Ballarat Community Health

Gabay sa Kalusugan para sa mga Migrante.

Ballarat, Australia Hunyo 2026

Panimula

Ang pagsisimula ng bagong buhay sa isang bagong bansa ay nagdudulot ng maraming mga oportunidad at hamon. Ang mabuting kalusugan ay mahalagang pundasyon sa pagbuo ng ligtas, matatag at matagumpay na kinabukasan para sa iyo at sa iyong pamilya.

Ang sistema ng kalusugan sa Australia ay nagbibigay ng de-kalidad, ligtas, at abot-kayang pangangalaga. Maraming iba't ibang uri ng mga serbisyong pangkalusugan na maaaring mapuntahan, kabilang ang mga pampublikong ospital, mga klinika para sa agarang pangangalaga, mga pangkalahatang manggagamot (GP), mga medikal na espesyalista, mga parmasyutiko, mga nars, at iba pang mga propesyonal sa kaalyadong pangangalagang pangkalusugan.

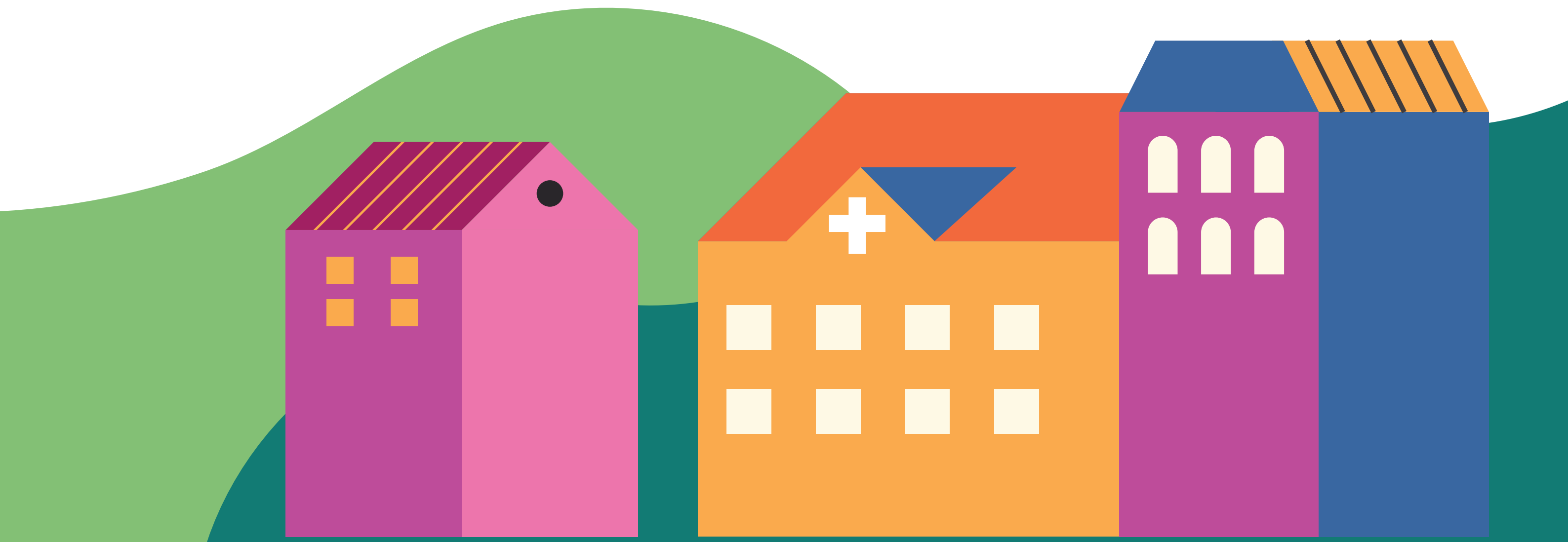
Ang gabay na ito ay magbibigay ng panimulang impormasyon kung paano gumagana ang sistema ng kalusugan ng Australia at kung paano maghanap at gumamit ng mga serbisyong pangkalusugan sa Ballarat. Layunin nitong tulungan kang magkaroon ng kaalaman, tiwala sa sarili, at suporta kapag naghahanap ng pangangalagang pangkalusugan para sa iyong sarili at sa iyong pamilya.

phn WESTERN VICTORIA
An Australian Government Initiative

Ballarat Community HEALTH

BRMC
Ballarat Regional Multicultural Council

Ang gabay na ito ay binuo sa pamamagitan ng Multicultural Access Program (MAP) ng Ballarat Community Health. Ang MAP ay pinopondohan ng Westvic PHN at isinasagawa sa pakikipagtulungan sa Ballarat Community Health at sa Ballarat Regional Multicultural Council (BRMC).



Mga Nilalaman

Mga Pang-emergency na Kontak 4 4

Mga Health Card

Medicare 5
Health Care Card 6

Mga Propesyonal na Interpreter

Mga Propesyonal na Interpreter 7

Pagpapasya kung saan pupunta kapag ikaw ay may sakit

Mga Emergency Department, mga Klinika para sa Agarang Pangangalaga at mga Pangkalahatang Manggagamot (GP) 8
Iba pang hindi pang-emergency na tulong medikal 9

Mga Serbisyong Pang-emergency

Ambulance Victoria 10
Alam mo ba kung saan pupunta? 11
Mga Ospital sa Australia 12

Pangangalaga sa iyong kalusugan

Mga Pangkalahatang Manggagamot (GP) at mga Espesyalista 13
Mga Gamot, Parmasya, Nars, at mga Nurse Practitioner 14
Programa sa Kalusugan ng mga Refugee sa Victoria 15
Mga Serbisyong Pang-ngipin at mga Serbisyong Pangmata at Paningin 16
Mga Serbisyong Pangdinig at mga Serbisyong Pangkalusugan sa Komunidad 17
National Disability Insurance Scheme (NDIS) at My Aged Care 18
Mga Programa sa Pagsusuri ng Kanser (Victoria) 19

Mga Serbisyong Pangkalusugan para sa Kababaihan, mga Bata, at Kabataan

Mga Serbisyong Pangkalusugan para sa Kababaihan 20
Mga Serbisyong Pangkalusugan para sa Bata at Pamilya at Programa para sa Malusog na Ina at Sanggol 21
Mga Serbisyong Pangkalusugan para sa Kabataan 22

Sino pa ang makakatulong?

Mga Propesyonal sa Kaalyadong Pangangalagang Pangkalusugan 23
Mga Serbisyo sa Kalusugang Pangkaisipan 24
Mga Serbisyo sa Ballarat 25
Ballarat Regional Multicultural Council 26

Mga Karapatan at Pananagutan sa Pangangalagang Pangkalusugan

Ang Iyong mga Karapatan at Pahintulot sa Paggamot 27
Ang Iyong mga Pananagutan at Paano Maghain ng Reklamo 28
Mahalagang Impormasyon 29

Mga Pang-emergency na Kontak

Ambulansya, Bumbero o Pulis	000
Pinakamalapit na Emergency Department ng Ospital Grampians Health Ballarat Base Hospital Pumasok mula sa Mair Street (malapit sa kanto ng Drummond Street, Ballarat)	(03) 5320 4000
Nars na Matatawagan (Nurse-On-Call) Payo sa Kalusugan 24/7	1300 60 60 24
Doktor Pagkatapos ng Oras ng Klinika 13SICK	13 74 25
Interpreter TIS National	13 14 50
Lifeline 24/7 Linya ng Tulong sa Krisis	13 11 14

Mga Health Card

Medicare

Ang Medicare ay ang pampublikong sistema ng seguro sa Australia para sa pampublikong kalusugan.

Ang mga permanenteng residente at mga may karapat-dapat na visa sa Australia ay maaaring makakuha ng libre o mas murang pangangalagang pangkalusugan sa pamamagitan ng Medicare Card o Health Care Card.

Mayroong 3 uri ng Medicare card.

- Berde - Karaniwang Medicare card
- Asul - Pansamantalang Medicare card. Ang ilang pansamantalang may hawak ng visa na nag-apply para sa permanenteng paninirahan ay maaaring maging karapat-dapat.
- Dilaw - Medicare card sa ilalim ng Reciprocal Health Care Agreement. Para sa mga taong bumibisita sa Australia mula sa bansang may Reciprocal Health Care Agreement (RHCA)

Paano mag-apply para sa Medicare card

- Bumisita sa tanggapan ng Services Australia (Centrelink)
- Mag-apply online sa https://www.servicesaustralia.gov.au/medicare
  Tumawag sa Medicare **13 20 11**

Kapag nag-a-apply, kakailanganin mo ang

- Pasaporte
- Visa o mga dokumento sa paglalakbay
- Iba pang uri ng pagkakakilanlan (ID)

Tinutulungan ng Medicare ang bayad para sa:

- Pagbisita sa GP (doktor) at mga espesyalista
- Mga x-ray at pagsusuri ng dugo
- Paggamot sa pampublikong ospital
- Pagsusuri ng mata ng mga optometrist

Paano kung wala akong Medicare Card?

Hindi lahat ng visa ay karapat-dapat para sa Medicare. Kung ikaw ay isang asylum seeker na walang Medicare at nangangailangan ng pangangalagang pangkalusugan, o bagong dating na migrante sa Ballarat at nangangailangan ng tulong sa pag-apply para sa Medicare, makipag-ugnayan sa:

- Ballarat Community Health
  Refugee Health Program (May mga interpreter na available) **(03) 5338 4500**

Kung ikaw ay pansamantalang residente o internasyonal na estudyante, kakailanganin mo ng pribadong seguro sa kalusugan.

Health Care Card

Ang Health Care Card o Pensioner Concession Card ay makakatulong na mabawasan ang mga gastusin sa kalusugan kung tumatanggap ka ng ilang partikular na kabayaran o pensiyon mula sa Centrelink.

Ang mga card na ito ay makakatulong sa:

- Mas inireresetang gamot (PBS)
- Mas mababang pamasahe sa pampublikong transportasyon sa Victoria
- Mmababang bayarin sa mga serbisyo tulad ng gas at kuryente
- Ilang programa ng suporta para sa ambulansya
- Mga pampublikong serbisyo sa ngipin

Karagdagang Impormasyon

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

Mga Propesyonal na Interpreter

Kung hindi ka mahusay magsalita ng Ingles, palaging humingi ng propesyonal na interpreter para sa mga appointment sa kalusugan at para sa iyong pangangalagang pangkalusugan.

Mas mabuting huwag gumamit ng kapamilya o mga kaibigan bilang interpreter, ngunit maaari mo silang isama bilang taong susuporta sa iyo.

TIS National – Serbisyo sa Pagsasalin at Pag-i-interpret Libre at kumpidensyal sa Australia.

- Tumawag sa **131 450** at sabihin ang iyong wika
- Available 24 oras, 7 araw sa isang linggo.
- Ang mga doktor, espesyalista, botika, at ospital ay maaaring mag-book ng interpreter mula sa TIS para sa iyo kung kailangan mo ito.
- Maaaring ayusin ang interpretasyon sa pamamagitan ng telepono o harapan.

Libreng Isinaling mga Dokumento

Maaaring ipasalin nang libre ang mahahalagang dokumento para sa pag-aayos ng paninirahan (settlement documents) sa loob ng unang 2 taon mo sa Australia (para sa mga kwalipikadong permanenteng residente at may hawak ng visa).

- Tumawag sa TIS National sa **1300 847 387** o
  Bisitahin ang https://www.tisnational.gov.au/

Para sa Pagpapayo sa Ballarat

Makipag-ugnayan sa isang team member ng Refugee Health Program.

- Ballarat Community Health
  Refugee Health Program (May mga interpreter na available) **(03) 5338 4500**

Pagpapasya kung saan pupunta kapag ikaw ay may sakit.

Mga Emergency Department

Kung mayroon kang medikal na emerhensiya o sakit na nagbabanta sa buhay, maaari kang pumunta sa Emergency Department ng pinakamalapit na pampublikong ospital.

- Libre ang mga ito kung mayroon kang Medicare.
- Ang mga Emergency Department ay bukas 24 oras bawat araw.
- Laging may mga nars at doktor na naka-duty.
- Maaaring kailangan mong maghintay ng ilang oras dahil uunahin ng mga doktor ang mga pinakamalubhang pasyente.

Urgent Care Centres (Mga Sentro ng Agarang Pangangalaga)

Kung mayroon kang agarang problema sa kalusugan na hindi isang emerhensiya. Ngunit kung hindi ka makapaghintay na matingnan ng GP, maaari kang pumunta sa pinakamalapit na Urgent Care Centre.

- Ito ay isang libreng serbisyo.
- Hindi kailangan ng Medicare card.

Mga Pangkalahatang Manggagamot (GP)

Ang mga doktor ng pamilya sa Australia ay tinatawag na mga General Practitioner (GPs).
Sa Australia, karamihan sa mga tao ay pumupunta sa GP kapag sila ay may mga problema sa kalusugan.

- Kakailanganin mo ng appointment upang magpatingin sa GP
- Maaaring may kaunting bayad o buong sinasagot ng Medicare

Botika

Sa Australia, ang lugar kung saan bumibili ka ng mga gamot o iba pang produktong pangkalusugan ay tinatawag na botika o chemist.

Sa botika, maaari ka ring humingi ng libreng payo tungkol sa mga maliliit na sugat, karamdaman, at pagkakasakit na hindi nangangailangan ng agarang paggamot ng doktor.

Mga Linya ng Tulong para sa Payong Medikal para sa Sitwasyong Hindi Nagbabanta sa Buhay

- Nurse-On-Call (24/7 na Payo sa Kalusugan) **1300 60 60 24**
- Doktor Pagkatapos ng Oras ng Klinika **13 74 25**

Ang Victorian Virtual Emergency Department (VVED) ay isang pampublikong serbisyong pangkalusugan na tumutugon sa mga emerhensiyang hindi nagbabanta sa buhay.

Kung ang iyong sitwasyon ay nagbabanta sa buhay, mangyaring tumawag sa Triple Zero 000.

- Libreng pampublikong serbisyong pangkalusugan na available kahit saan sa Victoria
- 24 na oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo
- Hindi mo kailangan ng Medicare card
- Mga konsultasyong video lamang (sa mobile phone, PC, laptop, o tablet), dapat naka-on ang camera at gising ang pasyente upang ma-triage nang virtual
- Victorian Virtual Emergency department (VVED) **13 14 50**
  https://www.vved.org.au/

Mga Serbisyong Pang-emerhensiya

Ambulance Victoria

Ang numerong pang-emergency sa Australia ay 000.
Gamitin ang numerong ito para sa ambulansya, bumbero o pulis.

Kung hindi ka nagsasalita ng Ingles, sabihin ang iyong wika - ikokonekta ka ng operator sa isang interpreter.

Tumawag sa 000 kung mayroon kang medikal na emerhensiya.

Maaaring magbigay ng paunang lunas ang isang paramedic at dalhin ka sa Emergency Department ng isang pampublikong ospital.

Hindi libre ang mga serbisyong ambulansya sa Victoria.

Kailangang maging miyembro ng Ambulance Victoria; kung wala nito, maaaring mahal ang bayad sa serbisyo ng ambulansya.

Ang ilang may hawak ng concession card ay may libreng cover para sa serbisyo ng ambulansya.

Ang ilang pribadong health insurance ay nagbibigay ng cover para sa ambulansya.

Kung mayroon kang Medikal na Emerhensiya

1. **Tumawag sa 000**
2. Kapag tinanong ng operator kung gusto mo ng Bumbero, Pulis o Ambulansya, sabihin ang "Ambulance"
3. **KUNG NAGSASALITA KA NG INGLES**

Sagutin ang mga tanong ng operator:
- Ang iyong pangalan
- Ang iyong numerong telepono
- Ang emerhensiya
- Ang address ng emerhensiya
- Ang pinakamalapit na kanto ng kalsada o palatandaan

KUNG HINDI KA MAKAPAGSALITA NG INGLES

- Sabihin sa operator kung anong wika ang iyong sinasalita.
- Maghintay hanggang maikonekta ka ng operator sa isang Interpreter.

HUWAG IBABA ANG TELEPONO

Alam mo ba kung saan pupunta?

Naglalagay ba ito ng panganib sa buhay? Kailangan mo ba ng agarang pangangalaga?

Oo

Tumawag sa 000

o pumunta sa inyong pinakamalapit na Emergency Department

Departamento ng Emerhensiya ng Ballarat Base Hospital

Pumasok mula sa Mair Street (malapit sa kanto ng Drummond Street, Ballarat)
Telepono: 5320 4000

Hindi palaging kailangan ang Medicare care card.

Hindi

Maaari ba itong maghintay hanggang sa makapagpatingin ako sa aking GP?

Oo

Magpa-iskedyul ng appointment sa iyong GP

Maghanap ng lokal na GP (Doktor).

Bisitahin ang healthdirect.gov.au at ilagay ang iyong postcode.
https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/guided-search/general-practice

Hindi

Pumunta sa pinakamalapit na Medicare Urgent Care Clinic

Klinika para sa Agarang Pangangalaga ng Medicare sa Ballarat

Level 1, 1010 Sturt Street Ballarat
Telepono: 4320 0820
Libreng serbisyo.
Hindi kailangan ng Medicare Card.
Bukas mula 9:00 n.u. hanggang 11:00 n.g.
Hindi kailangan ng appointment.

Mga Ospital sa Australia

Dapat mong iwasang pumunta sa ospital para sa mga hindi agarang problema sa kalusugan. Ang mga emergency department ay para sa mga emerhensiyang nagbabanta sa buhay o nangangailangan ng kritikal na pangangalaga. Para sa mga hindi agarang usaping pangkalusugan, maaari kang makaranas ng napakahabang oras ng paghihintay.

Ang mga pasyente ay ginagamot batay sa antas ng agarang pangangailangan. Ang mga pinakamalubhang kondisyon ang inuuna. Ang iyong lokal na doktor ang pinakamainam na unang lapitan para sa mga hindi agarang usaping pangkalusugan, mga malalang kondisyon at mga karaniwang pagsusuri sa kalusugan.

Mga Pampublikong Ospital

Ang mga pampublikong ospital sa Australia ay pag-aari at pinamamahalaan ng gobyerno. Nagbibigay ang mga ito ng kumpletong pangangalagang medikal, kabilang ang mga serbisyong pang-emergency, pangangalaga para sa mga na-admit na pasyente, at mga serbisyong outpatient, na sinisiguro ang pagtanggap ng mahahalagang serbisyong pangkalusugan para sa lahat.

- Sinasagot ng Medicare ang buong gastos para sa mga serbisyo sa pampublikong ospital.
- Ang pangangalagang pangkalusugan sa pampublikong ospital ay libre para sa lahat ng mamamayang Australyano at mga permanenteng residente.
- Ang mga walang Medicare, maliban kung sila ay naghahanap ng asylum o saklaw ng isang kasunduang reciprocal, ay dapat may sapat na segurong pangkalusugan o pananalapi upang mabayaran ang buong halaga ng kanilang paggamot.
- Para sa mga pinsala o sakit na nagbabanta sa buhay, hindi tatanggihan ang pangangalaga

Mga Pribadong Ospital

Ang mga pribadong ospital ay pag-aari ng pribadong sektor ngunit lisensyado pa rin ng pamahalaan. Maaari kang pumili na maging pribadong pasyente sa isang pribadong ospital kahit wala kang pribadong segurong pangkalusugan.

- Kailangan mong bayaran mismo ang karamihan sa mga bayarin, ngunit sasagutin ng Medicare ang ilang mga singilin.

Pangangalaga sa iyong kalusugan

Mga General Practitioner (GP)

Para sa mga problemang pangkalusugan na hindi nagbabanta sa buhay, dapat kang magpatingin sa isang General Practitioner (GP). Ang mga regular na pagsusuri sa kalusugan ay nakatutulong upang maagang matukoy ang mga problema (sakit sa puso, diabetes, kanser).

- Ang ilang mga medical centre ay "Bulk bill", ibig sabihin ay sinisingil lamang nila ang halagang saklaw ng Medicare, at walang gastos para sa pasyente
- Ang ilang mga klinika ay naniningil ng higit sa halagang saklaw ng Medicare, at kailangang bayaran ng pasyente ang dagdag na halaga; ito ay tinatawag na "gap" payment. Maaari kang magpatingin sa GP kahit walang Medicare, ngunit mas magastos ito.
- Magtanong sa isang tao sa iyong komunidad kung may alam silang GP na nagsasalita ng iyong wika, o hilingin sa iyong GP na mag-book ng interpreter kung kinakailangan (pinakamainam na huwag gumamit ng mga kaibigan o kapamilya bilang tagasalin, ngunit maaari mo silang isama bilang tagasuporta).
- Maaari kang magpalit ng GP kung hindi ka nasisiyahan.
- Maaaring magpa-appointment sa GP sa pamamagitan ng direktang pagtawag sa klinika o pag-book online.
- Maghanap ng GP (General Practice) na malapit sa inyo sa online sa healthdirect: https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/guided-search/general-practice

Mga Espesyalista

Kung mayroon kang komplikado o patuloy na problema sa kalusugan, maaaring i-refer ka ng iyong GP sa isang espesyalistang doktor na eksperto sa partikular na larangang iyon.

Ang mga ito ay mga doktor na may espesyal na kasanayan sa isang partikular na larangan ng medisina, halimbawa, mga doktor sa puso (cardiologists) at mga doktor sa balat (dermatologists).

- Sa Australia, kailangan mo ng referral mula sa iyong GP upang makapagpatingin sa isang espesyalista.
- Karamihan sa mga espesyalista ay hindi "bulk bill," ngunit ang ilan ay maaaring mag-bulk bill kung mayroon kang Health Care Card.
- Ang pagpapatingin sa isang pribadong espesyalistang doktor ay maaaring magastos. Maaari mong hilingin sa iyong GP na i-refer ka sa isang espesyalista sa isang pampublikong ospital sa outpatient clinic (mas mahaba ang oras ng paghihintay para sa appointment, ngunit libre ito sa ilalim ng Medicare).

Gamot

Kung papayuhan ka ng iyong doktor na uminom ng gamot, maaari kang bigyan ng nakasulat na reseta (script).

Dalhin ang reseta sa isang botika (chemist). Maaaring ipaliwanag ng mga pharmacist kung paano at kailan mo iinumin ang iyong gamot. Ipakita ang iyong Medicare o Concession Card upang makakuha ng mga diskwento.

- Ang ilang mga gamot ay mas mura sa ilalim ng Australia's Pharmaceutical Benefits Scheme (PBS).
- Tumutulong ang PBS Safety Net na bawasan ang gastos kung marami kang nagagastos sa mga gamot. https://www.servicesaustralia.gov.au/medicare-safety-nets

Mga botika (chemist)

Ang botika ay isang tindahan kung saan maaari kang bumili ng mga gamot.

- Ang ilang gamot ay nangangailangan ng reseta (script) mula sa doktor, at ang iba ay maaari mong bilhin kahit walang reseta.
- Ang mga botika ay maaari ring magbigay ng payo para sa ilang simpleng kondisyon sa kalusugan, tulad ng sakit ng ulo, sumasakit ang tiyan, mga kagat at tusok ng insekto.

Mga nars

Ang mga nars sa Australia ay mahusay na sinanay at mga bihasang manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan (health care workers).

Ang ilang nars ay may espesyal na pagsasanay, at nagtatrabaho sa mga larangan tulad ng:

- Pagbubuntis at panganganak (mga komadrona)
- Mga sanggol at maliliit na bata (mga nars sa kalusugan ng ina at bata)
- Kalusugang pangkaisipan at emosyonal na kagalingan (mga nars sa mental health)
- Pagtulong sa mga bagong migrante at refugee (mga nars sa kalusugan ng refugee)

Mga Nurse Practitioner

Ang ilang espesyalistang nars ay nag-aalaga ng sarili nilang mga pasyente at nagpapatakbo ng mga klinika.

Ang mga nars na ito ay tinatawag na nurse practitioners, at maaari silang:

- Mag-asikaso ng mga medikal na pagsusuri
- Magbigay ng mga reseta para sa gamot
- I-refer ang mga pasyente sa ibang serbisyong pangkalusugan

Programa sa Kalusugan ng mga Refugee sa Victoria

Ang mga nars para sa Kalusugan ng Refugee ay matatagpuan sa ilang mga community health centre sa buong Victoria. Tumutulong sila sa mga refugee at asylum seeker sa pamamagitan ng pagbibigay ng:

- Libreng mga pagsusuri sa kalusugan at mga referral
- Impormasyon tungkol sa pangangalagang pangkalusugan sa Victoria
- Impormasyon tungkol sa mga doktor sa inyong lugar
- Tulong sa pagpapatingin sa mga doktor kung ikaw ay isang asylum seeker o walang Medicare
- Tulong sa mga aplikasyon para sa Medicare o NDIS
- Mga bakuna at edukasyong pangkalusugan
- Pag-refer sa mga kaugnay na grupo sa komunidad at mga serbisyong pangkomunidad
- Payo sa Serbisyo para sa Refugee (rehiyon ng Victoria) **(03) 9448 5588**
- Nars para sa Kalusugan ng Refugee at Imigrante ng Ballarat Community Health (rehiyon ng Ballarat at Grampians) **(03) 5338 4500**
  https://bchc.org.au/service/refugee-immigrant-health/

Mga Serbisyong Pang-ngipin

Ang regular na pagpapatingin ng ngipin ay mahalaga, kahit na maayos ang iyong pakiramdam at walang sakit sa ngipin.

Karamihan sa pangangalaga sa ngipin ay ginagawa sa mga pribadong klinika at hindi saklaw ng Medicare. Kung mayroon kang pribadong health insurance, maaaring makatulong ito sa pagbabayad ng ilan sa pangkalahatan at espesyalistang gastos sa ngipin. Tingnan muna sa iyong insurer bago magpa-check-up, para malaman mo kung anong mga gastos ang sasagutin.

- Ang pagpapatingin ng ngipin tuwing 6 hanggang 12 buwan ay makakatulong upang maiwasan ang mga problema bago pa ito maging masakit, magastos, o mahirap gamutin.
- Maaaring ikaw ay karapat-dapat para sa mga Pampublikong Serbisyong Pang-ngipin
- Para makahanap ng mga lokal na serbisyo, bisitahin ang https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/all-services

Mga Serbisyo sa Mata at Paningin

Nababahala ka ba sa iyong paningin, o kailangan mo ba ng salamin sa mata?

- Libre ang pagsusuri sa mata isang beses tuwing dalawang taon (o taon-taon kung kinakailangan) gamit ang Medicare card; ang mga pagsusuri ay ginagawa ng mga optometrist.
- Kung kailangan mo ng salamin sa mata o contact lens, maaaring karapat-dapat ka para sa murang opsyon sa pamamagitan ng Victorian Eyecare Service (VES) kung mayroon kang Health Care Card, Pensioner Concession Card, o DVA Gold Card.
- Victorian Eyecare Service **(03) 9349 7400**
  https://www.ves.org.au/
- Para makahanap ng mga lokal na serbisyo
  https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/all-services

Mga Serbisyo sa Pandinig

Mayroon ka ba o ang isang miyembro ng pamilya ng problema sa pandinig?

Para sa mga Bata
Kung nag-aalala ka sa pandinig, pagsasalita, o pag-unlad sa wika ng iyong anak, humingi sa iyong GP ng referral para sa pagsusuri ng pandinig. Ang mga pagsusuri para sa mga bata at kabataang may edad (hanggang 26) ay kadalasang libre sa mga community health centre o pampublikong ospital.

Para sa mga may sapat na gulang o adults
Ang Australian Government Hearing Services Program ay nagbibigay ng libre o may diskwentong pagsusuri sa pandinig at hearing aids para sa mga kwalipikadong tao (hal. mga pensioner at beterano).

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

Para mahanap ang mga lokal na serbisyo
https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/all-services

Mga Serbisyong Pangkalusugan sa Komunidad (Community Health Services)

Ang mga Community Health Services ay nag-aalok ng mga serbisyong medikal at pangkagalingan.

Maaari silang tumulong sa mga appointment sa GP at nars, counselling, physiotherapy, occupational therapy, suporta sa alkohol at droga, nutrisyon, mga programa para sa matagalang sakit, multicultural health, at suporta ng interpreter.

Ang Ballarat Community Health ay may anim na magkakaibang lokasyon na nag-aalok ng mga serbisyo.

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/

National Disability Insurance Scheme (NDIS)

Ang NDIS ay isang programa ng Pamahalaan ng Australia na nagbibigay ng pondo upang suportahan ang mga taong may permanente o malalaking kapansanan sa pamamagitan ng pagbabayad para sa mga kinakailangang serbisyo.

Pagiging Karapat-dapat

1. Isang mamamayan ng Australia, permanent resident, o may karapat-dapat na visa, at
2. May kapansanan na nakakaapekto sa iyong pang-araw-araw na buhay

Maaaring kasama sa mga suporta ang tulong sa paggalaw at personal na pangangalaga, mga pantulong sa komunikasyon, tulong sa trabaho at pakikilahok sa komunidad, at psychosocial na suporta.

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

My Aged Care

Ang My Aged Care ay serbisyo ng Pamahalaan ng Australia na tumutulong sa mga matatanda, pamilya, at tagapag-alaga na makahanap at makakuha ng suporta sa pangangalaga sa matatanda. Nagbibigay ito ng simpleng impormasyon tungkol sa mga magagamit na serbisyo at kung paano makakakuha ng tulong.

Matutulungan ka ng My Aged Care na makonekta sa mga programang ito

Suporta sa Tahanan – tulong upang mamuhay nang ligtas at nagsasarili sa sariling tahanan

Pangangalaga sa matatanda sa pasilidad – suporta at akomodasyon sa isang tahanan para sa pangangalaga ng matatanda

Mga programang pangkomunidad na pangangalaga – mga serbisyong tulad ng Commonwealth Home Support Program

Tawagan ang My Aged Care sa **1800 200 422**

Kung wala kang mapagkakatiwalaang tagasuporta o nakararanas ng mga hadlang tulad ng wika, pag-unawa sa impormasyon, paggawa ng desisyon, o pakiramdam na hindi ligtas nang walang suporta, maaari kang makipag-ugnayan sa Care Finder. Ito ay libreng serbisyo na tumutulong sa mga matatanda na nangangailangan ng karagdagang suporta upang makakuha ng My Aged Care at iba pang lokal na serbisyo.

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

Sa Ballarat, ang Care Finder ay ibinibigay ng

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

Mga Programa sa Pagsusuri ng Kanser (Victoria)

Nagbibigay ang Pamahalaan ng Australia ng mga libreng pagsusuri para sa kanser.

Layunin ng mga programang ito na matukoy ang kanser o mga kondisyong maaaring humantong sa kanser habang maaga upang ito ay maagapan at magamot nang maaga. Nakakatulong ito upang magkaroon ng mas magandang kalalabasan. Maaari kang makipag-usap sa iyong GP para sa karagdagang payo.

Pagsusuri sa Suso (Breast Screening)

Ang breast screening ay sumusuri para sa mga palatandaan ng kanser sa suso bago pa man mapansin ng tao ang anumang sintomas. Gumagamit ito ng espesyal na X-ray ng suso na tinatawag na mammogram.

Para sa **mga kababaihang may edad 50–74,** maaari nang mag-book nang direkta (hindi kailangan ng Medicare card)

BreastScreen Victoria **13 20 50**

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

Pagsusuri sa Cervix (Cervical Screening)

Ang Cervical Screening Test ay isang simpleng proseso na tumitingin sa mga palatandaan ng human papillomavirus (HPV) – isang karaniwang impeksiyon na sanhi ng karamihan sa mga kanser sa cervix.

Para **sa mga kababaihang may edad 25–74,** maaari kang humiling ng cervical screening test sa iyong GP o sa

BCH Sexual Health & Reproductive Clinic **(03) 5338 4500**

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

Pagsusuri sa Bituka (Bowel Screening)

Ang bowel screening test kit ay ipinapadala sa iyong bahay tuwing 2 taon. Dalawang maliliit na sample ng dumi (tae) ang kinokolekta at ipinapadala pabalik sa pamamagitan ng koreo.

Para sa **mga babae at lalaki na may edad 50–74,** ang mga kit ay ipinapadala sa iyo o maaaring orderin

Pambansang Programa sa Pagsusuri ng Kanser sa Bituka (National Bowel Cancer Screening) **1800 627 701**

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

Pagsusuri sa Kanser sa Baga (Lung Cancer Screening)

Ang lung cancer screening ay isang pagsusuri sa kalusugan na gumagamit ng espesyal na low-radiation CT scan upang hanapin ang kanser sa baga bago pa lumitaw ang mga sintomas.

Para sa **mga babae at lalaki na may edad 50–74** na may mga risk factor (kumunsulta sa iyong GP).

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

Mga Serbisyo sa Kalusugan ng mga Kababaihan, Bata at Kabataan

Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Kababaihan

Ang mga serbisyong pangkalusugan ng kababaihan sa Victoria ay nagbibigay ng payo at suporta tungkol sa reproductive at sexual health, pagbubuntis, pagpapasuso, menopause, karahasan sa pamilya, mga screening, at counselling.

Kalusugang Sekswal at Reproduktibo

Magpa-appointment sa isang sexual health nurse ng BCH na makapagbibigay ng payo at suporta tungkol sa mga isyu sa pagbubuntis, menopause, kontrasepsyon, screening, at mga STI.

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

Maaari kang humiling ng babaeng interpreter.

Karahasan sa Pamilya

Ang karahasan sa pamilya ay isang pattern ng pag-uugali kung saan sinisikap ng isang tao na dominahin at kontrolin ang isa pa. Hindi lahat ng karahasan sa pamilya ay pisikal— maaari rin itong tungkol sa pagkontrol sa kilos, anyo, pananalapi, at pakikisalamuha ng ibang tao.

Ang karahasan sa pamilya sa Australia ay isang seryosong paglabag sa karapatang pantao, at may mga serbisyong suporta na nakalaan upang tulungan ang mga nangangailangan. Makipag-ugnayan sa Pulisya (emergency) para sa agarang tulong.

Sa oras ng emergency, tumawag sa 000

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

Para sa 24-oras na payo, maaari kang makipag-ugnayan sa 1800 Respect. Tawagan ang **1800 737 732**, mag-text sa **0458**737 732, makipag-chat online, o mag-video call sa https://1800respect.org.au/

Mga Serbisyong Pangkalusugan para sa Bata at Pamilya

Kung mayroon kang maliliit na anak na may edad 0–5 taon, may libreng suportang pangkalusugan na available, kabilang ang mga pagsusuri para sa sanggol, pagsusuri ng pag-unlad, suporta sa pagpapasuso, impormasyon tungkol sa pagbabakuna, at mga grupo para sa mga magulang.

- Serbisyo sa Kalusugan ng Ina at Bata sa Lungsod ng Ballarat: **(03) 5320 5720**
- Mga Serbisyo para sa Pamilya at mga Bata sa Lungsod ng Ballarat https://www.ballarat.vic.gov.au/community/family-and-childrens-services

Malulusog na Ina, Malulusog na Sanggol

Nag-aalok ang Ballarat Community Health ng programang Healthy Mothers Healthy Babies (HMHB) para sa mga buntis na nakararanas ng mga hamon na maaaring makaapekto sa kanilang kalusugan, panlipunan at emosyonal na kapakanan, o sa kalusugan at kapakanan ng kanilang sanggol na hindi pa isinisilang.

- Ballarat Community Health (Programang HMHB): **(03) 5338 4580**
  https://bchc.org.au/service/healthy-mothers-healthy-babies/
- Maternal and Child Healthline
  Libreng 24-oras na suporta sa pamamagitan ng telepono **13 22 29**

Mga Serbisyo sa Kalusugan para sa Kabataan (12–25 Taong Gulang)

Kung mayroon kang mga anak na teen-ager, may LIBRE at kumpidensyal na payo na available tungkol sa kalusugang pangkaisipan, mga relasyon, alak at droga, pisikal na kalusugan, at pangkalahatang kalusugan at kapakanan.

Ang headspace ay sumusuporta sa mga kabataang may edad 12–25 taon sa kanilang kalusugang pangkaisipan, pisikal na kalusugan, suliranin sa droga at alak, at suportang pang-edukasyon at vocational. Lahat ng serbisyo ng headspace Ballarat
ay libre.

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

Serbisyo ng suporta para sa kabataan ng Ballarat Community Health para sa mga kabataang may edad 10–17 taon na nasa panganib na masangkot sa pulisya, hustisyang pangkabataan, o kawalan ng tirahan.

Programang Suporta sa Kabataan ng BCH: **(03) 5338 4500**
https://bchc.org.au/service/youth-support-services/

Sino Pa ang Maaaring Tumulong?

Mga Propesyonal sa Kaalyadong Pangkalusugan

Ang mga propesyonal sa kaalyadong pangkalusugan ay mga sinanay na health worker na mga eksperto sa kanilang sariling larangan ng healthcare. Nag-aaral sila nang maraming taon at dapat nakarehistro upang makapagtrabaho sa Australia.

Tumutulong sila sa mga tao sa lahat ng edad na may mga problema sa pisikal, mental, at emosyonal na kalusugan. Gumagamit sila ng mga paggamot na napatunayang epektibo at ligtas. Ang mga propesyonal sa alyadong pangkalusugan (allied health professionals) ay nakikipagtulungan sa mga doktor, nars, at dentista upang mabigyan ka ng pinakamahusay na pangangalaga.

Maaari nilang alamin kung ano ang problema, gamutin ang mga suliraning pangkalusugan, tulungan kang magpagaling pagkatapos ng pagkakasakit o pinsala, at tulungan kang manatiling malusog. Kabilang sa mga halimbawa ng mga allied health professional ang mga podiatrist, physiotherapist, at dietitian.

Saan ko sila matatagpuan?

Mga Sentro ng Pangkalusugan sa Komunidad, mga Ospital, at mga Pribadong Klinika

Allied Health Direct
https://www.healthdirect.gov.au/allied-health

Maaari kang

Direktang makipag-ugnayan sa kanila

Humingi ng referral sa iyong doktor

Humingi ng mga rekomendasyon mula sa mga kaibigan o pamilya

Mga Gastos

Maaaring tumulong ang Medicare sa pagbabayad ng ilang serbisyo

Maaaring kailanganin mong magbayad ng bahagi ng gastusin

Ang pribadong segurong pangkalusugan ay maaari ring makatulong sa pagsagot sa mga gastos.

Pangangalaga sa Iyong Kalusugang Emosyonal at Pangkaisipan

Mga Serbisyo sa Kalusugang Pangkaisipan

Kung ikaw ay nakararanas ng mga suliraning panlipunan o emosyonal, may magagamit na tulong.

Maaari kang makipag-usap sa iyong GP kung ikaw ay nakakaramdam ng pagkabalisa o depresyon. Maaari ka nilang tulungan na mahanap ang pinakamahusay na mga serbisyo upang suportahan ka, tulad ng mga psychologist, tagapayo (counsellor), social worker, o psychiatrist.

Ang mga Serbisyo sa Kalusugang Pangkaisipan ay available para sa mas malulubhang mga isyung sikolohikal na kalusugan. Ang mga serbisyong ito ay tumutulong sa mga tao na gumaling at magkaroon ng mas maayos na buhay. Ang mga pampublikong serbisyo sa pangkaisipang kalusugan ay libre at kumpidensyal.

Kung kailangan mo ng agarang tulong, maaari kang tumawag sa isa sa mga numerong nasa ibaba.

Sa oras ng emergency, tumawag sa 000

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

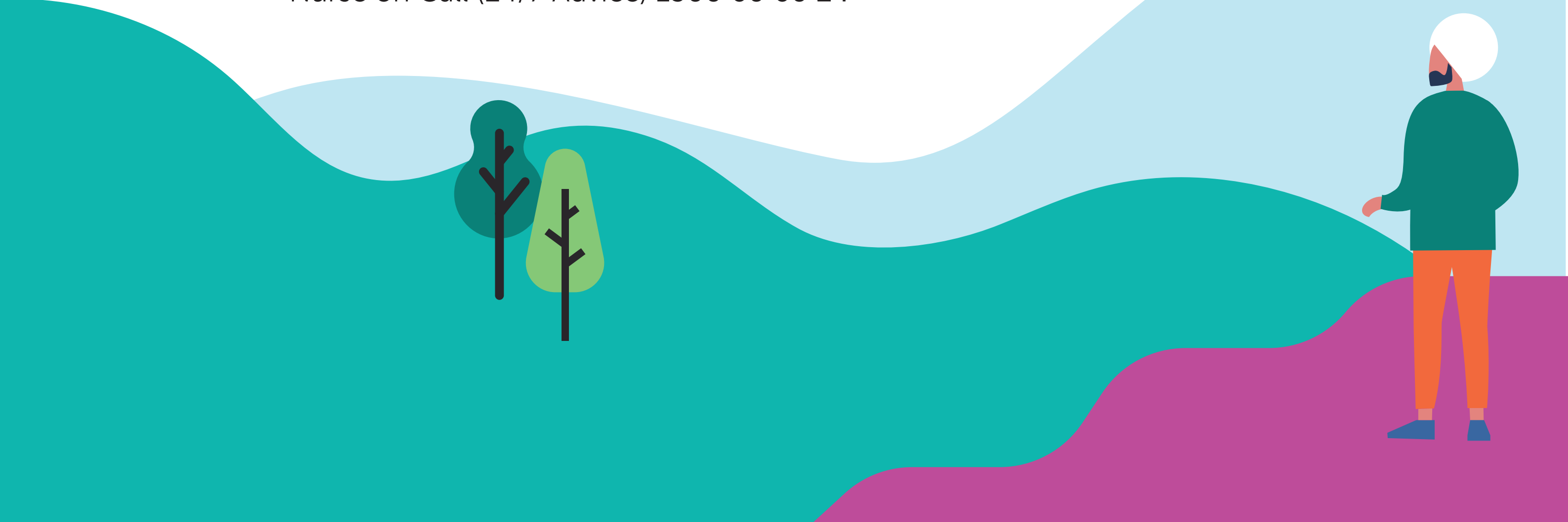
Beyond Blue **1300 224 636**

Suicide Call Back Service **1300 659 467**

MensLine Australia **1300 78 99 78**

Kids Helpline (5-25 Years) **1800 55 1800**

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



Ballarat Services

Payo at suporta sa kalusugang pangkaisipan
Ballarat Community Health **(03) 5338 4500**
https://bchc.org.au/service/mental-health-services/

headspace Ballarat (12–25 years) **(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**

May mga serbisyong nagbibigay ng pagpapayo upang matulungan ang mga refugee at mga taong mula sa mga background na kahalintulad ng refugee na nakaranas ng mga traumatikong karanasan bago pumunta sa Australia.

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/

Ang mga tagapayo na ito ay mga sinanay na propesyonal sa kalusugan na makakatulong sa iyo na malampasan ang mga suliranin sa iyong buhay at makagawa ng mga pagbabagong nais mo sa iyong buhay. Ang mga serbisyo sa kalusugang pangkaisipan ay available para sa mas malulubhang suliraning sikolohikal na kalusugan. Ang mga serbisyong ito ay tumutulong sa mga tao na gumaling at magkaroon ng mas maayos na buhay.

Kailangan mo ba ng higit pang suporta?

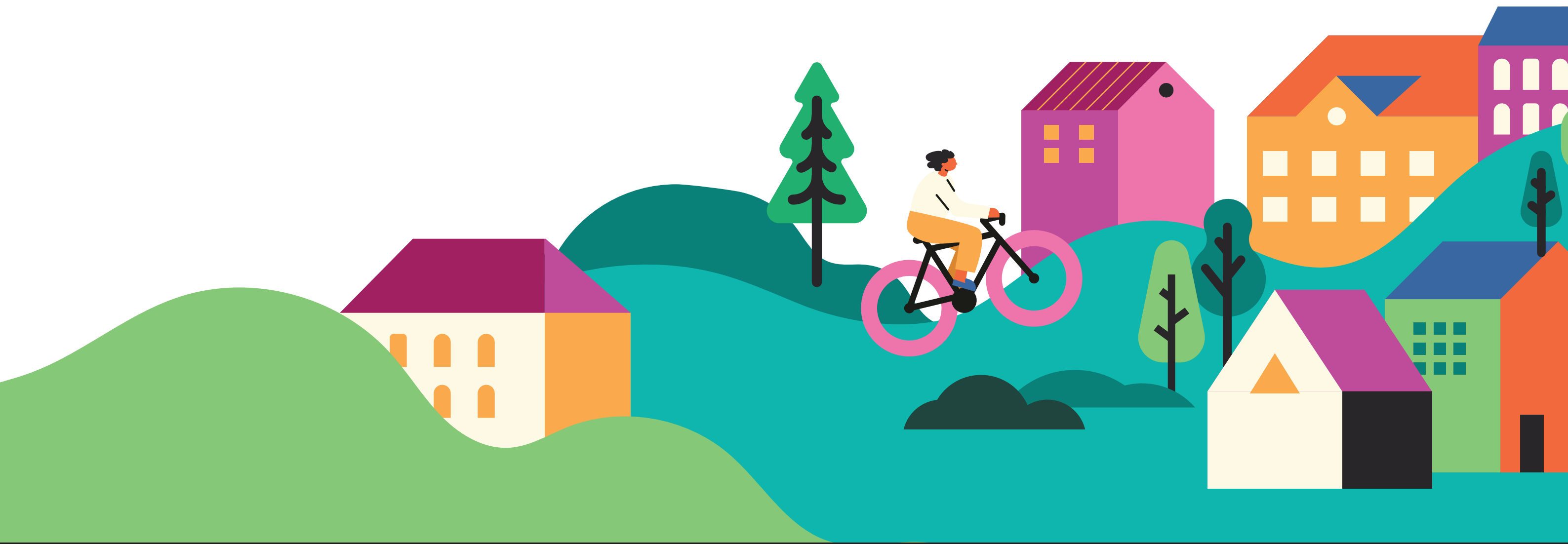
Malugod kang tinatanggap ng Ballarat Regional Multicultural Council (BRMC). Sinusuportahan ng BRMC ang mga migrante, refugee, asylum seeker, at mga komunidad na may magkakaiba-ibang kultura. Nagbibigay ng mga serbisyong ligtas sa kultura na nagtataguyod ng kalusugan, kagalingan, koneksyong panlipunan, at pag-access sa suporta ng komunidad.

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

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

BRMC Services

- Mga programa sa panlipunang koneksyon at pakikilahok sa komunidad
- Mga programang pang-kagalingan ng kababaihan
- Mga aktibidad para sa kagalingan ng mga nakatatanda at suportang panlipunan
- Impormasyon sa kalusugan
- Pag-navigate at mga referral sa Karahasan sa Pamilya (Family Violence)
- Suporta sa kalusugan ng isip at kagalingan
- Suporta sa wikang Ingles at pag-uusap
- Agarang Tulong sa Pagkain at Suporta
- Adbokasiya at tulong sa pag-access sa mga serbisyong pangkalusugan at pangkomunidad



Mga Karapatan sa Kalusugan at Responsibilidad

Bilang isang pasyente o kliyente, lahat tayo ay may mga karapatan at responsibilidad. Ang mga ito ay naaangkop kapag nagpapatingin sa sinumang health worker, tulad ng mga doktor, nars, psychologist, counsellor.

Ang Iyong mga Karapatan

- Maituring nang may paggalang, dignidad, at pagkapribado
- Igalang ang iyong kultura, paniniwala, at relihiyon
- Makatanggap ng malinaw na impormasyon tungkol sa iyong kalagayan at paggamot
- Humiling ng propesyonal na interpreter **TIS 131 450**
- Magtanong hanggang sa maunawaan mo
- Sumang-ayon o tumanggi sa paggamot; kumuha ng pangalawang opinyon
- Panatilihing pribado ang iyong personal na impormasyong pangkalusugan
- Ma-access ang iyong mga medikal na talaan

Pahintulot sa Paggamot

- Bago ang paggamot, ipinapaliwanag ng mga health worker ang paggamot, mga panganib/mga side effect, at iba pang mga opsyon
- Karamihan ng pahintulot ay pasalita; ang ilang mga pamamaraan ay nangangailangan ng nakasulat na pahintulot (hal., operasyon).
- Ang mga mas bata sa 14 na taong gulang ay kinakailangan ang pahintulot ng magulang/guardian- Ang mga may edad na 14–16 taon ay maaaring magbigay ng pahintulot kung nagpapamalas ng pag-unawa (hinihikayat ang magkatuwang na desisyon).

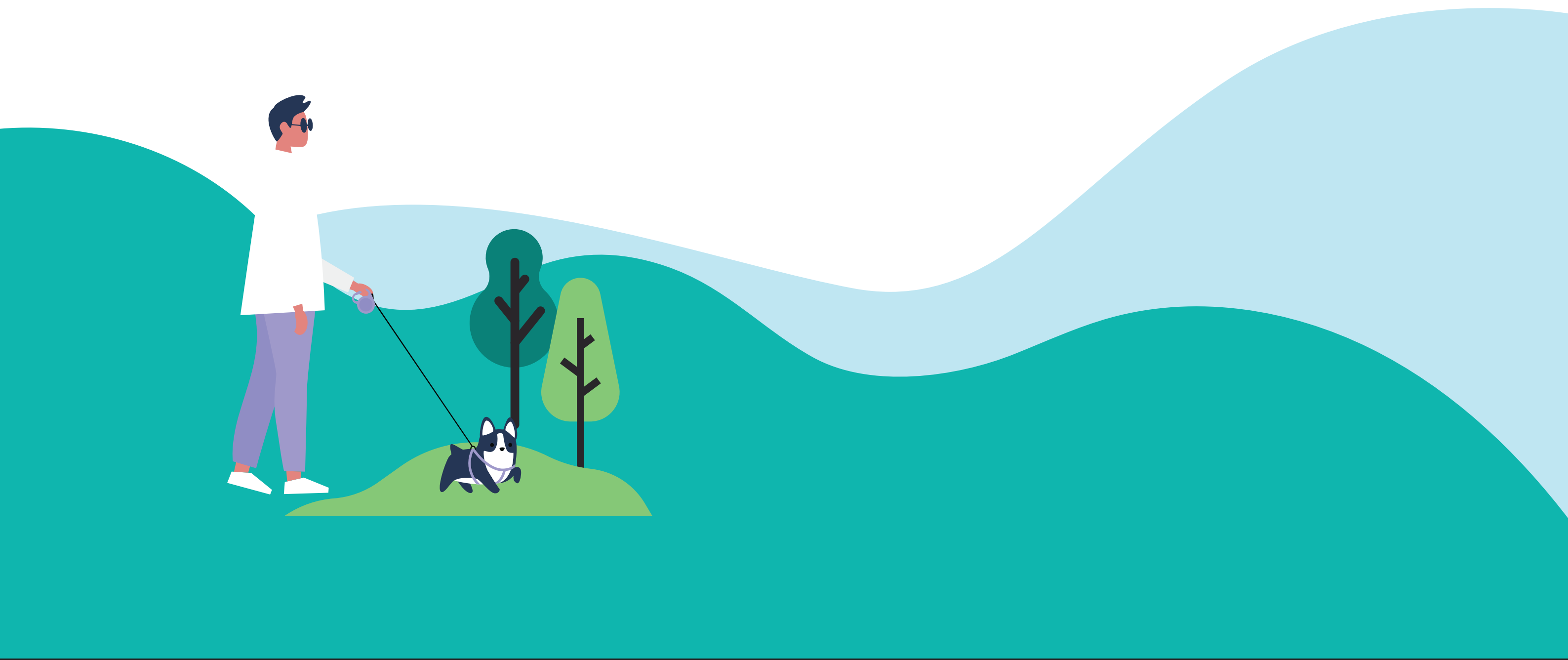
Ang Iyong mga Responsibilidad

- Sabihin sa mga health worker ang tungkol sa iyong medikal na kasaysayan, mga sintomas, at mga gamot
- Ipaalam sa kanila kung ikaw ay umiinom ng alak, naninigarilyo, o gumagamit ng iba pang droga
- Dumalo sa mga appointment sa tamang oras o kanselahin kung hindi ka makakadalo
- Gumamit ng mga interpreter, hindi ng pamilya, para sa mga medikal na desisyon
- Tratuhin ang mga kawani at ibang pasyente nang may paggalang

Paano maghain ng reklamo

- Subukang makipag-usap muna sa mga kawani o sa tagapamahala ng klinika/ospital. Kung hindi pa rin nalutas, makipag-ugnayan sa
- Health Complaints Commissioner (Victoria) **1300 582 113**
  Mayroong libre at kumpidensyal na mga interpreter na available.
  https://www.hcc.vic.gov.au/

Sa oras ng emergency, tumawag sa 000



Mahalagang Impormasyon

Ang gabay na ito ay ginawa bilang pangkalahatang sanggunian upang tulungan ang mga imigrante na ma-access ang mga serbisyong pangkalusugan at suporta na available sa Ballarat, Victoria, Australia, at sumasalamin sa impormasyong napapanahon sa oras ng pag-imprenta noong 2026.

Bagama't ginawa ang lahat ng pagsisikap upang matiyak ang katumpakan ng nilalaman sa oras ng publikasyon, ang mga serbisyo, pamantayan sa pagiging karapat-dapat, mga detalye ng pakikipag-ugnayan, at mga patakaran ay maaaring magbago. Ang mga tagapaglimbag at mga nag-ambag ay hindi umaako ng anumang pananagutan para sa anumang pagkalugi o abalang maaaring magmula sa paggamit ng impormasyong maaaring napalitan na.

Ang impormasyong nakapaloob sa gabay na ito ay inilaan lamang bilang pangkalahatang sanggunian at hindi itinuturing na legal, medikal, pinansyal, o propesyonal na payo. Hindi ito dapat pagsalalayan bilang kapalit ng independiyenteng propesyonal na payo na angkop sa iyong indibidwal na kalagayan.

Mahigpit na hinihikayat ang mga mambabasa na humingi ng kwalipikadong propesyonal na payo tungkol sa kanilang partikular na pangangailangan sa kalusugan, batas, at paninirahan. Kung ang impormasyon sa gabay na ito ay salungat sa kasalukuyang opisyal na mga mapagkukunan, ang mga opisyal na mapagkukunan ang dapat pagbatayan.

Para sa napapanahong impormasyon tungkol sa mga serbisyo, mangyaring direktang makipag-ugnayan sa kaukulang service provider o bisitahin ang https://www.vic.gov.au/ o https://www.health.gov.au/

Kung kailangan mo ng interpreter, maaari mong ma-access ang Translating and Interpreting Service (TIS National) sa **131 450**.