬਿੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ; ਕੁਝ ਕੁ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਾਰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਮਹਿੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਾਸਤੇ ਉਡੀਕ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲੰਬੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਇਹ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ)

ਦਵਾਈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ (ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ) ਤਜਵੀਜ਼ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ ਨੂੰ ਫਾਰਮੇਸੀ (ਕੈਮਿਸਟ) ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਇਹ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਛੋਟਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਜਾਂ ਰਿਆਇਤ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾਓ।

- ਕੁਝ ਕੁ ਦਵਾਈਆਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਫਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਬੈਨੀਫਿਟਸ ਸਕੀਮ (PBS) ਦੇ ਅਧੀਨ ਸਸਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- PBS ਸੇਫਟੀ ਨੈੱਟ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ https://www.servicesaustralia.gov.au/medicare-safety-nets

ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ (ਕੈਮਿਸਟ)

ਫਾਰਮੇਸੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਕਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਕੁਝ ਕੁ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਤਜਵੀਜ਼ (ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਦੇ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਕੁਝ ਸਰਲ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਕੱਟਣ ਅਤੇ ਡੰਗ ਮਾਰਨ ਬਾਰੇ

ਨਰਸਾਂ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਨਰਸਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਹੁਨਰਮੰਦ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਨ।

ਕੁਝ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ (ਦਾਈਆਂ)
- ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬਾਲ (ਜਣੇਪਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸਿਹਤ ਨਰਸਾਂ)
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਲਾਈ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸਾਂ)
- ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ (ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਸਿਹਤ ਨਰਸਾਂ)

ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ

ਕੁਝ ਮਾਹਰ ਨਰਸਾਂ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖੁਦ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕ ਚਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਡਾਕਟਰੀ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ
- ਦਵਾਈ ਲਈ ਪਰਚੀਆਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਣੀਆਂ
- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣਾ

ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਸਿਹਤ ਨਰਸਾਂ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਉਹ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਮੁਫ਼ਤ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ
- ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚਲੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਜਾਂ NDIS ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ
- ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ
- ਸੰਬੰਧਿਤ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼
- ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਸੇਵਾ ਸਲਾਹ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦਾ ਖੇਤਰ) **(03) 9448 5588**
- ਬੈਲਾਰਾਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਰਿਫਿਊਜੀ ਐਂਡ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਹੈਲਥ ਨਰਸ (ਬੈਲਾਰਾਟ ਅਤੇ ਗ੍ਰੈਂਪੀਅਨਜ਼ ਖੇਤਰ) **(03) 5338 4500** https://bchc.org.au/service/refugee-immigrant-health/

ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨਿੱਜੀ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਆਮ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਦੇ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਖ਼ਰਚੇ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਰ 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ **ਜਾਂਚਾਂ** ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦਨਾਕ, ਮਹਿੰਗੇ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਤੁਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ
https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/all-services

ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਟੈਸਟ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ (ਜਾਂ ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਸਾਲਾਨਾ) ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਨਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਟੈਸਟ ਓਪਟੋਮੈਟ੍ਰਿਸਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਕੌਂਟੈਕਟ ਲੈਂਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਆਈਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸ (VES) ਰਾਹੀਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ, ਪੈਨਸ਼ਨਰ ਰਿਆਇਤ ਕਾਰਡ ਜਾਂ DVA ਗੋਲਡ ਕਾਰਡ ਹੈ

ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਆਈਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸ **(03) 9349 7400**
https://www.ves.org.au/

ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ
https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/all-services

ਸੁਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਣਨ, ਬੋਲਣ, ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ ਚਿੱਠੀ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗ਼ਾਂ (26 ਤੱਕ) ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ ਅਕਸਰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਲਈ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਹੀਅਰਿੰਗ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਯੋਗ ਲੋਕਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਨਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਵੈਟਰਨਜ਼) ਵਾਸਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂ ਛੋਟ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 1800 500 726
https://www.health.gov.au/our-work/hearing-services-program?language=en

ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ
https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/all-services

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਹ ਜੀਪੀ ਅਤੇ ਨਰਸ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਫਿਜ਼ਿਓਥਰੈਪੀ, ਅੱਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੈਲਾਰਾਟ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ ਕੋਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਛੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟਿਕਾਣੇ ਹਨ

- ਲੂਕਸ **12 ਲਿਲਬਰਨ ਸਟ੍ਰੀਟ**
- ਸੇਬੱਸਟੋਪੋਲ **260 ਵਿਕਰਜ਼ ਸਟ੍ਰੀਟ**
- ਵੈਂਡੌਰੀ **1042 ਹੋਵਿਟ ਸਟ੍ਰੀਟ**
- ਬੇਕਰੀ ਹਿੱਲ **28 ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਟ੍ਰੀਟ**
- ਵੈਂਡੋਰੀ **10 ਲੀਅਰਮੰਥ ਰੋਡ**
- ਬੈਲਾਰਾਟ ਸੈਂਟਰਲ **1/20 ਡੌਸਨ ਸਟ੍ਰੀਟ (ਹੈੱਡਸਪੇਸ)**

ਬੈਲਾਰਾਟ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ (03) 5338 4500
https://bchc.org.au/

ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਸਕੀਮ (NDIS)

NDIS ਇੱਕ ਸਕੀਮ ਹੈ, ਜੋ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਕੇ ਸਥਾਈ ਜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਯੋਗਤਾ

1. ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦਾ ਨਾਗਰਿਕ/ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ/ਜਾਂ ਯੋਗ ਵੀਜ਼ਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ
2. ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪੰਗਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸੰਚਾਰ ਸਹਾਇਤਾ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ, ਅਤੇ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

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

ਮਾਈ ਏਜਡ ਕੇਅਰ (ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ)

ਮਾਈ ਏਜਡ ਕੇਅਰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸਰਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਈ ਏਜਡ ਕੇਅਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਘਰ ਵਿਖੇ ਸਹਾਇਤਾ – ਘਰ ਵਿਖੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ – ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੰਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ – ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੌਮਨਵੈਲਥ ਹੋਮ ਸੁਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਮਾਈ ਏਜਡ ਕੇਅਰ ਨੂੰ **1800 200 422** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਥ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮਝਣ, ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ, ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੇਅਰ ਫਾਈਂਡਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਈ ਏਜਡ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

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

ਬੈਲਾਰਾਟ ਵਿੱਚ, ਕੇਅਰ ਫਾਈਂਡਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਕੈਥੋਲਿਕ ਕੇਅਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ **1800 123 228**
ਅਤੇ ਵਿੰਟਰਿੰਗਮ **(03) 9034 4824**

ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ)

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਸਰਕਾਰ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਲਿਆਉਣ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ (ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ)

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ, ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਂਚ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਕਸਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

50-74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਸਿੱਧੇ ਬੁੱਕ ਕਰੋ (ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ)

ਬ੍ਰੈਸਟ-ਸਕ੍ਰੀਨ ਵਿਕਟੋਰੀਆ **13 20 50**
https://www.breastscreen.org.au/

ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਜਾਂਚ)

ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਇੱਕ ਸਰਲ ਕਾਰਵਾਈ ਹੈ, ਜੋ ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (□□□) ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਦੀ ਹੈ – ਇੱਕ ਆਮ ਲਾਗ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

25-74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਕੋਲੋਂ ਜਾਂ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਪੜਤਾਲੀਆ ਟੈਸਟ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

BCH ਸੈਕਸੂਅਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਰੀਪ੍ਰੋਡੱਕਟਿਵ ਕਲੀਨਿਕ **(03) 5338 4500**
https://bchc.org.au/service/information_and_advice_on_sexual_health/

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਹਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੱਟੀ ਦੇ ਦੋ ਛੋਟੇ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਵਾਪਸ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

50-74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਕਿੱਟਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਰਡਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਬਾਉਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ **1800 627 701**
https://www.health.gov.au/our-work/national-bowel-cancer-screening-program

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਹੈ, ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਘੱਟ-ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਸੀਟੀ ਸਕੈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਾਲੀਆਂ 50-74 ਸਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ (ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ)

ਨੈਸ਼ਨਲ ਲੰਗ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
https://www.health.gov.au/our-work/nlcsp

ਔਰਤਾਂ, ਬਾਲ ਅਤੇ ਯੁਵਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਣਨ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ, ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ, ਮੀਨੋਪੌਜ਼, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ, ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਜਣਨ ਸਿਹਤ

ਕਿਸੇ BCH ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰੋ, ਜੋ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ, ਮੀਨੋਪੌਜ਼, ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ, ਸਕਰੀਨਾਂ ਅਤੇ STIs ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੈਲਾਰਾਟ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ **(03) 5338 4500**
https://bchc.org.au/

ਤੁਸੀਂ ਔਰਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਰੀਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ - ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਦਿੱਖ, ਵਿੱਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਣ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਉਲੰਘਣਾ ਹੈ, ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਪੁਲਿਸ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਔਰੈਂਜ ਡੋਰ **1800 219 819**
https://www.orangedoor.vic.gov.au/

24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ 1800 Respect ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ **1800 737 732**, ਟੈਕਸਟ ਭੇਜੋ **0458737732**, ਇੱਥੇ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਕਰੋ https://1800respect.org.au/

ਬਾਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ 0-5 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ, ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ, ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- ਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਬੈਲਾਰਾਟ, ਜੱਚਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ **(03) 5320 5720**
- ਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਬੈਲਾਰਾਟ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ
  https://www.ballarat.vic.gov.au/community/family-and-childrens-services

ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਾਵਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ

ਬੈਲਾਰਾਟ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਬੈਲਾਰਾਟ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ (HMHB ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) **(03) 5338 4580**
  https://bchc.org.au/service/healthy-mothers-healthy-babies/
- ਜੱਚਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤ-ਲਾਈਨ
  24-ਘੰਟੇ ਮੁਫ਼ਤ ਫ਼ੋਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ **13 22 29**

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਰਿਸ਼ਤੇ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਹੈੱਡਸਪੇਸ 12-25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ, ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਬੈਲਾਰਾਟ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।

ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਬੈਲਾਰਾਟ (03) 5304 4777
ਲੈਵਲ 1/20 ਡੌਸਨ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਨੌਰਥ ਬੈਲਾਰਾਟ
https://headspace.org.au/headspace-centres/ballarat/

10-17 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਜੋ ਪੁਲਿਸ, ਯੂਥ ਜਸਟਿਸ ਜਾਂ ਬੇਘਰੀ ਨਾਲ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ਲਈ ਬੈਲਾਰਾਟ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ ਯੂਥ ਸੁਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸ।

BCH ਯੂਥ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (03) 5338 4500
https://bchc.org.au/service/youth-support-services/

ਹੋਰ ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਅਲਾਈਡ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਜ਼

ਅਲਾਈਡ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਜ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਲਾਈਡ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਜ਼ (ਸਹਾਇਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ, ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਗ਼ਲਤ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਲਾਈਡ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਜ਼ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ; ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ।

ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ
- ਅਲਾਈਡ ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟ
  https://www.healthdirect.gov.au/allied-health

ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ

- ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ ਚਿੱਠੀ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ
- ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ

ਖ਼ਰਚੇ

- ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਵੀ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀਨ (ਡਿਪਰੈੱਸਡ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਸਲਾਹਕਾਰ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਜਾਂ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਨਤਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ 24/7 ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ **13 11 14**

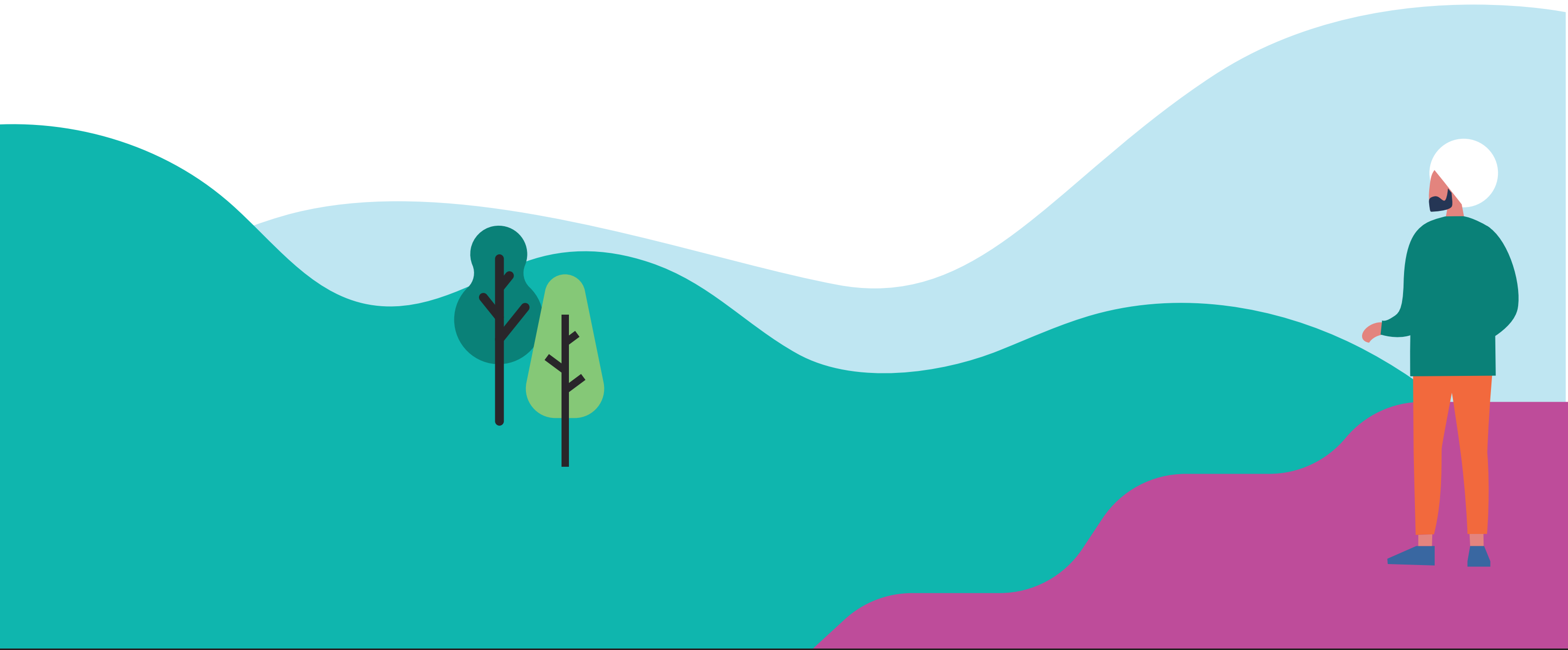
ਬਿਓਂਡ ਬਲਿਊ **1300 224 636**

ਸੁਸਾਈਡ ਕਾਲ ਬੈਕ ਸਰਵਿਸ **1300 659 467**

ਮੈੱਨਜ਼ਲਾਈਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ **1300 78 99 78**

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (5-25 ਸਾਲ) **1800 55 1800**

ਨਰਸ-ਔਨ-ਕਾਲ (24/7 ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ) **1300 60 60 24**



ਬੈਲਾਰਾਟ ਸਰਵਿਸਜ਼

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ
ਬੈਲਾਰਾਟ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ **(03) 5338 4500**
https://bchc.org.au/service/mental-health-services/

ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਬੈਲਾਰਾਟ (12–25 ਸਾਲ) **(03) 5304 4777**
ਲੈਵਲ 1/20 ਡੌਸਨ ਸਟ੍ਰੀਟ ਨੌਰਥ, ਬੈਲਾਰਾਟ ਸੈਂਟਰਲ
https://headspace.org.au/headspace-centres/ballarat/

ਗ੍ਰੈਂਪੀਅਨਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (24/7) **1300 659 467**

ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਵਰਗੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਹੈ।

ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਫ਼ਾਰ ਸਰਵਾਈਵਰਜ਼ ਆਫ਼ ਟਾਰਚਰ
ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਹਾਊਸ **(03) 9389 8900**
https://foundationhouse.org.au/

ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਸਿਹਤ ਨਰਸ
ਬੈਲਾਰਾਟ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ **(03) 5338 4500**
https://bchc.org.au/service/refugee-immigrant-health/

ਇਹ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

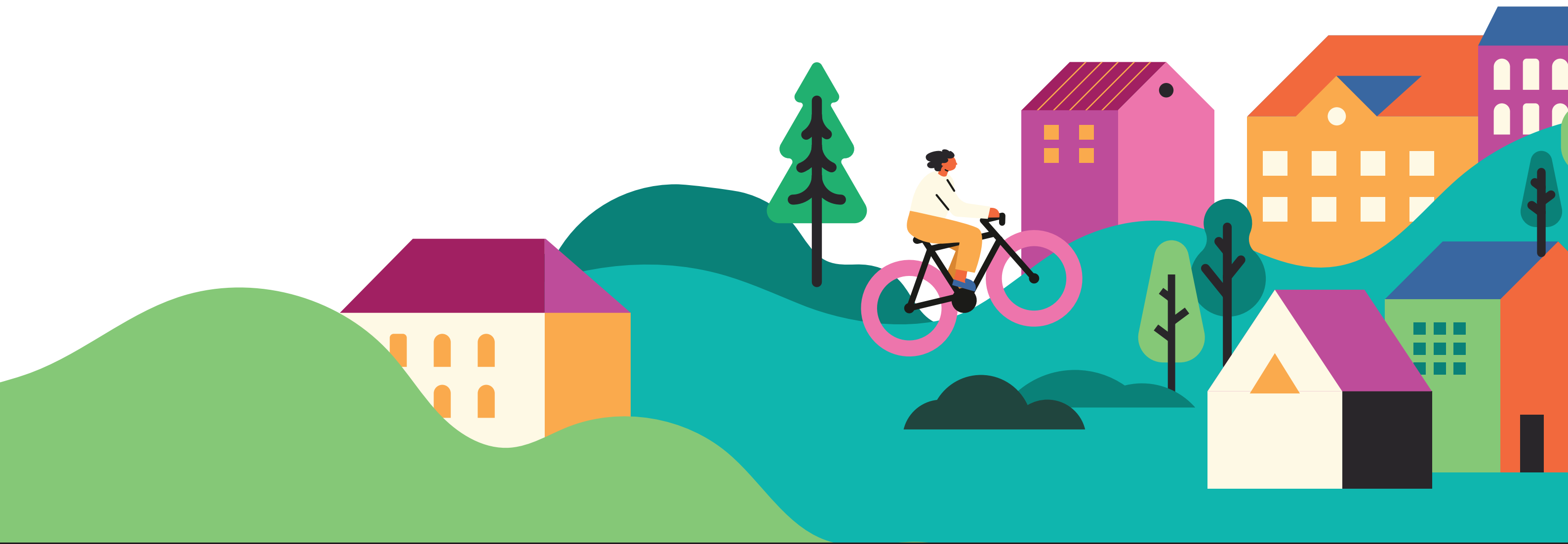
ਬੈਲਾਰਾਟ ਰਿਜ਼ਨਲ ਮਲਟੀ-ਕਲਚਰਲ ਕੌਂਸਲ (BRMC) ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। BRMC ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ, ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ, ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜੋ ਸਿਹਤ, ਭਲਾਈ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੈਲਾਰਾਟ ਵੈੱਲਕੱਮ ਸੈਂਟਰ
25-39 ਬਾਰਕਲੀ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਬੈਲਾਰਾਟ VIC 3350

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

BRMC ਸੇਵਾਵਾਂ

- ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ
- ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ
- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਭੋਜਨ ਰਾਹਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ



ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਗਾਹਕ ਵਜੋਂ, ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵੇਲੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਸਲਾਹਕਾਰ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ

- ਆਦਰ, ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦਾ ਆਦਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ
- ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇ
- ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ TIS 131 450
- ਤਦ ਤੱਕ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਜਾਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰੋ; ਦੂਜੀ ਰਾਏ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ
- ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣਾ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰੀ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ

ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ

- ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਲਾਜ, ਖ਼ਤਰਿਆਂ/ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਹਿਮਤੀ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਕੁਝ ਕੁ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲਿਖਤੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ)
- 14 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਮਾਪੇ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ
  14-16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਚੰਗੀ ਸਮਝ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਸਾਂਝੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

- ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ, ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ
- ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿਓ
- ਡਾਕਟਰੀ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਨਾ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਦੀ
- ਅਮਲੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਆਦਰ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰੋ

ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

- ਪਹਿਲਾਂ ਅਮਲੇ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ/ਹਸਪਤਾਲ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
  ਜੇ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ, ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਸਿਹਤ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ) **1300 582 113**
  ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ
  https://www.hcc.vic.gov.au/

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਬੈਲਾਰਾਟ, ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਆਮ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ 2026 ਵਿੱਚ ਛਾਪਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਸੇਵਾਵਾਂ, ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ, ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ, ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਵਰਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੁਰਾਣੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਅਸੁਵਿਧਾ ਲਈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਆਮ ਹਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ, ਡਾਕਟਰੀ, ਵਿੱਤੀ, ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਸੁਤੰਤਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਇਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਸਿਹਤ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਵਸੇਬੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦਾ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਵੀਨਤਮ ਸੇਵਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ https://www.vic.gov.au/ **ਜਾਂ** https://www.health.gov.au/ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **131 450** 'ਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ (TIS ਨੈਸ਼ਨਲ) ਤੱਕ **131 450** 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।