AUSCO

अष्ट्रेलियन सांस्कृतिक अभिमुखीकरण कार्यक्रम

स्वास्थ्य

सजिलोसंग पढ्ने

जब तपाईँ अष्ट्रेलिया आइपुग्नुहुन्छ

जब तपाईं अष्ट्रेलिया पुग्नुहुन्छ तपाईंको केसवर्कर वा प्रस्तावकले तपाईंलाई सहयोग गर्नेछ:

- मेडिकेयर (Medicare) मा दर्ता हुन।

- डाक्टरलाइ भेट्नः

  - स्वास्थ्य जाँचको लागि

  - तपाईंको परिवारको खोप पुरा भएको सुनिश्चित गर्न

Medicare

Medicare अष्ट्रेलियाको राष्ट्रिय स्वास्थ्य सेवा प्रणाली हो।

Medicare केहि वा सबै खर्चको भुक्तानी दिन्छ:

- चिकित्सा सेवा
- अस्पताल सेवाहरू

Medicare लागि दर्ता गर्न तपाईंको आफ्नो पहिचानको प्रमाणको लागि पहिचान कागजातको आवश्यकता पर्दछ – तपाईंको हो।

तपाईंलाई एउटा Medicare कार्ड दिइनेछ।

तपाईंले यसलाई तपाईंसँग लिनु आवश्यक छ:

- डाक्टर कहाँ जाँदा

- अस्पताल जाँदा

पारिवारको डाक्टर

तपाईंको आफ्नो परिवारको लागि डाक्टर पत्ता लगाउन चाहानुहुन्छ।

डाक्टरहरु लाई सामान्य प्रैक्टिसनर या जीपी भनिन्छ
(General Practitioners - GPs)।

चिकित्सकहरूले सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरूको लागि सामान्य चिकित्सा उपचार प्रदान गर्छन्।

यदि तिनीहरूले अधिक गम्भीर वा निरन्तर स्वास्थ्य समस्याहरू छन् भने तिनीहरू घरमा पनि भेट्छन्।

तपाईंलाई चिकित्सकलाई हेर्न अस्पताल जाने आवश्यकता छैन।

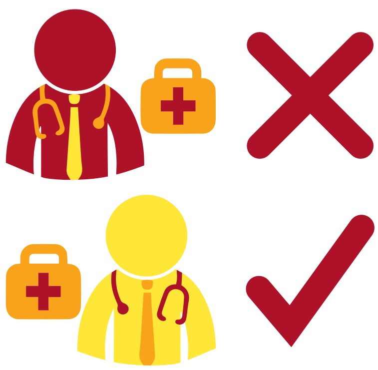
अष्ट्रेलियामा, चिकित्सकहरूले उपनगरहरूमा कार्यालयहरू वा क्लिनिकमा काम गर्छन्।

तपाईं जहाँ बस्नुहुन्छ त्यहाँ नजिकैको डाक्टर पाउन सक्नुहुन्छ।

तपाईंको डाक्टर:

- तपाईंले भरोसा गर्न सक्ने हुनु पर्छ

- तपाईंको परिवार जान्न पाउनु पर्छ
- तपाईंको पारिवारिक स्वास्थ्यको आवश्यकता बुझ्ने हुनु पर्छ



यदि तपाईंलाई प्राप्त सेवा प्रति असन्तुष्ट हुनुहुन्छ भने तपाईंले आफ्नो डाक्टर परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ।

डाक्टरहरूले १३ १४ ५० मा अनुवादक र दोभाषे सेवा (Translating and Interpreting Service - TIS National) मार्फत कुनैपनि समय निःशुल्क दोभाषेहरू प्रयोग गर्न सक्छन्।

आफ्नो चिकित्सकलाई भेट्ने समय मिलाउँदा तपाईलाई एक दोभाषेको आवश्यकता पर्दछ भने कृपया भन्नुहोस् – उनीहरूलाई भेट्ने समय।

विशेषज्ञ चिकित्सा र स्वास्थ्य हेरविचार

तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई बताउन सक्छ कि तपाईंलाई एक चिकित्सकीय वा स्वास्थ्य समस्याको बारेमा विशेषज्ञ डाक्टरद्वारा हेर्न आवश्यक छ।

तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई बताउन सक्छ कि तपाईंलाई एक चिकित्सकीय वा स्वास्थ्य समस्याको बारेमा विशेषज्ञ डाक्टरद्वारा हेर्न आवश्यक छ।

तपाईंको डाक्टरले तपाईंको लागि सिफारिस लेख्नेछ।

सिफारिस एक पत्र हो जसमा लेखिएको हुन्छः

- तपाईलाई कस्तो चिकित्सा वा स्वास्थ्य समस्या छ
- तपाईंलाई कस्तो प्रकारको विशेषज्ञलाई हेर्न आवश्यक छ

एक विशेषज्ञ हेर्न को लागी बढी पैसा पर्दछ।

एक विशेषज्ञसंग छिट्टै देखाउन कठिन हुन सक्छ।

तपाईंले तिनीहरूलाई देखाउनु अघि हप्ता वा महिना पनि पर्खन पर्ने हुन सक्छ।

अस्पतालहरू

अष्ट्रेलियाका अस्पतालहरू:

- सार्वजनिक

- निजी

सरकारले सार्वजनिक अस्पतालको लागि भुक्तानी गर्दछ।

एक सार्वजनिक अस्पतालमा उपचार Medicare को माध्यम ले निःशुल्क हुनेछ।

निजी अस्पतालहरूमा उपचारको लागि तपाईंले तिर्नुपर्ने आवश्यकता हुन्छ।

Medicare तपाईंको खर्च भएको केहि पैसा तिर्न सक्छ।

तपाईंले आफैं बाँकी रकम भुक्तानी गर्नुपर्नेछ।

फार्मेसिज र केमिस्ट (औषधि-विक्रेता)

फार्मेसिज बिक्रेता पसलहरु हुन जहाँ निम्न कुराहरु बेचिन्छ:

- औषधिहरू
- स्वास्थ्य उत्पादनहरू
- सुन्दरताका उत्पादनहरू

तिनीहरूलाई केमिस्ट (औषधि-विक्रेता) पनि भनिन्छ।

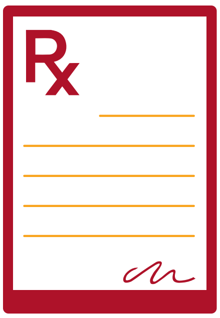
तपाईंले किन्न सक्नुहुन्छ:

- सामान्य औषधिहरू
- पर्चामा सिफारिस गरिएको (प्रेस्कृप्सन) औषधि

सामान्य औषधिहरू यस्ता औषधिहरू हुन जुन तपाईंले स्वास्थ्य समस्याहरूको लागि प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ तर तपाईंले डाक्टर भेट्न आवश्यकता पर्दैन।

तपाईं तिनीहरूलाई सुपरमार्केटमा पनि खरीद गर्न सक्नुहुनेछ।

प्रेस्कृप्सन औषधिहरू डाक्टरले तपाईंलाई सिफारिस दिन आवश्यक छ।



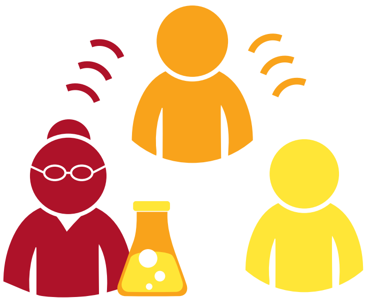
डाक्टरले तपाईंलाई प्रेस्कृप्सन दिनेछ – एउटा प्रिन्ट गरिएको फारम जस्मा लेखिन्छः

- तपाईंलाई के चाहिन्छ?
- कत्तिको लागी
- कति पटक

यदि तपाइँले निम्न कुराहरु देखाउनु हुन्छ भने तपाईंले ति औषधिहरू कम मूल्यमा प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ:

- Medicare कार्ड

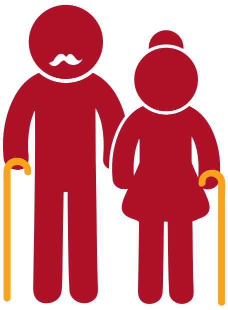
- स्वास्थ्य सेवा (हेल्थकेयर) कार्ड



फार्मेसिस्टहरुले TIS National मार्फत दोभाषेहरूको प्रयोग गर्न सक्छन्।

तपाई TIS National लाई १३ १४ ५० मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

मेरो बुढ्यौली हेरचाह कार्यक्रम (My Aged Care)



My Aged Care कार्यक्रम वृद्ध व्यक्तिहरुको लागि सेवा गर्ने कार्यक्रम हो।

यसले बृद्ध व्यक्ति, उनीहरूको परिवार र संरक्षकहरूलाई उनीहरूले प्रयोग गर्न सक्ने सेवाहरूको बारे जानकारी दिन्छ।

तपाईं My Aged Care वेबसाइटमा थप जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ।
www.myagedcare.gov.au

वा १८०० २०० ४२२ फोन गरेर।

सम्झनुहोस् कि

तपाईंले आफ्नो कुनै पनि चिकित्सकीय नियुक्तिको साथ सहयोग गर्न TIS National लाई फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

यसको लागि तपाईंलाई कुनै पैसा पर्दैन।

तपाईंले TIS National लाई १३ १४ ५० मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईं तिनीहरूको वेबसाइटमा TIS National को बारेमा थप जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ।
www.tisnational/gov.au/en/Non-English-speakers

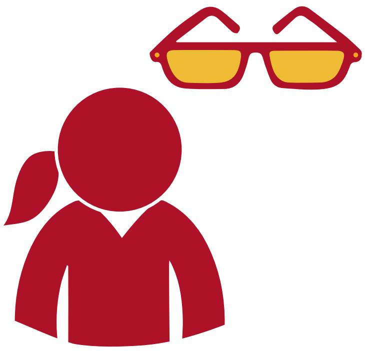
चिकित्सा हेरविचारको लागि भुक्तानी

Medicare

Medicare उपचारका केही वा सम्पूर्ण खर्चहरु भुक्तान गर्दछ:

- डाक्टरहरू

- विशेषज्ञ डाक्टरहरू



- अप्टोमेट्रिस्ट – आँखा डाक्टरहरू

Medicare निम्न केही प्रकारको उपचारको लागि पनि तिर्न सक्छ:

- दन्त चिकित्सकहरू

- अन्य स्वास्थ्य सेवा सेवा

यदि तपाईं सार्वजनिक अस्पताल जानुभयो भने, Medicare यसको लागि भुक्तानी गर्नेछ:

- तपाईंको उपचारको
- तपाईंको बसाईको खर्च

निजी स्वास्थ्य बीमा

तपाईँले आफ्नो निजी स्वास्थ्य बीमाको लागि रकम तिर्न सक्नुहुन्छ।

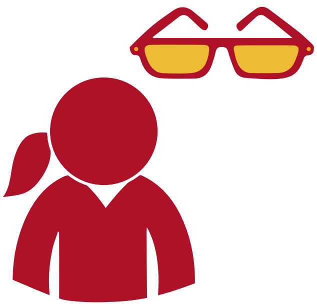
निजी स्वास्थ्य बीमाले Medicare नतिर्ने तपाईंलाई उपचारको खर्च तिर्न मद्दत गर्दछ।

यसमा निम्न सेवाहरू समावेश गर्न सक्छ:

- निजी अस्पताल

- डाक्टरहरू

- दन्त चिकित्सकहरू



- नेत्र विशेषज्ञहरू, अप्टोमेट्रिस्ट सहित

- अन्य स्वास्थ्य सेवा सेवा

शुल्कहरू

Medicare व्यक्तिहरूको फरक सेवाहरूको लागि भुक्तान गर्नुपर्छ।

तिनीहरूलाई मानक शुल्क वा अनुसूचित फीस भनिन्छ।

Medicare केवल तपाईंले मानक शुल्क फिर्ता दिनुहुनेछ।

केही डाक्टरहरूले तपाईंलाई मानक शुल्क भन्दा बढी चार्ज गर्नेछन्।

तपाईंलाई थप लागत तिर्न आवश्यक छ।

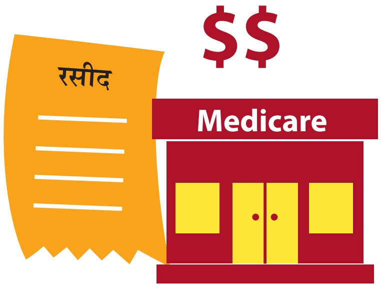
बल्क अर्थात् एकमुष्ट बिलिङ्

केही डाक्टरहरूले बल्क बिलिङ प्रदान गर्छन्।

बल्क बिलिङ जब डाक्टरले उनीहरुको सेवाको लागि मानक शुल्क तिर्छन्।

यसको मतलब तपाईंले डाक्टर भेटेको शुल्क तिर्नु पर्दैन।

यदि तपाईंको डाक्टरले बल्क बिल गर्दैनन भने, तपाईंलाई आफ्नो भ्रमणको लागि तिर्नुपर्ने आवश्यकता पर्दछ।



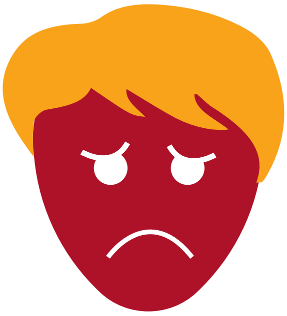
यदि तपाईं Medicare लागि तपाईंको रसीद लिनुभयो भने तपाईंले भुक्तानी गर्नुभएको केहि पैसा फिर्ता दिनुहुनेछ।

अपाङ्गता

त्यहाँ अपाङ्गता, तिनीहरूका परिवार र संरक्षकहरूसँग समर्थन गर्न कार्यक्रमहरू छन्।

यदि तपाईं सामाजिम सेवा बिभाग (Department of Social Services - DSS) को वेबसाइट मा 'अक्षमता र संरक्षक' (‘disability and carers’) खोज्नु हुन्छ भने तपाईं अधिक जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ।
www.dss.gov.au

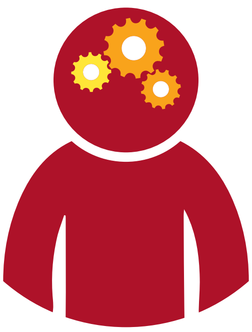
मानसिक स्वास्थ्य र परामर्श



यदि तपाईंलाई निम्न कुरा हुनुहुन्छ भने तपाईंले सहयोगको लागि कसैलाई भेट्टाउन सक्नुहुन्छ:

- उदास वा निराश महसुस गर्नु हुन्छ

- अष्ट्रेलियाको जीवनमा भिज्न मुस्किल भइरहेको छ



यसलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्या भनिन्छ।

यस्तो महसुस गर्नु सामान्य छ।

जीवनमा ठूलो परिवर्तन भएको मानिसहरुमा यस्तो हुन्छ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूको लागि मद्दत प्राप्त गर्न धेरै महत्त्वपूर्ण छ।

तिनीहरू केवल भौतिक स्वास्थ्य समस्याहरूको जस्तै गम्भीर छन्।

यसलाई परामर्श गरेर उपचार गर्न सकिन्छ।

यदि तपाईं आफ्नो डाक्टरसँग कुराकानी गर्नु भयो भने उनीहरूले तपाईंलाई सिफारिस गर्न सक्छन्:

- मनोवैज्ञानिक डाक्टर
- परामर्शदाता

अष्ट्रेलियामा रहेकाहरूका लागि मानसिक स्वास्थ्य सहयता प्रदान गर्ने सेवाहरू छन्।

थप जानकारीको लागि, यहाँ जानुहोस्:

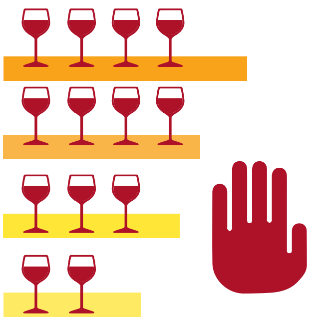
- www.beyondblue.org.au
- www.lifeline.org.au
- www.mindhealthconnect.org.au

यातना र ट्रोमाबाट बचेकाहरूका लागि अष्ट्रेलियन सेवा फोरम (Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma - FASSTT) जस्ले पीडितहरूलाई सहायता गर्दछ।

तपाईं FASSTT वेबसाइटमा थप जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ।
www.fasstt.org.au

स्वास्थ्य रहने

बिरामी हुनदेखि आफूलाई रोक्न उत्तम तरिका एक स्वस्थ जीवनशैली बाँच्नु हो।



यी कुराहरुले तपाईं स्वस्थ हुन सक्नुहुनेछ:

- तपाईं रक्सी कति पिउनुहुन्छ सिमित गर्नुहोला

- चुरोट धूम्रपान नगर्ने

- नियमित व्यायाम गर्नुहोस् – यो नयाँ मानिसहरू भेट्न र फिट राख्न को लागि एक राम्रो तरिका हो

- स्वस्थ खाना खानुस्

अष्ट्रेलियाका पसलहरू धेरै ताजा समानहरुले भरिएका छन्:

- फलफुल
- सागसब्जिहरु
- मासु

यो पृष्ठ जानीबुझी खाली राखिएको हो

Medicare कार्डको तस्वीर केवल प्रदर्शनको लागि मात्र प्रयोग गरिएको हो र यसले संघीय सरकारको समर्थन जनाउदैन।

Australian Government
Department of Social Services

अष्ट्रेलियन सामाजिक सेवा विभागको तर्फबाट अन्तर्राष्ट्रिय
आप्रवासन संगठन द्वारा प्रदान गरिएको

IOM • OIM