سیستم مراقبت بهداشتی نیو ساوت ویلز
کتابچه اطلاعاتی

آیا شما یک پناهنده یا مهاجر تازه وارد هستید؟
این کتابچه در باره خدمات بهداشتی در نیو ساوت ویلز به شما اطلاعات می‌دهد.

NSW GOVERNMENT

NSW Refugee Health Service

فهرست مطالب

کارتهای بهداشتی **3**
مدیکر 3
کارتهای مراقبت بهداشتی 4
مترجمین حرفه‌ای **5**
بیمارستانهای دولتی **6**
مواقع اضطراری 6
آمبولانس 6
مراقبت از سلامتی شما **8**
خدمات بهداشت پناهندگان نیو ساوت ویلز 8
National Disability Insurance Scheme (NDIS)
(طرح ملی بیمه معلولیت) 8
NDIS طرح ملی بیمه معلولیت دولت استرالیا است. NDIS: 8
نقش پرستاران در استرالیا 8
مراجعه به پزشک عمومی (GP) 9
برنامه‌های غربالگری سرطان 9
دیدن یک دکتر متخصص 10
خدمات دندانپزشکی دولتی 11
مراکز بهداشت اجتماعی 12
خدمات بهداشت زنان 13
خدمات بهداشت کودک و خانواده 14
خدمات بهداشت جوانان 15
خدمات شنوایی 16
خدمات چشم 17
اطلاعات بهداشتی به زبانها 17
مراقب سلامت عاطفی خود باشید **18**
STARTTS (خدمات برای درمان و توانبخشی بازماندگان شکنجه و تروما) 18
خدمات بهداشت روانی 19
حقوق و مسئولیت‌های بهداشت **20**
حقوق شما 20
رضایت به درمان: 20
مسئولیت‌های شما 21
طرز مطرح کردن شکایت 21
یادداشت‌ها **22**

کارتهای بهداشتی

مدیکر

یک نمونه کارت مدیکر:

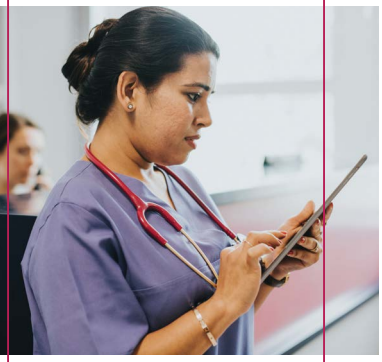
مدیکر (Medicare) بیمه درمانی عمومی استرالیا است. بسته به ویزایی که دارید، ممکن است واجد شرایط دریافت **کارت مدیکر** باشید.

برای گرفتن کارت مدیکر:

- به نزدیکترین دفتر سنترلینک (Centrelink) بروید یا با مرکز مدیکر به شماره 11 20 13 تماس بگیرید.
- فرمی را در دفتر مدیکر یا آنلاین در Services Australia پر کنید.
- شما باید گذرنامه، یک مدرک شناسایی دیگر و احتمالاً مدارک سفر خود را نشان دهید.

در موارد زیر مدیکر تمام یا بخشی از هزینه را می‌پردازد:

- وقتی به دکترهای محلی و متخصصین مراجعه می‌کنید
- وقتی در یک بیمارستان دولتی بستری هستید
- وقتی برای آزمایش چشم به یک بینایی سنج مراجعه می‌کنید
- هنگام عکسبرداری با اشعه ایکس و آزمایشات

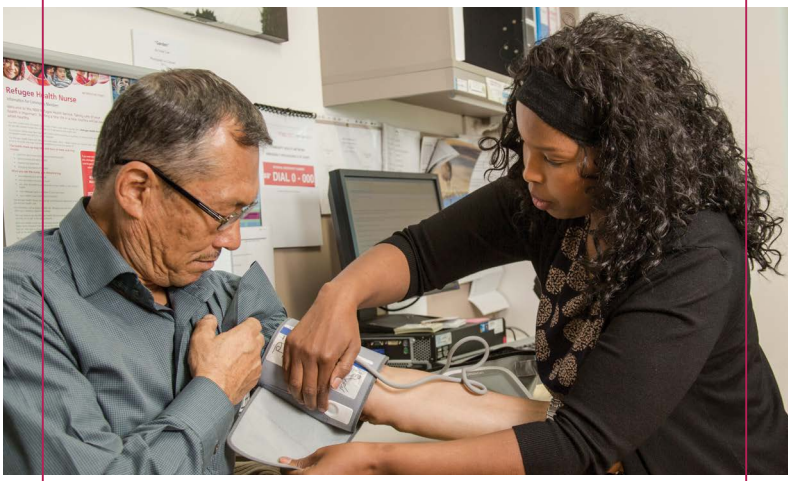


اگر کارت مدیکر نداشته باشم چه می‌شود؟

اگر ویزای اقامت موقت دارید یا دانشجوی بین المللی هستید، ممکن است نیاز به داشتن بیمه درمانی خصوصی داشته باشید.

اگر مقیم موقت یا دانشجوی بین المللی هستید، ممکن است نیاز به داشتن بیمه درمانی خصوصی داشته باشید.

اگر پناهجویی هستید که مدیکر ندارید و به مراقبت های بهداشتی نیاز دارید، با خدمات بهداشت پناهندگان نیو ساوت ویلز (NSW Refugee Health Service) به شماره **9794 0770** تماس بگیرید.



کارتهای مراقبت بهداشتی

اگر مزایای بخصوص یا یک مستمری از دولت دریافت می کنید، ممکن است بتوانید یک کارت مراقبت بهداشتی (Health Care Card) یا کارت تخفیف مستمری بگیران (Pensioner Concession Card) دریافت کنید.

یک Health Care Card یا Pensioner Concession Card کمک می‌کند تا این مزایا را دریافت کنید:

- داروهای ارزان‌تر با تجویز دکتر
- خدمات آمبولانس رایگان
- درمان رایگان دندانپزشکی در کلینیک های عمومی دندانپزشکی
- عینک رایگان از برخی بینایی سنج ها (آنها که در برنامه Vision Care ثبت شده‌اند)

برای اطلاعات بیشتر در مورد کارتهای مراقبت بهداشتی روی Services Australia کلیک کنید

برای اطلاعات بیشتر در مورد کارت تخفیف مستمری بگیران، روی Services Australia (خدمات استرالیا) کلیک کنید.

یک نمونه Health Care Card:

برای اطلاعات بیشتر، با مرکز تماس چند زبانه سنترلینک (Centrelink Multilingual Call Centre) به شماره **13 12 02** تماس بگیرید.

مترجمین حرفه‌ای

اگر نمی توانید انگلیسی را خوب صحبت کنید یا بفهمید، همیشه یک مترجم حرفه‌ای درخواست کنید. بهتر است از یکی از اعضای خانواده برای مراقبت های بهداشتی خود استفاده نکنید.

"TIS" خدمات ترجمه کتبی و شفاهی است. TIS رایگان و محرمانه است.

با شماره **13 14 50** تماس بگیرید و زبان خود را بگویید. اپراتور شما را با مترجمی که به زبان شما صحبت می‌کند وصل می کند. برای قرار ملاقات های بهداشتی، از متخصص بهداشت بخواهید که از مترجم استفاده کند.

دکترها، متخصصین یا داروسازان می‌توانند مترجم TIS را به صورت رایگان برای شما رزرو کنند. هزینه ها توسط دولت تامین می شود.

خدمات TIS به صورت 24 ساعته در هر روز سال در دسترس است.

برای اطلاعات در باره طرز استفاده از TIS، اینجا را کلیک کنید:

ممکن است در دو سال اول اقامت دائم در استرالیا واجد شرایط استفاده از تسهیلات ترجمه رایگان مدارک از طریق TIS باشید

برای بررسی اینکه آیا واجد شرایط هستید، با شماره **1800 962 100** تماس بگیرید یا اینجا را کلیک کنید.

می توانید با خدمات ترجمه کتبی و شفاهی (TIS) به شماره **13 14 50** تماس بگیرید.

بیمارستانهای دولتی

بیمارستان‌های دولتی برای افرادی که کارت مدیکر دارند رایگان می‌باشند. بیماران در بیمارستان‌های دولتی توسط دکترها و متخصصین بیمارستان درمان می‌شوند.

بیمارستان‌های خصوصی نیز در استرالیا وجود دارند، اما شما باید هزینه مراقبت خود را بپردازید یا بیمه بهداشتی خصوصی داشته باشید.

برای پیدا کردن یک بیمارستان دولتی نیو ساوت ویلز و سایر خدمات بهداشتی اینجا را کلیک کنید.

مواقع اضطراری

رفتن به بخش اورژانس

اگر به شدت بیمار هستید یا بیماری تان خطر جانی دارد، می‌توانید به بخش اورژانس در نزدیکترین **بیمارستان** دولتی مراجعه کنید.

برای یافتن نزدیکترین بیمارستان دولتی اینجا را کلیک کنید

بخش های اورژانس 24 ساعت شبانه روز و هفت روز هفته باز هستند و همیشه پزشکان و پرستاران کشیک دارند.

ممکن است لازم باشد چندین ساعت در بخش اورژانس منتظر بمانید، چون دکترها اول مریض های بیمارتررا می‌بینند.

کارت مدیکر تان را با خود داشته باشید. مطمئن شوید که می‌دانید چگونه به نزدیکترین بیمارستان دولتی بروید.

آمبولانس

شماره اضطراری در استرالیا **سه صفر (000)** است. از این شماره برای تماس با هر سرویس اضطراری استفاده کنید: آمبولانس، پلیس یا آتش نشانی.

در صورت نیاز به آمبولانس با 000 تماس بگیرید. مامورین آمبولانس می‌توانند کمکهای اولیه را ارائه دهند و ممکن است شما را به بخش اورژانس در یک بیمارستان دولتی ببرند.

اگر نمی‌توانید انگلیسی صحبت کنید، زبانی را که صحبت می‌کنید به اپراتور آمبولانس بگویید. چون این یک وضعیت پزشکی فوری است، اپراتور آمبولانس شما را به یک مترجم وصل می‌کند.

اگر کارت مراقبت بهداشتی یا کارت تخفیف مستمری بگیران دارید، آمبولانس **رایگان** است. افرادی که فقط کارت مدیکر دارند، باید هزینه آن را پرداخت کنند.

اگر یک اورژانس پزشکی دارید

1

به 000 تلفن بزنید

2

وقتی اپراتور از شما می‌پرسد که آیا آتش نشانی، پلیس، آمبولانس می‌خواهید، به او بگویید: "آمبولانس"

3

اگر انگلیسی صحبت می‌کنید

به سوالات اپراتور در باره موارد زیر پاسخ بدهید:

- نامتان
- شماره تلفنتان
- نوع اورژانس
- آدرس محل اورژانس
- نزدیکترین تقاطع یا علامت مشخص

اگر نمی‌توانید انگلیسی صحبت کنید

- به اپراتور بگویید که به چه زبانی صحبت می‌کنید
- منتظر بمانید تا اپراتور شما را به یک مترجم وصل کند. تلفن را **قطع نکنید.**

برای کمک پزشکی غیر اضطراری

برای مشکلات سلامتی که خطر جانی ندارند، می‌توانید از موارد زیر کمک پزشکی دریافت کنید:

- پزشک عمومی (GP) در کلینیک های خصوصی که در اکثر شهرها و شهرستان ها وجود دارند. پزشکان عمومی در بعضی از مراکز پزشکی بعد از ساعات کار نیز کمک های پزشکی را ارائه می‌دهند. این مراکز ساعات بیشتری کار می کنند و اغلب در آخر هفته باز هستند. معمولاً به کارت مدیکر نیاز دارید. برای یافتن نزدیکترین مرکز پزشکی به خودتان اینجا را کلیک کنید.
- Health Direct با تلفن، مشاوره پزشکی و اطلاعات رایگان توسط یک پرستار ثبت شده ارائه می‌دهد. 24 ساعته، هفت روز هفته در دسترس است. با شماره **1800 022 222** تماس بگیرید. آنها به **مترجمین دسترسی دارند.**

مراقبت از سلامتی شما

خدمات بهداشت پناهندگان نیو ساوت ویلز

اگر به عنوان پناهنده به استرالیا آمده‌اید، یا پناهجویی هستید که متقاضی وضعیت پناهندگی هستید، می‌توانید برای موارد زیر با NSW Refugee Health Service (خدمات بهداشت پناهندگان نیو ساوت ویلز) تماس بگیرید:

- ارزیابی سلامت و ارجاع رایگان
- اطلاعات در باره پزشکان عمومی در منطقه شما
- کمک برای دیدن یک پزشک عمومی در صورتی که پناهجویی هستید که مدیکر ندارید.
- کمک به برنامه NDIS برای افراد معلول. برای اطلاعات بیشتر قسمت زیر را ببینید
- آموزش در باره خدمات بهداشتی در نیو ساوت ویلز

برای گرفتن وقت ملاقات به شماره **9794 0770** تلفن بزنید.

مترجمین به رایگان در دسترس هستند

National Disability Insurance Scheme (NDIS) (طرح ملی بیمه معلولیت)

NDIS طرح ملی بیمه معلولیت دولت استرالیا است. NDIS:

- برای خدمات مورد نیاز معلولین بودجه تامین می‌کند
- برای افراد بین 7 تا 65 ساله است
- از افراد مبتلا به ناتوانی دائمی فکری، جسمی، حسی (بصری / شنوایی) و روانی اجتماعی مانند: PTSD، افسردگی یا سایر بیماری های روانی حمایت می کند.

بسته به نوع ویزایتان شما ممکن است واجد شرایط برای حمایت NDIS باشید

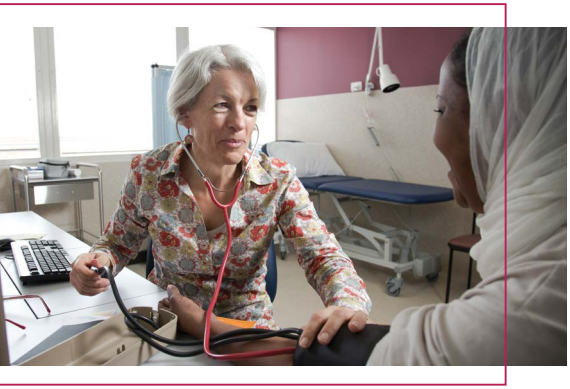
نقش پرستاران در استرالیا

پرستاران استرالیایی متخصصین بهداشتی بسیار آموزش دیده‌ای هستند. خیلی از آنها در زمینه های خاصی از مراقبت های بهداشتی مانند مادران و نوزادان (ماماها)، کودکان خردسال (پرستاران کودک و خانواده)، یا سلامت عاطفی (پرستاران سلامت روان) تخصص دارند.

پرستاران بهداشت پناهندگان، که برای خدمات بهداشت پناهندگان نیو ساوت ویلز کار می‌کنند، از پناهندگان تازه وارد مراقبت می‌نمایند.

خیلی از متخصصین پرستاری کلینیک‌های بیماران خودشان را بدون حضور پزشک مدیریت می‌کنند. بعضی از پرستاران می‌توانند آزمایشات را سفارش دهند، دارو بدهند و شما را به کلینیک‌های دیگر ارجاع کنند.

مراجعه به پزشک عمومی (GP)



در استرالیا اکثر مردم هنگامی که مشکلات سلامتی دارند به **پزشک عمومی (GP)** مراجعه می کنند.

پزشکان عمومی را می‌توانید در مکان‌های مختلفی از مراکز پزشکی بزرگ گرفته تا مطب‌ها یا کلینیک‌های فردی بیابید.

بعضی از پزشکان عمومی "**Bulk-Bill**" (فرستادن مستقیم صورتحساب به مدیکر) می‌کنند که به این معنی است که برای افرادی که کارت مدیکر دارند هیچ هزینه ای وجود ندارد. سایر پزشکان عمومی علاوه بر مدیکر هزینه ای دریافت می کنند. کارت مدیکرتان را به تمام قرارهای درمانی ببرید.

از فردی از جامعه خود بپرسید که آیا یک پزشک عمومی را می شناسد که به زبان شما صحبت می‌کند. اگر پزشک عمومی که به او مراجعه می‌کنید به زبان شما صحبت نمی‌کند، آن پزشک می تواند در طول قرار ملاقات شما یک مترجم تلفنی رایگان TIS را بگیرد.

دربعضی مواقع در صورتیکه پزشک از دوهفته قبل مترجم رزرو کرده باشد، ان مترجم میتواند با شما در اتاق حضور داشته باشد

وقتی به پزشک عمومی مراجعه می‌کنید، باید خواهش کنید در مورد مشکل سلامتی و درمان تان به شما اطلاعات بدهد. اگر از پزشک عمومی خود ناراضی هستید، می‌توانید به پزشک عمومی دیگری مراجعه کنید.

توصیه می شود برای معاینات بهداشتی منظم به پزشک مراجعه کنید. این به شناسایی زودهنگام هر گونه مشکل سلامتی کمک می‌کند، به عنوان مثال بیماری قلبی، دیابت یا بعضی سرطان ها که اگر زودتر کشف شوند، می‌توان درمان آنها را آسان تر کرد.

برنامه‌های غربالگری سرطان

دولت استرالیا غربالگری رایگان سرطان را برای سرطان های روده، پستان و دهانه رحم ارائه می‌دهد:

- برنامه **غربالگری سرطان پستان** برای زنان 50 تا 74 ساله است. برای اطلاعات بیشتر در مورد آزمایش غربالگری پستان اینجا را کلیک کنید
- **غربالگری سرطان دهانه رحم** برای زنان 25 تا 74 ساله است. برای اطلاعات بیشتر در مورد آزمایش غربالگری دهانه رحم اینجا را کلیک کنید
- **غربالگری روده** برای مردان و زنان 50 تا 74 ساله انجام می شود. برای اطلاعات بیشتر در مورد آزمایش غربالگری روده اینجا را کلیک کنید

هدف این برنامه های غربالگری یافتن سرطان یا شرایطی است که منجر به سرطان می‌شود تا زودتر درمان شوند.

دیدن یک دکتر متخصص

در صورت نیاز به آزمایش یا درمان بیشتر، پزشک عمومی شما ممکن است شما را به یک دکتر متخصص ارجاع دهد؛ به عنوان مثال، برای مشکلات قلبی ممکن است لازم باشد به یک متخصص قلب مراجعه کنید.

برای دیدن یک دکتر متخصص باید:

- یک نامه ارجاع از پزشک عمومی تان داشته باشید
- وقت ملاقات بگیرید.

اکثر متخصصان bulk bill نمی‌کنند، اما بعضی از آنها برای افرادی که کارت‌های مراقبت بهداشتی دارند bulk bill می‌کنند.

مراجعه به دکترهای متخصص خصوصی می‌تواند گران باشد، بنابراین از پزشک عمومی خود بپرسید که آیا می‌توانید به یک متخصص در "کلینیک سرپایی" یک بیمارستان دولتی مراجعه کنید. باید بیشتر منتظر بمانید، اما اگر کارت مدیکر داشته باشید رایگان است.

داروها

دکترتان ممکن است نسخه‌ای برای دارو به شما بدهد.

شما باید نسخه را به یک داروخانه ببرید. بیشتر داروها فقط در صورت داشتن نسخه از پزشک قابل خرید هستند. ممکن است از شما بپرسند که آیا یک داروی "ژنریک" می خواهید.

داروهای ژنریک ارزان‌تر هستند، اما دقیقاً مشابه داروهای "برند" هستند. شما باید کارت مدیکر و اگر کارت بهداشتی یا کارت مستمری بگیران دارید، آن را به داروخانه نشان دهید. هزینه بیشتر داروها برای افرادی که کارت مراقبت بهداشتی یا کارت مستمری بگیران دارند، بسیار کمتر است.

اگر شما یا خانواده تان در یک سال به داروهای زیادی نیاز دارید، از داروساز در مورد Safety Net (تور ایمنی) سوال کنید که هر سال به هزینه داروی شما کمک می‌کند.

خدمات دندانپزشکی دولتی

تمام بزرگسالانی که دارای کارت مراقبت بهداشتی یا کارت تخفیف مستمری بگیران هستند، واجد شرایط دریافت خدمات دندانپزشکی دولتی رایگان هستند.

کودکان زیر 18 سال در صورت داشتن کارت مدیکر می توانند به خدمات دندانپزشکی دولتی رایگان دسترسی داشته باشند.

کلینیک های دندانپزشکی دولتی در سراسر نیو ساوت ویلز وجود دارند. این کلینیک ها برای افرادی که خواستار درمان هستند لیست انتظار دارند. اگر می‌خواهید به یک کلینیک دولتی دندانپزشکی بروید:

- **با خدمات پذیرش و اطلاعات بهداشت دهان** (Oral Health Intake and Information Service) در منطقه خودتان تماس بگیرید (به لیست سمت راست مراجعه کنید).
- به سوالاتی که کارکنان در مورد خودتان و مشکل دندانی شما می‌پرسند جواب بدهید.
- وقتی تلفن می‌زنید، مشخصات مدیکر و کارت تخفیف تان را در دسترس داشته باشید.

اگر نمی‌توانید انگلیسی صحبت کنید:

قبل از تماس با شماره تلفن پذیرش بهداشت دهان، به TIS شماره **13 14 50** تلفن بزنید.

خدمات پذیرش و اطلاعات بهداشت دهان

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

برای بزرگسالانی که کارت **مراقبت بهداشتی یا کارت تخفیف مستمری** بگیران ندارند، باید به یک کلینیک دندانپزشکی خصوصی مراجعه کنید.

مراکز بهداشت اجتماعی

علاوه بر پزشک عمومی، مراکز بهداشت اجتماعی می‌توانند در مورد بعضی از مشکلات بهداشتی و تندرستی به شما کمک کنند.

در مراکز بهداشت اجتماعی ممکن است این افراد را ببینید:

- مددکاران اجتماعی یا روانشناسانی که مشاوره و حمایت اجتماعی می دهند، مثلاً برای مشکلات الکل و مواد مخدر
- پرستاران جامعه که آموزش ویژه دیده‌اند و به والدین و کودکان و افراد مسن تر کمک می کنند
- فیزیوتراپیست هایی که پس از بیماری یا جراحت به افراد کمک می‌کنند
- آسیب شناسان گفتار که به کودکان مبتلا به مشکلات گفتاری کمک می کنند.

مراکز بهداشتی اجتماعی اغلب کارکنان بهداشتی چند فرهنگی دارند تا به افراد دارای پیشینه فرهنگی و زبانی متنوع کمک کنند. ممکن است برای بعضی از خدمات هزینه کمی وجود داشته باشد. برای یافتن نزدیکترین مرکز بهداشتی در اینترنت جستجو کنید: *Community Health Centres NSW*

خدمات بهداشت زنان

مراکز بهداشت زنان در مورد: بهداشت باروری، عفونت های مقاربتی، خشونت خانگی، آزمایش اسمیر دهانه رحم، معاینه پستان، مشکلات قاعدگی و یائسگی به زنان اطلاعات و راهنمایی می دهند. آنها همچنین گروه های پشتیبانی برای زنان دارند.

برای یافتن یک مرکز بهداشت زنان در نیوساوت ویلز اینجا را کلیک کنید.

Family Planning NSW (برنامه ریزی خانواده نیو ساوت ویلز) یکی دیگر از خدمات بهداشتی رایگان و محرمانه است. آنها به مراقبت‌های باروری و بهداشت جنسی کمک می‌کنند. نزدیکترین کلینیک خود را در اینجا پیدا کنید.

اگر به مترجم نیاز دارید به **TIS 13 14 50** تلفن بزنید. می‌توانید یک مترجم زن را درخواست کنید.

اگر کسی که از شما مراقبت می‌کند یا یکی از نزدیکان شما به شما یا خانواده شما صدمه می‌زند یا باعث ترس شما می‌شود، در هر زمان با **Domestic Violence Help Line (خط کمک خشونت خانگی)** به شماره **1800 65 64 63** تماس بگیرید.

در استرالیا، خشونت خانگی جرم است و خانواده ها حق دارند محفوظ باشند.

خدمات بهداشت کودک و خانواده

اگر پدر یا مادر کودکان خردسال هستید و نیاز به حمایت دارید، تعدادی خدمات رایگان وجود دارد که می‌توانند کمک کنند.

خدمات پرستاری بهداشت کودک و خانواده، بررسی های روتین کامل را برای کودکان تا شش سال انجام می‌دهند. هر کودک یک کتاب آبی دارد که اطلاعات مربوط به مراحل رشد در آن وارد شده است. مراکز بهداشت کودک و خانواده می‌توانند پشتیبانی، آموزش و اطلاعات را در موارد زیر ارائه دهند:

- دادن شیر مادر
- بزرگ شدن و رشد نوزاد
- خواب
- ایمن سازی
- تندرستی والدین
- می‌توانند در خانه از شما دیدن کنند

Tresillian و Karitane خدمات بهداشت کودکان دیگری هستند که می‌توانند از بدو تولد تا 5 سالگی، پشتیبانی، اعتماد به نفس و مهارت در بار آوردن فرزند را برای خانواده‌ها فراهم کنند. اکثر خدمات رایگان هستند. آنها ممکن است موارد زیر را عرضه کنند:

- کلاسهای بار آوردن فرزند
- اقامتهای مسکونی
- کلینیک‌های شیردهی
- خدمات اضطراب و افسردگی قبل و بعد از زایمان
- کلینیک های رفتاری و نوپا
- دیدار در خانه و وبینارهای والدین

برای قرار ملاقات یا پیدا کردن یک مرکز:

Karitane: 9794 2300 یا **خط کمک والدین: 1300 227 464**

Tresillian: 9123 8999 یا **خط کمک والدین: 1300 272 736**

برای یافتن نزدیکترین سرویس بهداشتی کودک و خانواده اینجا را کلیک کنید.

خدمات بهداشت جوانان

در نیو ساوت ویلز مراکز بهداشتی مختص جوانان 12 تا 24 ساله وجود دارند. این مراکز همچنین می‌توانند به والدین کمک کنند. مراکز بهداشت جوانان آموزش بهداشت، اطلاعات، راهنمایی و مشاوره ارائه می‌دهند. اکثر آنها پرستار و بعضی‌ها یک دکتر دارند.

این خدمات رایگان و محرمانه هستند. این مراکز عبارتند از:

خدمات بهداشت جوانان

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

خدمات شنوایی

خدمات مختلفی برای کودکان و بزرگسالانی که نیاز به بررسی شنوایی دارند وجود دارد.

کودکان:

اگر در مورد شنوایی، گفتار یا توسعه زبان فرزندتان نگران هستید، لطفاً ترتیبی بدهید که شنوایی فرزندتان آزمایش شود. یک دکتر محلی (GP) می تواند آزمایشات شنوایی رایگان را برای کودکان و بزرگسالان جوان تا 26 سال ترتیب دهد. این آزمایشات معمولاً در مرکز بهداشت محلی یا در بعضی بیمارستان های دولتی انجام می‌شود.

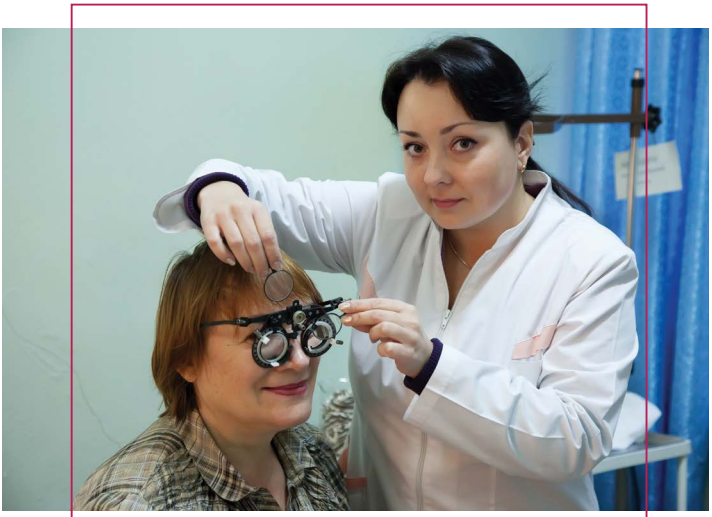
بزرگسالان:

اداره بهداشت برنامه خدمات شنوایی دولت استرالیا را مدیریت می‌کند. این برنامه برای افراد 27 سال و بالاتر در دسترس است.

شما می‌توانید آنلاین برای این برنامه درخواست دهید. طرز درخواست: hearingservices.gov.au

برای اینکه ببینید واجد شرایط هستید یا نه به این شماره تلفن بزنید: **1800 500 726**

در صورت لزوم به **TIS** تلفن کنید: **13 14 50**



خدمات چشم

اگر کارت مدیکر دارید، می‌توانید سالی یک بار به‌طور رایگان چشم‌های خود را معاینه کنید. بررسی بینایی توسط بینایی سنج (اپتومتریست) انجام می شود. بینایی سنج ها در اکثر مراکز خرید و حومه‌ها مستقر هستند. مدیکر هزینه عینک یا لنزهای تماسی را پوشش نمی‌دهد.

اگر نمی‌توانید هزینه عینک را بپردازید، ممکن است بتوانید عینک و لنزهای رایگان را از طریق برنامه عینک نیو ساوت ویلز دریافت کنید. فقط بینایی سنج هایی که در برنامه عینک NSW ثبت نام کرده‌اند می‌توانند این خدمات را ارائه دهند. در صورت نیاز به عینک رایگان، آزمایش چشم خود را نزد یک بینایی سنج ثبت شده رزرو کنید.

برای اطلاعات واجد شرایط بودن به این شماره تلفن بزنید: **1300 84 74 66** یا برای اطلاعات بیشتر اینجا را کلیک کنید.

اطلاعات بهداشتی به زبانها

برای اطلاعات دقیق بهداشتی به زبان خودتان، به وبسایت **خدمات ارتباط بهداشتی چندفرهنگی** مراجعه کنید، اینجا را کلیک کنید.

مراقب سلامت عاطفی خود باشید

STARTTS (خدمات برای درمان و توانبخشی بازماندگان شکنجه و تروما)

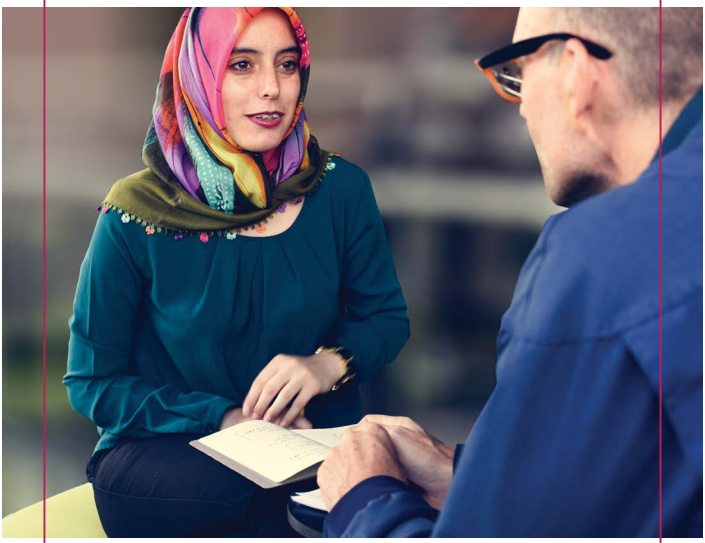
این سرویس دارای مشاورانی است که می‌توانند به پناهندگان و افراد با پیشینه‌های شبه پناهندگی که قبل از آمدن به استرالیا از تجارب آسیب زا رنج برده‌اند کمک کنند.

مشاوران متخصصین بهداشتی آموزش دیده‌ای هستند که با شما صحبت می‌کنند تا بتوانند به شما کمک کنند تا بر مشکلات زندگی خود غلبه کنید و تغییراتی را که می‌خواهید ایجاد کنید.

خیلی از کارکنان می‌توانند به زبان‌های مختلف صحبت کنند.

خدمات STARTTS رایگان و محرمانه‌اند. برای وبسایت STARTTS اینجا را کلیک کنید.

به STARTTS شماره **9646 6700** تلفن بزنید



خدمات بهداشت روانی

پزشک عمومی شما به طور کلی بهترین کس برای صحبت در مورد احساسات رایج مانند افسردگی یا اضطراب است. دکتر می‌تواند به شما کمک کند و همچنین ممکن است شما را به خدمات دیگری ارجاع دهد.

خدمات بهداشت روان برای افرادی که مشکلات روانی شدیدتری دارند در دسترس است. این خدمات به افراد کمک می کند تا بهبود یابند و زندگی بهتری داشته باشند.

اگر مشکلات اجتماعی یا عاطفی شدیدی دارید، می‌توانید با خدمات بهداشت روان محلی خود تماس بگیرید. ممکن است بتوانید یک روانپزشک، روانشناس یا مددکار اجتماعی را ببینید که بتواند به شما یا خانواده شما کمک کند. خدمات بهداشت روان دولتی رایگان و محرمانه است. با این حال، ممکن است لیست های انتظار طولانی وجود داشته باشد.

اگر به کمک فوری نیاز دارید، می‌توانید با یکی از خدمات زیر تماس بگیرید. آنها رایگان و محرمانه هستند.

اگر موقعیت اضطراری است به **000** تلفن بزنید.

اگر به مترجم نیاز دارید با **13 14 50** TIS تماس بگیرید.

- Mental Health Line – **1800 011 511 خط بهداشت روانی**
- Lifeline – **13 11 14 خط حیات**
- Beyond Blue – **1300 22 4636**
- Kids Helpline – **1800 55 1800 خط کمک کودکان** برای جوانان 5 – 25 ساله من العمر
- Suicide Call Back Service – **1300 659 467 خدمات تماس خودکشی**
- Men's Line Australia – **1300 78 99 78 خط مردان استرالیا** برای مردان در هر سنی

این خطوط تلفن در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته برای همه کس در استرالیا در دسترس و رایگان است.

برای کسب اطلاعات بیشتر به زبان خودتان در مورد خدمات موجود، اینجا را کلیک کنید:
mental health service (خدمات بهداشت روانی)

حقوق و مسئولیت‌های بهداشت

کارکنان بهداشت شامل دکترها، پرستاران، روانشناسان، مشاوران و دیگران می شود.

حقوق شما

کارکنان بهداشت می‌توانند موارد زیر را به شما توضیح دهند:

- وضعیت یا بیماری شما
- آزمایشات پزشکی
- درمان
- عوارض جانبی یا خطرات احتمالی درمان

شما حق دارید که:

- با دقت، ملاحظه و وقار با شما رفتار شود
- به اعتقادات و اعمال فرهنگی و مذهبی شما احترام گذاشته شود
- نظرات پزشکی دیگری را دریافت کنید
- سوابق پزشکی شخصی خودتان را ببینید
- سوابق پزشکی شخصی شما از دیگران محرمانه نگه داشته شود.
- انتخاب کنید که رضایتتان را لغو کنید و در هر زمان از درمان بیشتر خودداری کنید.
- از یک مترجم مراقبت بهداشتی کمک بگیرید

رضایت به درمان:

شما باید با درمان های ارائه شده موافقت کنید. در بیشتر موارد این رضایت شفاهی خواهد بود. برای بعضی از اعمال پزشکی، مثل جراحی، رضایت کتبی لازم است. کودکان زیر 14 سال نیاز به رضایت والدین یا قیم خود دارند.

کودکان 14 تا 16 ساله معمولاً همراه با والدین یا قیم خود رضایت می‌دهند. اگر نشان دهند که درمان پیشنهادی را کاملاً درک می‌کنند، می‌توانند به تنهایی رضایت دهند.

مسئولیت‌های شما

شما باید:

- همه چیز را در مورد سلامت خود به کارکنان بهداشت بگویید
- اگر از داروها، الکل، تنباکو یا سایر مواد مخدر استفاده می‌کنید، به کارکنان بهداشتی اطلاع دهید
- سر قرار ملاقات‌ها حاضر شوید و اگر نمی‌توانید در یک قرار ملاقات حاضر شوید، به کارکنان بهداشت اطلاع دهید، به‌خصوص اگر مترجمی رزرو شده است

شما نباید:

- هیچ کس را مورد آزار، تهدید یا در معرض آسیب جسمی یا روانی قرار ندهید.

طرز مطرح کردن شکایت

در استرالیا می‌توانید از یک سرویس بهداشتی یا کارمند بهداشت شکایت کنید.

نگرانی‌های خود را با کارمند بهداشتی کهمسئول مراقبت از شما است در میان بگذارید. او ممکن است بتواند بلافاصله نگرانی شما را حل کند.

اگر پس از صحبت با کارمند بهداشت هنوز راضی نیستید:

- با بیمارستانی که در آن تحت درمان قرار گرفته‌اید تماس بگیرید و بخواهید با **Patient Support Officer (مامور پشتیبانی بیمار)** صحبت کنید یا
- با مرکز بهداشتی که در آن درمان شده‌اید تماس بگیرید و **مدیر** آن را بخواهید یا
- با **کمیسیون شکایات مراقبت‌های** بهداشتی با شماره **1800 043 159** تماس بگیرید (تلفن رایگان).

اگر انگلیسی صحبت نمی‌کنید با TIS با شماره **13 14 50** تماس بگیرید.

یادداشت‌ها

H O

NSW GOVERNMENT

NSW Refugee Health Service

تهیه شده توسط خدمات بهداشت پناهندگان نیو ساوت ویلز
Suite 1, Level 3
157-161 George Street
LIVERPOOL NSW 2170

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

Date last revised: September 2022

ISBN 978 1 74079 122 9