



بهداشت و سلامت



در زمان ورود به استرالیا

راهنما یا معرف شما بعد از ورودتان در استرالیا در این موارد به شما کمک می کنند:

- در مدیکر (Medicare) ثبت نام کنید



- رفتن پیش پزشک:



- برای انجام معاینه سلامتی



- برای مطمئن شدن از کامل بودن واکسن های خانواده شما



Medicare

Medicare سیستم ملی بهداشت کشور استرالیا است.

Medicare هزینه کامل یا بخشی از هزینه اینها را می پردازد:

- خدمات پزشکی
- خدمات بیمارستانی

برای ثبت نام در Medicare به مدارک سفر مانند مدارک شناسائی خود نیاز دارید.

یک کارت Medicare به شما داده خواهد شد.

هر بار به اینجا مراجعه می کنید باید آنرا همراه ببرید:

- مراجعه به پزشک

- مراجعه به بیمارستان



پزشک خانواده

شما باید برای خانواده خود یک پزشک پیدا کنید.



به پزشکان GP یا پزشک عمومی هم می گویند
(General Practitioners - GPs).



پزشکان مشکلات رایج سلامتی را درمان می کنند.



اگر افراد دچار بیماری های جدی تر یا مستمر باشند، پزشک
برای ویزیت به منزل آنها می رود.



برای دیدن پزشک لازم نیست به بیمارستان بروید.



در استرالیا، پزشکان در مطب ها یا کلینیک های واقع در مناطق
حومه شهری هم کار می کنند.



می توانید یک پزشک در نزدیکی محل زندگی خود بیابید.



پزشک شما باید:



- شخصی باشد که به او اعتماد داشته باشید

- با خانواده شما آشنا شود
- نیازهای بهداشتی و درمانی خانواده شما را درک کند



اگر از خدمات پزشک خود راضی نیستید می توانید او را عوض کنید.



پزشکان می توانند در هر زمان بطور رایگان
از طریق سرویس ترجمه شفاهی و کتبی
(Translating and Interpreting Service - TIS National)
به شماره 13 14 50 از مترجم استفاده کنند.



اگر نیاز به مترجم دارید لطفاً موقع وقت گرفتن – ملاقات موضوع را به پزشک خود بگوئید.



پزشکان متخصص و مراقبت های تخصصی

شاید پزشک شما تشخیص بدهد که لازم است برای یک مشکل بهداشتی یا سلامتی پیش یک پزشک متخصص بروید.



متخصص پزشکی است که در یک زمینه خاص از مشکلات بهداشتی یا پزشکی تخصص می باشد.



پزشک شما یک معرفی نامه برای شما خواهد نوشت.



این موارد در معرفی نامه (ارجاع) نوشته می شود:

- مشکل بهداشتی یا پزشکی شما
- نوع تخصصی که باید به آن مراجعه کنید



هزینه ویزیت متخصص بالاتر است.

\$\$\$

گرفتن وقت فوری از متخصص ها کاری سختی است.



شاید مجبور شوید هفته ها و حتی ماه ها منتظر شوید تا آنها را ببینید.



بیمارستان ها در استرالیا:

بیمارستان ها

• عمومی

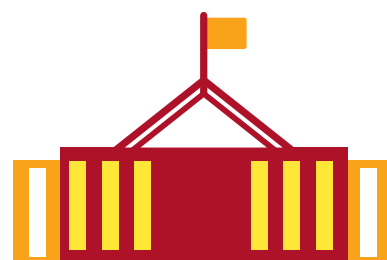


• خصوصی



دولت مخارج بیمارستان های عمومی را می پردازد.

\$\$\$



درمان و معالجات در بیمارستان های عمومی بواسطه Medicare مجانی می باشد.



\$\$

هزینه درمان در بیمارستان های خصوصی با شماست.



Medicare ممکن است بخشی از مخارج شما را بپردازد.



مابقی را باید خودتان پرداخت کنید.

داروخانه ها و داروسازها

داروخانه ها فروشگاه هایی هستند که این اقلام را عرضه می کنند:



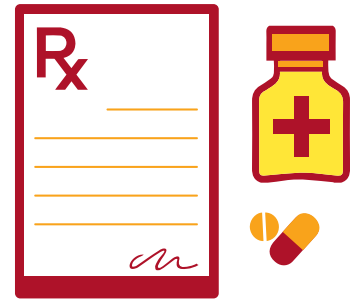
- دارو
- محصولات بهداشتی
- محصولات آرایشی

به آنها داروساز هم گفته می شود.



می توانید این اقلام را خریداری کنید:

- داروهای معمولی
- داروهای نسخه ای



داروهای معمولی داروهائی هستند که برای مشکلات سلامتی به آنها نیاز پیدا می کنید ولی احتیاج به دیدن پزشک درباره آنها ندارید.



می توانید آنها را از سوپرمارکت ها هم خریداری کنید.

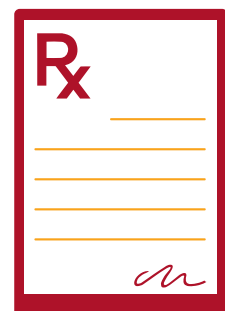


داروهای نسخه ای داروهائی هستند که یک پزشک گفته است باید آنها را مصرف کنید.



پزشک به شما یک نسخه – یک فرم چاپ شده – می دهد که اطلاعات زیر در آن نوشته شده است:

- دارویی که باید مصرف کنید
- چقدر باید مصرف کنید
- چند وقت یکبار باید مصرف کنید



اگر این کارت ها را نشان دهید می توانید داروهای نسخه ای را با قیمت کمتری تهیه کنید:

• کارت Medicare



• کارت مراقبت های بهداشتی و درمانی



داروسازها می توانند از طریق TIS National از مترجم استفاده کنند.



برای تماس با TIS National به شماره 13 14 50 تلفن کنید.



کارت مراقبت از سالمندان (My Aged Care)

My Aged Care سرویسی برای سالمندان است.



این سرویس به سالمندان، خانواده ها و پرستاران آنها اطلاعاتی درباره خدماتی می دهد که می توانند از آنها استفاده کنند.



برای کسب اطلاعات بیشتر به وب سایت My Aged Care مراجعه کنید. www.myagedcare.gov.au



یا به شماره 1800 200 422 تلفن کنید.

نکات مهم

برای کمک گرفتن در خصوص تمام قرار ملاقات های پزشکی خود می توانید به TIS National تلفن کنید.



\$\$\$

هزینه ای برای شما ندارد.



برای تماس با TIS National به شماره 13 14 50 تلفن کنید.

اطلاعات بیشتر درباره TIS National را می توانید در وب سایت آنها بیابید.

www.tisnational.gov.au/en/Non-English-speakers



Medicare هزینه کامل یا بخشی از هزینه معالجات پزشکی دریافت شده از این موارد را می پردازد:

- پزشکان



- پزشکان متخصص



- متخصص بینائی سنجی – چشم پزشک



Medicare شاید هزینه برخی لوازمی را که از اینجا دریافت می کنید بپردازد:

- دندانپزشک ها



- سایر خدمات مراقبت های بهداشتی درمانی



اگر به یک بیمارستان عمومی بروید، Medicare هزینه اینها را می پردازد:

- درمان شما
- هزینه ماندن شما



بیمه بهداشتی خصوصی

شما می توانید هزینه بیمه بهداشتی خصوصی را خودتان پرداخت کنید.



بیمه درمانی خصوصی به پرداخت هزینه معالجاتی کمک می کند که توسط Medicare پوشش داده نمی شوند.



این می تواند شامل خدماتی باشد که از اینجا دریافت می کنید:

- بیمارستان های خصوصی



- پزشکان



- دندانپزشک ها



- پزشکان متخصص، شامل متخصصان بینائی سنجی



- سایر خدمات مراقبت های بهداشتی درمانی



هزینه ها

Medicare هزینه ای که مردم باید برای خدمات مختلف بپردازند را تعیین می کند.

به اینها هزینه های استاندارد یا هزینه های تعیین شده گفته می شود.

Medicare فقط هزینه استاندارد را به شما بر می گرداند.



هزینه ای که بعضی پزشک ها می گیرند از هزینه استاندارد بیشتر است.



شما باید هزینه اضافی را خودتان پرداخت کنید.



صورتحساب کلی

بعضی پزشکان صورتحساب کلی می دهند.



صورتحساب کلی یعنی پزشک هزینه استاندارد را برای خدمات خود مطالبه می کند.



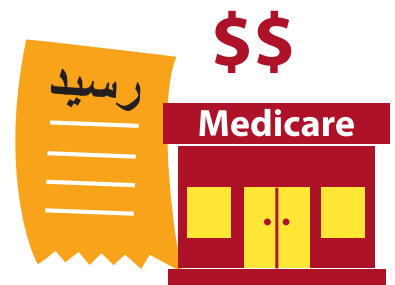
پس در این حالت شما لازم نیست هزینه ای برای ویزیت پرداخت کنید.



اگر پزشک شما صورتحساب کلی ندهد باید خودتان هزینه ویزیت را بپردازید.



اگر رسید خود را به Medicare بدهید آنها مقداری از پول پرداخت شده را به شما بر می گردانند.



معلولیت و ازکارافتادگی

برنامه هائی برای حمایت از افراد دارای معلولیت و ناتوانی، خانواده و پرستاران آنها وجود دارد.



کلمات 'معلولیت و ناتوانی و پرستاران' را در وب سایت سازمان خدمات اجتماعی جستجو کنید تا اطلاعات بیشتری بدست آورید (Department of Social Services - DSS).

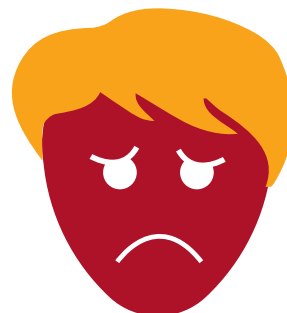
www.dss.gov.au



سلامت روانی و مشاوره

در این حالت ها می توانید یک نفر را برای صحبت کردن پیدا کنید:

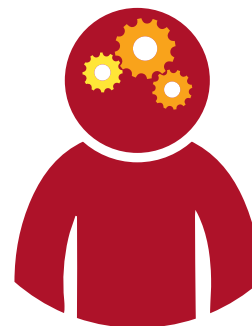
- احساس غم یا افسردگی می کنید



- نمی توانید به زندگی در استرالیا عادت کنید



به اینها مشکلات سلامت روانی گفته می شود.



داشتن این قبیل احساسات طبیعی است.



زمانی این اتفاق می افتد که تغییرات بزرگی در زندگی تان
بوجود آید.



خیلی مهم است که برای مشکلات سلامت روانی کمک بگیرید.



آنها به اندازه مشکلات سلامت جسمانی مهم هستند.



می توان با مشاوره آنها را درمان کرد.

اگر با یک پزشک صحبت کنید می توانند شما را به این افراد
معرفی کنند:

- روان شناس
- مشاور



سرویس هایی وجود دارد که پشتیبانی سلامت روانی به تمام
ساکنان استرالیا ارائه می کنند.



برای کسب اطلاعات بیشتر به اینجا مراجعه کنید:

- www.beyondblue.org.au
- www.lifeline.org.au
- www.mindhealthconnect.org.au



انجمن حمایت از قربانیان شکنجه و

آسیب های روحی در استرالیا

(Forum of Australian Services for Survivors of
Torture and Trauma - FASSTT)

به قربانیان شکنجه یا آسیب های روحی کمک می کند.

برای کسب اطلاعات بیشتر به وب سایت FASSTT مراجعه
کنید.

www.fasstt.org.au



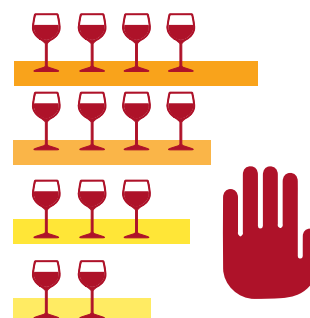
حفظ سلامتی

بهترین راه برای جلوگیری از بیماری ها این است که یک
سبک زندگی سالم داشته باشیم.



با این کارها می توانید سلامت باشید:

- مقدار مشروبات الکلی خود را محدود کنید



- سیگار نکشید



- بطور منظم ورزش کنید – این راهی خیلی خوبی برای ملاقات با افراد جدید و حفظ تناسب اندام است



- غذاهای سالم بخورید



فروشگاه ها در استرالیا پر هستند از:

- میوه تازه
- سبزیجات تازه
- گوشت تازه



این صفحه عمدتاً خالی گذاشته شده است

استفاده از تصویر کارت Medicare فقط برای نمایش است و نباید به معنی تأیید دولت مشترک المنافع تلقی شود.



این برنامه توسط سازمان بین المللی مهاجرت به نیابت از
طرف سازمان خدمات اجتماعی استرالیا ارائه می شود



Australian Government
Department of Social Services