Mfumo wa Huduma ya Afya wa NSW

Kijitabu cha Habari

Je, wewe ni mkimbizi au mhamiaji mpya aliyewasili?

Kijitabu hiki kinakupa taarifa kuhusu huduma za afya katika NSW.

NSW GOVERNMENT

NSW Refugee Health Service

Yaliyomo

Kadi za Afya **3**
Medicare 3
Kadi za Huduma ya Afya 4

Wakalimani wa Kitaalum **5**

Hospitali za Umma **6**
Dharura 6
Ambulensi 6
Kwa Msaada wa Kimatibabu Usio wa Haraka 7

Kuangalia Afya Yako **8**
Huduma ya Afya ya Wakimbizi ya NSW 8
Mpango wa Kitaifa wa Bima ya Ulemavu (NDIS) 8
Majukumu ya Wauguzi nchini Australia 8
Kutembelea Daktari Mkuu (GP) 9
Programu za Uchunguzi wa Saratani 9
Kuonana na Mtaalamu 10
Dawa 10
Huduma za Umma za Meno 11
Vituo vya Afya vya Jamii 12
Huduma ya afya ya wanawake 13
Huduma za Afya za Mtoto na Familia 14
Huduma za Afya kwa Vijana 15
Huduma ya Kusikia 16
Huduma za Macho 17
Taarifa ya Afya katika Lugha nyingi 17

Kutunza Afya Yako ya Kihisia **18**
STARTTS (Huduma ya Matibabu na Urekebishaji wa Waathirika wa Mateso na Kiwewe) 18
Huduma za Afya ya Akili 19

Haki na Wajibu za Afya **20**
Haki Zako 20
Kutoa Idhini kwa Matibabu 20
Majukumu yako 21
Jinsi ya Kutoa Malalamiko 21

Kumbukumbu **22**

Kadi za Afya

Medicare

Medicare ni bima ya afya ya umma ya Australia. Kulingana na visa yako huenda unaweza kupata **Kadi ya Medicare**.

Mfano wa Kadi ya Medicare

Ili kupata Kadi ya Medicare:

- Nenda kwa ofisi ya Centrelink iliyo karibu nawe au piga simu Medicare kwa **13 20 11**
- Jaza fomu katika ofisi ya Medicare, au unaweza kuweka ombi mtandaoni kwenye Services Australia
- Wewe unahitaji kuonyesha pasipoti yako, aina ya pili ya kitambulisho, na labda hati zako za kusafiri.

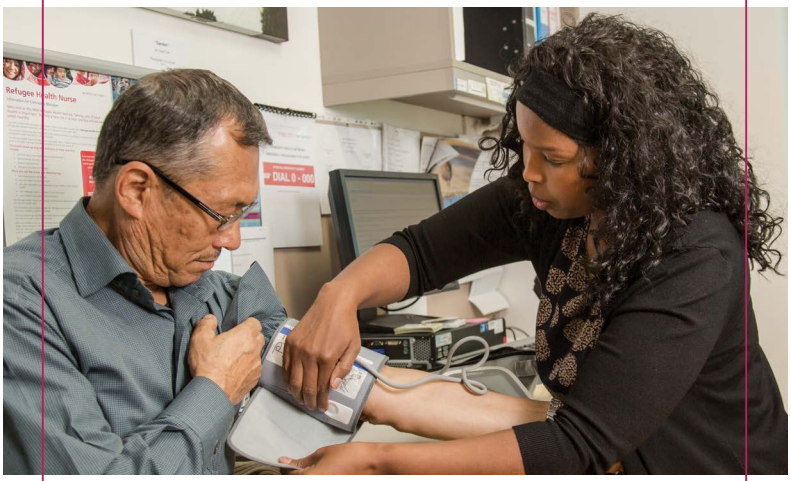
Medicare hulipa kwa gharama zote au sehemu wakati unapo:

- Tembelea madaktari wa mtaa na wataalam
- Ni mgonjwa katika hospitali ya umma
- Unapata uchunguzi wa macho na mpimaji wa macho
- Una vipimo vya eksirei na patholojia.

Je, itakuwaje kama sina Kadi ya Medicare?

Ikiwa wewe ni mkazi wa muda au mwanafunzi wa kimataifa, unaweza kuhitaji kuwa na bima ya afya ya kibinafsi.

Ikiwa wewe ni mtafutaji wa hifadhi ambaye hana Medicare na unahitaji huduma ya afya, pigia simu kwa Huduma ya Afya ya Wakimbizi ya NSW (NSW Refugee Health Service) kwa: **9794 0770**.



Kadi za Huduma ya Afya

Wewe huenda utaweza kupokea **Kadi ya Huduma ya Afya** (Health Care Card) au **Kadi ya Punguzo la Pensheni** (Pensioner Concession Card) ikiwa unapokea faida fulani au pensheni kutoka kwa Serikali.

Health Care Card au Pensioner Concession Card husaidia kupata:

- Dawa za bei nafuu zilizowekwa na daktari
- Huduma za bure za ambulensi
- Matibabu ya meno bila malipo katika kliniki za meno za umma
- Miwani ya bure kutoka wapimaji wengine wa macho (iliyosajiliwa na mradi wa Vision Care).

Kupata habari zaidi kuhusu Kadi za Huduma ya Afya, bonyeza Services Australia.

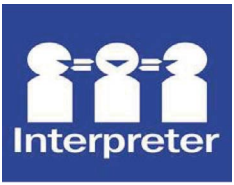
Ili kupata maelezo zaidi juu ya Kadi za Punguzo la Pensheni, bonyeza Services Australia (Huduma Australia).

Mfano wa Health Care Card

Kwa maelezo zaidi, piga simu kwenye Kituo cha Simu ya Lugha Nyingi cha Centrelink (Centrelink Multilingual Call Centre) kwa **13 12 02**.

Wakalimani wa Kitaalum

Ikiwa huwezi kuzungumza au kuelewa Kiingereza vizuri, daima uulize mkalimani wa kitaalum. Ni vyema kutomtumia mwanafamilia kwa huduma ya afya yako.



"**TIS**" ni **Translating and Interpreting Service** (Huduma ya Utafsiri na Ukalimani). TIS haina malipo na ni ya siri.

Piga simu kwa **13 14 50** na sema lugha yako. Opereta atakuunganisha na mkalimani anayezungumza lugha yako. Kwa miadi ya afya, mwombe mtaalamu wa afya atumie mkalimani.

Madakatari, wataalamu au wafamasia wanaweza kupanga mkalimani wa TIS kwa ajili yako kwa bure.

TIS inapatikana masaa 24 kwa siku, kila siku ya mwaka.

Kwa maelezo kuhusu jinsi ya kuitumia TIS, bonyeza hapa.

Unaweza kustahiki tafsiri za hati bila malipo katika miaka miwili ya kwanza ya kukaa kabisa nchini Australia kupitia TIS.

Ili kuangalia ikiwa unastahiki, piga simu kwa: **1800 962 100** au bonyeza hapa.

Hospitali za Umma

Hospitali za umma ni bure kwa watu wanayo Kadi ya Medicare. Wagonjwa katika hospitali za umma wanatibiwa na madaktari na wataalamu kutoka hospitali.

Pia kuna hospitali za kibinafsi nchini Australia, hata hivyo unapaswa kulipa kwa matunzo yako, au kuwa na bima ya afya ya kibinafsi.

Ili kupata hospitali ya umma ya NSW na huduma nyingine za afya bonyeza hapa.

Dharura

Kwenda kwenye idara ya dharura

Ikiwa wewe ni mgonjwa au una hali ya matibabu inayohatarisha maisha yako, unaweza kwenda kwenye **Idara ya Dharura** katika hospitali ya umma iliyo karibu sana nawe.

Ili kupata hospitali ya umma ya karibu sana bonyeza hapa.

Idara za Dharura ziko wazi **saa 24** kwa siku, siku saba kwa wiki na huwa na madaktari na wauguzi kazini.

Wewe huenda ukahitajika kusubiri kwa masaa kadhaa katika idara za dharura, kwa sababu madkatari watawaona wagonjwa wanaougua zaidi kwanza.

Chukua Kadi yako ya Medicare nawe. Hakikisha unajua jinsi ya kwenda hospitali ya umma iliyo karibu sana nawe.

Ambulensi

Nambari ya simu ya dharura nchini Australia ni **Sifuri Mara Tatu (000)**. Tumia nambari hii ili kupiga simu kwa huduma yoyote ya dharura: Ambulensi, Polisi au Moto.

Piga simu kwa **000** ikiwa unahitaji ambulensi. Maafisa wa Ambulensi wanaweza kukupa msaada wa kwanza na wanaweza kukupeleka kwenye Idara ya Dharura katika hospitali ya umma.

Ikiwa huwezi kuzungumza Kiingereza, umwambie mpigaji simu wa Ambulensi lugha unayozungumza. Hii ni hali ya dharura ya matibabu, kwa hivyo opereta wa Ambulance atakuunganisha na mkalimani.

Ikiwa una Kadi ya Huduma ya Afya au Kadi ya Punguzo la Pensheni Ambulensi **haina malipo**. Kwa watu ambao wana Kadi ya Medicare pekee, utahitaji kulipa.

Ikiwa Unapata Dharura ya Kimatibabu

1

Piga simu kwa 000

2

Wakati opereta anakuuliza ikiwa unataka **Moto**, **Polisi**, **Ambulensi**, mwambia:

“Ambulance”

3

Ikiwa unazungumza Kiingereza:

Jibu maswali ya opereta juu ya:

- Jina lako
- Nambari yako ya simu
- Dharura
- Anwani ya dharura
- Njia panda au alama kuu ya karibu zaidi.

Ikiwa huweza kuzungumza Kiingereza:

- Mwambia opereta ni lugha gani unayozungumza
- Subiri opereta akuunganishe na Mkalimani – USIKATE SIMU.

Kwa Msaada wa Kimatibabu Usio wa Haraka

Kwa matatizo ya afya ambayo hayahatarishi maisha, unaweza kupata msaada wa kimatibabu kutoka:

- **Daktari Mkuu (GP)** katika kliniki za kibinafsi, zinazopatikatika jiji na miji mingi. Madaktari katika baadhi ya **Vituo vya Matibabu** pia hutoa msaada wa matibabu baada ya saa za kazi. Vinafanya kazi kwa muda mrefu zaidi na mara nyingi hufunguliwa wikendi. Kwa kawaida utahitaji kadi ya Medicare. Ili kupata Kituo cha Matibabu kilicho karibu nawe bonyeza hapa.
- Health Direct hutoa ushauri na taarifa za kimatibabu wa bure kwa njia ya simu kutoka muuguzi aliyesajiliwa. Inapatikana kwa saa 24, siku saba kwa wiki. Piga simu kwa **1800 022 222**. Wana **ufikiaji wa wakalimani**.

Kuangalia Afya Yako

Huduma ya Afya ya Wakimbizi ya NSW

Ikiwa wewe ulikuja nchini Australia kama mkimbizi, au mtafuta hifadhi anayetafuta hali ya ukimbizi, unaweza kupigia simu Huduma ya Afya ya Wakimbizi ya NSW kwa:

- Tathmini ya afya bila malipo na rufaa
- Taarifa kuhusu madaktari katika eneo lako
- Usaidizi ili kuonana na GP kama wewe ni mtafuta hifadhi bila Medicare
- Usaidizi kwa ombi la NDIS kwa wale ambao wana ulemavu. Ona hapa chini ili kupata maelezo zaidi
- Elimu kuhusu huduma za afya katika NSW.

Kupata miadi piga simu kwa **9794 0770**.

Wakalimani hutolewa bila malipo.

Mpango wa Kitaifa wa Bima ya Ulemavu (NDIS)

NDIS ni **Mpango wa Kitaifa wa Bima ya Ulemavu wa Serikali** ya Australia. NDIS:

- Hufadhili huduma ambazo zinahitajika kwa watu wenye ulemavu
- Ni kwa watu wenye umri kati wa miaka 7 na 65
- Hutoa usaidizi kwa watu wenye ulemavu wa kudumu wa kiakili, kimwili, kihisia (kuona/kusikia) na wa kisaikolojia kama vile: PTSD, unyogovu au magonjwa mengine ya akili

Kutegemea Viza yako, huenda kustahili kwa usaidizi wa NDIS.

Majukumu ya Wauguzi nchini Australia

Wauguzi wa Australia ni wataalamu wa afya waliofunzwa sana. Wengi wamefunzwa katika maeneo fulani ya afya kama vile mama na watoto (wakunga), watoto wadogo (wauguzi wa watoto na familia), au afya ya kihisia (waaguzi wa afya ya kiakili).

Wauguzi wa afya ya wakimbizi, wanaofanya kazi katika Huduma ya Afya ya Wakimbizi ya NSW wanahudumia wakimbizi waliofika hivi karibuni.

Wataalamu wengi wa wauguzi husimamia kliniki za wagonjwa wenyewe, bila daktari kuwepo. Wauguzi wengine wanaweza kuagiza vipimo, kutoa dawa na kukuelekeza kwenye kliniki nyingine.

Kutembelea Daktari Mkuu (GP)

Nchini Australia watu wengi wanakwenda kwa **Daktari Mkuu (GP)** wakati wanapopata matatizo ya afya.

Wewe unaweza kupata madaktari/ GPs katika mahali mbalimbali kujumuisha Vituo vikubwa vya Matibabu hadi vituo vya kibinafsi au kliniki.

Baadhi ya Madaktari "**Bulk-Bill**" ambayo ina maana kwamba hakuna gharama kwa watu wenye kadi za Medicare. Madaktari wengine hutoza ada pamoja na Medicare. Chukua kadi yako ya Medicare kwa miadi yote ya afya.

Uliza mtu kutoka kwa jumuiya yako kama anamfahamu daktari anayezungumza lugha yako. Ikiwa daktari unayemwona hazungumzi lugha yako, daktari huyo anaweza kupata mkalimani wa TIS bila malipo kwenye simu wakati wa miadi yako.

Wakati mwingine daktari anaweza kupanga kuwa na mkalimani katika chumba pamoja nawe, ikiwa umepanga wiki mbili mapema.

Wakati unapomwona daktari unapaswa kuuliza habari kuhusu tatizo lako la afya na matibabu yako. Ikiwa wewe huna furaha na daktari wako, unaweza kuchagua kwenda kwa daktari mwingine.

Inashauriwa kumwona daktari kwa uchunguzi wa afya mara kwa mara. Husaidia kutambua masuala yoyote ya kiafya mapema, kwa mfano ugonjwa wa moyo, ugonjwa wa kisukari au baadhi ya saratani ambazo zikigunduliwa mapema zinaweza kutibiwa kwa urahisi.

Programu za Uchunguzi wa Saratani

Serikali ya Australia hutoa uchunguzi wa saratani bila malipo kwa saratani ya utumbo, matiti na mlango wa uzazi:

- Mpango wa **uchunguzi wa matiti** ili kutambua saratani is kwa wanawake wenye umri wa miaka 50 hadi 74. Bonyeza hapa ili kupata habari zaidi kuhusu kipimo cha uchunguzi wa matiti.
- **Uchunguzi wa saratani ya mlango wa uzazi** ni kwa wanawake wenye umri wa miaka 25 hadi 74. Bonyeza hapa kupata habari zaidi kuhusu kipimo cha uchunguzi wa mlango wa uzazi.
- **Uchunguzi wa matumbo** ni kwa wanaume pamoja na wanawake wenye umri wa miaka 50 hadi 74. Bonyeza hapa kupata habari zaidi kuhusu kipimo cha uchunguzi wa matumbo.

Mipango hii ya uchunguzi hulenga kugundua saratani au hali zinazosababisha saratani mapema, ili ziweze kutibiwa mapema.

Kuonana na Mtaalamu

Daktari wako anaweza kukuelekeza kwa mtaalamu ikiwa unahitaji vipimo au matibabu zaidi; kwa mfano, kwa matatizo ya moyo unaweza kuhitaji kwenda kwa daktari wa moyo. Ili kumwona mtaalamu lazima:

- Uwe na barua ya mwelekezo kutoka GP wako
- Panga miadi.

Wataalamu wengi hawatozi serikali kwa billi, lakini wengine watatoza serikali kwa bili za watu wenye Kadi za Huduma ya Afya.

Kuwaona madaktari bingwa wa kibinafsi inaweza kuwa ghali. Muulize daktari wako ikiwa wewe unaweza kumwona mtaalamu katika hospitali ya umma katika “kliniki ya wagonjwa wa nje”. Wewe utapaswa kusubiri zaidi, lakini ni bure kama unayo kadi ya Medicare.

Dawa

Daktari wako anaweza kukupa agizo kwa dawa.

Wewe lazima uchukue agizo kwa duka la dawa (famasia). Dawa nyingi zinaweza kununiliwa tu ikiwa tu unayo maagizo kutoka kwa daktari. Wanaweza kukuuliza ukitaka dawa ya "kawaida (generic)". Dawa za kawaida ni za bei nafuu lakini ni sawa kabisa na dawa ya "jina la chapa". Umwonyeshe mfamasi Kadi yako ya Medicare au Kadi ya Pensheni kama unayo. Dawa nyingi hugharimu kidogo sana kwa watu walio na Kadi ya Huduma ya Afya au Kadi ya Pensheni.

Ikiwa wewe au familia yako mnahitaji dawa nyingi katika mwaka mmoja, mwulize mfamasia juu ya Safety Net (Wavu wa Usalama). Inasaidia na gharama ya dawa yako kila mwaka.

Huduma za Umma za Meno

Watu wazima wote walio na Kadi ya Huduma ya Afya au Kadi ya Punguzo la Pensheni, wanastahiki huduma za meno za umma bila malipo.

Watoto wa umri wa chini ya miaka 18 wanaweza kupata huduma za meno za umma bila malipo ikiwa wana kadi ya Medicare.

Kunazo kliniki za meno za umma kote New South Wales. Kliniki zile zina orodha za kusubiri kwa watu wanaotafuta matibabu. Ikiwa unataka kwenda kwenye kliniki ya meno ya umma:

- Pigia simu kwa **Huduma ya Uingizaji na Maelezo ya Afya ya Kinywa** (Oral Health Intake and Information Service) katika eneo lako (ona orodha kwenye upande wa kulia).
- Jibu maswali ambayo wafanyakazi wanauliza kuhusu wewe mwenyewe na tatizo lako la meno.
- Pata maelezo ya kadi yako ya Medicare na ya Punguzo unapopiga simu.

Ikiwa huwezi kuzungumza Kiingereza:

Piga simu **TIS** kwenye **13 14 50** kabla ya kuwasiliana nambari ya simu ya Uingizaji wa Afya ya Kinywa.

Huduma za Uingizaji pamoja na Habari za Afya ya Kinywa

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**

Kwa watu wazima wasio na **Kadi ya Huduma ya Afya au Kadi ya Punguzo ya Pensheni**, unapaswa kwenda kwa kliniki ya meno ya kibinafsi.

Vituo vya Afya vya Jamii

Mbali ya daktari wako, **Vituo vya Afya vya Jamii** vinaweza kukupa usaidizi na baadhi ya matatizo ya kiafya na ustawi.

Katika Vituo vya Afya vya Jamii huenda ukaona:

- Wafanyakazi wa ustawi wa jamii au wanasaikolojia ambao wanatoa ushauri nasaha na usaidizi wa kijamii. Kwa mfano, kwa matatizo ya pombe na dawa ya kulevya
- Wauguzi wa jamii waliofunzwa maalum ambao huwasaidia wazazi na watoto na wazee
- Wataalam wa viungo ambao huwasaidia watu baada ya ugonjwa au jeraha
- Wataalamu wa magonjwa ya usemi ambao huwasaidia watoto wenye matatizo ya kuzungumza.

Vituo vya Afya ya Jamii mara nyingi huwa na wahudumu wa afya wa tamaduni mbalimbali ili kuwasaidia watu kutoka asili mbalimbali ya kitamaduni na lugha. Kunaweza kuwepo na ada ndogo kwa huduma zinginezo. Ili kupata Kituo cha Afya ya Jamii kilicho karibu sana nawe tafuta kwenye mtandao: *Community Health Centres NSW*.

Huduma ya afya ya wanawake

Vituo vya Afya ya Wanawake hutoa maelezo na ushauri kwa wanawake juu ya: afya ya uzazi, maambukizi ya zinaa, vurugu vya nyumbani, vipimo vya mlango wa uzazi, uchunguzi wa matiti, matatizo ya hedhi na kukoma hedhi. Pia vina vikundi vya kusaidia wanawake.

Ili kupata Kituo cha Afya ya Wanawake katika NSW bonyeza hapa.

Uzazi wa Mpango wa NSW (Family Planning NSW) ni huduma nyingine ya afya ya bure na ya siri. Inatoa msaada kwa huduma ya afya ya uzazi na ngono. Pata kliniki iliyo karibu nawe hapa.

Ikiwa unahitaji mkalimani pigia simu **TIS 13 14 50**. Wewe unaweza kuomba kwa mkalimani wa kike.

Ikiwa mtu anayekujali, au mtu wa karibu kwako, anakuumiza wewe au familia yako, au anakufanya uogope, piga simu kwa **Domestic Violence Help Line** (Simu ya Msaada ya Unyanyasaji wa Nyumbani) wakati wowote kwenye **1800 65 64 63**.

Nchini Australia, unyanyasaji wa nyumbani ni uhalifu; wewe na familia yako mna haki ya kulindwa.

Huduma za Afya za Mtoto na Familia

Ikiwa wewe ni mzazi wa watoto wadogo na unahitaji usaidizi, kuna idadi ya huduma za bure ambazo zinaweza kusaidia.

Huduma za uuguzi wa Afya ya Mtoto na Familia hufanya ukaguzi kamili wa kawaida kwa watoto kaanzia kuzaliwa hadi umri wa miaka mitano. Kila mtoto ana Kitabu cha Samawati ambacho kina habari kuhusu hatua muhimu za maendeleo. Vituo vya Afya vya Mtoto na Familia vinaweza kutoa msaada, elimu na taarifa kuhusu:

- Kunyonyesha
- Ukuaji na maendeleo ya mtoto
- Usingizi
- Chanjo
- Ustawi wa wazazi
- Zinaweza kutoa ziara za nyumbani.

Tresillian na Karitane ni huduma zingine za ziada za afya za watoto zinazoweza kutoa usaidizi, imani ya uzazi na ujuzi kwa familia zenye watoto kuanzia kuzaliwa hadi umri wa miaka 5. Huduma nyingi ni bure. Wanaweza kutoa:

- Masomo ya uzazi
- Makao ya makazi
- Kliniki za kunyonyesha
- Huduma za wasiwasi na mfadhaiko kabla na baada ya kuzaa
- Kliniki za watoto wanaotambaa na tabia
- Ziara za nyumbani na kikao cha mtandao za uzazi.

Kupata miadi au kupata kituo, piga simu:

Karitane: 9794 2300 au **Simu ya Msaada ya Wazazi: 1300 227 464**
Tresillian: 9123 8999 au **Simu ya Msaada ya Wazazi: 1300 272 736**

Ili kupata huduma ya afya ya mtoto na familia iliyo kukaribia bonyeza hapa.

Huduma za Afya kwa Vijana

Katika NSW kuna vituo vya afya kwa ajili ya vijana pekee walio na umri wa kati ya miaka 12 na 24. Vituo hivi vinaweza pia kutoa msaada kwa wazazi. Vituo vya afya vya vijana vinatoa elimu ya afya, taarifa, ushauri na ushauri nasaha. Vingi pia vina muuguzi, na vingine vina daktari.

Huduma hizi ni bure na ya siri.
Vituo hivi ni:

Huduma za Afya kwa Vijana

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**

Huduma ya Kusikia

Kuna huduma mbalimbali kwa watoto na watu wazima wanaohitaji ukaguzi wa usikivu.

Watoto:

Ikiwa unahangaika kuhusu uwezo wa kusikia, usemi au lugha wa mtoto wako, tafadhali panga usikivu wa mtoto wako upimwe. Daktari (GP) wa karibu nawe anaweza kupanga vipimo vya usikivu bila malipo kwa watoto na vijana wenye umri wa hadi miaka 26. Hivi kwa kawaida hufanywa katika Kituo cha Afya cha Jamii cha karibu au katika baadhi ya hospitali za serikali za mitaa.

Watu Wazima:

Idara ya Afya husimamia Mpango wa Huduma za Usikivu wa Serikali ya Australia. Mpango huu unapatikana kwa watu walio na umri wa miaka 27 na zaidi.

Wewe unaweza kuweka ombi kwa Mpango huu mtandaoni. Jinsi ya kutuma ombi: hearingservices.gov.au.

Ili kuangalia ustahiki wako piga simu kwa: **1800 500 726**.

Pigia simu **TIS** ikiwa inahitajika: **13 14 50**.

Huduma za Macho

Wewe unaweza kukaguliwa macho yako bila malipo mara moja kwa mwaka, ikiwa unayo kadi ya Medicare. Uchunguzi wa macho unafanywa na mpimaji wa macho. Wapimaji wa macho wapo katika vituo vingi vya ununuzi na vitongoji. Medicare haitoi gharama ya miwani au lensi za mawasiliano.

Ikiwa huwezi kulipia miwani huenda unaweza kustahiki kupata miwani na lenzi bila malipo kupitia Mpango wa Miwani ya NSW. Wapimaji wa macho wanaosajiliwa na Mpango wa Miwani ya NSW pekee wanaweza kutoa huduma hii. Panga kipimo cha macho yako na Mpimaji wa macho alieyesajiliwa ikiwa wewe unahitaji miwani bila malipo.

Kwa taarifa ya ustahiki piga simu kwa: **1300 84 74 66** au kupata habari zaidi bonyeza hapa.

Taarifa ya Afya katika Lugha nyingi

Kwa maelezo sahihi ya afya katika lugha yako, angalia tovuti ya **Huduma ya Mawasiliano ya Afya ya Kitamaduni Mbalimbali**, bonyeza hapa.

Kutunza Afya Yako ya Kihisia

STARTTS (Huduma ya Matibabu na Urekebishaji wa Waathirika wa Mateso na Kiwewe)

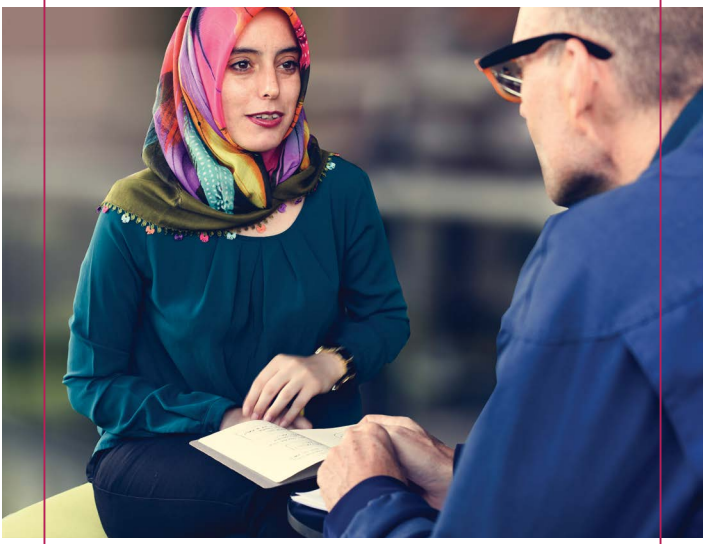
Huduma hii ina washauri wanaoweza kuwasaidia watu kutoka asili inayofanana na ukimbizi ambao wamepitia matukio ya kiwewe kabla ya kuja nchini Australia.

Washauri ni wataalamu wa afya waliofunzwa ambao huzungumza na wewe ili waweze kukusaidia kushinda matatizo katika maisha yako pamoja na kufanya mabadiliko unayotaka kufanya.

Wafanyakazi wengi wanaweza Kuzungumza lugha tofauti.

Huduma za STARTTS ni bure na za siri, kwa tovuti ya STARTTS bonyeza hapa.

Piga simu STARTTS kwa **9646 6700**.



Huduma za Afya ya Akili

Daktari (GP) wako kwa ujumla ndio mtu mzuri wa kuzungumzia kuhusu hisia za kawaida kama vile mfadhaiko au wasiwasi. Daktari anaweza kukusaidia na pia anaweza kukuelekeza kwa huduma zingine.

Huduma za afya ya askili zinapatikana kwa watu ambao wana matatizo makubwa zaidi ya afya ya kisaikolojia. Huduma hizi husaidia watu kupona na kuishi maisha mema zaidi.

Ikiwa una matatizo makubwa ya kijamii au ya kihisia, unaweza kuwasiliana na Huduma ya Afya ya Akili iliyo karibu nawe. Huenda unaweza kuonana na daktari bingwa wa magonjwa ya akili, mwanasaikolojia au mfanyakazi wa kijamii anayeweza kukusaidia wewe au familia yako. Huduma za afya ya akili za umma ni za bure na za siri. Hata hivyo, kunaweza kukawa na orodha ndefu za kusubiri.

Ikiwa wewe unahitajiusaidizi wa haraka piga simu kwa mojawapo ya huduma hizi hapa chini. Ni za bure na za siri.

Ikiwa ni dharura piga simu kwenye **000**.

Ikiwa unahitaji mkalimani pigia simu TIS kwenye **13 14 50**.

- Mental Health Line (Laini ya Afya ya Akili) – **1800 011 511**
- Lifeline – **13 11 14**
- Beyond Blue – **1300 22 4636**
- Kids Helpline (Laini ya Msaada ya Watoto) – **1800 55 1800**, kwa vijana wa umri wa miaka 5 hadi 25
- Suicide Call Back Service (Huduma ya Kujiua kwa Kurudisha Simu) – **1300 659 467**
- Men's Line Australia (Laini ya Wanaume ya Australia), kwa wanaume wa umri wowote – **1300 78 99 78**.

Laini hizi za simu zinapatikana kwa mtu yeyote nchini Australia masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki, na ni bila malipo.

Ili kujifunza zaidi katika lugha yako kuhusu huduma zinazopatikana, bonyeza hapa: huduma ya afya ya akili.

Haki na Wajibu za Afya

Wahudumu wa afya ni madaktari, wauguzi, wanasaikolojia, washauri na wengine.

Haki Zako

Wahudumu wa afya lazima wakueleze:

- Hali au ugonjwa wako
- Vipimo vya matibabu
- Tiba
- Madhara au hatari zinazowezekana kutokana na matibabu.

Wewe unayo haki ya:

- Kutendewa kwa uangalifu, kuzingatia na heshima
- Imani na desturi zako za kitamaduni na za kidini ziheshimiwe
- Kupata maoni mengine ya matibabu
- Kuona rekodi zako za matibabu za kibinafsi
- Rekodi zako za matibabu ya kibinafsi ziwe siri kutoka kwa wengine
- Chagua kuondoa idhini na kukataa matibabu zaidi wakati wowote
- Tafuta usaidizi kutoka mkalimani wa huduma ya afya.

Kutoa Idhini kwa Matibabu

Lazima utoe idhini kwa matibabu yanayotolewa. Katika kesi nyingi hii itakuwa idhini ya maneno. Idhini iliyoandikwa inahitajika kwa baadhi ya taratibu za matibabu, kama vile upasuaji. Watoto walio chini ya miaka 14 wanahitaji idhini ya mzazi au mlezi wao.

Watoto wa umri wa miaka 14 hadi 16 kwa kawaida wanatoa idhini Pamoja na wazazi au walezi wao; wanaweza kutoa idhini peke yao ikiwa wanaonyesha kuwa wanaelewa kamili matibabu yaliyopendekezwa.

Majukumu yako

Lazima:

- Uwaambie wahudumu wa afya kila kitu kuhusu afya yako
- Uwaambie wahudumu wa afya ikiwa unatumia dawa, pombe, tumbaku au dawa nyingine za kulevya
- Uje kwa nyakati za miadi au wajulishe wahudumu wa afya ikiwa huwezi kuhudhuria miadi, hasa ikiwa mkalimani amepangwa.

Usifanye yafuatayo:

- Kusumbua, Kunyanyasa, kutishia au kumweka mtu yeyote katika hatari ya madhara ya kimwili au kisaikolojia.

Jinsi ya Kutoa Malalamiko

Nchini Australia, unaweza kulalamika kuhusu huduma ya afya au mhudumu wa afya.

Zungumzia kuhusu wasiwasi wako naye mfanyakazi wa afya anayehusika na utunzaji wako. Huenda anaweza kutatua suala lako mara moja.

Ikiwa wewe bado haujaridhika baada ya kuzungumza na mhudumu wa afya:

- Piga simu kwenye hospitali ambapo umepokea matibabu na omba kwa **Afisa wa Usaidizi wa Mgonjwa** au
- Piga simu kwenye kituo cha afya ambapo ulipokea matibabu na omba kwa **Meneja** au
- Wasiliana na **Tume la Malalamiko ya Huduma ya Afya** kwenye **1800 043 159** (simu bure).

Ikiwa wewe huzungumzi Kiingereza wasiliana na **TIS** kwenye **13 14 50**.

Kumbukumbu

H O

Imetolewa na Huduma ya Afya ya Wakimbizi ya NSW
Suite 1, Level 3
157-161 George Street
LIVERPOOL NSW 2170

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

Tarehe iliyorekebishwa mara ya mwisho: Septemba 2022

ISBN 978 1 74079 122 9