



بهداشت و سلامت

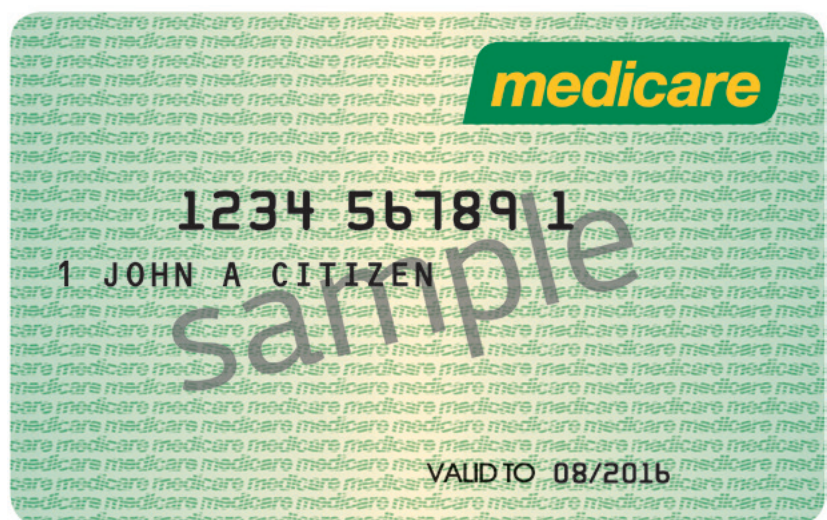
در زمان ورود به استرالیا

راهنما یا معرف کمی بعد از ورودتان به شما کمک می کنند تا:

1. در Medicare ثبت نام کنید
2. برای معاینه پیش یک پزشک بروید و مطمئن شوید که واکسیناسیون های لازم خانواده شما انجام شده باشند.

Medicare

Medicare سیستم ملی بهداشت کشور استرالیا است. مردم با Medicare می توانند به خدمات پزشکی و بیمارستانی رایگان یا یارانه ای دسترسی داشته باشند. برای ثبت نام به مدارک مسافرتی شما جهت اثبات هویت نیاز است. بعد از اینکه در Medicare ثبت نام کردید یک کارت Medicare دریافت می کنید. هر بار که پیش پزشک یا به بیمارستان می روید باید آنرا با خود ببرید.



پزشک خانواده یا پزشک عمومی (GP)

شما باید یک "پزشک خانواده" پیدا کنید؛ شخصی که به او اعتماد داشته باشید و کسیکه با خانواده شما و نیازهایتان آشنا خواهد شد. این پزشک ها، پزشک عمومی (General Practitioners) یا GP نام دارند. آنها برای بیماری های معمول و افرادی که با بیماری های حاد در خانه زندگی می کنند، کمک های عمومی پزشکی ارائه می کنند. برخلاف بعضی کشورها که برای دیدن پزشک باید حتماً به بیمارستان رفت، GP ها در استرالیا معمولاً در خانه یا مطب (دفتر) یا کلینیک های واقع در مناطق حومه شهرها کار می کنند. مردم معمولاً به پزشکانی مراجعه می کنند که نزدیک محل زندگی شان باشند. اگر با یک پزشک راحت نیستید یا از خدماتی که ارائه می شود ناراضی باشید همیشه می توانید پزشکتان را عوض کنید.

اگر به مترجم نیاز دارید باید موضوع را موقع وقت گرفتن به GP اطلاع بدهید. همه GP ها می توانند در هر زمانی با شماره 13 1450 تماس بگیرند و توسط خدمات ترجمه شفاهی و کتبی (ملی TIS) (Translating and Interpreting Service – TIS National) از ترجمه شفاهی رایگان استفاده کنند.

مراقبت های تخصصی

پزشک خانواده یا GP شما شاید برای درمان بیماری های خاص شما را به یک متخصص معرفی کند که درباره یک بیماری یا زمینه خاص تخصص دارد. بطور کلی برای اینکه بتوانید پیش یک متخصص بروید باید از پزشک یا بیمارستان معرفی نامه بگیرید.

هزینه ویزیت پزشکان متخصص از GP ها بیشتر است. گرفتن وقت فوری از متخصص ها خیلی سخت است و شاید لازم باشد هفته ها یا حتی ماه ها صبر کنید.

بیمارستان ها

در استرالیا هم بیمارستان های عمومی وجود دارند هم بیمارستان های خصوصی. بیمارستان های عمومی با بودجه دولت اداره می شوند و برای بیمارانی که تحت پوشش Medicare باشند مجانی هستند. بیمارستان های خصوصی هزینه خدماتی که ارائه می کنند را مستقیماً از بیماران می گیرند. Medicare بخشی از این هزینه ها را پس می دهد اما تفاوت مبلغ را باید بیمار بپردازد.

داروخانه

شما داروهای نسخه ای و محصولات بهداشتی و آرایشی را از داروخانه ها تهیه می کنید. برای گرفتن داروهای نسخه ای باید حتماً نسخه ای که از پزشک یا GP گرفته اید را ارائه کنید. برای گرفتن داروهای نسخه ای با نرخ کمتر، کارت Medicare و کارت مراقبت های بهداشتی Centrelink را موقع پرداخت به داروخانه نشان دهید.

داروخانه ها برای استفاده از خدمات ترجمه رایگان موقع تحویل دارو می توانند با خدمات ترجمه شفاهی و کتبی (ملی TIS) در شماره 13 1450 تماس بگیرند.

داروهایی هم وجود دارند که می توانید بدون نیاز به نسخه از پزشک یا GP آنها را از یک داروخانه یا داروساز خریداری کنید. مجموعه ای از داروهای رایج هم شاید در سوپرمارکت ها و فروشگاه های مواد غذایی موجود باشد.

کارت مراقبت از سالمندان (My Aged Care)

My Aged Care به سالمندان، خانواده ها و پرستارهای آنها کمک می کند تا به اطلاعاتی درباره خدمات و مراقبت های سالمندان در وب سایت My Aged Care دسترسی داشته باشند. برای کسب اطلاعات بیشتر به www.myagedcare.gov.au بروید یا به مرکز تماس My Aged Care در شماره 1800 200 422 تلفن کنید.

فراموش نکنید

می توانید برای کمک در تمام قرارهای ملاقات پزشکی خود از خدمات رایگان ترجمه شفاهی و کتبی استفاده کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر به 13 1450 تلفن کرده یا از www.tisnational.gov.au/en/Non-English-speakers بازدید کنید.

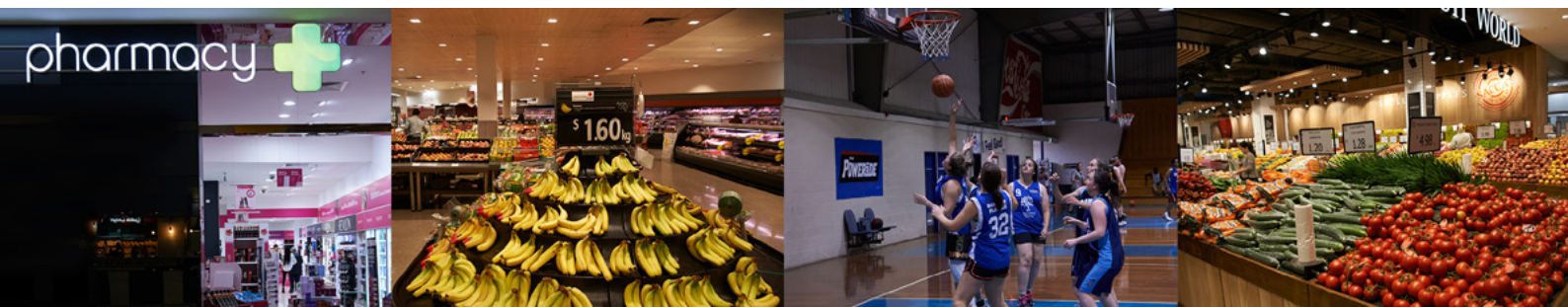
پرداخت هزینه مراقبت های پزشکی

Medicare

Medicare معالجات رایگان یا یارانه ای را توسط کارشناسان بهداشتی مانند پزشکان، متخصصان، چشم پزشکان و در شرایط خاصی، دندانپزشک ها و سایر کارشناس های بهداشتی ارائه می کند. آنها علاوه بر این، معالجات و بستری در بیمارستان های عمومی بعنوان یک بیمار بخش عمومی را ارائه می نمایند.

بیمه بهداشتی خصوصی

شما می توانید هزینه بیمه بهداشتی خصوصی را خودتان پرداخت کنید. با این کار می توانید از بیمارستان های خصوصی استفاده کنید و بعضی از مخارج درمانی پزشکی، مانند دندانپزشکی و چشم پزشکی که بطور کامل تحت پوشش Medicare نمی باشند، قابل پرداخت خواهد بود.



صورتحساب کلی

بعضی پزشکان "صورتحساب کلی" می دهند یعنی پزشک مزایای Medicare را بعنوان پرداخت کامل خدمات قبول دارد. اگر پزشک شما "صورتحساب کلی" ندهد آنوقت باید هزینه خدمات پزشکی را خودتان بدهید و بعد از Medicare درخواست کنید بخشی از آنرا به شما پس بدهد.

نرخ دولتی

نرخ استاندارد (یا "دولتی") مبلغی است که دولت برای خدمات پزشکی مختلف تحت پوشش Medicare تعیین می کند. Medicare فقط نرخ استاندارد را به شما پس می دهد. مبلغی که بعضی پزشکان می گیرند از نرخ استاندارد بیشتر است که اختلاف آنها را شما باید بپردازید.

معلولیت و ازکارافتادگی

برای کسب اطلاعات درباره برنامه ها و خدماتی که برای کمک به معلولین و ازکارافتادگان و خانواده ها و پرستاران آنها وجود دارد به www.dss.gov.au بروید و عبارت "Disability and Carers" (معلولیت و پرستاران) را جستجو کنید.

سلامت روانی / مشاوره

اگر غمگین یا افسرده هستید یا برای جا افتادن در زندگی جدیدتان در استرالیا مشکل دارید، باید در پی مشاوره باشید. با پزشک خود صحبت کنید تا شما را به یک روانشناس یا مشاور معرفی کند. این احساسات می توانند عادی باشند، بخصوص وقتی که تغییرات بزرگی را در زندگی خود تجربه می کنید. کمک گرفتن برای مسائل و مشکلات سلامت روانی از اهمیت خیلی زیادی برخوردار است. این مشکلات به اندازه مشکلات جسمانی اهمیت دارند و می توان با موفقیت آنها را درمان کرد.

انجمن حمایت از قربانیان شکنجه و آسیب های روحی در استرالیا (FASSTT) خدمات تخصصی برای درمان قربانیان شکنجه یا آسیب های روحی، ارائه می کند. برای کسب اطلاعات بیشتر به www.fasstt.org.au مراجعه کنید.

این حمایت ها شامل تمام ساکنان استرالیا ارائه می شوند. برای کسب اطلاعات بیشتر به:

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

حفظ سلامتی

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

- مصرف الکل را محدود کنید
- سیگار نکشید
- بطور منظم ورزش کنید – این راهی خیلی خوبی برای ملاقات با افراد جدید و حفظ تناسب اندام است
- تغذیه سالم داشته باشید – کشاورزی در استرالیا رواج بسیاری دارد، به همین خاطر انواع میوه، سبزیجات و گوشت را به وفور در فروشگاه ها مشاهده می کنید.



این صفحه عمدتاً خالی گذاشته شده است.



Australian Government
Department of Social Services

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

