AUSCO

अष्ट्रेलियन सांस्कृतिक अभिमुखीकरण कार्यक्रम

स्वास्थ्य

जब तपाईँ अष्ट्रेलिया आइपुग्नुहुन्छ

तपाईँ आइपुग्नु भएको केही समयपछि तपाईँको केसवर्कर वा प्रस्तावकले निम्न कुरामा मद्दत गर्छन्:

१. मेडिकेयर (Medicare) मा दर्ता हुन ।

२. स्वास्थ्य परिक्षणका लागि चिकित्सकसमक्ष जान र तपाईँको परिवारको खोप अध्यावधिक भएको यकिन गर्न ।

मेडिकेयर

Medicare मेडिकेयर अष्ट्रेलियाको राष्ट्रिय स्वास्थ्य सेवा प्रणाली हो । Medicare ले निःशुल्क वा छुटसहितको चिकित्सा तथा अस्पताल सेवाहरू उपलब्ध गराउँछ । यसमा दर्ता हुन, तपाईँको परिचयको प्रमाणका रूपमा यात्रा अनुमतिपत्रहरू आवश्यक पर्छ । जब तपाईँ Medicare मा दर्ता हुनुहुन्छ तपाईँलाई Medicare कार्ड दिइनेछ। तपाईँ प्रत्येक पटक चिकित्सकलाई भेट्न जाँदा वा अस्पतालमा जाँदा त्यसलाई साथमा लैजानु पर्छ ।

पारिवारिक डाक्टर वा (General Practitioner – GP)

तपाईँले विश्वास गर्न सक्ने एकजना 'पारिवारिक चिकित्सक' फेला पार्नु आवश्यक हुनेछ जसले तपाईँको परिवार र तिनका स्वास्थ्य आवश्यकताहरू जान्नेछन् । ती चिकित्सकहरूलाई General Practitioners वा GPs भनिन्छ । उनिहरूले सामान्य खालका बिमारीहरूका लागि साधारण चिकित्सा सहायता उपलब्ध गराउँछन् र अलि शिथिल अवस्थामा रहेका घरमै बस्नेहरूका लागि पनि उपचार सेवा दिने गर्छन् । केही देशहरूमा चिकित्सकसित भेट गर्न अस्पतालमा जानुपर्ने भए पनि Australian GPs हरू घर वा कार्यालय (सर्जरीहरू) अथवा शहरको बाहिरी भेगमा रहेका क्लिनिकहरूमा बसेर काम गर्छन् । मानिसहरू प्रायः आफू बस्ने गरेको ठाउँनजिकै चिकित्सकसित भेट्न जान्छन् । यदि तपाईँलाई उपलब्ध गराइएको सेवाबाट सन्तुष्ट नभएमा वा त्यो तपाईँलाई सहज नलागेमा चिकित्सक परिवर्तन गर्न तपाईँ स्वतन्त्र हुनुहुन्छ ।

यदि तपाईँलाई दोभाषे आवश्यक परेमा आफ्नो GP सित भेट्ने समय तय गरेको बेला नै जानकारी गराउनुहोस । सबै GP हरूले कुनै पनि बेला निःशुल्क दोभाषे सेवा लिन सक्छन्, TIS National मार्फत, जसका लागि 13 1450 मा फोन गर्नुपर्छ ।

विशेषज्ञ सेवा

विशेष खालको अवस्थाहरूमा तपाईँको पारिवारिक चिकित्सक वा GP ले तपाईँलाई विशेषज्ञसमक्ष सिफारिश गर्न सक्छ जो त्यस्तो खालको विमारी निको पार्ने विशेषज्ञ हुन्छन्। साधारणतया तपाईँले एकजना चिकित्सक वा अस्पतालबाट सिफारिश प्राप्त गरेपछि मात्र विशेषज्ञसित भेट्न पाउनुहुन्छ।

विशेषज्ञ चिकित्सकहरूलाई भेट्दा साधारण चिकित्सक GPs लाई भेट्दा भन्दा महङ्गो पर्छ। विशेषज्ञसित भेट्न तत्कालको लागि समय पाउन पनि गाह्रो हुन्छ र तपाईँले धेरै हप्ता वा महिना कुर्नुपर्ने हुनसक्छ।

अस्पतालहरू

अष्ट्रेलियामा सार्वजनिक तथा निजी अस्पतालहरू छन्। सार्वजनिक अस्पतालहरू सरकारले सञ्चालन गरेको हुन्छ र Medicare सेवाअन्तर्गतका विमारीहरूको निःशुल्क उपचार गरिन्छ। निजी अस्पतालहरूले तिनका सेवाहरूबापत विरामीहरूसित शुल्क लिने गर्छन्। Medicare ले ती शुल्कहरूको केही भाग फिर्ता दिन्छ तर बाँकी चाहिँ विरामीले नै व्यहोर्नुपर्छ।

औषधी विज्ञ / केमिष्ट

औषधी विज्ञ जसलाई केमिष्ट पनि भनिन्छ उनीहरूले प्रेष्कृप्सन गरिएका औषधीहरू लगायत विभिन्न खालका स्वास्थ्य तथा सौन्दर्य उत्पादनहरू उपलब्ध गराउँछन्। तपाईँको चिकित्सक वा GP ले दिएको सिफारिश पेश गरेर मात्र प्रेष्कृप्सन औषधीहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ। कम मूल्यमा प्रेष्कृप्सन औषधीहरू प्राप्त गर्न तपाईँको Medicare कार्ड र Centrelink स्वास्थ्य सेवा कार्ड फार्मेसिष्टलाई पैसा तिर्ने बेलामा देखाउनु पर्छ।

फार्मासिष्टले पनि औषधी दिने बेलामा निःशुल्क दोभाषे सेवा 13 1450 मा फोन गरेर TIS National मार्फत सहायता लिन सक्छन्।

चिकित्सक वा GP को प्रेष्कृप्सनबिना पनि फार्मासिष्ट वा केमिष्टबाट औषधी खरिद गर्न सकिन्छ। सामान्य खालका केही औषधीहरू सुपरमार्केटहरू र ग्रोसरी स्टोरहरूबाट पनि किन्न सकिन्छ।

मेरो बुढ्यौली हेरचाह कार्यक्रम (My Aged Care)

My Aged Care ले बृद्ध मानिसहरू, तिनका परिवार र हेरविचार गर्ने मानिसहरूलाई बृद्धावस्थामा चाहिने हेरविचार तथा सेवाहरूमार्फत सहायता दिन्छ, जसको जानकारी My Aged Care को वेभसाइट मार्फत प्राप्त गर्न सकिन्छ। थप जानकारीको लागि www.myagedcare.gov.au मा जानुहोस् वा फोन गर्नहोस् My Aged Care सम्पर्क केन्द्रको फोन नम्बर 1800 200 422 मा।

सम्झनुहोस्

तपाईँले कुनै पनि खालको चिकित्सा सेवा लिँदा अनुवाद तथा दोभाषे सेवा लिन चाहेमा त्यो निःशुल्क रूपमा पाउनुहुन्छ। थप जानकारीको लागि 13 1450 मा फोन गर्नुहोस् वा www.tisnational.gov.au/en/Non-English-speakers मा जानुहोस्।

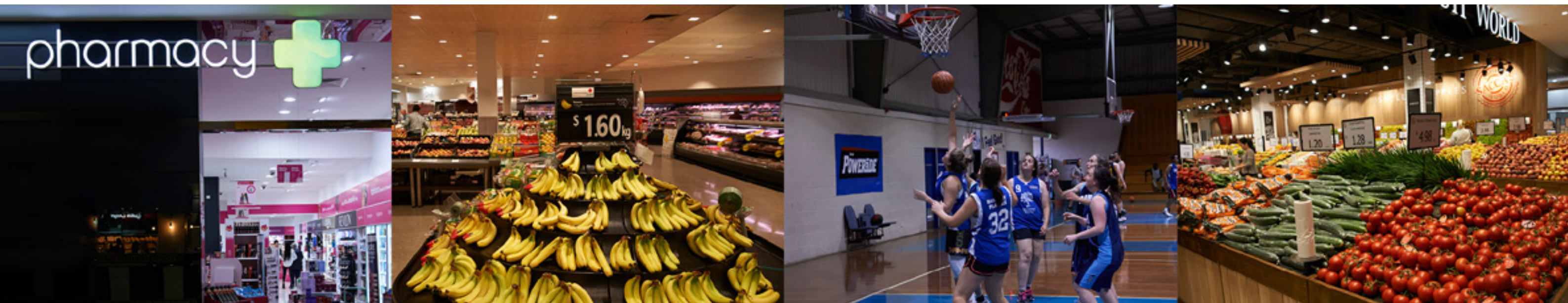
चिकित्सा सेवाको लागि रकम तिर्नुपर्ने अवस्था

मेडिकेयर

Medicare ले निःशुल्क वा रकम छुट दिएर उपचार सेवा उपलब्ध गराउँछ जुन चिकित्सक, विशेषज्ञ, आँखा चिकित्सक, र खास खास परिस्थितिमा दन्त चिकित्सक र अन्य खालका स्वास्थ्यकर्मीहरूद्वारा प्रदान गरिन्छ। यसले सार्वजनिक विरामीका रूपमा सरकारी अस्पतालमा निःशुल्क उपचार तथा आवाससमेत उपलब्ध गराउँछ।

निजी स्वास्थ्य बीमा

तपाईँले आफ्नो निजी स्वास्थ्य बीमाको लागि रकम तिर्न सक्नुहुन्छ। यसले तपाईँलाई निजी अस्पतालमा उपचार गराउने पहुँच प्रदान गर्दछ र केहि उपचार खर्चहरु व्यहोर्छ साथै दन्तसेवा वा आँखाजाँचलगायतका Medicare ले नसमेट्ने उपचारका लागि समेत यो बीमाले समेट्छ।



बल्क अर्थात् एकमुष्ट बिलिङ्

केहि चिकित्सकहरूले 'एकमुष्ट बिलिङ्ग' गर्ने व्यवस्था गरेका हुन्छन्, यसको मतलव डाक्टरहरूले उपचार सेवाको लागि Medicare सुविधाको पूरा भुक्तानी स्वीकार गर्दछन् । यदि तपाईँको चिकित्सकले तपाईँलाई एकमुष्ट बिलिङ्ग' गर्दैन भने तपाईँले आफ्नो मेडिकल भिजिटका लागि रकम तिर्नुपर्ने हुन्छ र Medicare बाट आँशिक रूपमा रकम फिर्ता पाउन आवेदन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

निर्धारित शुल्क

विभिन्न प्रकारका Medicare योग्य चिकित्सा सेवाहरूको लागि सरकारले एक निश्चित (वा 'निर्धारित') शुल्क तय गरेको हुन्छ । तपाईँलाई Medicare बाट निश्चित शुल्क मात्र फिर्ता गरिनेछ । केहि चिकित्सकहरुले निर्धारित शुल्कभन्दा बढी रकम चार्ज गर्नेछन् र तपाईँले त्यसमा फरक परेको रकम ब्यहोर्नुपर्ने हुन्छ ।

अपाङ्गता

अपाङ्गता भएका मानिसहरू र तिनका परिवार र हेरबिचार गर्ने मानिसहरूका लागि उपलब्ध विभिन्न कार्यक्रम तथा सेवाहरूका बारेमा जानकारी चाहिएमा www.dss.gov.au मा जानुहोस् र 'Disability and Carers' को खोजी गर्नुहोस् ।

मानसिक स्वास्थ्य / परामर्श

यदि तपाईँ दिक्दार वा निरास अनुभव गरिरहनु भएको छ भने वा अष्ट्रेलियाको जीवनशैली अपनाउनमा समस्याको सामना गरिरहनु भएको छ भने तपाईँले परामर्श सेवाको खोजी गर्नुपर्छ । तपाईँको चिकित्सकसित कुराकानी गर्नुहोस् र उनीहरूले तपाईँलाई मनोवैज्ञानिक वा काउन्सिलरसित भेट्न सिफारिश गर्नेछन् । खासगरी जीवनमा भएका ठूला परिवर्तनका बेला त्यस्तो अनुभव धैरै मानिसहरूलाई हुनेगर्छ । मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी विषयमा मद्दत खोज्नु जरूरी हुन्छ । तिनीहरू शारीरिक स्वास्थ्यसम्बन्धी विषय जत्तिकै गम्भीर विषय हुन् र त्यसको सफलतापूर्वक उपचार गर्न सकिन्छ ।

यातना र आघातबाट बचेकाहरुका लागि अष्ट्रेलियन सेवा को फोरम यातना र आघातका सिकार बन्न पुगेकाहरुकालागि प्रदान गरिने विषेशज्ञ द्वारा गरिने उपचार सेवा हो । थप जानकारीको लागि www.fasstt.org.au मा जानुहोस् ।

Australia मा बसोबास गर्ने कुनै पनि व्यक्तिका लागि मानसिक स्वास्थ्य सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन् । थप जानकारीको लागि:

- www.beyondblue.org.au
- www.lifeline.org.au
- www.mindhealthconnect.org.au मा जानुहोस् ।

स्वास्थ्य रहने

विरामी हुनबाट जोगिने सबभन्दा उत्तम विकल्प भनेको स्वस्थकर जीवनशैली अपनाउनु हो ।

- मदिरा सीमित गर्ने ।
- धूम्रपान नगर्ने ।
- नियमितरूपमा व्यायाम गर्ने – नयाँ मानिस भेट्ने र तन्दुरूस्त रहने यो अति उत्तम तरिका हो ।
- स्वस्थकर खानेकुरा खाने – Australia ठूलो कृषि उद्योग भएको देश हो त्यसो हुँदा यहाँका पसलहरू विभिन्न जातका ताजा फलफूल, तरकारी र मासुले भरिएका हुन्छन् ।

यो पृष्ठ जानीबुझी खाली राखिएको हो

Australian Government
Department of Social Services

अष्ट्रेलियन सामाजिक सेवा विभाग
को तर्फबाट अन्तर्राष्ट्रिय आप्रवासन संगठन
द्वारा प्रदान गरिएको।

IOM • OIM