NSW روغتیایی پاملرنې سیستم
د Health Care System
معلوماتی کتاپچی / لارښود

آیا تاسو نوی راغلی کډوال یا مهاجر یاست؟

په NSW کی دا لارښود تاسو ته د روغتیایی خدمتونو په اړه مالومات درکوی.

NSW GOVERNMENT

NSW Refugee Health Service

فهرست

روغتیايې کارتونه **3**

میډیکیر/Medicare 3

روغتیايې کارتونه 4

مسلکی ژباړونکی یا ترجمانان **5**

عامه روغتونونه **6**

عاجل 6

امبولانس 6

د غیر-عاجلې طبی مرستې لپاره 7

د روغتیا په اړه مو څارنه **8**

د NSW کډوالو روغتیايی خدمات 8

د معلولیت بیمې ملې پروګرام (NDIS) 8

په استرالیا کې د نرس رول 8

کورنۍ ډاکټر (GP) لیدنه 9

د سرطان ازمیښتونه پروګرامونه 9

د یومتخصص لیدنه 10

درمل 10

د غاښونو عامه خدمتونه 11

د ټولنې روغتیايی مرکزونه 12

د سېځو روغتیايی خدمتونه 13

د ماشوم او کورنۍ روغتیايی خدمتونه 14

د ځوانانو روغتیايی خدمتونه 15

د اورولو خدمتونه Hearing Services 16

د سترګو خدمتونه 17

روغتیايی معلومات په مختلف ژبو کې 17

د خپل عاطفې روغتیا مراقبت کول **18**

STARTTS

(درملنه اوبیا روغیدل خدمت د شکنجې او روحی ضربې نجات موندونکو دپاره) 18

د روانی روغتیا خدمتونه 19

د روغتیا حقوق او مسؤلیتونه **20**

ستاسو حقونه 20

د درملنې رضایت : 20

څه ډول شکایت کولی شی 21

یادونه **22**

روغتیایې کارتونه

میډیکیر / Medicare

میډیکیر د استرالیا د عامې روغتیا بیمه ده. ستاسو د ویزې په اساس تاسو د **میډیکیر کارت** لپاره وړ کیدی شئ

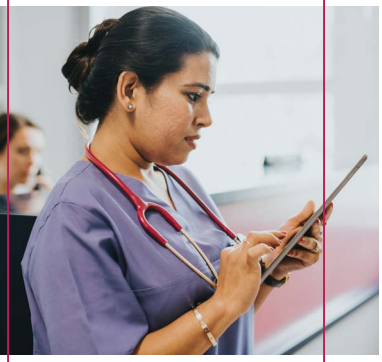
چې میډیکیر کارډ ترلاسه کړئ:

- خپل نږدې سنټر لینک دفتر ته لاړ شئ او یا په **13 11 20** کې میډیکیر ته زنګ ووهئ
- د مدیکیر په دفتر کې فورمه ډکه کړئ، او یا هم کولې شئ Services Australia ته آنلاین غوښتنلیک ورکړئ.
- خپل پاسپورټ وښی ، د پیژندنې دویم سند، او شاید ستاسو د سفر اسناد ښکاره کړی.

میډیکیر د لګښت د ټولو یا یوې برخې لپاره پیسې ورکوی کله چې تاسو:

- د محلی ډاکټرانو او متخصصینو لیدنه کوې
- کله چې تاسو په یو عامه روغتون کې ناروغ یاست
- که د سترګو ازمېینه ولرئ دسترګو ډاکټرسره
- د X-rays یا پتالوژی معاینات

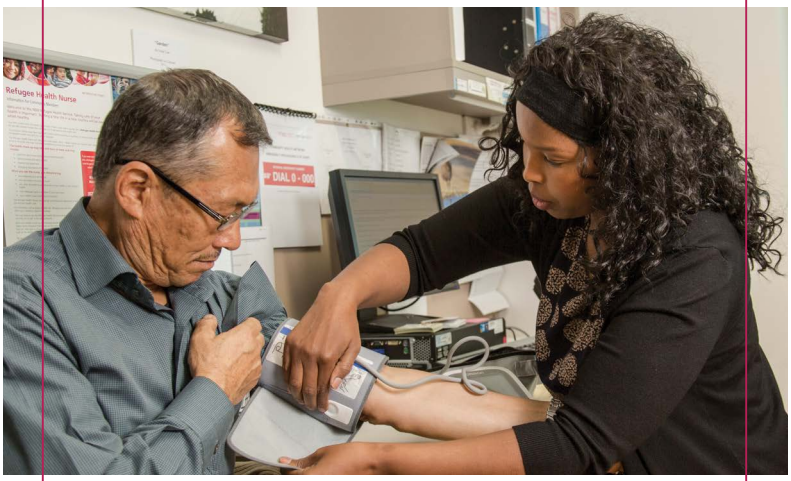
د میډیکیر کارت یوه مثال:



څه کیږی که زه میډیکیر کارډ ونه لرم؟

که تاسو یو لنډمهالی اوسیدونکی یا نړیوال زده کوونکی یاست، نو تاسو شاید اړتیا ولرئ چې شخصی روغتیایی بیمې ولرئ.

که تاسو یو پناه غوښتونکی یاست چې میډیکر نه لرئ او روغتیایی پاملرنې ته اړتیا لرئ ، نو NSW Refugee Health Service د (کډوالو روغتیایې خدمت اداری ته په **9794 0770** کې زنګووهئ.



روغتیایي کارتونه

تاسي به وکولي شي چې روغتیآیي پاملرنې کارت (Health Care card) یا تقاعدي پاملرنې تخفیف کارت (Pension Card) ترلاسه کړئ که چیرې تاسي ځینې پیسې یا تقاعدي اسحقاق د دولت لخوا ترلاسه کړئ.

د روغتیا د پاملرنې کارت Health Care Card یا د تقاعد د امتیاز کارت Pensioner Concession Card دلاندې شیانو په اخستلوکې تاسوسره مرسته کوي:

- د ډاکټر لخوا تجویز شوی ارزانه درمل
- د امبولانس وړیا خدمتونه
- د غاښونو په عامه کلینیکونو کې د غاښونو وړیا درملنه
- وړیا عینکی په ځینو کلینکونوکی (چه د لید د پاملرنې vision care پروګرام سره ثبت شوی)

د روغتیا پاملرنې کارت Health Care Card یوه مثال:

نورومالوماتو لاس ته راوړلو لپاره د **روغتیایي کارتونوپاملرنې** Health Care Cards ته Services Australia ته لاړشئ.

نورومالوماتو لپاره د تقاعدي امتیاز کارت په هکله Services Australia (آسترالیا خدمتونو) ته لاړ شئ

نورو معلوماتو لپاره د سنټر لینک ته د څو ژبنې اړیکو مرکز ته زنګ ووهئ (Centrelink Multilingual Call Centre) په 13 12 02.

مسلکی ژباړونکی یا ترجمانان

که تاسو نه شئ کولی چې په انګلیسی ژبه خبرې وکړی او یا په ښه توګه پوه شئ ، نو تل د یو مسلکی ژباړونکی یا ترجمان غوښتنه وکړی دا غوره ده چې د کورنۍ غړی ستاسو د روغتیایی پاملرنې لپاره ونه کاروئ

"TIS" د ژباړې او ترجمه خدمات دی.TIS وړیا او محرم دی.

13 14 50 ته زنګ ووهی او خپله ژبه ووایه. آپریټر به تاسو د یو ترجمان سره وصل کړی کوم چې ستاسو په ژبه خبرې کوی. د روغتیایی لیدنو لپاره، د روغتیا مسلکی څخه وغواړئ چې یو ژباړونکی یا ترجمان وکاروی.

ډاکټران، متخصصین یا درمل پوهان کولای شی ستاسو لپاره وړیا د TIS ترجمان وغواړی.

د TIS خدمتونه په ورځ کښې 24 ساعته، د کال په هره ورځ شتون لري.

د مالوماتو لپاره چې څنګه TIS وکاروو، دغه ځای ته دلته کلیک وکړئ.

تاسو کولای شئ په لومړیو دوو اسنادو کې د وړیا اسنادو ژباړې مستحق واوسئ.

په آسترالیا کې دایمې ځایې کیدو کلونه د TIS له لارې.

وګورئ که تاسو دی خدمتونوته وړ یاست، **1800 962 100** ته زنګ ووهئ یا دلته کلیک وکړئ.

عامه روغتونونه

عامه روغتونونه د هغه خلکو لپاره وړیا دی چې میډیکری کارډ لری. په عامه روغتونونو کې ناروغان د روغتون د ډاکټرانو او متخصصینو لخوا تداوی کیږی.

په استرالیا کې شخصی روغتونونه هم شتون لری، که څه هم تاسو باید د خپل پالنې لپاره پیسې ورکړی، یا شخصی روغتیایی بیمې ولرئ

عامه روغتون او نورو د NSW د روغتیایی خدمتونو د موندلو لپاره کلیک دلته وکړئ.

عاجل

د عاجلې څانګې ته تلل

که تاسو ناروغ یاست یا د ژوند ګواښونکی طبی حالت لرئ، تاسو کولای شئ د عاجلې څانګې ته په نږدې عامه روغتون hospital کې لاړ شئ.

چې نږدې عامه روغتون وموم دلته لاړشئ

د عاجلې څانګې په ورځ کې 24 ساعته خلاص وی، په اونۍ کې اووه ورځې او تل ډاکټران او نرسان لري. امکان لري چه تا سو به په عاجلې څانګې کې د څو ساعتونو لپاره انتظار وکی، ځکه چې ډاکټران تر ټولو سخته ناروغان به لومړی وګوري

خپل میډیکیر کارت له ځان سره ولری. ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو پوهیږی چې څنګه خپل نږدې عامه روغتون ته لاړ شئ.

امبولانس

په استرالیا کې بیړنۍ یا عاجل شمیره درې **صفر (000)** دی. دغه شمیرې څخه استفاده وکړئ چې هر بیړنی خدمت ته زنګ ووهئ: امبولانس، پولیس یا اطفایه.

000 ته زنګ ووهئ که تاسو امبولانس ته اړتیا لرئ. د امبولانس افسران کولای شی چې لومړنۍ مرستې ورکړی او کیدای شی تاسو په عامه روغتون کې د عاجلې څانګې ته ورسوی.

که تاسو په انګلیسی خبرې نه شئ کولی، د امبولانس اپریټر ته هغه ژبه ووایاست چې تاسو پې خبرې کوئ. دا یو عاجل طبی حالت دی، نو د امبولانس اپریټر به تاسو د ترجمان سره وصل کړی.

که تاسو د روغتیا د پاملرنې کارت یا د تقاعد د امتیاز کارت لرئ امبولانس **وړیا** دی. د هغه خلکو لپاره چې یوازې د میډیکیر کارت لری، تاسو به پیسې ورکړی.

که تاسو طبی عاجل حالت لرئ

1

000 ته زنګ ووهئ

2

کله چې آپریټر پوښتنه کوی چې ایا تاسو اطفایه غواړئ، پولیس، امبولانس، دوی ته ووایاست: "امبولانس"

3

که تاسو په انګلیسی ژبه خبرې کوئ:

په اړه د آپریټر پوښتنو ته ځواب ووایئ:

- ستاسو نوم
- ستاسو د تلیفون شمیره
- بیړنی/عاجل حالت
- د بیړنی/عاجل حالت پته
- تر ټولو نږدې کوڅه یا نښه

که تاسو نه شئ کولی چې په انګلیسی خبرې وکړی:

- آپریټر ته ووایه چې ته په کومه ژبه خبرې کوې
- د آپریټر لپاره انتظار وکړئ چې تاسو د ژباړونکی یا ترجمان سره وصل کړی. **تلفون مه بندوه**

د غیر-عاجلې طبی مرستې لپاره

د روغتیایی ستونزو لپاره چې ژوند ګواښونکی نه دی ، تاسو کولی شئ طبی مرسته ترلاسه کړئ:

- **عمومی ډاکټران (GP)** په شخصی کلینیکونو کې، په ټولو ښارونو او سیمو کې موندل شوی. په ځینو طبی کلینکونو کې (GPs) بعد دوخته طبی مرسته هم کوی. دوی ډیر وخت کار کوی او ډیر وخت د اوونۍ په پای کې خلاص وی. تاسو به عموماً میدیکیرکارډ ته اړتیا لرئ. د خپل نږدې طبی مرکز موندلو لپاره دلته کلیک وکړئ.
- Health Direct د منل شوی راجستر نرس په مرسته د تلیفون په لاری وړیا طبی مشورې او معلومات وړاندې کوی. دغه مالومات په ورځ کې 24 ساعته، اونۍ کې اوه ورځې شتون لري. **1800 022 222** ته زنګ ووهئ. دوی ژباړونکو ته هم لاسرسی لری.

NSW روغتیایی پاملرنې سیستم د Health Care System

د روغتیا په اړه مو څارنه

د NSW کډوالو روغتیایی خدمات

که تاسو استرالیا ته د کډوالۍ په توګه راغلی، او یا پناه غوښتونکی یاست، نو تاسو کولی شئ NSW Refugee Health Service د کډوالو روغتیایی خدمت ته دغود پاره تلیفون وکړئ:

- وړیا روغتیایی ارزونې او معرفی خط
- ستاسو په سیمه کې د GPs عمومی داکتر په اړه معلومات.
- که تاسو د میډیکر پرته پناه غوښتونکی یاست نو تاسو سره د GP په لیدو کې مرسته وکړئ.
- NDIS د معلولو کسانو لپاره د غوښتنلیک/فورمه په برخه کې مرسته وکړئ. دزیاتو مالوماتو لپاره لاندې وګورئ
- په NSW کې د روغتیایی خدمتونو په اړه زده کړې.

د وخت ټاکلو لپاره دغه شمیره سره په اړیکه شی 9794 0770

ژباړونکي په وړیا ډول چمتوکیږي

د معلولیت بیمې ملي پروګرام (NDIS)

NDIS د آسترالیا د دولت معلولیت بیمې ملي پروګرام دي. NDIS:

- معلولو خلکولپاره بودجوي خدمتونه اړتیا شته
- هغه خلکولپاره چې عمرونه یې د 7 نه تر65 کلونوپورې وي
- خلکولپاره د دایمي عقلي، بدني، حسي، (لیدلو/اوریدلو) او روانې اجتماعي psychosocial لکه: PTSD، افسردګي یا نور دماغي ناروغتیاوې لري ملاتړچمتوکوي

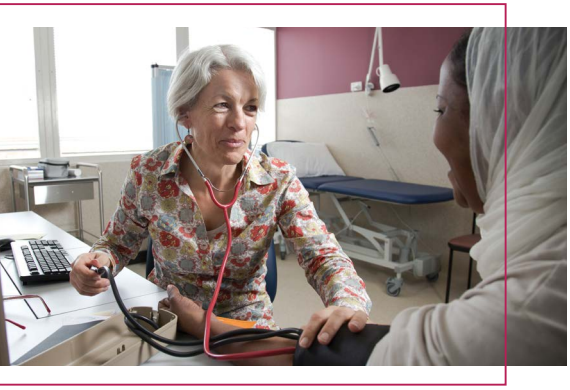
ستاسې ویزې پورې اړه لري، تاسې به ممکن د NDIS ملاتړلپاره مستحق اوسئ.

په استرالیا کې د نرس رول

استرالیا کې نرس د روغتیا په برخه کې ډیر تربیه شوی او مسلکی دی. د روغتیای په خاصو برخو لکه مور او ماشوم (دایه ګانو) ، کوچنی ماشومان (ماشوم او کورنۍ نرس) ، یا عقلی و عصبی روغتیا (د روانی روغتیا نرس) کې ډیر تخصص لری.

د کډوالو روغتیای نرسان، هغوی چې په سیدنی کې د NSW کډوالو د روغتیایی خدمتونو لپاره کار کوی، دې وروستیورارسیدلې کډوالو لپاره پاملرنه کوی

ډیره متخصص نرسان خپلوناروغانو کلینیکونه اداره کوی، پرته د ډاکټر شتون. ځینې نرس کولای شی چې د ازمیښت امر وکړی، درمل ورکړی او تاسو نورو کلینیکونو ته راجع کړی.



کورنۍ ډاکټر (GP) لیدنه

په استرالیا کې زیاتره خلک یو عمومی ډاکټر (GP) ته ځی کله چې دوی روغتیایی ستونزې ولری.

تاسې کولې شئ GP په مختلفو ځایونوکې پیداکړئ د لویو طبی مرکزونو څخه تر انفرادی کلینیکونو پورې یې ومومئ.

ځینې GPs **"باک بیل"** کوي په دې مانا چې د میدیکیر کارډ سره د خلکو لپاره هیڅ لګښت نشته. نور GPs د میدیکیر نه علاوه نورهم فیس اخلی. خپل میدیکیر کارت ټولو روغتیایې کتنوکې ځان سره ولری.

د خپلې ټولنې له یو چا څخه پوښتنه وکړئ چې ایا دوی کوم GP پیژنی چې ستاسو په ژبه خبرې وکی. که چیرې هغه GP چه تاسو ورته لاړئ ستاسو په ژبه خبرې نه کوی، هغه ډاکټر کولی شی تاسو ته د لیدلو په وخت کې د تلیفون دلاری وړیا TIS ترجمان ترلاسه کړی.

کله ناکله ډاکټر کولای شی چه تاسوته معاینه خانه کې/حضوری ترجمان غوښتنه وکړی ، که چیرې دوه اونۍ وړاندې تنظیم شوی وی. کله چې تاسو GP وګورئ تاسو باید د خپل روغتیایی ستونزې او د درملنې په اړه معلومات وغواړئ.

که تاسو د خپل GP څخه ناخوښ یاست، تاسو کولی چې بل GP ته لاړ شئ.

تاسونه سپارښتنه کیږی چې ډاکټر منظم روغتیایی معاینات لپاره وګورئ. دا د هر ډول روغتیایی مشکلات پیژندلو کې مرسته کوی، د مثال په توګه د زړه ناروغی، شکر یا ځینې سرطانونه چې که مخکې معلوم شی نو درملنه یې اسانه کیدای شی.

د سرطان ازمیښتونه پروګرامونه

د استرالیا حکومت د bowel ، سینې او cervical سرطانونو لپاره وړیا د سرطان معاینات چمتو کوی.

- **دسینې معاینات** د سرطان دمخنیوې دپاره پروګرام هغه میرمنولپاره چې عمرونه یې د 50 نه تر 74 کلونوپورې وې. د سنی معایناتو آزمایښت دپاره نور مالوماتو په هکله دلته لاړه شئ
- **Cervical cancer screening رحم سرطان معاینات** هغه میرمنود پاره ده چې عمرونه یې د 25 کلونونه تر 74کلونوپورې وې. د رحم سرطان معاینود پاره دلته لاړه شئ
- **Bowl screaming بول معاینات** د ښځو او نارینه و د پاره چې عمرونه یې د 50 نه تر 74 کلونوپورې وې شته. د بول معاینې آزمایښت لپاره دلته لاړه شئ.

دغوآزمایښتونوپروګرام هدف داده چې سرطان یا هغه حالت چې سرطان ته یې نږدې کوې وکولې شي په لمړیو وختونوکې اعلاج وشي.

د یومتخصص لیدنه

ستاسو GP ممکن تاسو متخصص ډاکټر ته راجع کړی که تاسو زیاتو ازمینټو یا درملنې ته اړتیا لرئ؛ د مثال په توګه، د زړه د ستونزو لپاره تاسو ممکن د زړه متخصص ته تلل پکار وی.

دمتخصص د لیدو لپاره تاسو باید:

- د خپل GP لخوا معرفت لیک ولرئ
- د ملاقات وخت واخلی.

اکثره متخصصین باک بیل bulk bill نه کوی، خو ځینې د روغتیا د پاملرنې کارتونه سره د باک بیل په برخه کې برخه اخلی.

کیدای د شخصی متخصص ډاکټرانو لیدل ګران وی. نو له خپل GP څخه غوښتنه وکړئ چې ایا تاسو په عامه روغتون "outpatient clinic" کې کولې شئ یو متخصص وګورئ. ممکن تاسو ډیر ځنډ انتظار وکړئ، مګر دا وړیا ده که تاسو میډیکیر کارت ولرئ

درمل

ستاسو ډاکټر ممکن تاسو ته د درمل دوا لپاره نسخه درکړی.

تاسو باید نسخه درملتون ته ویسی. که چیرې تاسود ډاکټر څخه نسخه ولرئ کولې شئ ډیرې دواګانې په بیه واخلئ. دوې به ممکن تاسونه پوښتنه وکړې چې آیا تاسو "generic" درمل غواړئ.

عمومی درمل ارزانه دی خو د "برنډ نوم" درمل سره سم دی. تاسو باید خپل میډیکیر کارت او هلت کیر کارت Health care یا تقاعدی کارت که تاسویې لرئ. فارمسست ته وښایاست، ډیری درمل د هغو کسانو لپاره چې د روغتیا د پاملرنې کارت یا د تقاعد کارت لری ډیر لږ لګښت لری.

که تاسو یا ستاسو کورنۍ په یو کال کې ډیرو درملو ته اړتیا لرئ، نو د Safety Net په اړه د فارمسست څخه پوښتنه وکړئ. دا هر کال ستاسو د درملو د لګښت سره مرسته کوی.

د غاښونو عامه خدمتونه

ټول هغه لویان چې د روغتیا د پاملرنې کارډ یا د تقاعد د امتیاز کارډ لري، د غاښونو خدمات ورته وړیا دي. هغه ماشومان چې عمرونه یې له 18 کلونو څخه کم وي ، کولای شي چې د غاښونو وړیا خدماتو ته لاسرسی ولري که چیرې دوی میډیکیر کارډ ولري.

هغه ماشومان چې عمرونه یې له 18 کلونو څخه کم وي ، کولای شي چې د غاښونو وړیا خدمتونو ته لاسرسی ولري که چیرې دوی د میډیکیر کارډ ولري.

په NSW کې د غاښونو عمومی کلینیکونه شتون لري. کلینیکونه د هغو خلکو لپاره د انتظار لیستونه لري چې د درملنې ته انتظار کوی. که تاسو غواړئ چې د غاښونو عامه کلینیک ته لاړ شئ:

- د روغتیا د درملنې او معالوماتو د ترلاسه کولو خدمتونو لپاره **(Oral Health Intake and Information Service)** ته زنګ ووهئ ستاسو په سیمه کې (په نښې مخ کې لیست وګورئ).
- هغه پوښتنې ځواب کړه چې کارمند ستاسو د غاښونو د ستونزې په اړه پوښتنه کوی.
- کله چې تاسو زنګ وهئ خپل میډیکیر او د امتیاز کارډ تفصیلات خان سره ولرئ.

که تاسوپه انګریزی ژبه خبرې نه شي کولې:
مخکې له دې چې تاسو د روغتیا د درملنې په برخه کې اړیکه ونیسئ ، د TIS سره په **13 14 50** اړیکه ونیسئ

روغتیا د درملنې او معلوماتو ترلاسه کولو خدمات

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

د غټانودپاره چې روغتیايې پاملرنې کارت یا تقاعدی امتیازې کارت نلري، باید د غاښونو شخصی کلینیک ته لاړ شئ.

د ټولنې روغتیایی مرکزونه

ستاسو د GP سربیره، د ټولنې روغتیایی مرکزونه کولای شی تاسو ته د روغتیا او خیریه ستونزو سره مرسته وکړی.

د ټولنې په روغتیایی مرکزونو کې به تاسو کتلی شئ:

- ټولنیز کارکوونکی، یا هغه روان پوهان چه ټولنیز ملاتړ او مشوره ورکوی دمثال په ډول د الکولو او نشه یی توکو د ستونزو لپاره.
- په ځانګړې توګه د ټولنې روزلشوې مسلکی نرسان چې د والدین ماشومانو او د زړو خلکو سره مرسته کوی.
- هغه فزیوتراپستونه چې له ناروغۍ یا ټپی کیدلو وروسته له خلکو سره مرسته کوی
- متخصصین یاد خبرو رنځپوهان چې ماشومانو سره د خبرو کولو په ستونزو کې مرسته کوی.

د ټولنې روغتیایی مرکزونه اکثراً ګڼ کلتوری روغتیایی کارکوونکی لری چې د کلتوری او ژبنی شالید له خلکو سره مرسته کوی. کیدای شی د ځینو خدمتونو لپاره یو کوچنی فیس وی. په انترنیت کې د خپل نږدې روغتیایی مرکز لټون موندلو لپاره: *Community Health Centres NSW*

د ښځو روغتیایی خدمتونه

د ښځو روغتیایی مرکزونه ښځو ته د هم مثل تولید سیستم، جنسی اړیکه نیول، جنسی انتقال شوي مکروبونه، کورنۍ ویجاړي، رحم چټلول، سینو آزمایښت، قاعدګي ستونزي او قاعده ګي دریدل په اړه معلومات او مشوري ورکوی. همدارنګه دوي د میرمنودپاره ملاتړډله هم لري.

په NSW کې د ښځو د روغتیا مرکز موندلو لپاره دلته کلیک وکړئ.
Family Planning NSW

په NSWکی د کورنۍ پلان یعنی د ماشومانو تر منځ واټن یو بل وړیا او محرم روغتیایی خدمت دی. دوی د بیا زیږون او جنسی روغتیا په برخه کې مرسته کوی. خپل نږدې کلینیک دلته پیدا کړئ.

که تاسو ژباړونکی ته اړتیا لرئ 13 14 50 TIS زنګ ووهئ. تاسو د ښځینه ژباړونکی یا ترجمان غوښتنه کولی شئ.

که ستاسو څوک نږدې یا کورنۍ غړی یا ستاسوساتونکې، تاسو یا ستاسو کورنۍ ته صدمه رسوي، یا تاسو ته د ډار احساس ورکوی ، د کورنی تاوتریخوالی د مرستې لیکې (Domestic Violence Help Line) ته په 1800 65 64 63. شمیره استرالیا کې زنګ ووهئ.

کورنی تاوتریخوالی جرم دی او کورنۍ حق لری چې ساتنه یې وشی.

د ماشوم او کورنۍ روغتیایی خدمتونه

که تاسو د کوچنیو ماشومانو مور او پلار یاست او ملاتړ ته اړتیا لرئ، یو شمیر وړیا خدمتونه شتون لری چې مرسته کولی شی.

د ماشوم او کورنۍ د روغتیا د نرس خدمتونه د ماشومانو لپاره د پیدایښت نه تر پنځو کلونو پورې بشپړ عمومی معاینات ترسره کوی. هر ماشوم یو شین کتاب (Blue Book) لری چې د پرمختګ د پراوونو په اړه مالومات لری. د ماشوم او کورنۍ روغتیایی مرکزونه کولای شی چې په اړه یې ملاتړ ، زده کړه او مالومات وړاندې کړی:

- شیدې ورکول
- د ماشوم وده او پرمختګ
- خوب
- معافیت
- د مور او پلار هوساینه
- په کور کې لیدنې ترسره کول

Tresillian او Karitane د ماشومانو جلا روغتیایی خدمتونه دی چې کولای شی د ماشوم د زیږون څخه تر 5 کلونو پورې د ماشومانو لپاره ملاتړ ، د والدینو ډاډ او مهارتونه برابر کړی. ډیری خدمتونه وړیا دی.

- والدینو ته مالوماتی ټولګې
- اوسیدلوځای
- د شیدو د تغذیې کلینیک
- مخکې او د natal نه وروسته د اندیښنې او خپګان خدمتونه
- کړنواونوي کوچنۍ کلینک
- په کورکی لیدنې او د والدینو ویناربرنامه.

د وخت ټاکلو یا مرکزموندونو لپاره چې زنګ ووهي:

Karitane: 9794 2300 او **د والدین د مرستې کرښه: 1300 227 464**

Tresillian: 9123 8999 او **د والدین د مرستې کرښه: 1300 272 736**

چې یو نړدې ماشوم او کورنۍ روغتیایي خدمت وموندئ دلته لاړ شئ

د ځوانانو روغتیایی خدمتونه

په NSW کې د 12 څخه تر 24 کلونو پورې د ځوانانو لپاره روغتیایی مرکزونه شتون لری. دا مرکزونه والدینو ته هم مرسته ورکولی شی. د ځوانانو روغتیایی مرکزونه روغتیایی زده کړې ، معلومات ، مشورې او همکاری چمتو کوی. ډیری مرکزونه نرسان لری، او ځینی ډاکټر لری.

دا خدمتونه وړیا او محرم دی. دا مرکزونه دا دی :

د ځوانانو روغتیایی خدمتونه

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

د اورولو خدمتونه Hearing Services

د ماشومانو او لویانو لپاره ډول ډول اوریدلو خدمتونه شتون لری.

ماشومان

که تاسو د خپل ماشوم د اوریدلو ، وینا یا د ژبې د پرمختک په اړه اندیښنه لرئ، مهربانی وکړئ ماشوم ته د اوریدل معاینات تنظیم کړیGP. ډاکټر کولای شی چې د ماشومانو او ځوانو لپاره چې عمرونه یې تر ۲۶ کلونو پورې وی ، د اورېدلو وړیا ازمېښتونه تنظیم کړی. دا عموماً په محلی ټولنیز روغتیایی مرکز یا په ځینو عامه روغتونونو کې ترسره کېږی.

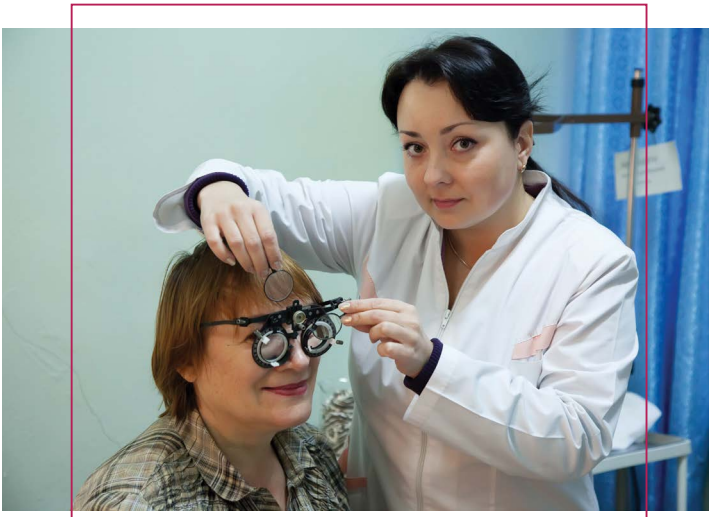
مشران:

د روغتیا څانکه د استرالیا د حکومت د اورولو خدمتونوپروګرام انتظام په لاس لري. دا پروګرام د 27 کلنو او زیات عمر لرونکی کسانو لپاره شتون لری.

تاسو کولی شئ د دې پروګرام لپاره آنلاین غوښتنه وکړئ. چې څنګه غوښتنه وکړئ: hearingserviceas.gov.au

که خپل برخمن کیدل مالوموئ نو **1800 500 726** ته زنګ ووهی.

د اړتیا په صورت کی **13 14 50** ته زنګ ووهی.



د سترګو خدمتونه

تاسو کولی شئ خپل سترګې په کال کې یو ځل په وړیا توګه معاینه کړی، که تاسو میډیکیر کارت لرئ. د سترګو لید چکونه د یو عینک جوړونکې لخوا ترسره کیږی. عینک جوړونکې په اکثرو پیرودونکو مرکزونو او محلی سیمو کې موقعیت لری. د میډیکیر نه د عینکو یا د لینز لګښت نه ورکول کیږی.

که تاسو د عینکو پیسې نه شئ ادا کولی، نو تاسو کولی شئ چې وړیا عینکی او لینس د NSW د سپیکټیکل Spectacles پروګرام له لارې ترلاسه کړئ یواځی هغه عینک ساز چې د NSW د سپکټیکلزپه پروګرام کې رجستر دې کولې شي دغه خدمت وړاندې کړي. که تاسو وړیا عینکوته اړیاست د خپل سترګومعاینه د یو عینک سازسره چې رجستروې وخت وټاکئ.

د وړتیا یا برخمن کیدو مالوماتو لاسته راوړلو ته په **1300 84 74 66** زنګ ووهئ یا زیاتومالوماتو دپاره دلته لاړشئ.

روغتیایی معلومات په مختلف ژبو کې

په خپله ژبه کې د روغتیایی درست معلوماتو لپاره **Multicultural Health Communication Service** ، د څوفرهنګې روغتیایی ارطباتی خدمت website وګورئ، دلته لاړ شئ..

د خپل عاطفي روغتيا مراقبت کول

STARTTS

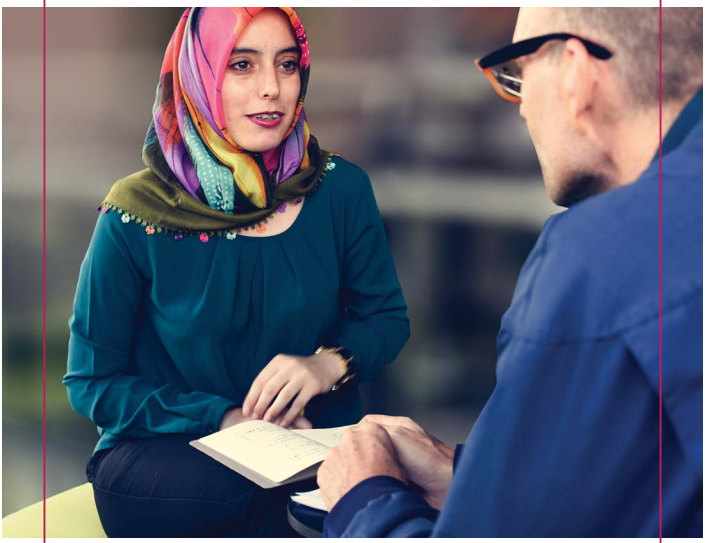
(درملنه اوبيا روغيدل خدمت د شکنجې او روحی ضربې نجات موندونکو دپاره)

دا خدمتونه داسې مشاوران لری چې کولی شی د مهاجروورته هغو کډوالو او خلکو سره مرسته وکړی چې استرالیا ته د راتګ نه مخکې یې د بې وزله تجربو سره مخ شوی دی.

مشاورین د روغتیا مسلکی کسان دی چې تاسو سره خبرې کوی ترسو دوی وکولی شی ستاسو سره مرسته وکړی چې ستاسو په ژوند کې څه ستونزې دی او هغه بدلونونه چې تاسو یې ترسره کول غواړئ مرسته وکړی.

ډیر کارمندان په مختلفو ژبو خبری کولی شی.

STARTTS خدمتونه وړیا او محرم دی، د STARTTS ویب پاڼې ته دلته لاړشئ.



د روانی روغتیا خدمتونه

ستاسو GP په عمومی توګه د پیل کولو لپاره غوره کس دی، چې د عادی احساساتو لکه خپګان یا اندیښنې په اړه خبرې وکړئ. ډاکټر تاسو سره مرسته کولی شی او کیدای شی تاسو نورو خدمتونوته هم راجع کړی.

روانې سلامتیا خدمتونه هغه خلکو لپاره شتون لري کوم چې شدید دماغې ناروغتیا وې لري. دغوخدمتونه خلکو سره د بیا روغیدل اود یوه ښه ژوندانه په برابرولو مرسته کوي.

که تاسو سختې ټولنیزې یا روانی ستونزې لرئ، تاسو کولی شئ د خپل سیمه روانی روغتیا خدمات سره اړیکه ونیسئ. تاسو کولی شئ روانی ډاکټر ان، یا ټولنیز کارکوونکی ووینئ کوم چې تاسو یا ستاسو کورنۍ سره مرسته کولی شی. د عامه ذهنی روغتیا خدمات وړیا او محرم دی. په هر صورت، د انتظار وقت ډیر وی.

که تاسو غواړئ چې یو څه ژر مرسته وغواړی تاسو کولی شئ د دغو وړیا او محرمو خدمتونو ته په لاندې ډول زنګ ووهئ، دوې وړیا اومحرم دي.

که عاجل وې 000 ته زنګ ووهئ.

که تاسو ژباړونکی ته اړتیا لرئ **TIS** سره په **13 14 50** کې اړیکه ونیسئ.

- **1800 011 511** – Mental Health Line **د روانی روغتیا خدمتونوشمیره**
- **13 11 14** – Lifeline
- **1300 22 4636** – Beyond Blue
- **1800 55 1800** – Kids Helpline **د ماشومانو د مرستې لاین** د ۵ - ۲۵ کلن ځوانان
- **1300 659 467** – Suicide Call Back Service **د ځان مرګی زنګ د بیرته نیولو خدمتونه**
- **1300 78 99 78** – Men's Line Australia **د نارینه لیکه استرالیا، د هر عمر نارینه لپاره**

دا د تلیفون ارطباتی شمیری په استرالیا کې هر چا ته په ورځ کې 24 ساعته، په اونۍ کې 7 ورځې، او وړیا دی.

د شته خدمتونو په اړه په خپله ژبه کې د لا زیاتو مالومات لپاره، دلته کلیک وکړئ mental health service.

د روغتیا حقوق او مسؤلیتونه

روغتیایی کارکوونکی ډاکټران ، نرسان ، روانی ډاکټران ، روغتیايې مشاوران او نور دی.

ستاسو حقونه

روغتیایی کارکوونکی باید تاسو ته تشریح کړی:

- ستاسو حالت یا ناروغی
- طبی ازمېښتونه
- درملنه
- د درملنې څخه ممکنه خواوې یا خطرونه.

تاسو حق لرئ چې:

- له پاملرنی ، غور او عزت سره چلند وسی
- ستاسو د عقیدې ، کلتور او مذهبی فکر/عمل درناوی شی
- د نورو طبی نظرونو ترلاسه کول
- خپل شخصی طبی ریکارډونه وګورئ
- ستاسو شخصی طبی ریکارډونه د نورو څخه محرم وساتل شی.
- هرکله چې غواړې کولې شي نور اعلاج نه رضایت اونه منل وتاکې.
- د روغتیايې ژباړونکې څخه مرسته وغواړئ

د درملنې رضایت :

تاسو باید د وړاندې شویو درملنو لپاره رضایت ورکړی. په اکثرو حالاتو کښې رضایت شفاهی وی. د ځینو کړنلارو لپاره لیکلی رضایت پکار دی، لکه جراحی. د 14 کلونو څخه کم ماشومان د خپل مور او پلار یا سرپرست رضایت ته اړتیا لری.

ماشومان چې 14 - 16 کاله عمر لری ، معمولاً د خپلو والدینو یا سرپرستانو سره په ګډه رضایت ورکوی؛ که دوی دا وښایی چې دوی په بشپړه توګه وړاندیز شوې درملنه درک کوی، کولای شی رضایت ورکړی.

ستاسو مسؤليتونه

تاسي بايد:

- روغتیایی کارکوونکو ته د خپل روغتیا په اړه ټول مالومات ورکړی
- روغتیایی کارکوونکو ته ووایه که تاسو درمل ، الکول ، تمباکو یا نور درمل وکاروئ
- د ډاکټر لیدوته په ټاکل شوی وخت کی لاړشی یا روغتیایی کارکوونکو ته خبر ورکړئ که چېرې تاسو ونه توانیدئ چې په مقرره وخت ډاکټر و گوری، په ځانګړې توګه که چېرې یو ژباړونکی غوښتنه شوی وی

تاسو نه ښایې چې:

- ناوړه استفاده ، ګواښ او یا هم کوم شخص د فزیکی یا روانی زیان له خطر سره مخامخ کوی.

څه ډول شکایت کولی شی

په استرالیا کې، تاسو د روغتیایی خدمتونویا روغتیایی کارکوونکی په اړه شکایت کولی شئ.

خپل اندیښنه د هغه روغتیاایې کارکونکې سره چې ستاسو درملنه کې لاس لرې مشوره وکړئ. دوې به کولې شي چې ستاسې اندیښنه سمدستې حل کړې.

که تاسو اوس هم د روغتیا کارکونکی سره د خبرې کولو وروسته راضی نه یاست.

- هغه روغتون ته زنګ ووهئ چېرته چې تاسو درملنه ترلاسه کړې وی او د ناروغ د ملاتړ د مدیر غوښتنه وکړئ یا
- هغه روغتیایی مرکز ته زنګ ووهئ چې درملنه مو ترلاسه کړې وی او د آمر غوښتنه وکړئ یا
- په **1800 043 159** (وړیا اړیکه) د روغتیایی پاملرنې د شکایتونو د کمیسیون سره اړیکه ونیسئ.

که تاسو په انګلیسی ژبه خبرې نه کوئ په **13 14 50** کې TIS سره اړیکه ونیسئ.

یادونه

H O

“د NSW کډوالو د روغتیایی خدمتونو له خوا ترتیب شوی
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