



Afya

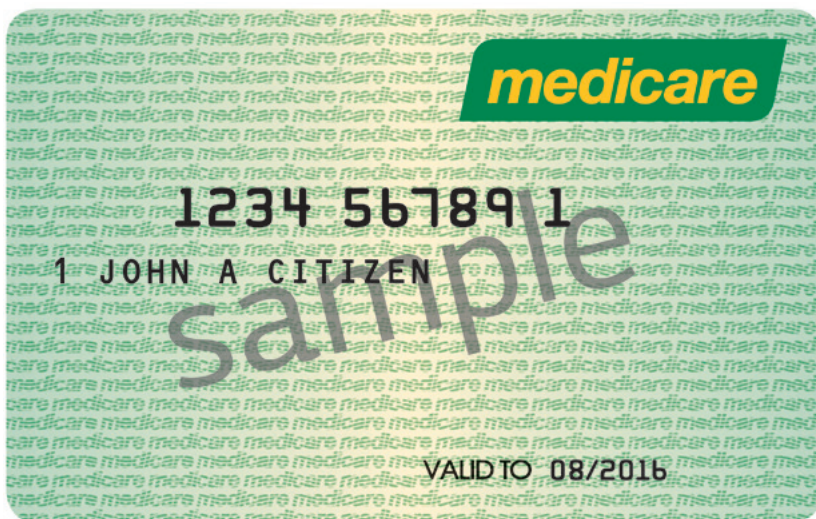
Wakati unapowasili katika Australia

Mara tu baada ya kuwasili mfanyakazi wa kesi yako au mshauri wako atakusaidia:

1. Jisajili na Medicare
2. Tembelea daktari kwa ajili ya kuangalia afya pamoja na kuhakikisha chanjo ya familia yako ni ya sasa hivi.

Medicare

Medicare ni mfumo wa taifa wa huduma za afya ya Australia. Medicare hutoa upatikanaji wa huduma za matibabu na hospitali ya bure au ruzuku. Ili kujiandikisha, unahitaji hati yako ya kusafiri kama ushahidi wa utambulisho. Wakati wa kujiandikisha na Medicare utapewa kadi ya Medicare. Unahitaji kuichukua pamoja na wewe kila wakati kwenda kuona daktari au kama ukienda hospitali.



Daktari wa familia au (General Practitioner - GP)

Wewe utataka kupata 'daktari wa familia'; mtu unayemwamini na ambaye atajua familia yako na mahitaji yao ya afya. Madaktari hawa wanaitwa Waganga au GPs. Wanatoa msaada wa kiafya kwa magonjwa ya kawaida zaidi na kwa wale walio na hali sugu wanaoishi nyumbani. Tofauti na baadhi ya nchi ambapo ni muhimu kwenda hospitali ya kuona daktari, Waganga wa Australia kwa kawaida wanafanya kazi kutoka nyumba au ofisi (upasujaji) au kliniki katika vitongoji. Watu kwa kawaida hutembelea daktari karibu na wanakoishi. Wewe una huru kubadilisha madaktari daima kama wewe husikii vizuri au kuridhika na huduma zinazotolewa.

Tafadhali ushauri daktari wako kama unahitaji mkalimani wakati wewe kufanya uteuzi. Waganga wote wanaweza kupata ukalimani wa bure wakati wowote kupitia Huduma ya Utafsiri na Ukalimani (TIS Taifa) (Translating and Interpreting Service - TIS National) kwa kupiga simu 13 1450.

Huduma ya utunzaji wa mtaalamu

Kwa kutiba hali maalum, daktari yako ya familia au mganga anaweza kukuelekeza kwa mtaalamu ambaye ni mtaalam katika hali hiyo hasa. Kwa ujumla, unahitaji kupata rufaa kutoka kwa daktari au hospitali kuwa na uwezo wa kuona mtaalamu.

Madaktari bingwa ni ghali zaidi ya kutembelea kuliko waganga. Mara nyingi ni vigumu kupata uteuzi wa haraka na mtaalamu na unaweza kuwa na kusubiri wiki kadhaa au miezi.

Hospitali

Kunazo hospitali za umma na za kibinafsi katika Australia. Hospitali za umma hufadhiliwa na serikali na ni bure kwa wagonjwa walio na Kadi ya Medicare. Hospitali za kibinafsi huwatoza wagonjwa moja kwa moja kwa huduma zao. Medicare inaweza kuregesha uwiano wa ada hizo lakini mgonjwa lazima kulipa ada inayobakia.

Mfamasia/duka la dawa

Wafamasia, pia wanajulikana kama maduka ya dawa, hutoa madawa ya maagizo na bidhaa ya afya na urembo mbalimbai. Madawa ya maagizo yanaweza tu kupatikana kwa kuwasilisha agizo la dawa kutoka kwa daktari au mganga. Kupokea madawa ya maagizo kwa gharama ya kupungua, onyesha kadi yako ya Medicare na kadi yako ya huduma za afya ya Centrelink kwake mfamasia wakati unapolipa.

Wafamasia wanaweza kupata ukalimani bure wakati wanapopatiana dawa kwa kupigia simu Huduma ya Utafsiri na Ukalimani kwenye 13 1450.

Pia kuna dawa ambayo inaweza kununuliwa kutoka famasia au duka la dawa bila agizo kutoka kwa daktari au mganga. Madawa mengine ya kawaida pia inaweza kununuliwa kutoka maduka makubwa na maduka ya vyakula.

Utunzaji Wangu wa Uzee (My Aged Care)

Utunzaji wa Uzee husaidia watu wazee, familia zao na walezi wao kupata habari kuhusu utunzaji na huduma za uzee kupitia tovuti My Aged Care. Kwa habari zaidi, kwenda kwenye www.myagedcare.gov.au au pigia simu kituo cha mawasiliano cha My Aged Care kwenye nambari ya 1800 200 422.

KUMBUKA

Unaweza kutumia Huduma ya Utafsiri na Ukalimani bure bila malipo kukusaidia na uteuzi yako yoyote ya matibabu. Kwa habari zaidi, pigia simu 13 1450, au kwenda kwenye www.tisnational.gov.au/en/Non-English-speakers

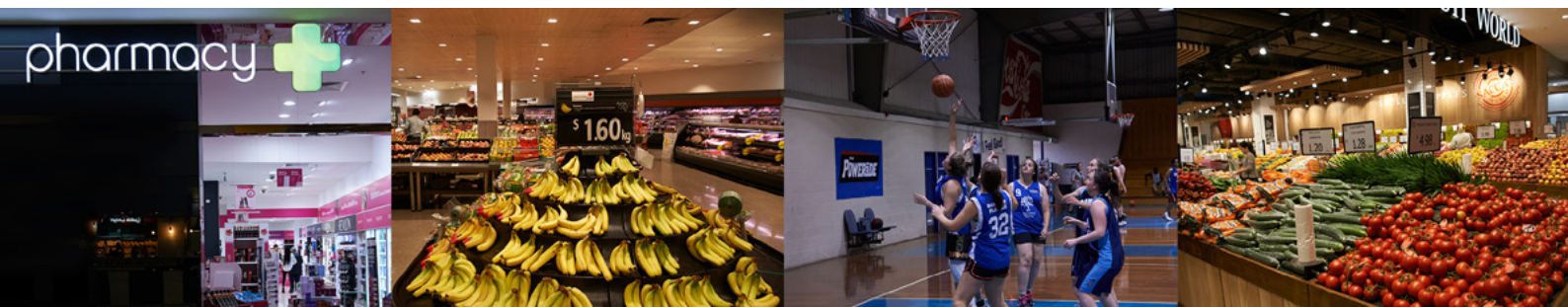
Kulipa kwa huduma ya matibabu

Medicare

Medicare hutoa matibabu ya bure au ruzuku na wataalamu wa afya kama vile madaktari, wataalamu, madkatari wa miwani na madaktari wa meno katika hali maalum na watendaji wengine wa afya washirika. Pia hutoa matibabu ya bure na malazi bura kama mgonjwa wa umma katika hospitali za umma.

Bima ya afya ya kibinafsi

Unaweza kulipa kwa ajili ya bima yako mwenyewe binafsi ya afya. Hii itakupa upatikanaji wa hospitali binafsi na itafikia baadhi ya gharama za matibabu na madaktari, ikiwa ni pamoja na huduma kama dentistry na optometry ambayo si ujumla kufunikwa na Medicare.



Bili kwa wingi

Baadhi ya madaktari hupanga 'bili wingi' ambayo ina maana daktari anapokea manufaa ya Medicare kama malipo kamili ya huduma. Ikiwa daktari wako hana 'bili wingi' utakuwa haja ya kulipa kwa ajili ya ziara yako ya matibabu na kuomba marejesho ya sehemu kutoka Medicare.

Ada iliyopangwa

Ada ya kawaida (au 'iliyopangwa') ni gharama yaliyowekwa na serikali kwa ajili ya aina mbalimbali za huduma za matibabu zinazostahili Medicare. Wewe utarejeshwa ada ya kawaida tu kutoka Medicare. Baadhi ya madaktari watatoza malipo zaidi ya ada ya kawaida na wewe lazima kulipa tofauti.

Ulemavu

Kwa habari juu ya mipango na huduma kwa msaada wa watu wenye ulemavu na familia zao na walezi, kwenda kwenye www.dss.gov.au na utafute 'Ulemavu na Walezi' ('Disability and Carers').

Afya ya akili/ushauri nasaha

Kama wewe una hisia ya kusikitisha au huzuni au una matatizo kuzoea maisha nchini Australia, unapaswa kutafuta ushauri nasaha. Ongea na daktari wako na wanaweza kukuelekeza kwa mwanasaikolojia au mshauri. Hisia hizi zinaweza kuwa ya kawaida sana, hasa wakati una uzoefu wa mabadiliko makubwa ya maisha. Ni muhimu sana kutafuta msaada kwa ajili ya masuala ya afya ya akili. Hayo ni mkubwa kama masuala ya afya ya kimwili na yanaweza kutibiwa kwa mafanikio.

Jukwaa la Huduma nchini Australia kwa Waathirika wa Mateso na Dhiki (Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma - FASSTT) ni huduma kwa ajili ya mtaalamu wa matibabu kwa wattu walioathirika wa majeraha au mateso. Kwa habari zaidi, kwenda kwenye www.fasstt.org.au

Huduma hizi hutoa msaada wa afya ya akili kwa mtu yeyote wanaoishi katika Australia. Kwa habari zaidi, kwenda kwenye:

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

Kukaa kwa afya

Njia bora ya kuzuia ugonjwa ni kuishi maisha yenye afya.

- Punguza pombe
- Usivute sigara
- Fanya mazoezi mara kwa mara – hii ni njia nzuri ya kukutana na watu wapya na kuweka afya njema
- Kula chakula bora – Australia ni nchi na sekta kubwa ya kilimo ili maduka hujazwa na aina ya matunda mabichi, mboga na nyama.



Ukurasa huu umewachwa tupu makusudi



Australian Government
Department of Social Services

Inaletwa kwako na Shirika la Uhamiaji la
Kimataifa kwa niaba ya Idara ya Huduma
za Jamii nchini Australia

