ՆՍՈՒ Առողջապահութեան Խնամքի Համակարգ

Տեղեկատուութեան Գրքոյկ

Նոր ժամանած գաղթական կամ ներգաղթած անձ մըն է՞ք

Այս գրքոյկը ձեզի կու տայ տեղեկութիւններ ՆՍՈՒ-ի առողջապահութեան ծառայութիւններու մասին:

NSW GOVERNMENT

NSW Refugee Health Service

Պարունակութիւն

Առողջապահութեան Քարտեր **3**
Մետիգէր 3
Առողջապահութեան Խնամքի Քարտեր 4
Մասնագէտ Թարգմանիչներ **5**
Հանրային Հիւանդանոցներ **6**
Արտակարգ Իրավիճակներ 6
Շտապօգնութիւն 6
Ոչ-Հրատապ Բժշկական Օգնութեան Համար 7
Հոգ Տանիլ Ձեր Առողջութեան **8**
ՆՍՈՒ Գաղթականի Առողջութեան Ծառայութիւն 8
Ազգային Հաշմանդամութեան Ապահովագրութեան Ծրագիր (ԱՀԱԾ) (NDIS) 8
Բուժքոյրերու Դերը Աւստրալիոյ մէջ 8
Այցելել Ընդհանուր Բժիշկին (GP) 9
Քաղցկեղի Զննումի Ծրագիրներ 9
Մասնագէտի Այցելութիւն 10
Դեղեր 10
Հանրային Ատամնաբուժութեան Ծառայութիւններ 11
Համայնքային Առողջութեան Կեդրոններ 12
Կանանց Առողջութեան Ծառայութիւններ 13
Երեխայի եւ Ընտանիքի Առողջութեան Ծառայութիւններ 14
Պատանիներու Առողջութեան Ծառայութիւններ 15
Լսողութեան Ծառայութիւններ 16
Աչքի Ծառայութիւններ 17
Առողջապահութեան Տեղեկութիւն Տարբեր Լեզուներով 17
Հոգալ Ձեր Զգացական Առողջութիւնը **18**
STARTTS Չարչարանքէ եւ Խոշտանգումէ Վերապրածներու Դարմանումի եւ Վերականգնումի Ծառայութիւն (Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors) 18
Մտային Առողջութեան Ծառայութիւններ 19
Առողջութեան Իրաւունքներ եւ Պատասխանատուութիւններ 20
Ձեր Իրաւունքները **20**
Դարմանումի Հաւանութիւն Տալ 20
Ձեր պատասխանատուութիւնները 21
Ինչպէս Բողոք Ներակայցնել 21
Նշումներ **22**

Առողջապահութեան Քարտեր

Մետիգէր

Մետիգէր Քարտի օրինակ մը

Մետիգէրը Աւստրալիոյ հանրային առողջապահութեան ապահովագրութինն է: Ձեր տեսագիրէն (վիզայէն) կախում ունի եթէ կրնաք ստանալ **Մետիգէր Քարտ**:

Մետիգէր Քարտ մը ստանալու համար՝

- Գացէք ձեզի ամենամօտ Սենթըրլինք գրասենեակը կամ հեռաձայնեցէք Մետիգէր **13 20 11** հեռախօսահամարին:
- Հարցարան մը ամբողջացուցէք գրասենեակին մէջ, կամ կրնաք դիմել առցանց՝ **Services Australia**:
- Դուք պէտք է ցոյց տաք ձեր անցագիրը, ձեր անձի ստուգման երկրորդ փաստ մը, եւ հաւանաբար ձեր ճամբորդութեան փաստաթուղթերը:

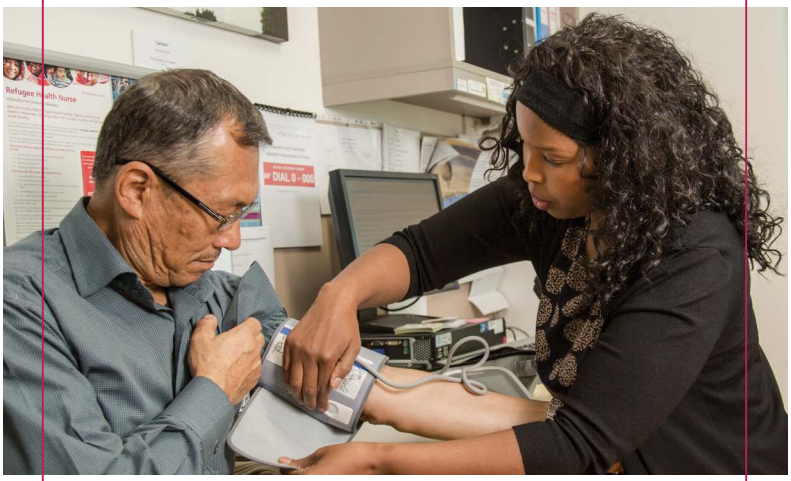
Մետիգէրը կը վճարէ ծախսին ամբողջը կամ մէկ մասը եթէ դուք՝

- Այցելէք տեղական բժիշկներ կամ մասնագէտներ
- Հանրային հիւանդանոցի հիւանդ էք
- Աչքի քննութիւն ունենաք ակնաբուժի մը կողմէ
- Շողարձակում եւ ախտաբանութեան քննութիւն ունենաք

Ի՞նչ կը պատահի եթէ Մետիգէր Քարտ չունիմ

Եթէ արժամեայ բնակիչ էք կամ միջազգային ուսանող, կրնաք պէտք ունենալ անձնական առողջութեան ապահովագրութեան

Եթէ ապաստան հայցող էք, Մետիգէր Քարտ չունիք եւ խնամքի պէտք ունիք, հեռաձայնեցէք NSW Refugee Health Service (ՆՍՈւ Գաղթականի Առողջութեան Ծառայութիւն, հեռախօսահամար՝ **9794 0770**:



Առողջապահութեան Խնամքի Քարտեր

Դուք կրնաք ստանալ **Առողջապահութեան Խնամքի Քարտ (Health Care Card)** կամ **Թոշակառուի Զեղչի Քարտ (Pensioner Concession Card)** եթէ դուք կը ստանաք որոշ նպաստներ կամ թոշակ՝ Կառավարութենէն:

Health Care Card-ը կամ Pensioner Concession Card-ը կ'օգնէ ստանալու՝

- Բժիշկի պատուիրած դեղերը աւելի աժան
- Ձրի շտապօգնութեան ծառայութիւններ
- Հանրային բուժարաններու մէջ ձրի ատամնաբուժութիւն
- Ձրի ակնոցներ որոշ (Vision Care ծրագրին արձանագրուած) ակնաբուժներու կողմէ

Առողջապահութեան Խնամքի Քարտերու մասին յաւելեալ տեղեկութեան համար սեղմել՝ **Services Australia (Ծառայութիւններ Աւստրալիա)**

Թոշակառուի Զեղչի Քարտերու մասին յաւելեալ տեղեկութեան համար սեղմել **Services Australia (Ծառայութիւններ Աւստրալիա)**

Health Care Card-ի օրինակ մը

Յաւելեալ տեղեկութեան համար հեռաձայնեցէք Սենթըրլինք Բազմալեզուային Հեռախօսային Կեդրոն (Centrelink Multilingual Call Centre) հեռախօսահամար՝
13 12 02

Մասնագէտ Թարգմանիչներ

Եթէ Անգլերէն լաւ չէք կրնար խօսիլ կամ հասկնալ, միշտ խնդրեցէք մասնագէտ թարգմանիչ մը: Ձեր առողջապահութեան խնամքի համար աւելի լաւ է չօգտագործել ընտանիքի անդամ մը:

"**TIS**"-ը Բանաւոր եւ Գրաւոր Թարգմանութեան Ծառայութիւնն է: TIS-ը ձրի է եւ գաղտնապահ:

Հեռաձայնեցէք **13 14 50** եւ ըսէք ձեր լեզուն: Հեռախօսավարը ձեզ պիտի միացնէ ձեր լեզուն խօսող թարգմանիչի մը հետ: Առողջապահական ժամադրութիւններու համար խնդրեցէք սոողջապահութեան մասնագէտէն օգտագործել թարգմանիչ մը:

Բժիշկներ, մասնագէտներ եւ դեղագործներ ձեզի համար կրնան ապահովել ձրի TIS թարգմանիչ մը:

TIS-ը մատչելի է տարուան մէջ ամէն օր, օրական 24 ժամ:

TIS-ը ինչպէս օգտագործելու մասին տեղեկութեան համար սեղմել **այստեղ**:

Աւստրալիոյ մէջ մնայուն հաստատուելէ ետք երկու տարիներու ընթացքին իրաւասու էք TIS-ի միջոցով փաստաթուղթերու ձրի թարգմանութեան:

Ստուգելու համար թէ իրաւասու էք հեռաձայնեցէք՝ **1800 962 100** կամ սեղմեցէք **այստեղ**՝

Հանրային Հիւանդանոցներ

Հանրային հիւանդանոցները ձրի են Մետիգէր Քարտ ունեցողներուն համար: Հանրային հիւանդանոցներուն մէջ հիւանդներուն կը բուժեն հիւանդանոցի բժիշկները եւ մասնագէտները:

Աւստրալիոյ մէջ կան նաեւ անձնական հիւանդանոցներ, սակայն դուք պէտք է վճարէք ձեր խնամքին համար, կամ ունենաք անձնական առողջապահութեան ապահովագրութիւն:

ՆՍՈՒ հանրային հիւանդանոցը եւ այլ առողջապահութեան ծառայութիւններ գտնելու համար սեղմել **այստեղ**:

Արտակարգ Իրավիճակներ

Երթալ արտակարգ պարագայի բաժանմունք

Եթէ հիւանդ էք կամ ունիք կեանքի սպառնացող բժշկական վիճակ մը, կրնաք երթալ ձեզի ամենամօտ հանրային հիւանդանոցի **Արտակարգ Պարագայի Բաժանմունքը (Emergency Department)**:

Ամենամօտ հանրային հիւանդանոցը գտնելու համար սեղմել **այստեղ**:

Արտակարգ Պարագայի Բաժանմունքները բաց են օրը **24 ժամ**, շաբաթը 7 օր, եւ բժիշկներն ու բուժքոյրերը միշտ պաշտօնի վրայ են:

Արտակարգ Պարագայի Բաժանմունքներուն մէջ կրնայ ըլլալ որ անհրաժեշտ ըլլայ սպասել երկար ժամեր, որովհետեւ բժիշկները նախ կը տեսնեն աւելի ծանր հիւանդները:

Ձեր Մետիգէրի Քարտը ձեր հետ տարէք: Ապահովեցէք որ գիտէք թէ ինչպէս պէտք է երթաք ձեր ամենամօտ հանրային հիւանդանոցը:

Շտապօգնութիւն

Աւստրալիոյ մէջ արտակարգ պարագայի համարը **Երեք Զերօ (000) է**: Օգտագործեցէք այս համարը հեռաձայնելու որեւէ արտակարգ պարագայի ծառայութեան՝ Շտապօգնութիւն, Ոստիկանութիւն կամ Հրդեհ:

Եթէ շտապօգնութեան կարիքը ունիք՝ հեռաձայնեցէք **000**: Շտապօգնութեան աշխատակիցները կրնան առաջին օգնութիւն տրամադրել եւ կրնան ձեզ տանիլ հանրային հիւանդանոցի մը Արտակարգ Պարագայի Բաժանմունքը:

Եթէ Անգլերէն չէք կրնար խօսիլ, Շտապօգնութեան աշխատակիցին ըսէք ձեր խօսած լեզուն: Սա հրատապ բժշկական իրավիճակ է, ուստի, Շտապօգնութեան աշխատակիցը ձեզ պիտի միացնէ թարգմանիչի մը:

Եթէ ունիք Առողջապահութեան Խնամքի Քարտ կամ Թոշակառուի Զեղչի Քարտ, Շտապօգնութիւնը **ձրի** է: Իսկ միայն Մետիգէր Քարտ ունեցողներ պէտք է վճարում կատարեն:

Եթէ ՈՒՆԻՔ Հրատապ Բժշկական Վիճակ

1

Հեռաձայնեցէք 000

2

Երբ հեռախօսավարը հարցնէ թէ ինչ կ'ուզէք **Հրշէջ, Ոստիկանութիւն, Շտապօգնութիւն.** ըսէք՝

«Շտապօգնութիւն»:

3

Եթէ Անգլերէն կը խօսիք.

Պատասխանեցէք հեռախօսավարի հետեւեալ հարցումներուն

- Ձեր անունը
- Ձեր հեռախօսի համարը
- Հրատապ պարագան
- Հրատապ պարագայի հասցէն
- Ամենամօտ խաչմերուկը կամ ուղենիշը

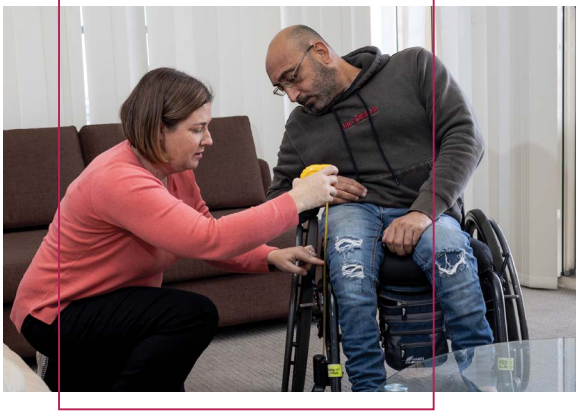
Եթէ Անգլերէն չէք խօսիր.

- Ըսէք հեռախօսավարին ձեր խօսած լեզուն
- Սպասեցէք որ հեռախօսավարը ձեզ միացնէ թարգմանիչի մը հետ - **ՀԵՌԱԽՕՍԸ ՄԻ ԳՈՑԷՔ**

Ոչ-Հրատապ Բժշկական Օգնութեան Համար

Կեանքի վտանգ չներկայացնող առողջական խնդիրներու համար բժշկական օգնութիւն կրնաք ստանալ՝

- Շատ մը քաղաքներու եւ աւաններու մէջ գտնուող անձնական բուժարաններու **Ընդհանուր Բժիշկէն (General Practitioner) (GP):** Որոշ **Բժշկական Կեդրոններու (Medical Centres)** մէջ բժիշկներ աշխատանքի ժամերէ դուրս եւս բժշկական օգնութիւն կը տրամադրեն: Անոնք կ'աշխատին երկար ժամեր եւ յաճախ բաց են նաեւ շաբաթավերջերուն: Ընդհանրապէս պէտք պիտի ունենաք Մետիգէր Քարտի: Ձեզի ամենամօտ Բժշկական Կեդրոնը գտնելու համար սեղմել **այստեղ**:
- **Health Direct**-ը օրական 24 ժամ, շաբաթը եօթը օր, հեռախօսով կը տրամադրէ ձրի բժշկական խորհուրդ եւ տեղեկութիւն գրանցուած բուժքոյրէ մը: Մատչելի է օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր: Հեռաձայնեցէք **1800 022 222** հեռախօսահամարին: Անոնք ունին **թարգմանիչներու մատչելիութիւն**:



Հոգ Տանիլ Ձեր Առողջութեան

ՆՍՈՒ Գաղթականի Առողջութեան Ծառայութիւն

Եթէ Աւստրալիա եկաք որպէս գաղթական, կամ գաղթականի իրավիճակ փնտռող ապաստան հայցող մըն էք, կրնաք հեռաձայնել **ՆՍՈՒ Գաղթականի Առողջութեան Ծառայութիւն** ստանալու համար՝

- Առողջութեան ձրի գնահատումներ եւ ուղեգիրներ
- Ձեր շրջանին մէջ գտնուող բժիշկներու (GPs) մասին տեղեկութիւն
- Եթէ առանց Մետիգէրի ապաստան հայցող էք՝ բժիշկ մը տեսնելու համար օգնութիւն:
- Հաշմանդամութիւն ունեցողներու համար **NDIS**-ին դիմում կատարելու օգնութիւն: Յաւելեալ տեղեկութեան համար տես ստորեւ:
- Կրթութիւն ՆՍՈՒ-ի մէջ առողջութեան ծառայութիւններու մասին:

Ժամադրութեան համար հեռաձայնեցէք **9794 0770** հեռախօսահամար:

Թարգմանիչներ կը տրամադրուին ձրիաբար:

Ազգային Հաշմանդամութեան Ապահովագրութեան Ծրագիր (ԱՀԱԾ) (NDIS)

ԱՀԱԾ-ը Աւստրալիոյ Կառավարութեան **Ազգային Հաշմանդամութեան Ապահովագրութեան Ծրագիրն** է NDIS:

- Հաշմանդամներու համար անհրաժեշտ ծառայութիւններու յատկագումարը
- 7էն 65 տարեկան մարդոց համար է:
- Աջակցութիւն կը տրամադրէ, մնայուն իմացական, ֆիզիքական, զգայական (տեսողական / լսողական) եւ հոգեբնկերային անկարողութիւններ ունեցող մարդկանց, օրինակ՝ PTSD ընկճում կամ այլ մտային հիւանդութիւններ:

Ձեր տեսագիրէն կախում ունի եթէ իրաւասու կրնաք ըլլալ NDIS-ի աջակցութեան:

Բուժքոյրերու Դերը Աւստրալիոյ մէջ

Աւստրալիացի բուժքոյրերը բարձր պատրաստուածութիւն ունեցող առողջապահութեան մասնագէտներ են: Շատերը մասնագիտացած են առողջապահութեան խնամքի որոշ ոլորտներու մէջ, օրինակ՝ մայրեր եւ երեխաներ (մանկաբարձներ), փոքր երեխաներ (երեխայի եւ ընտանեկան բուժքոյրեր) կամ զգացական առողջապահութիւն (մտային առողջութեան բուժքոյրեր):

Գաղթականներու առողջապահութեան բուժքոյրեր, որոնք կ'աշխատին Սիտնիի ՆՍՈՒ Գաղթականի Առողջապահութեան Ծառայութեան մէջ, կը խնամեն նոր ժամանած գաղթականները:

Մասնագէտ բուժքոյրերէն շատերը կը կառավարեն իրենց անձնական հիւանդները բուժարանները՝ առանց բժիշկի մը ներկայութեան: Որոշ բուժքոյրեր կրնան պատուիրել քննութիւններ, տալ դեղեր եւ ուղղել ձեզ այլ բուժարաններ:

Այցելել Ընդհանուր Բժիշկին (GP)

Աւստրալիոյ մէջ, մարդկանց մեծամասնութիւնը երբ առողջապահական խնդիրներ ունենան, **Ընդհանուր Բժիշկի (GP)** մը կ'երթան:

GP-ներ կրնաք գտնել տարբեր վայրերու մէջ՝ մեծ Բժշկական Կեդրոններէ մինչեւ անհատական գործունէութիւններ կամ բուժարաններ:

Որոշ GP-ներ **«Զանգուածային-Հաշիւ» "Bulk-Bill"** կը ներկայացնեն, ինչ որ կը նշանակէ թէ Մետիգէր ունեցող մարդոց համար ծախս չկայ: Այլ GP-ներ Մետիքէրէն զատ որոշ վճարում մը եւս կը պահանջեն: Ձեր Մետիգէր Քարտը տարէք բոլոր ձեր առողջապահութեան ժամադրութիւններուն:

Ձեր համայնքէն ոեւէ մէկուն հարցուցէք եթէ գիտեն ձեր լեզուով խօսող բժիշկ մը: Եթէ ձեր գացած բժիշկը ձեր լեզուն չի խօսիր, ժամադրութեան ընթացքին այդ բժիշկը կրնայ ստանալ ձրի TIS թարգմանիչ մը:

Երբեմն բժիշկը կրնայ կարգադրել որ թարգմանիչ մը ըլլայ ձեզի հետ սենեակին մէջ, եթէ երկու շաբաթ առաջ ապահովէք:

Երբ այցելէք բժիշկին, պէտք է տեղեկութիւն խնդրէք ձեր առողջութեան խնդրին եւ դարմանումին մասին: Եթէ դժգոհ էք ձեր բժիշկէն, կրնաք ուրիշ բժիշկի մը երթալ:

Կանոնաւոր առողջութեան քննութիւններ կատարելու համար կը յանձնարարուի այցելել բժիշկի: Այդ կ'օգնէ կանուխ յայտնաբերելու առողջութեան խնդիրներ, օրինակ՝ շաքարախտ կամ քաղցկեղի որոշ տեսակներ որոնք երբ կանուխ յայտնաբերուին աւելի դիւրին կրնան դարմանուիլ:

Քաղցկեղի Զննումի Ծրագիրներ

Աւստրալիոյ Կառավարութիւնը կը տրամադրէ քաղցկեղի ձրի զննում՝ աղիքի, կուրծքի եւ արգանդի վզի քաղցկեղներու համար:

- Կրծկաքաղցկեղի յայտնաբերման համար **Կրծքի զննումի** ծրագիրը 50-էն 74 տարեկան կանանց համար է: Կրծքի զննումի քննութեան մասին յաւելեալ տեղեկութեան համար սեղմել **այստեղ**:
- **Արգանդի վզի քաղցկեղի զննումը** 25-էն 74 տարեկան կիներու համար է: Արքանդի վզի քաղցկեղի քննութեան մասին յաւելեալ տեղեկութեան համար սեղմել **այստեղ**:
- **Աղիքի զննումը** 50-էն 74 տարեկան տղամարդկանց եւ կանանց համար է: Աղիքի քաղցկեղի քննութեան մասին յաւելեալ տեղեկութեան համար սեղմել **այստեղ**:

Այս զննումի ծրագիրներու նպատակն է կանուխ յայտնաբերել քաղցկեղ կամ քաղցկեղի առաջնորդող պայմաններ, որպէսզի կարելի ըլլայ աւելի կանուխ բուժել:

Մասնագէտի Այցելութիւն

Եթէ յաւելեալ քննութիւններու կամ դարմանումի կարիքը ունիք, ձեր բժիշկը կրնայ ուղղել ձեզ մասնագէտ բժիշկի մը: Օրինակի համար սրտի խնդիրներու համար կրնայ անհրաժեշտ ըլլալ սրտաբանի մը երթալ: Մասնագէտ մը տեսնելու համար դուք պէտք է՝

- Ձեր բժիշկէն ուղեգիր մը ունենաք
- Ժամադրութիւն պէտք է առնէք

Մասնագէտներուն մեծամասնութիւնը զանգուածային հաշիւ չեն ներկայացներ, բայց ոմանք զանգուածային հաշիւ կը ներկայացնեն Առողջութեան Խնամքի Քարտ ունեցողներուն համար:

Մասնագէտ բժիշկներու այցելութիւնը կրնայ սուղ ըլլալ: Հարցուցէք ձեր բժիշկին եթէ կրնաք մասնագէտ մը տեսնել հանրային հիւանդանոցի մը «դուրսի հիւանդի բուժարանին« մէջ: Աւելի երկար ժամանակ պէտք է սպասէք, բայց եթէ Մետիգէր Քարտ ունիք ձրի է:

Դեղեր

Ձեր բժիշկը կրնայ ձեզի դեղի համար դեղագիր մը տալ:

Դեղագիրը պէտք է տանիք դեղագործի (դեղարան) մը: Դեղերու մեծ մասը կարելի է ստանալ միայն եթէ բժիշկէ մը դեղագիր ունիք: Ձեզի կրնան հարցնել եթէ կ'ուզէք «սովորական վաճառանիշով" "generic" դեղ: Սովորական վաճառանիշով դեղերը աւելի աժան են բայց նոյնն են ինչպէս որ «վաճառանիշով» դեղը: Դեղագործին պէտք է ցոյց տաք ձեր Մետիգէր Քարտը, եւ եթէ ունիք, Առողջութեան Խնամքի Քարտը կամ Թոշակառուի Քարտը: Դեղերուն մեծ մասը շատ աւելի աժան է Առողջապահութեան Խնամքի կամ Թոշակառուի Քարտ ունեցողներու համար:

Եթէ դուք կամ ձեր ընտանիքը մէկ տարուայ ընթացքին շատ դեղերու կարիքը ունիք, դեղագործին հարցուցէք ի **Safety Net-ի (Ապահովութեան Ցանց)** մասին: Այդ կ'օգնէ ձեր դեղերու տարեկան ծախսին:

Հանրային Ատամնաբուժութեան Ծառայութիւններ

Առողջապահութեան Խնամքի Քարտ կամ Թոշակառուի Զեղջի Քարտ ունեցող բոլոր չափահասներ իրաւասու են ձրի հանրային ատամնաբուժութեան ծառայութիւններուն:

18 տարեկանէն վար երեխաներ, եթէ Մետիգէր Քարտ ունին, կրնան օգտուիլ ձրի հանրային ատամնաբուժութեան ծառայութիւններէն:

ՆՍՈւ-ի տարածքին կան Հանրային ատամնաբուժարաններ: Բուժարանները հերթացուցակներ ունին բուժումի դիմող մարդոց համար: Եթէ կը փափաքիք երթալ հանրային ատամնաբուժարան մը՝

- Հեռաձայնեցէք ձեր շրջանին մէջ գտնուող **Բերանի Առողջութեան Ընդունման եւ Տեղեկութեան Ծառայութիւն (Oral Health Intake and Information Service)** (տես աջ կողմի ցանկը)
- Պատասխանեցէք անձնակազմի կողմէ ձեր եւ ձեր ատամնաբուժութեան խնդիրներու մասին հարցումներուն
- Երբ հեռաձայնէք, ձեր մօտ ունեցէք ձեր Մետիգէրի եւ Զեղջի քարտի մանրամասնութիւնները

Եթէ Անգլերէն չէք կրնար խօսիլ՝

Բերանի Առողջութեան Ընդունման հեռախօսահամարին դիմելէ առաջ հեռաձայնեցէք **TIS 13 14 50** հեռախօսահամարին:

Բերանի Առողջութեան Ընդունման եւ Տեղեկութեան Ծառայութիւններ

Sydney/South Western Sydney
✆ **1300 559 393**

Western Sydney/Nepean Blue Mountains
✆ **8890 6766**
✆ **1300 769 221**

South Eastern Sydney and Illawarra
✆ **1300 134 226**
✆ **1300 369 651**

Northern Sydney Central Coast
✆ **1300 789 404**

Hunter New England/Mid North Coast/Northern NSW
✆ **1300 651 625**

Southern NSW/Murrumbidgee
✆ **1800 450 046**

Western NSW/Far West
✆ **1300 552 626**

Առողջապահութեան Խնամքի Քարտ կամ Թոշակառուի Զեղջի Քարտ չունեցող չափահասներ, պէտք է երթան անձնական ատամնաբուժարան մը:

Համայնքային Առողջութեան Կեդրոններ

Բացի ձեր բժիշկէն, **Համայնքային Առողջութեան Կեդրոնները** կրնան ձեզ օգնութիւն տրամադրել որոշ առողջութեան եւ բարեկեցութեան խնդիրներով:

Համայնքային Առողջութեան Կեդրոններուն մէջ դուք կրնաք տեսնել՝

- Ընկերային աշխատողներ կամ հոգեբաններ որոնք կը տրամադրեն խորհուրդ եւ ընկերական աջակցութիւն: Օրինակ, ալքոհլի եւ թմրանիւթերու հետ կապուաած խնդիրներու համար՝
- Ծնողներու եւ երեխաներու եւ տարեցներու օգնող յատուկ մարզուած համայնքային բուժքոյրեր
- Հիւանդութենէ կամ վնասուելէ ետք մարդոց օգնող բնաբոյժներ
- Խօսակցութեան ախտաբաններ որոնք կ'օգնեն խօսակցութեան խնդիրներ ունեցող երեխաներուն

Համայնքային Առողջութեան Կեդրոնները տարբեր մշակութային եւ լեզուական ծագում ունեցող մարդկանց օգնելու համար յաճախ կ'ունենան բազմամշակութային առողջապահութեան աշխատողներ: Որոշ ծառայութիւններու համար փոքր վճարում մը կրնայ ըլլալ: Ձեզի ամենամօտ Համայնքային Առողջութեան Կեդրոնը գտնելու համար, համացանցի վրայ փնտռեցէք՝ *Community Health Centres NSW (Համայնքային Առողջապահութեան Կեդրոններ ՆՍՈՒ)*:

Կանանց Առողջութեան Ծառայութիւններ

Կանանց Առողջութեան Կեդրոնները տեղեկութիւն եւ խորհուրդ կու տան կանանց հետեւեալ բաներու մասին. վերարտադրողութեան առողջութիւն, սեռային փոխանցումով վարակումներ, ընտանեկան բռնութիւն, ուլնային քսուքի քննութիւն, կուրծքի քննութիւններ, դաշտանի խնդիրներ եւ դաշտանադադար: Անոնք ունին նաեւ կանանց աջակցութեան խումբեր:

ՆՍՈՒ-ի մէջ Կանանց Առողջութեան Կեդրոն մը գտնելու համար սեղմել **այստեղ**.

Family Planning NSW -ը (Ընտանիքի Ծրագրում ՆՍՈՒ-ը) ուրիշ ձրի եւ գաղտնապահ առողջապահութեան ծառայութիւն մըն է: Անոնք վերարտադրութեան եւ սեռային առողջութեան խնամքի վերաբերեալ օգնութիւն կը տրամադրեն: Գտիր քեզի ամենամօտիկ բուժարանը **այստեղ**:

Եթէ թարգմանիչի կարիք ունիք հեռաձայնեցէք **TIS 13 14 50**: Կրնաք խնդրել իգական սեռի պատկանող թարգմանիչ մը:

Եթէ ձեզի հոգ տանող մէկը, կամ ձեզի մօտ անձ մը կը վիրաւորէ ձեզ կամ ձեր ընտանիքը, կամ ձեզի վախ կը պատճառէ, որեւէ ժամանակ հեռաձայնեցէք **Domestic Violence Help Line (Ընտանեկան Բռնութեան Օգնութեան Գիծ)** հեռախօսահամար՝ **1800 65 64 63**:

Աւստրալիոյ մէջ ընտանեկան բռնութիւնը ոճիր է. դուք եւ ձեր ընտանիքը պաշտպանութեան իրաւունք ունիք:

Երեխայի եւ Ընտանիքի Առողջութեան Ծառայութիւններ

Եթէ փոքր երեխաներու ծնողք էք եւ աջակցութեան կարիք ունիք, կան քանի մը ծառայութիւններ որոնք կրնան օգնել:

Երեխաներու եւ Ընտանիքի առողջութեան խնամքի ծառայութիւնները ծնունդէն մինչեւ վեց տարեկան երեխաներու համար կը կատարեն ամբողջական սովորական քննութիւններ: Իւրաքանչիւր երեխայ ունի Կապոյտ Գիրք մը (Blue Book) որ կը պարունակէ տեղեկութիւն երեխայի զարգացման փուլերու մասին: Երեխայի եւ Ընտանիքի Առողջութեան Կեդրոնները կրնան տրամադրել աջակցութիւն, դաստիարակութիւն եւ տեղեկութիւն հետեւեալներու մասին.

- Դիեցում
- Երեխայի աճ եւ զարգացում
- Քուն
- Պատուաստումներ
- Ծնողներու բարաեկեցութիւն
- Տնային այցելութիւններ առաջարկել:

Tresillian and Karitane երեխաներու առողջութեան այլ ծառայութիւններ են որոնք կը տրամադրեն աջակցութիւն, ծնողական վստահութիւն եւ հմտութիւններ ծնունդէն մինչեւ 5 տարեկան երեխաներ ունեցող ընտանիքներու: Ծառայութիւններուն մեծ մասը ձրի է: Անոնք կրնան տրամադրել՝

- Ծնողական դասընթացքներ
- Բնակելի կացարաններ
- Կրծքով կերակրելու բուժարաններ
- Նախա-ծննդական եւ յետ-ծննդական մտահոգութեան եւ ընկճուածութեան ծառայութիւններ
- Երեխաներու եւ վարքի բուժարաններ
- Տնային այցելութիւններ եւ ծնողական համացանցային դասախօսաշար (webinars):

Ժամադրութեան կամ կեդրոն մը գտնելու համար հեռաձայնեցէք՝

Karitane 9794 2300 կամ **Ծնողի Օգնութեան Գիծ՝ 1300 227 464**
Tresillian 9123 8999 կամ **Ծնողի Օգնութեան Գիծ՝ 1300 272 736**

Ամենամօտ երեխայի եւ ընտանիքի առողջութեան ծառայութիւնը գտնելու համար սեղմել՝ **այստեղ**:

Պատանիներու Առողջութեան Ծառայութիւններ

ՆՍՈՒ-ի մէջ կան առողջապահութեան կեդրոններ 12 - 14 տարեկան երիտասարդներու համար: Այս կեդրոնները կրնան նաեւ օգնել ծնողներուն: Պատանիներու առողջութեան կեդրոնները կը տրամադրեն առողջապահութեան դաստիարակութիւն, տեղեկութիւն, խորհուրդ եւ խորհդակցութիւն: Շատերը ունին նաեւ բուժքոյր մը, եւ ոմանք՝ բժիշկ:

Այս ծառայութիւնները անվճար են եւ գաղտնի: Այս կեդրոններն են՝

Պատանիներու Առողջութեան Ծառայութիւններ

Corner Youth Health Service (Bankstown)

✆ **9796 8633**

Fairfield /Liverpool Youth Health Team

✆ **8717 1717**

Canterbury Youth Health Service

✆ **9787 0600**

Youth Block Redfern

✆ **9562 5640**

Western Area Adolescent Team

✆ **9881 1230**

Traxside (Campbelltown)

✆ **4633 0880**

High Street Youth Health Centre (Harris Park)

✆ **8860 2500**

The Warehouse (Penrith)

✆ **4721 8330**

Community Health Adolescents in Need (Wollongong)

✆ **4240 4800**

Լսողութեան Ծառայութիւններ

Լսողութեան քննութեան կարիք ունեցող երեխաներու եւ չափահասներու համար զանազան ծառայութիւններ կան:

Երեխաներ.

Եթէ մտահոգուած էք ձեր երեխայի լսողութեան, խօսքի կամ լեզուի զարգացման մասին, կը խնդրենք կազմակերպել ձեր երեխայի լսողութեան ձրի քննութիւն: Տեղական բժիշկ մը (GP) կրնայ կարգադրել ձրի լսողութեան քննութիւններ երեխաներու, եւ մինչեւ 26 տարեկան չափահասներու համար: Այս քննութիւնները սովորաբար կը կատարուին տեղական Համայնքային Առողջութեան Կեդրոններու կամ որոշ տեղական հանրային հիւանդանոցներու մէջ:

Չափահասներ

Առողջապահութեան Բաժանմունքը կը վարէ Աւստրալիական Կառավարութեան Լսողական Ծառայութիւններու Ծրագիրը: Այս ծրագիրը մատչելի է 27 տարեկան եւ աւելի մեծ տարիքի մարդկանց:

Դուք կրնաք դիմել այս Ծրագրին առցանց: Ինչպէս դիմել. **hearingservices.gov.au**

Ձեր իրաւասութիւնը ստուգելու համար հեռաձայնել **1800 500 726**:

Անհրաժեշտութեան պարագային հեռաձայնել **TIS 13 14 50**:

Աչքի Ծառայութիւններ

Եթէ Մետիգէր Քարտ ունիք, կրնաք տարին անգամ մը ձրիաբար աչքի քննութիւն ունենալ: Աչքի քննութիւնները կը կատարուին ակնաբոյժի մը կողմէ: Ակնաբոյժներ կը գտնուին շատ մը առեւտրական կեդրոններու եւ արուարձաններու մէջ: Մետիգէրը չի վճարեր ակնոցներու կամ աչքի ոսպնեակներու համար:

Եթէ կարողութիւն չունիք վճարելու ակնոցներուն համար, ՆՍՈՒ Ակնոցնեու Ծրագրի (NSW Spectacles Program) միջոցով կրնաք իրաւասու ըլլալ ձրիաբար ստանալու ակնոցներ եւ աչքի ոսպնեակներ: Այս ծառայութիւնը կրնան առաջարկել միայն ՆՍՈՒ Ակնոցներու Ծրագրին արձանագրուած ակնաբոյժներ: Եթէ ձրի ակնոցներու կարիք ունիք, ապահովեցէք ձեր աչքի քննութիւնը ակնաբոյժի մը հետ որ արձանագրուած է:

Իրաւասութեան մասին տեղեկութեան համար հեռաձայնել՝ **1300 84 74 66**, կամ, յաւելեալ տեղեկութան համար սեղմել **այստեղ**:

Առողջապահութեան Տեղեկութիւն Տարբեր Լեզուներով

Ձեր լեզուով ճշգրիտ առողջապահութեան տեղեկութեան համար տես **Բազմամշակութային Առողջապահութեան Հաղորդակցութեան Ծառայութեան կայքը (Multicultural Health Communication Service)** սեղմել **այստեղ**:

Հոգալ Ձեր Զգացական Առողջութիւնը

STARTTS Չարչարանքէ եւ Խոշտանգումէ Վերապրածներու Դարմանումի եւ Վերականգնումի Ծառայութիւն (Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors)

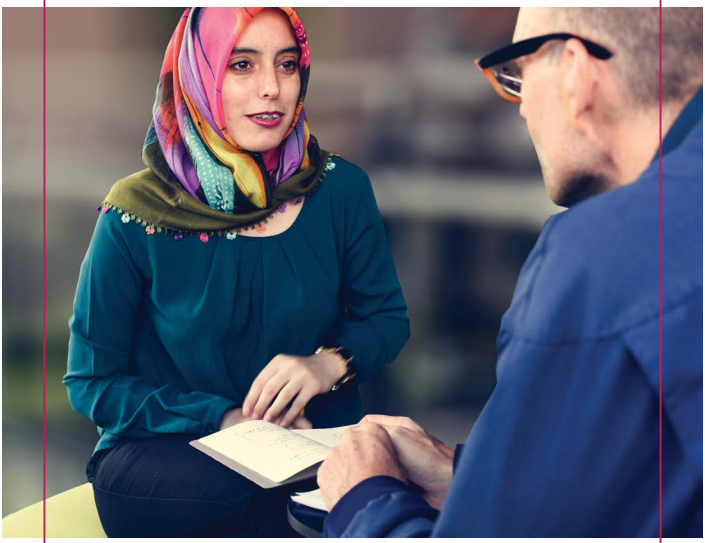
Այս ծառայութիւնը ունի խորհրդատուներ որոնք կրնան օգնել գաղթականներու նմանող եւ գաղթականի ծագում ունեցող մարդկանց որոնք Աւստրալիա գալէ առաջ տագնապալի փորձառութիւններ ունեցած են:

Խորհրդատուները մարզուած առողջապահութեան մասնագէտներ են որոնք կը խօսին ձեզի հետ, որպէսզի կարողանան օգնել ձեզ յաղթահարելու ձեր կեանքի դժուարութիւնները եւ կատարել ձեր ուզած փոփոխութիւնները:

Անձնակազմի անդամներէն շատերը կրնան խօսիլ տարբեր լեզուներ:

STARTTS ծառայութիւնները ձրի են եւ գաղտնապահ, STARTTS կայքին համար սեղմել **այստեղ**:

Հեռաձայնեցէք STARTTS ՝ **9646 6700**:



Մտային Առողջութեան Ծառայութիւններ

Սովորական զգացումներու, օրինակ ընկճուածութեան կամ մտավաախութեան մասին խօսելու լաւագոյն անձը ընդհանրապէս ձեր բժիշկն է: Բժիշկը կրնայ օգնել ձեզ եւ կրնայ նաեւ ձեզ ուղղել այլ ծառայութիւններու:

Մտային առողջութեան ծառայութիւններ մատչելի են աւելի ծանր հոգեբանական առողջական խնդիրներ ունեցող մարդկանց համար: Այս ծառայութիւնները կ'օգնեն մարդկանց բուժուելու եւ աւելի լաւ կեանք մը ապրելու:

Եթէ լուրջ ընկերական կամ զգացական խնդիրներ ունիք, կրնաք դիմել ձեր տեղական Մտային Առողջութեան Ծառայութեան: Կրնաք տեսնել հոգեբոյժ մը, հոգեբան կամ ընկերային աշխատող մը որ կրնայ օգնել ձեզ կամ ձեր ընտանիքին: Հանրային մտային առողջութեան ծառայութիւնները ձրի են եւ գաղտնապահ: Սակայն կրնան երկար հերթացանկեր ըլլալ:

Եթէ անմիջական օգնութեան կարիքը ունիք, հեռաձայնեցէք ստորեւ նշուած ծառայութիւններէն մէկուն: Անոնք ձրի են եւ գաղտնապահ:

Եթէ արտակարգ իրավիճակ է, հեռաձայնեցէք **000**:

Եթէ թարգմանիչի մը կարիք ունիք, հեռաձայնեցէք **TIS 13 14 50**:

- **Մտային Առողջութեան Գիծ Mental Health Line** - **1800 011 511**
- **Կեանքի գիծ Lifeline** - **13 11 14**
- **Beyond Blue** - **1300 22 4636**
- **Երեխաներու Օգնութեան գիծ Kids Helpline** - **1800 55 1800**, 5-25 տարեկաններու համար
- **Ինքնասպանութեան Ետ Կանչի Ծառայութիւն Suicide Call Back Service** - **1300 659 467**
- **Տղամարդոց Գիծ Աւստրալիա Men's Line Australia**, ոեւէ տարիքի մարդոց համար - **1300 78 99 78**

Այս հեռախօսի գիծերը մատչելի են Աւստրալիոյ մէջ բոլորին, օրական 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, եւ ձրի են:

Մատչելի ծառաայութիւններու մասին աւելին իմանալու համար սեղմել այստեղ՝ **mental health service**:

Առողջութեան Իրաւունքներ եւ Պատասխանատուութիւններ

Առողջապահութեան աշխատողները բժիշկներ են, բուժքոյրեր, հոգեբաններ, խորհրդատուներ եւ այլք:

Ձեր Իրաւունքները

Առողջապահութեան աշխատողներ պէտք է բացատրեն ձեզ՝

- Ձեր վիճակը կամ հիւանդութիւնը
- Բժշկական քննութիւնները
- Դարմանումը
- Դարմանումի հաւանական կողմնակի ազդեցութիւնները կամ վտանգները

Դուք իրաւունք ունիք՝

- Խնամք, ուշադրութիւն եւ արժանապատիւ վերաբերում ստանալու
- Ձեր համոզումները եւ մշակութային ու կրօնական սովորութիւնները յարգուելու
- Այլ բժշկական կարծիքներ ստանալու
- Տեսնելու ձեր բժշկական արձանագրութիւնները
- Ձեր անձնական բժշկական արձանագրութիւնները ուրիշներէն գաղտնի պահուելու
- Որեւէ ժամանակ հրաժարիլ համաձայնութենէն եւ մերժել յաւելեալ դարմանում
- Օգնութիւն հայցել առողջապահութեան խնամքի թարգմանիչէն

Դարմանումի Հաւանութիւն Տալ

Դուք պէտք է հաւանութիւն տաք մատուցուած դարմանումներուն: Ընդհանրապէս այս կ'ըլլայ բերանացի հաւանութիւն: Որոշ գործընթացներու համար, օրինակ վիրահատութիւն, գրաւոր հաւանութիւնը անհրաժեշտ է: 14 տարեկանէն փոքր երեխաներ անհրաժեշտ է որ ստանան իրենց ծնողքին կամ խնամատարին հաւանութիւնը:

14 - 16 տարեկան երեխաները ընդհանրապէս հաւանութիւն կու տան իրենց ծնողքներուն կամ խնամատարներուն հետ միատեղ: Անոնք առանձին հաւանութիւն կրնան տալ եթէ ցոյց տան որ լիովին կը հասկնան առաջարկուած դարմանումը:

Ձեր պատասխանատուութիւնները

Դուք պէտք է՝

- Առողջապահութեան աշխատողներուն ըսէք ամէն բան ձեր առողջութեան մասին
- Առողջապահութեան աշխատողներուն ըսէք եթէ կ'օգտագործէք ալքոհոլ, ծխախոտ կամ այլ դեղեր
- Ժամադրութիւնը յարգել կամ տեղեկացնել առողջապահութեան աշխատողներուն եթէ չէք կրնար ներկայ ըլլալ ժամադրութեան, յատկապէս եթէ թարգմանիչ մը ապահովուած է

Դուք պէտք չէ

- Ոեւէ անձի նեղէք, վիրաւորէք, սպառնաք կամ, ֆիզիքական կամ հոգեբանական վնասի վտանգի ենթարկէք

Ինչպէս Բողոք Ներակայցնել

Աւստրալիոյ մէջ դուք կրնաք բողոքել առողջապահութեան ծառայութեան կամ առողջապահութեան աշխատողի մը մասին:

Քննարկեցէք ձեր մտահոգութիւնները ձեզ խնամող առողջապահութեան աշխատողին հետ:Կրնայ ըլլալ որ անոնք կարենան անմիջապէս լուծել ձեր մտահոգութիւնները:

Առողջապահութեան աշխատողի հետ խօսելէ ետք եթէ տակաւին գոհացած չէք՝

- Հեռաձայնեցէք հիւանդանոց ուր դարմանում ստացած էք եւ խնդրեցէք **Հիւանդի Աջակցութեան Պաշտօնեային (Patient Support Officer)** կամ՝
- Հեռաձայնեցէք առողջապահութեան կեդրոն ուր դարմանուեցաք եւ խնդրեցէք Տնօրէնին, կամ՝
- Կապուեցէք Առողջութեան Խնամքի Բողոքներու Յանձնակատարին հետ, հեռախօսահամար **1800 043 159** (ձրի կանչ):

Եթէ Անգլերէն չէք խօսիր, դիմեցէք **TIS**, հեռախօսահամար **13 14 50**:

Նշումներ

H O

Պատրաստուած է NSW Refugee Health Service-ի կողմէ
(ՆՍՈՒ Գաղթականի Առողջապահութեան Ծառայութիւն)
Suite 1, Level 3
157-1 61 George Street
LIVERPOOL NSW 2170

SWSLHD-RefugeeHealth@health.nsw.gov.au
www.refugeehealth.org.au
9794 0770

Վերջին վերանայման թուական՝ Սեպտեմբեր 2022

ISBN 978 1 74079 122 9