

நியூ சவுத் வேல்ஸ் சுகாதாரப் பராமரிப்பு அமைப்புமுறைத் தகவல் கையேடு

(NSW Health Care System Information Booklet)



www.refugeehealth.org.au

ISBN 978 1 74079 137 3



NSW Refugee
Health Service

நீங்கள் புதிதாக வந்திறங்கிய அகதியா அல்லது குடிபெயர்ந்தோரா?

இந்தக் கையேடு உங்களுக்கு நியூ சவுத் வேல்ஸில் உள்ள சுகாதாரச் சேவைகளைப் பற்றிய தகவல்களை அளிக்கிறது.



சுகாதார அட்டைகள் மெடிகேர் (Medicare)

மெடிகேர் என்பது ஆஸ்திரேலியாவின் பொது சுகாதாரக் காப்பிட்டுத் திட்டமாகும்.

மெடிகேர் அட்டையைப் பெற:

- 132 011 எண் எண்ணுக்கு அழைத்து உங்களுக்கு அருகிலிருக்கும் மெடிகேர் அலுவலகம் எதுவெனக் கேளுங்கள்.
- மெடிகேர் அலுவலகத்துக்குச் சென்று விவரக்கொந்து (Welcome Kit) ஒன்று வேண்டுமெனக் கேளுங்கள்.
- அலுவலகத்தில் உங்கள் மெடிகேர் அட்டைக்காகப் படிவம் ஓன்றை நிரப்புக்கள். நீங்கள் உங்கள் பாஸ்போர்ட், இரண்டாவதாக ஓர் அடையாளச் சான்று மற்றும் உங்கள் பிரயான ஆவணங்களைக் காண்பிக்க வேண்டியதிருக்கும்.



மெடிகேர் அட்டை

நீங்கள்:

- உள்ளூர் மருத்துவர்கள் மற்றும் சிறப்பு மருத்துவ நிபுணர்களிடம் செல்லும்போதும்
- பொது மருத்துவமனையில் பொது நோயாளியாக இருக்கும்போதும்
- கண் சோதனை செய்வரிடம் கண் பரிசோதனை செய்யும்போதும்
- எக்ஸ்பிரே மற்றும் இரத்தப் பரிசோதனைகள் போன்றவை செய்யும்போதும்

உங்கள் மருத்துவர் “பல்க் பில்” (bulk bill) செய்தாரானால், நீங்கள் கட்டணம் ஏதும் செலுத்த வேண்டியதில்லை. ஏனென்றால் மெடிகேர் மருத்துவருக்கு பணம் செலுத்தி விடும். உங்கள் மருத்துவர் “பல்க் பில்” (bulk bill) செய்யவில்லையென்றால், நீங்கள் முதலில் கட்டணம் செலுத்திவிட்டுப் பின்னர் சிறிது பணத்தை மெடிகேரிலிருந்து கோரிப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

சுகாதாரப் பராமரிப்பு அட்டைகள் (Health Care Cards)

அதிகம் சம்பாதிக்காத அல்லது எதுவுமே சம்பாதிக்காத, அரசாங்கத்திடமிருந்து சில உதவித்தொகை மற்றும் ஓய்வுதியம் பெறும் மக்களுக்கு, சென்டர்லிங்க் சுகாதாரப் பராமரிப்பு அட்டை அல்லது ஓய்வுதியச் சலுகை அட்டையை வழங்குகிறது.



சுகாதாரப் பராமரிப்பு அட்டை

சுகாதாரப் பராமரிப்பு அட்டை அல்லது ஓய்வுதியச் சலுகை அட்டை:

- மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்படும் மருந்துகள்
- ஆம்புலன்ஸ் சேவைகள்
- பொது பல்மருத்துவமனைகளில் பல்சிகிச்சை போன்றவைகளுக்கு ஆகும் செலவுகளுக்குப் பணம் செலுத்த உதவுகிறது.

மேலதிக விவரங்களுக்கு,
சென்டர்லிங்க் பண்மொழி அழைப்பு
மையத்தை **13 12 02** என்ற
எண்ணில் தொலைபேசியில்
அழையுங்கள். எண்ணில்
அழைக்கலாம்.

எல்லா நேரத்திலும் உங்கள் மெடிகேர் அட்டை மற்றும் மருத்துவப் பராமரிப்பு அட்டை (அல்லது ஓய்வுதியச் சலுகை அட்டை) கணை உங்களுடன் கொண்டுசெல்ல வேண்டும் என்பதை நினைவிலிருத்திக் கொள்ளுங்கள்.

தொழில்தியான மொழிபெயர்த்துரை ப்பாளர்கள்

உங்களால் ஆழ்விலம் பேச முடியாவிட்டால், பணிசார்ந்த ஒரு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் வேண்டுமென எப்போதும் கேள்வங்கள். குடும்ப அங்கத்தினரை அதற்குப் பயன்படுத்துவது நல்லதல்ல. உங்கள் மருத்துவர், மருத்துவமனை, சமூகச் சுகாதார மையம் அல்லது இளம் குழந்தைப்பராவு மையம் போன்றவைகளுக்கு நீங்கள் செல்லும்போது மொழிபெயர்த்துரைப்புச் சேவைகள் கிடைக்கும். இந்தச் சேவைகள் இலவசம் மற்றும் இரகசியம் காப்பவை.

உங்களுக்கு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவர் தேவைப்பட்டால்:

- தொலைபேசியில் அழைத்து மருத்துவரிடமோ அல்லது சுகாதாரச் சிகிச்சை நிலையத்திலோ சந்திப்பு நேரத்துக்கு ஏப்பாடு செய்துகொள்ளுங்கள்.
- வரவேற்பாரிடம் உங்களுக்கு ஒரு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் தேவையெனக் கூறுங்கள். அவர் உங்களுக்காக இலவச மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவரை ஏப்பாடு செய்ய முயற்சிப்பார். உங்கள் வருகையின் போது மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ளலாம் அல்லது உங்களுடன் அறையில் இருக்கலாம்.



நீங்கள் மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைத்தல் சேவையை (TIS) **13 14 50** என்ற எண்ணில் தொலைபேசியில் அழைத்து, எந்த சேவையையும் இணைப்பு ஏப்படுத்திக் கொடுக்கச் சொல்லலாம்.

அவசரத் தேவைகள் (Emergencies)

அவசரத்தேவைப் பிரிவுக்குச் செல்லுதல் (Going to the emergency department)

உடனடி அபாயமில்லாத உடல்நலப் பிரச்சினைகளுக்கு உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டும்.

அவசர மருத்துவ உதவிக்கு, நிங்கள் அருகிலிருக்கும் பொது மருத்துவமனையின் அவசரப்பிரிவுக்குச் செல்லலாம்.

அவசரப்பிரிவுகள் 24 மணிநேரமும், ஒரு நாளைக்கு 24 மினிநேரமும், ஒரு வருடத்துக்கு ஏழாண்டகளும் திறந்திருக்கும். அத்துடன் மருத்துவர்களும், செவியியரும் எந்தநேரமும் இருப்பார்கள்.

அவசரப்பிரிவுகளில் நீங்கள் பல மணி நேரங்கள் காத்திருக்க வேண்டியிருக்கலாம். ஏனென்றால் மிகவும் ஆயுத்தான நோயாளிகள் முதலில் கவனிக்கப்பட வேண்டும்.

உங்களுக்கு அருகிலிருக்கும் பொது மருத்துவமனையைக் கண்டுபிடிக்க, தொலைபேசிப் புத்தகத்தின் மருத்துவமனைகள் - பொது (Hospitals - Public) என்ற தலைப்பின்கீழ் பார்க்க வேண்டும்.

ஆம்புலன்ஸ் (Ambulance)

ஆம்புலன்ஸ் அலுவலர்களால் முதலுதவி அளிக்கமுடியும் அத்துடன் உங்களை மருத்துவமனைக்கும் அழைத்துச் செல்லலாம். உங்களிடம் சுகாதாரப் பராமரிப்பு அட்டை இருந்தால் ஆம்புலன்ஸ் இலவசம். உங்களிடம் சுகாதாரப் பராமரிப்பு அட்டை இலவசமிடில் நீங்கள் கட்டணம் செலுத்த வேண்டியதிருக்கும்.



உங்களுக்கு அவசர மருத்துவ உதவி

1

000-வை அழைக்கவும்

2

அயுரேடர் உங்களுக்கு எது தேவை - தீயணைப்பா, காவல்துறையா அல்லது ஆம்புலன்ஸா என்று கேட்டால், அவர்களிடம் ஆம்புலன்ஸ் என்று கூறுங்கள்

3

பின்வரும் விவரங்கள் பற்றிய அயுரேடரின் கேள்விகளுக்கு பதிலளியுங்கள்:

- உங்கள் பெயர்
- உங்கள் தொலைபேசி எண்
- அவசரத் தேவை
- அவசர உதவி தேவைப்படுவரின் முகவரி
- அருகிலுள்ள குறுக்குத் தெரு அல்லது முக்கிய இடம்

உங்களால் ஆங்கிலம் பேசமுடியவில்லையென்றால்:

- நீங்கள் பேசும் மொழி எது என்பதை அயுரேடரிடம் தெரிவிக்கவும்
- அயுரேடர் உங்களை மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்புச் சேவையுடன் (TIS) இணைப்பு ஏற்படுத்திக் கொடுக்கும்வரை பொறுத்திருங்கள் - இணைப்பைத் துண்டித்துவிட வேண்டாம்.

உங்கள் உடல்நலத்தைக் கவனித்துக் கொள்ளுதல் (Looking After Your Health)

நியூ சவுத் வேல்ஸ் அகதியர் சுகாதாரச் சேவை (NSW Refugee Health Service)

நீங்கள் ஆஸ்திரேலியாவுக்கு ஒரு அகதியாகவோ அல்லது அகதி அந்தல்து வேண்டியோ வந்திருந்தால், அகதியர் சுகாதாரச் சேவையை பின்வரும் காரணங்களுக்காகத் தொடர்பு கொள்ளலாம்:

- பொது மருத்துவரிடம் ஓர் இலவச உடல்நலம் பற்றிய மதிப்பீடு (சிட்னியில் மட்டும்).
- நியூ சவுத் வேல்ஸ் மாநிலத்திலுள்ள சுகாதாரச் சேவைகளைப் பற்றிய கல்வி
- உங்கள் பகுதியிலுள்ள பொது மருத்துவர்க்கையைப் பற்றிய தகவல்கள்

மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர்கள் கட்டணம் ஏதுமின்றி சேவை வழங்குவார். நீங்கள் அகதியர் சுகாதாரச் சிகிச்சை நிலையத்துக்குச் சென்றால், நீங்கள் எடுத்துக்கொண்டிருக்கும் மருந்து வகைகளின் பட்டியல், உங்களிடமிருக்கும் மருத்துவ ஆவணங்கள் மற்றும் உங்கள் மெடிகேர் அட்டை (உங்களுக்கு அப்படியொன்று தரப்பட்டிருந்தால்) போன்றவற்றைக் கொண்டுவர வேண்டும். தொலைபேசி எண் - **8778 0770.**

உள்ளூர் மருத்துவர் அல்லது பொது மருத்துவரைக் காணச் செல்லுதல் (Visiting the Local Doctor or General Practitioner - GP)

ஆஸ்திரேலியாவில் பெரும்பாலானவர்கள் தமக்கு உடல்நலக் கோளாறுகள் ஏற்படும் சமயத்தில், உள்ளூர் மருத்துவரையோ (GP) அல்லது பொது மருத்துவரையோ (GP) காணச் செல்கின்றனர். பொது மருத்துவரின் அலுவலகங்கள் மருத்துவச் சிகிச்சை நிலையங்கள் அல்லது மருத்துவ மையங்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

உங்கள் மொழியைப் பேசுகின்ற பொது மருத்துவர் யாரையாவது தெரியுமா என்று உங்கள் சமூகத்தைச் சார்ந்த யாரிடமாவது கேள்வுங்கள். நீங்கள் செல்லுகின்ற பொது மருத்துவர் உங்கள் மொழியில் பேசவில்லை என்றால் அவர் ஒரு இலவச மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் தொலைபேசியில் அழைப்பார் சில சமயங்களில் மருத்துவர் மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவரை உங்களுடன் உரையாட தன் அழையில் ஏற்பாடு செய்யலாம். அச்சமயங்களில், உங்கள் சந்திப்பு நேரத்துக்கும், மொழிபெயர்த்துரைப்பாளருக்கும் 2 வாரங்களுக்கு முன்பே ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் பொது மருத்துவரைப் பார்க்கும்போது, உங்கள் உடல்நலப் பிரச்சினைகளைப் பற்றியும், எவ்வாறு பொது மருத்துவர் உங்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்போகிறார் என்பதைப் பற்றியும் கேட்கவேண்டும். உங்கள் பொது மருத்துவரின் மேல் உங்களுக்கு திருப்தி இல்லையென்றால், நீங்கள் வேறொரு மருத்துவரிடம் செல்லலாம்.

உங்களுக்கு அருகிலிருக்கும் பொது மருத்துவரைக் கண்டுபிடிக்க, தொலைபேசிப் புத்தகத்தின் மஞ்சள் பக்கங்களில் மருத்துவத் தொழில்செய்வோர் (Medical Practitioners) என்ற தலைபின்கீழ் பார்க்க வேண்டும். பெரும்பாலான மருத்துவர்களின் சந்திப்பு நேரத்தைத் தொலைபேசி மூலமாகவே ஏற்பாடு செய்துகொள்ளலாம்.

நீங்கள் ஆஸ்திரேலியாவுக்கு ஓர் அகதியாக வந்திருந்தால், உடல்நலப் பரிசோதனைக்காக நியூ சவுத் வேல்ஸ் சுகாதாரச் சேவையையுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர்களுக்குக் கட்டணம் ஏதும் கிடையாது.

சந்திப்பு ஏற்பாடு செய்ய **8778 0770** என்ற எண்ணுக்குத் தொலைபேசியில் அழையுங்கள்.

சிறப்பு மருத்துவ நிபுணரைக் காணச் செல்லுதல் (Seeing a Specialist)

உங்கள் பொது மருத்துவர் உங்களுக்கு அதிகப் பரிசோதனைகளோ, சிகிச்சையோ தேவைப்பட்டால், உங்களை சிறப்பு மருத்துவ நிபுணர் ஒருவரிடம் பரிந்துரைக்கலாம். எடுத்துக்காட்டாக, இதுயக் கோளாறுகளுக்கு நீங்கள் இதுயச் சிகிச்சை நிபுணரிடம் (cardiologist) போக வேண்டியதிருக்கலாம்.

சிறப்பு மருத்துவ நிபுணரைப் பார்க்க நீங்கள் கட்டாயம்:

- உங்கள் பொது மருத்துவரிடமிருந்து பரிந்துரைக் கதிதம் ஒன்று வாங்கி வைத்திருக்க வேண்டும்
- சந்திப்பு நேரத்துக்கு ஏற்பாடு செய்திருக்க வேண்டும்

பெரும்பாலான சிறப்பு மருத்துவர்கள் பல்க் பில் (bulk bill) செய்யமாட்டார்கள். ஆனால் சிலர் சுகாதாரப் பராமரிப்பு அட்டை வைத்திருப்போருக்கு பல்க் பில் (bulk bill) செய்யவார்கள். உங்கள் பொது மருத்துவர் ஒரு சிறப்பு மருத்துவ நிபுணரிடம் பரிந்துரைத்தால், அதற்கு எவ்வளவு செலவாகும் என்பதை அவரிடம் கேளுங்கள்.

அதிகம் செலவானால், பொது மருத்துவரிடம் உங்களைப் பொது மருத்துவமனைக்கு அனுப்பியாறு சொல்லுங்கள். நீங்கள் நீண்ட காலம் காத்திருக்க வேண்டியதிருக்கும், ஆனால் நீங்கள் மெடிகேர் அட்டை வைத்திருந்தால் சிகிச்சை இலவசம்.

மருந்துகள் (Medicines)

உங்கள் மருத்துவர் உங்களிடம் மருந்துச் சீட்டு ஒன்று தரலாம். நீங்கள் அந்த மருந்துச் சீட்டை எடுத்துக்கொண்டு மருந்தாலும் (மருந்துக்கடை) ஒருவரிடம் செல்ல வேண்டும். நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகள் போன்ற சில மருந்துகளை மருத்துவரின் மருந்து சீட்டு இருந்தால் மட்டுமே உங்களால் வாங்க முடியும். உங்கள் மெடிகேர் அட்டை மற்றும் சுகாதாரப் பராமரிப்பு அட்டை அல்லது ஓய்வுதியச் சலுகை அட்டை (உங்களுக்கென்று இருந்தால்) அவற்றைக் காண்பிக்க வேண்டும். பெரும்பாலான மருந்துகள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு அட்டை அல்லது ஓய்வுதியச் சலுகை அட்டை

வைத்திருப்பவர்களுக்குக் குறைந்த விலையில் கிடைக்கும்.

உங்களுக்கோ, உங்கள் குடும்பத்துக்கோ ஒரு வருடத்தில் அதிகமான மருந்துகள் தேவைப்பட்டால் பாதுகாப்பு வலை (Safety Net) எனும் திட்டத்தைப் பற்றி மருந்தாளுநரிடம் கேளுங்கள். மருந்துகளில் ஒரு குறிப்பிட்ட தொகையை நிங்கள் செலவழித்த பின்னர், அந்த வருடத்தில் தேவைப்படும் மற்ற மருந்துகளுக்கு நிங்கள் குறைந்த பணமே செலுத்த வேண்டியிருக்கும்.

பொது மருத்துவமனைகள் (Public hospitals)

மெடிகேர் அட்டை வைத்திருப்பவர்களுக்கு (பொது நோயாளியாக சிகிச்சை அளிக்கப்படும்போது) பொது மருத்துவமனைகள் இலவசம். பொது மருத்துவமனைகளில் பொது நோயாளிகள் மருந்துமனையின் மருத்துவர்கள் மற்றும் சிறப்பு மருத்துவ நிபுணர்களால் சிகிச்சை அளிக்கப்படுவார்கள்.

ஆஸ்திரேலியாவில் தாதிமார்களின் பணி (The Role of Nurses in Australia)

ஆஸ்திரேலிய தாதிமார் மிகவும் பயிற்சிப்பட்ட மருத்துவ தொழில்சார் உத்தியோகத்துக்களாவர். தாய்-சேய் (மக்கப்பேறு தாதிமார்), குழந்தைகள் (ஆயும்பு மருந்துவர்யாய் தாதி), அல்லது உணர்வுபூர் ஆதார (உள்ள தாதிகள்) போன்ற குறிப்பிட்கூடிய சுகாதார பராமரிப்புசார்ந்த பிரிவில் பலர் சிறப்புத்தேர்ச்சி பெறுகின்றார்கள். சிட்னிபில் நிபூசவுத்தேவேலஸ் சுகாதார சேவைகளில் வேலையாக்கும் அகதிகளுக்கான சுகாதார தாதிகள், அல்லது மாநிலத்திலுள்ள ஏனைய மருந்துகங்கள் அண்மையில் வந்த அகதிகளுக்கான பராமரிப்பைச் செய்கின்றன. ஒரு வைத்தியரின் பிரசன்னமில்லாமல், தங்களுக்குரிய நோயாளர்களைப்படும், மருந்துகள்களுக்கும் பல தேர்ச்சிபெற்ற தாதிமர் பராமரிப்பையும் பல சில தாதிமார்களால் பரிசோதனைகளுக்கு ஒழுங்குபடுத்தவும், மருந்துகளைக் கொடுக்கவும் அல்லது சிறப்புத்தேர்ச்சிபெற்ற வைத்தியரிடம் அனுப்பவும் முடியும்.

பொது பல்மருத்துவச் சேவைகள் (Public Dental Services)

உங்களிடம் சுகாதாரப் பராமரிப்பு அட்டை அல்லது ஓய்வூதியச் சலுகை அட்டை இருந்தால், நீங்கள் பொது பல்மருத்துவச் சேவைகளைப் பயன்படுத்த முடியும். குழந்தைகள் மற்றும் 18 வயதுக்கு உட்பட்ட மாணவர்கள் அனைவரும் இவைசுப் பொது பல்மருத்துவச் சேவைகளை உபயோகிக்க முடியும்.

நியூ சவந் வேல்ஸ் முழுவதும் பல பொது பல்மருத்துவமனைகள் உள்ளன. சிகிச்சை வேண்டிக் காத்திருப்போரின் பட்டியலை இந்த மருத்துவமனைகள் வைத்துள்ளன. நீங்கள் பொது பல்மருத்துவமனைக்குச் செல்ல விரும்பினால்:

- உங்கள் பகுதியிலுள்ள (கீழே உள்ள பட்டியலைப் பார்க்கவும்) வாய்ச் சுகாதார உள்ளிர்ப்பு மற்றும் தகவல் சேவையை (Oral Health Intake and Information Service) அழையுங்கள்.
- உங்களைப் பற்றியும், உங்கள் பல் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினையைப் பற்றியும் அலுவலர் கேட்கின்ற கேள்விகளுக்கு பதில் கூறுங்கள்.
- உங்களுடைய தேவைகளைப் பரிசோதிக்க, முதல் சந்திப்பு நேரத்துக்கு மருத்துவமனை ஏற்பாடு செய்யும்

உங்களால் ஆங்கிலத்தில் பேச முடியாவிட்டால், உங்கள் பகுதியிலுள்ள வாய்ச் சுகாதார உள்ளிர்ப்பு மற்றும் தகவல் சேவையைத் தொடர்பு கொள்ளுமுன், TIS-ஐ **13 14 50**

என்ற எண்ணில்
தொலைபேசியில்
அழைக்கவும். நீங்கள்
அழைக்க விரும்பும்
தொலைபேசி
எண்ணை (கீழே
உள்ள பட்டியலில்
இருந்து) நீங்கள்
ஆபரேடிடம் தெரிவிக்க
வேண்டியிருக்கும்.



வாய்ச் சுகாதார உள்ளிர்ப்பு மற்றும் தகவல் சேவைகள்:

(Oral Health Intake and Information Services)

சிட்னி தென்மேற்கு

© 1300 559 393

Western Sydney/ Nepean Blue Mountains

© 1300 739 949

தென்கிழக்கு சிட்னி இல்லாவாரா (Illawarra)

© 1300 369 651 1300 134 226

Northern Sydney Central Coast

© 1300 651 625 | 1300 789 404

ஹன்டர் நியூ இங்கிலாந்து (Hunter New England/Mid North Coast/Northern NSW)

© 1300 651 625

தென் பெரும்பகுதி (Southern NSW/ Murrumbidgee)

© 1800 450 046

மேல் பெரும்பகுதி (Western NSW/Far West)

© 1300 552 280 1300 552 626

உங்களிடம் சுகாதாரப் பராமரிப்பு அட்டை அல்லது ஓய்வூதியச் சலுகை அட்டை இல்லையென்றால், நீங்கள் தனியார் பல்மருத்துவமனைக்குத்தான் செல்ல வேண்டும்.



சமூகச் சுகாதார மையங்கள் (Community Health Centres)

உங்கள் பொது மருத்துவரைத் தவிர, சமூகச் சுகாதார மையங்கள் உங்களுக்கு உடல்நலம் மற்றும் நல்லாழ்வுப் பிரச்சினைகளில் உதவி தர முடியும்.

சமூகச் சுகாதார மையங்களில் நீங்கள் பின்வருபவர்களைக் காணமுடியும்:

- அழிவுரை மற்றும் சமூக ஆதரவு வழங்குகின்ற சமூகச் சேவகர்கள் அல்லது மனால மருத்துவர்கள். எடுத்துக்காட்டு: மது மற்றும் போதைமருந்து பிரச்சினைகள்
- பெற்றோர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் மற்றும் முதியோர்களுக்கும் உதவி புரியச் சிறப்புப் பயிற்சிபெற்ற சமூகச் செவிலியர்
- சுகவீஸ் அல்லது காயத்திற்குப் பிறகு மக்களுக்கு உதவி புரிய பிளி யோதொபிஸ்டுகள்
- பேசுவதில் பிரச்சினை உள்ள குழந்தைகளுக்கு உதவி புரியப் பேச்கப் பயிற்சியாளர்கள்.

உள்ளுர் சிற்றினக் குழக்களுக்கு உதவி செய்யப் பொதுவாக சமூகச் சுகாதார மையங்களில் பல்கலாசாரச் சுகாதாரப் பணியாளர்கள் உண்டு. சில சேவைகளுக்குச் சிறு கட்டணங்கள் வகுவிக்கப்படலாம்.

பெண்களுக்கான சுகாதாரச் சேவைகள் (Women's Health Services)

குடும்பவிருத்திச் சுகாதாரம், பால்வினை நோய்த் தொற்று, குடும்ப வன்முறை, வெளிக் கருப்பை (pap smears) சோதனை, மார்பகப் பரிசோதனை, மாதவிலக்குப் பிரச்சினைகள் மற்றும் மெனோபாஸ் போன்ற பலவற்றைப் பற்றிய தகவல்களும், ஆலோசனைகளும் பெண்களுக்கான சுகாதாரச் சேவைகள் தருகின்றன. அவை பெண்களுக்காக பல்வேறு ஆதரவுக் குழக்களையும் வைத்துள்ளன.

உங்களைப் பராமரிக்கும் யாராவது அல்லது உங்களுக்கு நெருக்கமான யாராவது உங்களையோ, உங்கள் குடும்பத்தையோ துன்புறுத்தினாலோ அல்லது உங்களைப் பயமுறுத்தினாலோ குடும்ப வன்முறை உதவி இணைப்பை **1800 6564 63** என்ற எண்ணில் எந்தநேரமும் அழையுங்கள். ஆஸ்திரேலியாவில், குடும்ப வன்முறை ஒரு குற்றமாகும். அத்துடன் பாதுகாக்கப்படவேண்டிய உரிமை குடும்பங்களுக்கு உள்ளது.

குழந்தைகளுக்கான சுகாதாரச் சேவைகள் (Children's Health Services)

குழந்தைகள் உள்ள பெற்றோர்களுக்கு உதவுதற்கென பல்வேறு சேவைகள் உள்ளன.

இளம் குழந்தைப்பருவ சுகாதார மையங்களில் (Early Childhood Health Centres) உள்ள செவிலியர்:

- பெற்றோருக்குத் தங்கள் குழந்தைகளாயும், இளங்கிறார்களையும் பராமரிப்பதில் உதவுகின்றனர்
- தடுப்புமருந்துகள் பற்றிய ஆலோசனைகளை வழங்குகின்றனர்
- வீட்டுக்கு வருகை தர ஏற்பாடு செய்ய முடியும்.

உங்களுக்கு அருகிலிருக்கும் மையத்தைக் கண்டுபிடிக்க வெள்ளைப் பக்கங்களில் இளம் குழந்தைப்பருவ சுகாதார மையங்கள் (Early Childhood Health Centres) என்ற தலைப்பின்கீழ் பார்க்கவும்.

திரெசிலியன் (Tresillian) மற்றும் கரிடேன் (Karitane) போன்றவை ஜன்து மையத்திற்கு குறைவான குழந்தைகள் உள்ள பெற்றோருக்கும், பராமரிப்பாளருக்கும் உதவுகின்ற நிறுவனங்களாகும். அவை பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் உதவ முடியும்:

- தாய்ப்பால் ஊட்டுதல்
- உங்கள் குழந்தை தூங்காமல் இருந்தால்

திரெசிலியனுக்கு 24 மணிநேர பெற்றோர் உதவி இணைப்பு உண்டு. நங்கள் சிட்டியில் வசிப்பவராக இருந்தால், **9787 0855** என்ற எண்ணுக்குத் தொலைபேசியில் அழையங்கள். சிட்டிக்கு வெளியில் வசிப்பவராக இருந்தால் **1800 637 357** என்ற எண்ணுக்குத் தொலைபேசியில் அழையங்கள்.

கரிடேனுக்கு 24 மணிநேர பெற்றோர் உதவி இணைப்பு எண் **9794 2300** உண்டு.

இளைஞர் சுகாதாரச் சேவைகள் (Youth health services)

நியூ சவுத் வேல்ஸில் 12 மையதுக்கும் 24 மையதுக்கும் இடைப்பாட்டவர்களுக்கான சுகாதார மையங்கள் உண்டு. இந்த மையங்களும் பெற்றோருக்கு உதவி வழங்குகின்றன.

இளைஞர் சுகாதாரக் கல்வி, தகவல்கள், மற்றும் ஆலோசனைகளை இந்த இளைஞர் சுகாதார மையங்கள் வழங்குகின்றன. இச் சேவைகள் இருக்கியிம் கார்ப்பவை. இம்மையங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

Corner இளைஞர் சுகாதாரச் சேவை (Bankstown)

⌚ **9796 8633**

Fairfield/Liverpool இளைஞர் சுகாதாரச் குழு

⌚ **8717 1717**

Kirketon Street சுகாதார மையம் (Kings Cross)

⌚ **9360 2766**

Canterbury இளைஞர் சுகாதாரச் சேவை

⌚ **9787 0600**

Cellblock (Camperdown)

⌚ **9516 2233**

Western Area வளர் இளம்பருவக் (Adolescent) குழு

⌚ **9881 1230**

Traxside (Campbelltown)

⌚ **46 252 525**

High Street இளைஞர் சுகாதார மையம் (Harris Park)

⌚ **9687 2544**

The Warehouse (Penrith)

⌚ **4721 8330**

வளர் இளம்பருவத்தினர் சமூகசுகாதாரசேவை (Wollongong)

⌚ **4226 5816**

உங்கள் உணர்வுபூர்வ உடல்நலப் பராமரிப்பு

(Looking after your emotional health)

சித்திரவதை மற்றும் பேரதிர்ச்சியில் உயிர்பிழைத்தோர் சிகிச்சை மற்றும் மறுவாழ்வுச் சேவை - STARTTS (Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma survivors)

ஆஸ்திரேலியாவுக்கு வருவதற்கு முன் சித்திரவதை அனுபவித்த அல்லது பேரதிர்ச்சிக்கு ஆளான அனுபவங்களால் தயாருந்த அகதியர் மற்றும் அகதிப் பின்புலத்திலத்தைச் சார்ந்த மக்களுக்கு உதவி புரியும் ஆலோசகர்கள் இந்தச் சேவையில் உண்டு. பல்வேறு மொழிகளில் பேசக்கூடிய பணியாளர்கள் பலர் உண்டு. தொலைபேசி எண் **9646 6800**.

ஆஸ்திரேலியாவுக்கு வந்திறங்கிய முதல் பன்னிரண்டு மாதங்களில் அகதியர்க்குச் சமூக மற்றும் உணர்வுப்பொன்று தேவைகளில் உதவிபுரிய துறித்த தலையிட்டு திட்டம் (Early Intervention Program - E.I.P.) ஒன்றை STARTTS வழங்குகிறது. தொலைபேசி எண் **9646 6666**.

STARTTS சேவைகள் இலவசமானவை மற்றும் இரகசியம் காப்பவை.

கலாசாரம் கடந்த மனநலச் சுகாதார மையம் - TMHC

(Transcultural Mental Health Centre)

இந்த மையம். ஆங்கிலமல்லாத மொழி பேசும் பின்புலத்தைச் சார்ந்த மக்களுக்காக உள்ளது. உணர்வு சம்பந்தப்பட்ட அல்லது மனநல பிரச்சினைகள் உள்ளோருக்கு இது உதவி வழங்குகிறது. மனோத்துவ சோதனை மற்றும் குறுகிய கால ஆலோசனைகளை TMHC ஏற்பாடு செய்ய முடியும். இதில் பணியாற்றும்

அலுவலர்கள் 50-க்கு மேற்பட்ட மொழிகளில் பேசுமுடியும். அனைத்து சேவைகளும் இலவசம் மற்றும் இரகசியம் காப்பவை. இந்தச் சேவையைப் பயன்படுத்த உங்களுக்கு மெட்கேர் அட்டை தேவையில்லை. பொது மருத்துவரும் சுகாதாரப் பராமரிப்பு பணியாளரும் உங்களுக்கு ஒரு பரிந்துரைக் கடிதம் கொடுக்க முடியும். நீங்கள் TMHC -யை **1800 648 911** என்ற எண்ணில் அழைக்க முடியும்.

மனநலச் சுகாதாரச் சேவைகள் (Mental Health Services)

உங்களுக்கு சமூகப் பிரச்சினைகள் அல்லது உணர்வுப்பொன்ற பிரச்சினைகள் இருந்தால், நீங்கள் உள்ளூர் மனநல சுகாதாரச் சேவையை தொடர்புகொள்ளலாம். நீங்கள் மனோத்துவ நிபுணர், மனநல மருத்துவர் அல்லது சமூகப் பணியாளர் போன்றவர்களிடம் பேசலாம். அவர்கள் உங்களுக்கோ, உங்கள் குடும்பத்துக்கோ உதவித் துவியும். அனைத்து சேவைகளும் இலவசம் மற்றும் இரகசியம் காப்பவை. உங்களுக்கு அருகில் உள்ள மனநலச் சுகாதாரச் சேவையைக் கண்டறிய வேண்டுமென்றால், உங்களுக்கு அருகிலுள்ள பொது மருத்துவமனையைபோ அல்லது சமூகச் சுகாதார மையத்தையோ தொலைபேசியில் அழையுங்கள் அல்லது உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவரிடம் கேள்வங்கள்.



சுகாதார உரிமைகளும், பொறுப்புகளும்

(Health rights and responsibilities)

மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள், மனநல் மருத்துவர்கள், ஆலோசகர்கள், சுகாதாரப் பணியாளர்கள், மற்றும் இதர வகையினர் சுகாதாரப் பணியாளர்களில் அடங்குவர்.

உங்களது உரிமைகள் (Your rights)

மருத்துவப் பணியாளர்கள் உங்களிடம் பின்வருவனவற்றைக் கட்டாயம் விளக்கிக் கூறவேண்டும்:

- உங்கள் நிலைமை அல்லது நோய்
- மருத்துவப் பரிசோதனைகள்
- சிகிச்சை
- சிகிச்சையின் பலனாக ஏற்பட வாய்ப்புள்ள பின்விளைவுகள் அல்லது அபாயங்கள்.

எல்லா நோயாளிகளுக்கும் பின்வரும் உரிமைகள் உள்ளன:

- கவனத்துடனும், பரிவுடனும், கண்ணியமாகவும் நடத்தப்படுதல்
- அவர்களின் நம்பிக்கைகள் மற்றும் கலாசார, மதக் கோட்பாடுகள் மதிக்கப்படுதல்
- மற்ற மருத்துவக் கருத்துக்கள் கிடைக்கப் பெறுதல்
- அவர்களுடைய சொந்த மருத்துவ ஆவணங்கள் காணக் கிடைத்தல்
- அவர்களுடைய சொந்த மருத்துவ ஆவணங்கள் மற்றுவர்க்குக் கிட்டாதபடி அந்தரங்கமாக வைக்கப்படுதல்
- நீங்கள் சிகிச்சை பெறுவதற்கு முன்னதாக ஒப்புதல் கொடுக்க வேண்டும். பெரும்பாலான குழநிலைகளில் இது வாய்மொழி ஒப்புதலைக் கீழ்க்கண்ட வகையில் சொல்ல வேண்டும்:

- 14 வயதிற்குக் கீழ்ப்பட்ட குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோர்களில் ஒருவரின் அல்லது பாதுகாவலரின் ஒப்புதல் வைத்திருக்க வேண்டும்
- 14 முதல் 16 வயதுக்கு இடைப்பட்டுள்ள குழந்தைகள் வழக்கமாக அவர்களின் பெற்றோர்களுடன் அல்லது பாதுகாவலர்களுடன் கூட்டாகக் கீழ்ப்புதலைக் கொடுப்பார்கள் இருப்பினும் முன்மொழியப்பட்ட சிகிச்சை பற்றி முழுமையாகப் புரிந்து கொள்வதை அவர்கள் காண்பித்தால் அவர்கள் தனித்த ஒப்புதலைக் கொடுக்கலாம்.
- எந்தச் சமயத்திலும் ஒப்புதலை திரும்பப் பெற்றுச் சிகிச்சையை மேலும் தொடர மறுத்தல்
- சுகாதாரப் பராமரிப்பு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளரின் உதவி நாடுதல்.

உங்கள் பொறுப்புகள் (Your responsibilities)

நீங்கள் கட்டாயம்:

- உங்கள் உடல்நலம் பற்றிய எல்லா விவரங்களையும் சுகாதாரப் பணியாளர்களிடம் கூற வேண்டும்
- மருந்துகள், மது, புகையிலை அல்லது மற்ற போதை மருந்துகள் போன்றவைகளை



- உபயோகிக்கிறீர்களா என்பதைச் சுகாதாரப் பணியாளர்களிடம் கூற வேண்டும்
- சந்திப்பு நேரங்களைச் சரியாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் அல்லது மொழிபெயர்த்துவரப்பாளர் ஒருவர் பதிவு செய்யப்பட்டபின், உங்களால் சந்திப்பு நேரத்துக்குச் செல்ல முடியவில்லையென்றால், சுகாதாரப் பணியாளர்களிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்
 - மருத்துவமனையின் கொள்கைகளையும் நடைமுறைகளையும் மதிக்க வேண்டும்
 - எந்த ஒரு நபரையும் துண்டுபூத்தவோ, தவழுகாம் பயன்படுத்தவோ, அச்சுறுத்தவோ அல்லது உடல் அல்லது உளம் சர்ந்த தீங்குள்ள ஆபத்துக்களுக்கு உட்படுத்தவோ கூடாது.

புகார் செய்வது எப்பாடி (How to make a complaint)

உஸ்திரேவியாவில், சுகாதாரச் சேவையைப் பற்றியோ அல்லது சுகாதாரப் பணியாளரைப் பற்றியோ நீங்கள் குற்றச்சாட்டை எழுப்பலாம்.

உங்களுக்கோ, உங்கள் குடும்பத்தினருக்கோ அளிக்கப்படும் சிகிச்சை குறித்து நீங்கள் கவலை கொண்டிருந்தால், அது குறித்துச் சுகாதாரப் பணியாளரிடம் கலந்துவரயாடலாம்.

சுகாதாரப் பணியாளரிடம் பேசியின்னும் நீங்கள் திருப்தி அடையாவிட்டால் நீங்கள்:

- சிகிச்சை பெற்ற மருத்துவமனையைத் தொலைபேசியில் அழைத்து, நோயாளி ஆதரவு அலுவலரிடம் (Patient Support Officer) பேச வேண்டுமெனக் கேளுங்கள் அல்லது
- சிகிச்சை பெற்ற சுகாதார மையத்தைத் தொலைபேசியில் அழைத்து, மேலாளரிடம் (Manager) பேச வேண்டுமெனக் கேளுங்கள் அல்லது
- சுகாதாரப் பராமரிப்பு குற்றச்சாட்டு அணையத்தை (Health Care Complaints Commission) **1800 043 159** (கட்டணமில்லை) என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்



நீங்கள் ஆங்கிலம்
பேசவில்லையென்றால்
131 450 எண்ணில் அழையுங்கள்.



Notes

Produced by NSW Refugee Health Service

In collaboration with SSI (Settlement Services International)

www.refugeehealth.org.au

Phone: 9794 0770

Date last revised: 11/2015