



## الصحة



### عند وصولك إلى أستراليا

عندما تصل إلى أستراليا، سوف يساعدك الموظف المسؤول عن ملفك أو كفيالك في:

- التسجيل في ميديكير (Medicare)



- زيارة الطبيب:



- لإجراء الفحص الطبي



- لكي تتأكد من أن تطعيمات الأسرة مكتملة



# Medicare

Medicare هو نظام الرعاية الصحية الوطني في أستراليا.

يدفع برنامج Medicare تكاليف بعض أو كل:

- الخدمات الطبية
- خدمات المستشفى

للتسجيل في Medicare، سوف تحتاج إلى وثائق سفرك  
كإثبات هوية – من أنت.



سوف يتم إعطاؤك بطاقة Medicare.



يتعين عليك أخذها معك في كل مرة:

- تذهب إلى الطبيب



- تذهب إلى المستشفى



## طبيب العائلة

يتعين عليك العثور على طبيب لعائلتك.



يُطلق أيضاً على الأطباء مصطلح الممارسون العامين أو الأطباء العامين (General Practitioners - GPs).



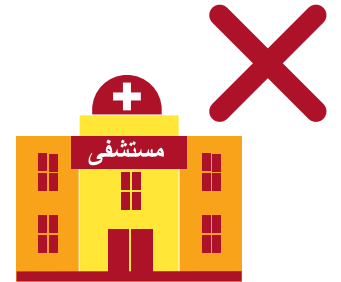
يقدم الأطباء علاجاً طبياً عاماً لمشكلات صحية شائعة.



يقوم الأطباء أيضاً بزيارة المرضى في البيت إذا كانت لديهم مشكلات صحية أكثر خطورة أو مزمنة.



لا يتعين عليك الذهاب إلى المستشفى لرؤية طبيب.



يعمل الأطباء في ضواحي أستراليا في مكاتب أو عيادات.



يمكنك العثور على عيادة طبيب بالقرب من مكان سكنك.



يجب أن يكون طبيبك:

- شخصاً تثق فيه



- يتعرف على أفراد عائلتك
- يفهم احتياجات عائلتك الصحية



يمكنك تغيير طبيبك إذا لم تكن راضياً عن الخدمة التي يقدمها.



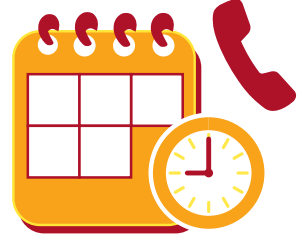
يمكن للأطباء الاتصال للاستعانة بمرجمين شفهيين مجاناً في أي وقت من خلال خدمة الترجمة التحريرية والشفهية

(Translating and Interpreting Service - TIS National)

على الرقم 13 14 50.



يُرجى إبلاغ طبيبك إذا كنت بحاجة إلى مترجم عند حجزك لموعد  
– موعد لمقابلة الطبيب.



## الرعاية الطبية والصحية المتخصصة

قد يخبرك طبيبك بأنك بحاجة لمقابلة طبيب أخصائي بشأن مشكلة  
طبية أو صحية.



الطبيب الأخصائي هو طبيب متخصص في نوع معين من  
المشكلات الطبية أو الصحية.



سوف يعطيك طبيبك خطاب إحالة.



خطاب الإحالة هو خطاب يوضح:

- نوع المشكلة الطبية أو الصحية التي تعاني منها
- نوع الطبيب الأخصائي الذي تحتاج مقابلته



تكلفة مقابلة الطبيب الأخصائي أعلى.

\$\$\$

قد يكون من الصعب حجز موعد لمقابلة طبيب أخصائي على الفور.



قد تضطر إلى الانتظار لأسابيع أو حتى شهور قبل مقابلة الأخصائي.



المستشفيات في أستراليا إمّا:

• عامة، أو

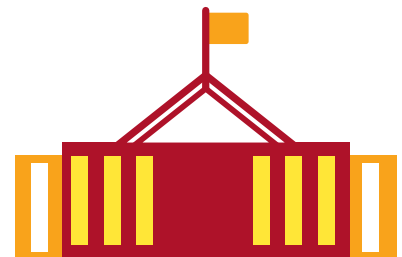
• خاصة

المستشفيات



تدفع الحكومة نفقات المستشفيات العامة.

\$\$\$



العلاج في المستشفيات العامة مجاني من خلال Medicare.



\$\$

يتعين عليك الدفع مقابل العلاج في المستشفيات الخاصة.



قد ترد إليك Medicare جزءاً من المبلغ الذي تدفعه.

ويتعين عليك دفع ما يتبقى.



الصيدليات

الصيدليات هي محلات تباع:

- الأدوية
- المنتجات الصحية
- منتجات التجميل

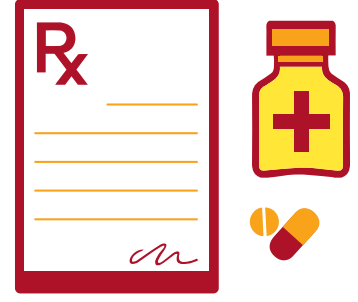


يُطلق عليها أيضاً الكيميائيين.



يمكنك أيضاً شراء:

- أدوية شائعة
- أدوية وصفات طبية



الأدوية الشائعة هي الأدوية التي قد تحتاج إلى استخدامها للمشاكل الصحية لديك ولكنك لا تحتاج إلى مقابلة الطبيب بشأنها.



يمكنك أيضاً شراؤها في محلات السوبرماركت.



أدوية الوصفات الطبية هي أدوية وصفها لك الطبيب.



سوف يعطيك الطبيب وصفة طبية – وهي وصفة مكتوبة توضح:

- الدواء الذي يجب أن تتناوله
- مقدار ما يجب أن تتناوله
- وتيرة تناول الدواء



يمكنك الحصول على الدواء الموصوف بسعر أقلّ إذا أبرزت:

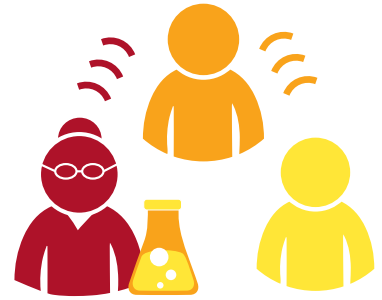
• بطاقة Medicare



• بطاقة رعاية صحية



يمكن أن يستخدم الصيدلانيون مترجمين شفهيين من خلال  
TIS National.



يمكن الاتصال بـ TIS National على الرقم 13 14 50.



## My Aged Care

My Aged Care هي خدمة لرعاية المسنين.



توفر هذه الخدمة معلومات عن الرعاية التي يمكن أن يستخدمها  
المسنون وأسرهم ومقدمو الرعاية لهم.



يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات عبر موقع My Aged Care الإلكتروني. [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)



أو بالاتصال على الرقم 1800 200 422.

تذكر

يمكنك الاتصال بـ TIS National للحصول على مساعدة في مقابلاتك الطبية.



هذه الخدمة مجانية.



يمكنك الاتصال بـ TIS National على الرقم 13 14 50.



يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات عن TIS National عبر موقعهم الإلكتروني.

[www.tisnational.gov.au/en/Non-English-speakers](http://www.tisnational.gov.au/en/Non-English-speakers)



يدفع برنامج Medicare تكاليف العلاج الطبي من:

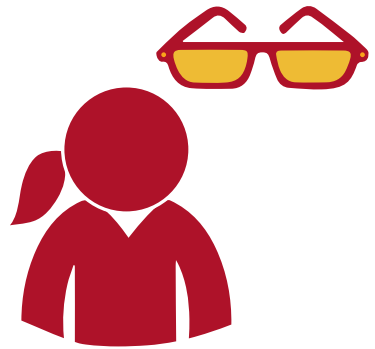
• الأطباء



• الأطباء الاختصاصيين

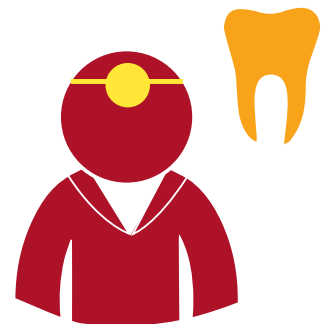


• أخصائيي البصريات – أطباء العيون

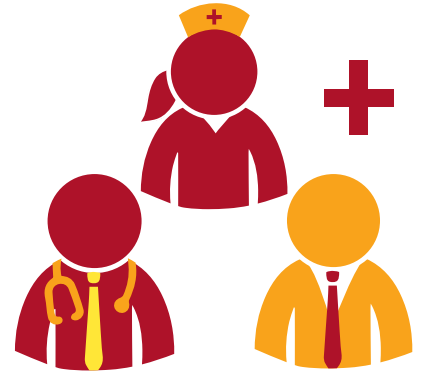


قد تدفع Medicare مقابل بعض أنواع العلاج الذي تحصل عليه من:

• أطباء الأسنان



- خدمات رعاية صحية أخرى



إذا ذهبت إلى مستشفى عام، فسوف تدفع Medicare تكلفة:

- علاجك
- إقامتك في المستشفى



التأمين الطبي الخاص

يمكنك أن تدفع مقابل تأمينك الطبي الخاص.



يساعدك التأمين الطبي الخاص على دفع تكاليف علاجك التي لا تغطيها Medicare.



يمكن أن يشمل هذا خدمات من:

- المستشفيات الخاصة



- الأطباء



- أطباء الأسنان



- الأخصائيين، بما في ذلك أخصائيي البصريات



- خدمات رعاية صحية أخرى



## الرسوم

تحدد Medicare التكلفة المتوجب دفعها مقابل مختلف الخدمات.

تسمى هذه بالرسوم المعيارية أو الرسوم المجدولة.

ترد إليك Medicare الرسوم المعيارية فقط.



يفرض بعض الأطباء رسوماً أعلى من الرسوم المعيارية.



يتعين عليك دفع التكلفة الزائدة.



## تغطية النفقات الطبية عبر برنامج ميديكير

يعرض بعض الأطباء ميزة تغطية النفقات الطبية عبر برنامج Medicare.



تتم تغطية النفقات الطبية عبر برنامج ميديكير عندما يفرض الطبيب رسماً معيارياً مقابل خدماته.



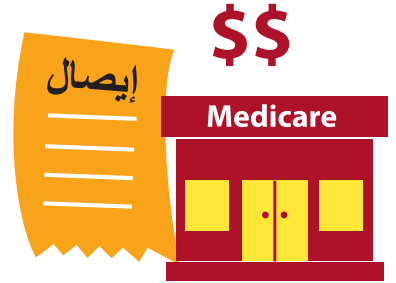
هذا يعني أنك لن تدفع مقابل زيارتك للطبيب.



إذا لم يكن طبيبك يوفر ميزة تغطية النفقات الطبية عبر برنامج ميديكير، سوف يتعين عليك الدفع مقابل زيارة الطبيب.



إذا أبرزت إيصالك إلى Medicare، فسوف يردّوا لك جزءاً من المبلغ الذي دفعته.



## الإعاقة

هناك برامج لدعم الأشخاص ذوي الإعاقة، وأسرتهم ومقدمي رعايتهم.



يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات إذا بحثت عن 'الإعاقة ومقدمي الرعاية' ('disability and carers') في الموقع الإلكتروني لوزارة الخدمات الاجتماعية (Department of Social Services - DSS).

[www.dss.gov.au](http://www.dss.gov.au)



## الصحة العقلية والمشورة

يمكنك العثور على شخصٍ ما لمساعدتك إذا كنت:

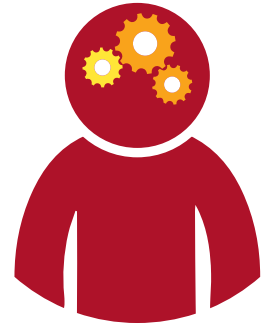
- تشعر بالحزن أو الاكتئاب



- لديك مشكلة للتعود على الحياة في أستراليا



تسمى هذه مشكلات الصحة العقلية.



من الطبيعي الشعور بهذا الاحساس.



يحدث ذلك للأشخاص الذين حدثت لهم تغييرات كبيرة في حياتهم.



من بالغ الأهمية الحصول على المساعدة لمشكلات الصحة العقلية.



هذه المشكلات خطيرة شأنها شأن مشكلات الصحة البدنية.



يمكن معالجتها عن طريق الإستشارة النفسية.

إذا تحدثت إلى طبيبك يمكن أن يحيلك إلى:

- طبيب نفسي
- مستشار نفسي



هناك خدمات توفر دعم صحة عقلية لأي شخص يعيش في أستراليا.



للمزيد من المعلومات، قم بزيارة:

- [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)
- [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
- [www.mindhealthconnect.org.au](http://www.mindhealthconnect.org.au)



يساعد منتدى الخدمات الأسترالية للناجين من التعذيب والصدمات  
(Forum of Australian Services for Survivors of  
Torture and Trauma - FASSTT)  
الضحايا الناجين من الصدمات والتعذيب.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات في موقع FASSTT  
الالكتروني.

[www.fasstt.org.au](http://www.fasstt.org.au)



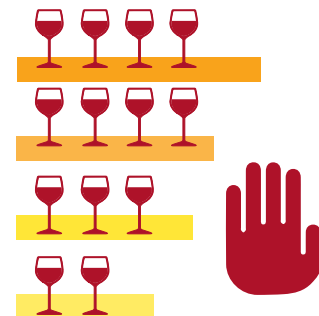
## الحفاظ على الصحة

أفضل طريقة للوقاية من الأمراض هي اتباع نظام حياة صحي.



هناك أشياء يمكنك القيام بها للحفاظ على صحتك:

- تحديد كمية الكحول التي تشربها



- عدم التدخين



- الإكثار من المارين الرياضية – هذه طريقة رائعة للالتقاء بأشخاص جُدد والحفاظ على اللياقة البدنية



- تناول الأكل الصحي



المحلات التجارية في أستراليا مليئة بـ:

- الفواكه الطازجة
- الخضروات الطازجة
- اللحوم الطازجة



هذه الصفحة تُركت فارغة عن قصد

تم استخدام صور بطاقة Medicare لأغراض التوضيح فقط وليس بمصادقة من حكومة الكومنولث.



تم إعداده من قبل المنظمة الدولية للهجرة بالنيابة عن  
وزارة الخدمات الاجتماعية الأسترالية



**Australian Government**  
**Department of Social Services**