TIBETAN | NSW HEALTH CARE SYSTEM INFORMATION BOOKLET

ནིའུ་སོའོ་ཧྲ་ཕལ་མངའ་སྡེའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་ལམ་ལུགས།

གནས་ཚུལ་དེབ་ཆུང་།

ཁྱེད་རང་གསར་དུ་འགྱོར་བའི་སྐྱབས་བཅོལ་བའམ་གཞིས་སྡོ་བ་ཡིན་ནམ།

དེབ་ཆུང་འདིས། ཁྱེད་ལ་ནིའུ་སོའོ་ཧྲ་ཞེལ་མངའ་སྡེའི་ནང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུའི་གནས་ཚུལ་མགོ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་རེད།

NSW GOVERNMENT

NSW Refugee Health Service

དཀར་ཆག

འཕྲོད་བསྟེན་བྱང་བུ། 3

སྨན་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་། (Medicare) 3

འཕྲོད་བསྟེན་ལྷ་སྐྱོང་བྱང་བུ། 4

ཆེད་ལས་སྐད་སྒྱུར་བ། 5

སྤྱི་པའི་སྨན་ཁང་། 6

ཛ་དྲག 6

མྱུར་སྐྱོབས་སྣུམ་འཁོར། 6

ཛ་དྲག་མ་ཡིན་པའི་སྨན་བཅོས་རོགས་རམ་ཞུ་བ། 7

རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་བདག་གཅེས་བྱེད་པ། 8

ནིའུ་སོའི་ཝེ་ལྷེལ་(NSW)སྐྱབས་བཅོལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་ཁང་། 8

རྒྱལ་ཡོངས་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་གྱི་འགན་བཅོལ་ལས་གཞི། (NDIS) 8

ཨོ་སི་ཊྲེ་ལི་ཡའི་ནང་། སྨན་ཞབས་ཀྱི་ལས་འགན། 8

སྤྱི་ཁྱབ་སྨན་པ་ (GP) བསྟེན་གཏུགས། 9

འབྲས་ནད་བརྟག་ཞིབ་ལས་གཞི། 9

ཁྱད་ལས་སྨན་པ་བསྟེན་པ། 10

སྨན། 10

སྤྱི་པའི་སོའི་སྨན་ཁང་། 11

སྙེ་ཁྱུལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟེ་གནས། 12

བུད་མེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ། 13

ཕྲུ་གུ་དང་ནང་མིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ། 14

གཞོན་ནུའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ། 15

ཐོས་ནུས་བརྟག་དཔྱད་ཞབས་ཞུ། 16

མིག་གི་བརྟག་དཔྱད། 17

སྐད་ཡིག་གཞན་ནང་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ། 17

རང་གི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ལ་གཅེས་སྲུས་བྱེད་པ། 18

STARTTS (མནར་གཅོད་དང་སེམས་གཅོང་གསོ་བཅོས་ཞབས་ཞུ་ཁང་།) 18

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ། 19

འཕྲོད་བསྟེན་ཐོབ་ཐང་དང་ལས་འགན། 20

ཁྱེད་རང་གི་ཐོབ་ཐང་། 20

སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཆོག་མཆན་སྤྲོད་པ། 20

རང་གི་ལས་འགན། 21

འཁང་ར་བྱེད་སྟངས། 21

ཟིན་ཐོ། 22

འཕྲོད་བསྟེན་བྱང་བུ།

སྨན་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་། (Medicare)

སྨན་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་། (Medicare)ནི། ཨོ་སི་ཊེ་ལི་ཡའི་སྤྱི་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་འགན་ སྲུང་རེད། རང་གི་ཐོབ་མཚན་ཕྱི་ས་(Visa)ལ་གཞིགས་ཏེ། ཁྱེད་རང་ལ་**སྨན་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་བྱང་བུ་**ཐོབ་སྲིད།

སྨན་བཅོས་བྱང་བུའི་དཔེ་མཚོན་ཞིག

སྨན་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་གི་བྱང་བུ་རག་ཆེད་གཞམ་གསལ་ལྟར་བྱེད་དགོས།

- རང་དང་ཐག་ཉེ་ཤོས་ཀྱི་དབུས་འབྲེལ་ལས་ཁུངས་(Centrelink office)ལ་འགྲོ་བའམ། ཡང་ན་ཨང་ **13 20 11** བརྒྱུད་སྨན་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་ཁང་ལ་ཁ་པར་ཐོངས།
- སྨན་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་ལས་ཁུངས་ནང་འགེངས་ཤོག་བཀང་པའམ། **Services Australia** ཡི་དྲ་ལམ་ནས་སྙན་ཞུ་ཕུལ།
- ཁྱེད་རང་གི་ཕྱི་སྐྱོད་ལག་དེབ་དང་། ངོ་སྤྲོད་ཡིག་ཆ་གཉིས་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ཏུ་འསྒྱུལ་བཞུད་ཡིག་ཆ་སྟོན་དགོས་ཆགས་སྲིད།

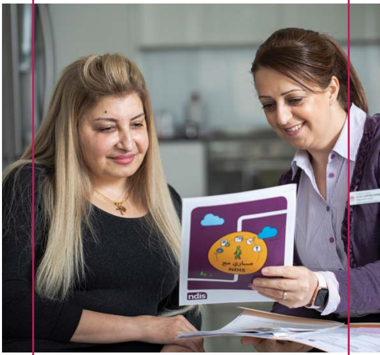
གཤམ་གསལ་གྱི་གནས་སྟངས་འོག་སྨན་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་འགྲོ་སོང་ཆ་ཚང་ངམ་ཆ་ཤས་གནང་གི་རེད།

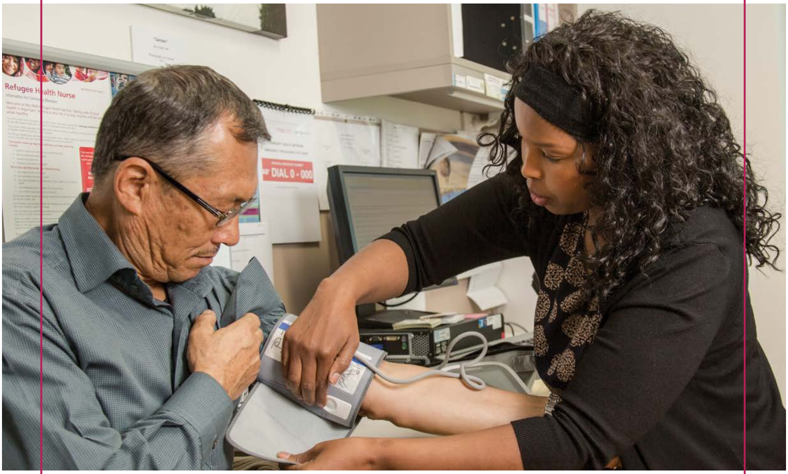
- ས་གནས་ཀྱི་སྨན་པའམ་ཆེད་ལས་སྨན་པ་ཐུག་པ།
- སྤྱི་པའི་སྨན་ཁང་གི་ནད་པ་ཡིན་པ།
- མིག་ཤེད་དཔྱད་མཁན་གྱིས་མིག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ།
- ཨེག་སི་འཕྲོ་འོད་(X-Ray) དང་། ན་རྐྱེན་བརྟག་དཔྱད་ (pathology tests) ཁག

སྨན་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་གི་བྱང་བུ་མེད་ན་ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད།

ཁྱེད་རང་འཕྲལ་སེལ་གྱི་གྲོང་མིའམ། རྒྱལ་སྤྱིའི་སློབ་ཕྲུག་ཡིན་ན། སྒེར་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་འགན་སྲུང་(insurance)ཉོ་དགོས་ཆགས་སྲིད།

ཁྱེད་རང་སྐྱབས་བཅོལ་ཞུ་མཁན་ཡིན་པ་དང་སྨན་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་མེད་པ། འཕྲོད་བསྟེན་ལྷ་སྐྱོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཚེ། ཨང་ **9794 0770** བརྒྱུད་ NSW Refugee Health Service (ནིའུ་སོའོ་ཐ་ཝེལ་མངའ་སྡེའི་སྐྱབས་བཅོལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་ཁང་) ལ་ཁ་པར་ཐོངས།





འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་བྱང་བུ།

གཞུང་ནས་རོགས་དངུལ་ལམ་འཚོ་སྣོན་གྱི་རིགས་ཤིག་ཐོབ་མཁན་ཚོར། **འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་བྱང་བུའམ་(Health Care Card) ཆག་ཡང་འཚོ་སྣོན་བྱང་བུ་(Pensioner Concession Card)**རག་སྲིད་པ་རེད།

འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་བྱང་བུའམ་(Health Care Card) ཆག་ཡང་འཚོ་སྣོན་བྱང་བུ་(Pensioner Concession Card) ཡིས། གཤམ་གསལ་རྣམས་རག་པར་ཕན།

- སྨན་པའི་སྨན་ཤོག་ཡོད་པའི་སྨན་གོང་ཁེ་པོ།
- མྱུར་སྐྱོབས་སྣུམ་འཁོར་རིན་མེད།
- སྤྱི་པའི་སོའི་སྨན་ཁང་དུ། སོའི་སྨན་བཅོས་རིན་མེད།
- མིག་གི་སྨན་དཔྱད་ཁང་ཁ་ཤས་(Vision Care ལས་རིམ་ནང་དེབ་སྐྱེལ་བྱས་པ་ཚོར་ཟེར་)ནས་མིག་ཤེལ་རིན་མེད།

འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་བྱང་བུའི་སྐོར་གནས་ཚུལ་རྒྱས་པ་དགོས་ན། **Services Australia** ལ་ནོན།

ཆག་ཡང་འཚོ་སྣོན་བྱང་བུའི་སྐོར་གནས་ཚུལ་རྒྱས་པ་དགོས་ན། **Services Australia** ལ་ནོན།

འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་བྱང་བུའི་(Health Care Card) དཔེ་མཚོན་ཞིག

གནས་ཚུལ་རྒྱས་པ་མཁོ་ན། ཨང་ **13 12 02** བརྒྱུད། དབུས་འབྲེལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྣ་མང་འབྲེལ་མཐུད་ཁང་(Centrelink Multilingual Call Centre) ལ་ཁ་པར་ཐོངས།

ཆེད་ལས་སྐད་སྒྱུར་བ།

ཁྱེད་རང་གིས་དབྱིན་སྐད་བཤད་མི་ཐུབ་པའམ་ཡག་པོ་གོ་ཐུབ་ཀྱི་མེད་ན། ག་དུས་ཡིན་རུང་ཆེད་ལས་སྐད་སྒྱུར་བ་དགོས་ཞེས་བརྗོད་དགོས། རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་གི་ཐད། སོ་སོའི་ནང་མི་སྐད་སྒྱུར་དུ་མ་འཁྲིད་ན་ལེགས།

"TIS" ནི། ཡིག་སྒྱུར་དང་སྐད་སྒྱུར་གྱི་ཞབས་ཞུ་ཁང་རེད། TIS ནི་རིན་མེད་དང་གསང་རྒྱ་ཐུབ་མཁན་རེད།

ཨང་ **13 14 50** ལ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ། རང་གི་སྐད་ཡིག་གི་མིང་ལབ། ལས་བྱེད་པས་ཁྱེད་རང་གི་སྐད་ཤེས་མཁན་གྱི་སྐད་སྒྱུར་བ་ཞིག་ལ་མཐུད་ཀྱི་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐུག་འཕྲད་དུས་ཚོད་ཀྱི་སྐབས་ཡིན་ན། འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཆེད་ལས་ལས་བྱེད་པར། སྐད་སྒྱུར་བེད་སྤྱོད་གནང་རོགས་ཞུས།

སྨན་པ་དང་། ཆེད་ལས་སྨན་པ། སྨན་ཚོང་ཁང་བཅས་ཀྱིས་ཁྱེད་ལ་ TIS ཡི་སྐད་སྒྱུར་རིན་མེད་དུ་མངགས་ཐུབ། ལོ་ཆ་ཚང་གི་ཉིན་རྟག་པར་ཆུ་ཚོད་ ༢༩ རིང་ TIS ཡི་ཞབས་ཞུ་ཡོད་ཡོད་པ་རེད།

TIS བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྟངས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཤེས་འདོད་ན། འདི་ལ་གནོན།

ཨོ་སི་ཊེ་ལི་ཡའི་ནང་། གཏན་དུ་གཞིས་ཆགས་པའི་ཐོག་མའི་ལོ་གཉིས་ཀྱི་ནང་།

TIS བརྒྱུད་དེ། ཁྱེད་རང་གི་ཡིག་ཆ་ རིན་མེད་དུ་ཡིག་སྒྱུར་བྱེད་པའི་འོས་ཚོས་ཚང་ཡོད་སྲིད།

རང་ལ་འོས་ཚོས་ཚང་ཡོད་མེད་བལྟ་ན། ཨང་ **1800 962 100** ལ་ཁ་པར་གཏོང་བའམ། ཡང་ན་འདི་ལ་གནོན།

སྤྱི་པའི་སྨན་ཁང་།

སྨན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་གི་བྱུང་བུ་ཡོད་པ་ཚོ་ལ། སྤྱི་པའི་སྨན་ཁང་ནི་རིན་མེད་རེད། སྤྱི་པའི་སྨན་ཁང་ནང་གི་ནད་པ་ཚོར། སྨན་ཁང་དེའི་སྨན་པ་དང་ཆེད་ལས་སྨན་པས་སྨན་བཅོས་གནང་གི་རེད།

ཨོ་སི་ཊྲེ་ལི་ཡའི་ནང་སྙེར་གྱི་སྨན་ཁང་ཡང་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་ཚོའི་ནང་སྨན་བཅོས་བྱས་པར་རང་འགོས་ནས་རིན་པ་སྤྲོད་པའམ་སྙེར་གྱི་འགན་སྲུང་ཡོད་དགོས་པ་རེད།

ཞིའི་སོའི་ཧྲ་ལྷེལ་མངའ་སྡེའི་སྤྱི་པའི་སྨན་ཁང་དང་། དེ་མིན་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་ཁག་གི་སྐོར་ཤེས་འདོད་ན། **འདིར་**གནོན།

ཛ་དྲག

ཛ་དྲག་སྡེ་ཁག་ཏུ་འགྲོ་བ།

ཁྱེད་རང་ན་བའམ། སྒོག་ཉེན་ལ་ཐུག་པའི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་གནས་སྟངས་འོག་ཡོད་ན། རང་དང་ཐག་ཉེ་ཤོས་ཀྱི་སྤྱི་པའི་སྨན་ཁང་གི་**ཛ་དྲག་སྡེ་ཁག་**ལ་ཕྱིན་ན་འགྲིག

རང་དང་ཉེ་ཤོས་ཀྱི་སྤྱི་པའི་སྨན་ཁང་འཚོལ་ཆེད་**འདི་ལ་**གནོན།

ཛ་དྲག་གི་སྡེ་ཁག་ནི། གཟའ་འཁོར་གཅིག་གི་ཉིན་བདུན་ཀ་དང་། ཉིན་རེའི་**ཆུ་ཚོད་ ༢༤** རིང་སྒོ་ཕྱེ་ཡོད་རེད་ལ། དེའི་ནང་གདུས་ཡིན་རུང་སྨན་པ་དང་སྨན་ཞབས་ལས་ཀར་ཡོད་ཡོད་པ་རེད།

ཛ་དྲག་གི་སྡེ་ཁག་ནང་ཁྱེད་རང་ཆུ་ཚོད་ཁ་ཤས་སྒུག་དགོས་པ་ཡོང་སྲིད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ནད་གཞི་ཚབས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ནད་པ་དེ་ཚོར་སྔོན་ལ་ལྟ་གི་རེད།

འགྲོ་དུས་རང་གི་སྨན་བཅོས་བྱུང་བུ་མཉམ་དུ་འཁྱེར་དགོས། སོ་སོ་དང་ཐག་ཉེ་ཤོས་ཀྱི་སྤྱི་པའི་སྨན་ཁང་ལ་འགྲོ་སྟངས་ཤེས་པ་བྱ་རྒྱུར་དོ་དོ་ཏན་ཏན་གནང་གལ།

མྱུར་སྐྱོབས་སྨུམ་འཁོར།

ཨོ་སི་ཊྲེ་ལི་ཡའི་ནང་དུ། ཛ་དྲག་གི་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་ནི་**ཀླད་ཀོར་གསུམ་(000)**རེད། ཨང་གྲངས་འདི་བེད་སྤྱོད་བཏང་སྟེ། མྱུར་སྐྱོབས་སྨུམ་འཁོར་དང་། ཉེན་རྟོག་པ། མེ་སྐྱོན་བཅས་ཛ་དྲག་ཞབས་ཞུ་ག་རེ་ཡིན་རུང་སྐད་བཏང་ན་འགྲིག

མྱུར་སྐྱོབས་སྨུམ་འཁོར་དགོས་ན། ཨང་ **000** ལ་ཁ་པར་ཐོངས། མྱུར་སྐྱོབས་སྨུམ་འཁོར་ལས་བྱེད་པས། ཁྱེད་ལ་མྱུར་སྐྱོབས་ཀྱི་ལག་ཐབས་(first aid)ཁག་གནང་གི་རེད་ལ། སྤྱི་པའི་སྨན་ཁང་གི་ཛ་དྲག་སྡེ་ཁག་ལ་བསྐྱལ་གྱི་རེད།

ཁྱེད་ཀྱིས་དབྱིན་སྐད་ཤེས་ཀྱི་མེད་ན། མྱུར་སྐྱོབས་སྨུམ་འཁོར་གྱི་ལས་བྱེད་པར། རང་སྐད་ཀྱི་མིང་ཤོད། འདི་ནི་ཛ་དྲག་གི་གནས་སྟངས་ཡིན་ཙང་། མྱུར་སྐྱོབས་ལས་བྱེད་པས་ཁྱེད་རང་སྐད་སྒྱུར་དང་མཐུད་ཀྱི་རེད།

ཁྱེད་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་བྱུང་བུའམ། ཆག་ཡང་འཚོ་སྣོན་བྱུང་བུ་ཡོད་ན། མྱུར་སྐྱོབས་སྨུམ་འཁོར་རིན་མེད་རེད། སྨན་བཅོས་བྱུང་བུ་མ་གཏོགས་མེད་མཁན་ཚོས་དངུལ་སྤྲོད་དགོས།

ཁྱེད་ལ་སྨན་བཅོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཛ་དྲག་གནས་ཚུལ་ཡོད་ཚེ།

1

000 ལ་ཁ་པར་ཐོངས།

2

ལས་བྱེད་པས། **མེ་སྐྱོན་དང་། ཉེན་རྟོག་པ། སྨྱུར་སྐྱོབས་སྨུམ་འཁོར་** བཅས་ལ་ག་རེ་དགོས་ཟེར་དུས། **"སྨྱུར་སྐྱོབས་སྨུམ་འཁོར་"** དགོས་ཞེས་གསུངས།

3

དབྱིན་སྐད་བཤད་ཤེས་ན།

གཤམ་གསལ་ལས་བྱེད་པའི་དྲི་བར་ལན་གནང་།:

- རང་གི་མིང་།
- རང་གི་ཁ་པར་ཨང་གྲངས།
- ཛ་དྲག་[ག་རེ་ཡིན་པ]
- ཛ་དྲག་བྱུང་སའི་ཁ་བྱང་།
- གཡས་གཡོན་གྱི་སྲང་ལམ་ཐག་ཉེ་ཤོས་ཀྱི་མིང་ངམ། ས་རྟགས།

དབྱིན་སྐད་ཤེས་ཀྱི་མེད་ན།

- ལས་བྱེད་པར་རང་སྐད་ཀྱི་མིང་ཤོད།
- ལས་བྱེད་པས་རང་ཉིད་སྐད་སྒྱུར་བར་མ་མཐུད་བར་སྒུགས། **ཁ་པར་མ་ཞོགས།**

ཛ་དྲག་མ་ཡིན་པའི་སྨན་བཅོས་རོགས་རམ་ཞུ་བ།

སྲོག་ཉེན་ལ་ཐུག་པ་མ་ཡིན་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཚེ། གཤམ་གསལ་ཁག་ནས་རོགས་རམ་ཞུས་ན་འགྲིག:

- གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་བརྡལ་ཕལ་མོ་ཆེའི་ནང་སྐོར་གྱི་སྨན་དཔྱད་ཁང་གི་**སྤྱི་ཁྱབ་སྨན་པ་(GP)**ཡོད་རེད། **སྨན་བཅོས་ལྟེ་གནས་ཁང་**ཁ་ཤས་ཀྱི་GP ཡིས། ལས་ཀའི་དུས་ཚོད་ཡོལ་རྗེས་སུའང་ནད་པར་ལྟ་གི་རེད། སྨན་བཅོས་ཁང་དེ་ཚོ་སྒོ་ཕྱེ་བའི་དུས་ཡུན་རིང་བ་མ་ཟད། གཟའ་མཇུག་ལའང་སྒོ་ཕྱེ་གི་ཡོད་པས། དེ་ཚོ་བསྟེན་པར་རང་ལ་སྨན་བཅོས་བྱང་བུ་དགོས་རེད། རང་དང་ཐག་ཉེ་ཤོས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ལྟེ་གནས་ཁང་འཚོལ་འདོད་ན་འདི་ལ་ནོན།
- **Health Direct** གི་དེབ་སྐྱེལ་བྱས་པའི་སྨན་ཞབས་མས། ཁ་པར་བརྒྱུད་དེ། སྨན་བཅོས་དང་འབྲེལ་བའི་ལམ་སྟོན་གནང་གི་རེད། དེ་ནི་གཟའ་འཁོར་གཅིག་གི་ཉིན་ཚང་མ་དང་། ཉིན་རེའི་ཆུ་ཚོད་ ༢༤ རིང་ཡོད། ཨང་ **1800 022 222** ལ་ཁ་པར་ཐོངས། ཁོང་ཚོས་**སྐད་སྒྱུར་ཡང་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་ཐུབ།**

རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་བདག་གཅེས་བྱེད་པ།

ནིའུ་སོའུ་ཐ་ཝེལ་(NSW)སྐྱབས་བཅོལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་ཁང་།

ཁྱེད་རང་ཨོ་སི་ཊེ་ལི་ཡའི་ནང་སྐྱབས་བཅོལ་བའི་གནས་བབས་ཐོག་སླེབས་པའམ། སྐྱབས་བཅོལ་ཞུ་མཁན་གྱི་གནས་བབས་ཐོག་ཡོད་ཚེ། གཞམ་གསལ་ཆེད་**སྐྱབས་བཅོལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་**ཁང་ལ་ཁ་པར་བཏང་ན་འགྲིག

- རིན་མེད་འཕྲོད་བསྟེན་བརྟག་ཞིབ་དང་ངོས་སྦྱོར་ཞུ་བ།
- རང་གི་ས་ཁུལ་གྱི་སྨན་པ་ GP དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་རག་ཐབས།
- རང་ཉིད་སྨན་བཅོས་བྱང་བུ་མ་རག་པའི་སྐྱབས་བཅོལ་ཞུ་མཁན་ཡིན་པ་དང་། སྨན་པ་ GP བསྟེན་པར་རོགས་རམ་དགོས་པ།
- དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ཡིན་ན། **NDIS** ལ་ཞུ་སྙན་འབུལ་བའི་རོགས་རམ།
- ནིའུ་སོའོ་ཐ་ཝེལ་ནང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ།

ཐུག་འཕྲད་དུས་ཚོད་བཟོ་ཆེད་ཨང་
9794 0770 ལ་ཁ་པར་ཐོངས།
སྐད་སྒྱུར་ནི་རིན་མེད་དུ་མགོ་སྒྲོད་བྱེད་ཀྱི་རེད།

རྒྱལ་ཡོངས་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་གྱི་འགན་བཅོལ་ལས་གཞི། (NDIS)

NDIS ནི་ཨོ་སི་ཊེ་ལི་ཡའི་གཞུང་གི་**རྒྱལ་ཡོངས་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་གྱི་འགན་བཅོལ་ལས་གཞི**་རེད། NDIS:

- ལས་གཞི་འདིས་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ཚོར་དགོས་མཁོའི་ཞབས་ཞུའི་མ་དངུལ་གནང་གི་ཡོད།
- དེ་ནི་ལོ་ ༧ ནས་ ༦༥ བར་སོན་པ་ཚོའི་ཆེད་རེད།
- འདིས། རྣམ་དཔྱོད་དང་ལུས་ཁམས། མཐོང་ཚོར། སེམས་ཁམས་ཀྱི་འབྲེལ་བཅས་(དཔེར་ན་ PTSD དང་། depression དེ་མིན་གྱི་སེམས་ཁམས་ནད་)ཀྱི་དབང་པོར་གཏན་འཇགས་ཀྱི་སྐྱོན་ཆགས་པའི་མི་ཚོར་ཞབས་ཞུ་མགོ་སྒྲོད་གནང་གི་ཡོད།

རང་གི་ཐོངས་མཚན་ལ་ལྟོས་ཏེ། གཅིག་བྱས་ན་ཁྱེད་རང་ལ་རྒྱལ་ཡོངས་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་གྱི་འགན་བཅོལ་ལས་གཞིར་ཞུགས་ཆོག་པའི་ཆ་རྐྱེན་ཚང་ཡོད་སྲིད།

ཨོ་སི་ཊེ་ལི་ཡའི་ནང་། སྨན་ཞབས་ཀྱི་ལས་འགན།

ཨོ་སི་ཊེ་ལི་ཡའི་སྨན་ཞབས་ནི། ཚད་མཐོའི་སྒྲིང་བརྟར་བྱས་པའི་ཆེད་ལས་པ་རེད། སྨན་ཞབས་མང་པོ་ཞིག་ནི། མ་བུའི་འཕྲོད་བསྟེན་(སྐྱེ་གཡོག་)དང་། བྱིས་པ་(ཕྲུ་གུ་དང་ནང་མིའི་སྨན་ཞབས) ཡང་ན་སེམས་ཚོར་འཕྲོད་བསྟེན་(སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་སྨན་ཞབས)ལྟ་བུའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་བྱེ་བྲག་པའི་ཐད་ཁྱད་ལས་པ་རེད།

ནིའུ་སོའོ་ཐ་ཝེལ་གྱི་སྐྱབས་བཅོལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་ཁང་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་སྐྱབས་བཅོལ་འཕྲོད་བསྟེན་སྨན་ཞབས་ཚོས། ཉེ་ཆར་འབྱོར་བའི་སྐྱབས་བཅོལ་བ་ཚོར་ལྟ་སྐྱོང་གནང་གི་ཡོད་རེད།

ཁྱད་ལས་སྨན་ཞབས་མང་པོས། སྨན་པ་མི་དགོས་པར། རང་གི་ནད་པར་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྨན་ཞབས་ཁ་ཤས་ཀྱིས་སྨན་སྤྲོད་པ་དང་། ན་རྐྱེན་བརྟག་དཔྱད་མངགས་པ། སྨན་དཔྱད་ཁང་གཞན་དུ་ངོས་སྦྱོར་བཅས་ཀྱང་བྱེད་ཐུབ།

སྤྱི་ཁྱབ་སྨན་པ་ (GP) བསྟེན་གཏུགས།

ཨོ་སི་ཊྲེ་ལི་ཡའི་ནང་། མི་ཚོར་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་དུས། མང་ཆེ་བས་**སྤྱི་ཁྱབ་སྨན་པ་(GP)**བསྟེན་དུ་འགྲོ་གི་རེད།

GP ནི། སྨན་བཅོས་ལྟེ་གནས་ཁང་ཆེ་གྲས་ནས་སྒེར་གྱི་སྨན་དཔྱད་ཁང་ཆུང་གྲས་བར་གྱི་གནས་གཞི་སྣ་ཚོགས་སུ་ཡོད།

GP ཁ་ཤས་ཀྱིས། **"འབབ་མེད་(Bulk-Bill)"**པ་བྱེད་ཅིང་། དེའི་དོན་ནི་སྨན་བཅོས་བྱང་བུ་ཡོད་པའི་མི་ལ་རིན་པ་འབབ་ཀྱི་མེད་པ་རེད། GP གཞན་དག་གིས་སྨན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་གི་བྱང་བུ་དང་ནད་པ་གཉིས་ཀ་ནས་རིན་པ་ལེན་གྱི་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐུག་འཕྲད་ཚང་མར་རང་གི་སྨན་བཅོས་བྱང་བུ་འཁྱེར་དགོས།

སྤྱི་ཚོགས་ནང་། ཁྱེད་རང་གི་སྐད་ཡིག་ཤེས་མཁན་གྱི་ GP ཡོད་མེད་སྐད་ཆ་དྲིས། ཁྱེད་རང་གིས་བསྟེན་པའི་ GP ཡིས། ཁྱེད་རང་གི་སྐད་ཤེས་ཀྱི་མེད་ན། སྨན་པས་ཐུག་འཕྲད་ཀྱི་དུས་ཚོད་སྐབས་ཁ་པར་བརྒྱུད་དེ་ TIS སྐད་སྒྱུར་རོགས་པ་བྱེད་ཐུབ།

སྨན་པས་གཟབ་འཁོར་གཉིས་གོང་ནས་མངགས་ན། མཚམས་མཚམས་ལ། སྐད་སྒྱུར་བ་ཁྱེད་དང་མཉམ་དུ་ཁང་པའི་ནང་དངོས་སུ་ཡོང་གི་རེད།

ཁྱེད་རང་ GP དང་ཐུག་དུས། རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་དཀའ་ངལ་དང་བཅོས་ཐབས་སྐོར་སྐད་ཆ་འདྲི་དགོས། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་གི་ GP ལ་མགུ་པོ་མ་བྱུང་ན། GP གཞན་དག་གཅིག་གི་སར་ཕྱིན་ན་འགྲིག་གི་རེད།

ཁྱེད་རང་གི་རྒྱུན་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བརྟག་དཔྱད་ཆེད། སྨན་པ་བསྟེན་གཏུགས་བྱས་ན་ལེགས། རྒྱུན་ལྡན་བརྟག་དཔྱད་ལ་བརྟེན་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་དཀའ་ངལ་དཔེར་ན། སྙིང་ནད་དང་། གཅིན་སྙི། འབྲས་ནད་ལྟ་བུ་སྔ་ཙམ་ནད་དོ་འཕྲོད་པར་ཕན་ཞིང་། དེ་དག་སྔ་ཙམ་ནད་དོ་འཕྲོད་ན་སྨན་བཅོས་བྱེད་སླ་བ་ཡོད།

འབྲས་ནད་བརྟག་ཞིབ་ལས་གཞི།

ཨོ་སི་ཊྲེ་ལི་ཡའི་གཞུང་གིས་རྒྱུ་མ་དང་། ནུ་མ། མངལ་ཁ་བཅས་ལ་རིན་མེད་བརྟག་ཞིབ་གནང་གི་ཡོད།

- **ནུ་མའི་བརྟག་ཞིབ།** འབྲས་ནད་དོས་བཟུང་གི་ལས་གཞི་འདི་བུད་མེད་ལོ་ ༥༠ ནས་ ༧༩ བར་སོན་པ་ཚོའི་ཆེད་རེད། ནུ་མའི་བརྟག་ཞིབ་སྐོར་རྒྱས་པ་ཤེས་འདོད་ན། འདི་ལ་ནོན།
- **མངལ་ཁའི་འབྲས་ནད་བརྟག་ཞིབ་**ནི་བུད་མེད་ལོ་ ༢༥ ནས་ ༧༩ བར་སོན་པ་ཚོའི་ཆེད་ཡིན། མངལ་ཁའི་འབྲས་ནད་བརྟག་ཞིབ་སྐོར་རྒྱས་པ་ཤེས་འདོད་ན། འདི་ལ་ནོན།
- **རྒྱུ་མའི་བརྟག་ཞིབ་**ནི། སྐྱེས་པ་དང་བུད་མེད་ལོ་ ༥༠ ནས་ ༧༩ བར་སོན་པ་ཚོའི་ཆེད་དུ་རེད། རྒྱུ་མའི་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་སྐོར་རྒྱས་པ་ཤེས་འདོད་ན། འདི་ལ་ནོན།

ལས་གཞི་འདི། འབྲས་ནད་དམ། འབྲས་ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱ་སྔ་ཙམ་རྩད་ཆོད་དང་སྤྲུགས་སྨན་བཅོས་ཐུབ་རྒྱུར་དམིགས་ཡོད།

ཁྱད་ལས་སྨན་པ་བསྟེན་པ།

ཁྱེད་རང་ལ་བརྟག་དཔྱད་དང་སྨན་བཅོས་གཞན་མཁོ་ཚེ། སྨན་པ་ GP ཡིས། ཁྱད་ལས་སྨན་པར་ངོས་སྦྱོར་གནང་སྲིད། དཔེར་ན། ཁྱེད་ཀྱི་སྙིང་ལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་ན། སྙིང་གི་ཁྱད་ལས་སྨན་པར་ངོས་སྦྱོར་གནང་སྲིད། ཁྱད་ལས་སྨན་པ་བསྟེན་པར་ངེས་པར་གཤམ་གསལ་རྣམས་དགོས།

- GP ཡི་ངོས་སྦྱོར་ཡི་གེ།
- ཐུག་འཕྲད་དུས་ཚོད་བཟོ་དགོས།

ཁྱད་ལས་སྨན་པ་མང་ཆེ་བས། "འབབ་མེད་(Bulk-Bill)"བྱེད་ཀྱི་མ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ཁ་ཤས་ཀྱིས་འཕྲོད་བསྟེན་བྱང་བུ་ཡོད་མཁན་ལ་"འབབ་མེད་"བྱེད་ཀྱི་རེད།

སྒེར་གྱི་ཁྱད་ལས་སྨན་པ་བསྟེན་དུས་གོང་ཆེན་པོ་ཆགས་སྲིད་པས། རང་གི་ GP ལ། སྤྱི་པའི་སྨན་ཁང་གི་ཁྱད་ལས་སྨན་པ་བསྟེན་ན་འགྲིག་མིན་དྲིས། དེ་ལ་ཕྱི་བསྟེན་སྨན་ཁང་ཟེར། དེ་ལ་དུས་ཡུན་རིང་ཙམ་སྒུག་དགོས་ཀྱང་། སྨན་བཅོས་བྱང་བུ་ཡོད་ན་རིན་མེད་རེད།

སྨན།

ཁྱེད་ཀྱི་སྨན་པས་ཁྱེད་ལ་སྨན་གྱི་སྨན་ཤོག་གནང་སྲིད།

སྨན་ཤོག་དེ་ངེས་པར་སྨན་ཚོང་ཁང་ལ་འཁྱེར་དགོས། སྨན་མང་ཆེ་བ་སྨན་པའི་སྨན་ཤོག་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་རག་གི་མ་རེད། ཁྱེད་རང་ལ་སྨན་"དཀྱུས་མ generic" དགོས་མིན་འདྲི་ངེས་རེད། སྨན་དཀྱུས་མ་ནི་རིན་གོང་ཁེ་བ་ཡོད་ཀྱང་། "ཚོང་རྟགས་ཅན་"གྱི་སྨན་དང་ཕན་ནུས་གཅིག་པ་གཅིག་རྒྱུང་རེད། ཁྱེད་རང་གི་ངོས་ནས་སྨན་ཚོང་ཁང་ལ་སྨན་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་བྱང་བུ་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་ལྷ་སྐྱོང་བྱང་བུའམ། འཚོ་སྐྱོན་བྱང་བུ་ཡོད་ཚེ་སྟོན་དགོས། འཕྲོད་བསྟེན་ལྷ་སྐྱོང་བྱང་བུའམ་འཚོ་སྐྱོན་བྱང་བུ་ཡོད་མཁན་ཚོར། སྨན་མང་ཆེ་བ་གོང་ཏ་ཅང་གིས་ཆུང་བ་ཡོད།

རང་དང་རང་གི་ནང་མིར་ལོ་གཅིག་རིང་སྨན་མང་པོ་དགོས་ཚེ། སྨན་ཚོང་མཁན་ལ་**Safety Net** སྐོར་དྲིས། དེས་ལོ་རེའི་སྨན་རིན་ལ་ཕན་གྱི་ཡོད།

སྤྱི་པའི་སོའི་སྨན་ཁང་།

འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་བྱང་བུའམ་འཚོ་སྐྱོན་བྱང་བུ་ཡོད་མཁན་མི་རྣན་པ་ཚང་མར་རིན་མེད་སྤྱི་པའི་སོའི་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་ཐོབ་རྒྱུའི་འོས་ཚོས་ཚང་ཡོད།

ལོ་ ༡༨ མན་གྱི་ཕྲུ་གུ་སྨན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་བྱང་བུ་ཡོད་མཁན་ཚང་མར་རིན་མེད་སྤྱི་པའི་སོའི་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་ཐོབ་ཐུབ།

ནིའུ་སོའུ་ཐ་ཝེལ་མངའ་སྡེ་ཡོངས་སུ་སྤྱི་པའི་སོའི་སྨན་ཁང་ཡོད། སྨན་ཁང་ལ་སོའི་སྨན་བཅོས་མཁོ་མཁན་ཚོ་སྒྲུག་ཐོ་ཡོད་རེད། ཁྱེད་རང་སྤྱི་པའི་སོའི་སྨན་ཁང་དུ་འགྲོ་དགོས་ན་གཤམ་ལྟར་བྱ་དགོས།

- རང་གི་ས་གནས་ཀྱི། **ཁ་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཐོ་ལེན་དང་ཆ་འཕྲིན་ཞབས་ཞུ་ཁང་(Oral Health Intake and Information Service)**ལ་ཁ་པར་ཐོངས། (གཡས་ངོས་སུ་ཡོད་པའི་ཐོ་གཞུང་ལ་གཟིགས)
- རང་དང་རང་གི་སོའི་དཀའ་ངལ་སྐོར་ལས་བྱེད་པས་དྲིས་པའི་དྲི་བར་ལན་ཐོབས།
- ཁ་པར་གཏོང་དུས་སྨན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་བྱང་བུ་དང་ཆག་ཡང་བྱང་བུའི་ཞིབ་གནས་སྟོན་ཚུད་ནས་གྲ་སྒྲིག་གནང་།

དབྱིན་སྐད་ཤེས་ཀྱི་མེད་ན་གཤམ་ལྟར་གནང་།

ཁ་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཐོ་ལེན་ཁང་ལ་ཁ་པར་བརྒྱུད་འབྲེལ་བ་མ་བྱུས་གོང་། **TIS** ལ་ཨང་ **13 14 50** བརྒྱུད་ཁ་པར་ཐོངས།

ཁ་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཐོ་ལེན་དང་ཆ་འཕྲིན་ཞབས་ཞུ་ཁང་།

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**

འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་བྱང་བུའམ་ཆག་ཡང་འཚོ་སྐྱོན་བྱང་བུ་མེད་པའི་མི་རྣན་པ་ཡིན་ན། སྒེར་གྱི་སོའི་སྨན་ཁང་ལ་འགྲོ་དགོས།

སྤྱི་ཁྱབ་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟེ་གནས།

རང་གི་སྨན་པ་ GP ཐོག་ཏུ། **སྤྱི་ཁྱབ་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟེ་གནས་ཁང་(Community Health Centres)** གིས། ཁྱེད་རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་དོན་གྱི་དཀའ་ངལ་རིགས་གཅིག་ལ་རོགས་རམ་གནང་ཐུབ།

སྤྱི་ཁྱབ་འཕྲོད་བསྟེན་ཁང་དུ་གཟམ་གསལ་ཁག་ཐུག་ཐུབ་སྲིད།

- ཆང་རག་དང་སྨྱོས་རྫས་ངན་གོམས་ལྷ་བུའི་དཀའ་ངལ་ལ་སློབ་སྟོན་དང་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མཁན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་བའམ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ།
- ཕ་མ་དང་ཕྲུ་གུ། རྒན་འཁོག་བཅས་ལ་རོགས་རམ་གནང་མཁན་དམིགས་བསལ་སྦྱོང་བརྡར་སྦྲད་པའི་སྨན་ཞབས།
- ན་ཚ་དང་རྨས་སྐྱོན་ཕོག་རྗེས་རོགས་རམ་གནང་མཁན་ལུས་ཁམས་གསོ་བཅོས་པ།(Physiotherapist)
- སྨྲ་བརྗོད་ཐད་ལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་ཕྲུ་གུར་རོགས་རམ་གནང་མཁན་ངག་སྐྱོན་སྨན་དཔྱད་པ།

སྤྱི་ཁྱབ་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟེ་གནས་ཁང་དུ། རྒྱུན་དུ་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་གི་རྒྱབ་ལྗོངས་མི་འདྲ་བའི་མི་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་རིག་གཞུང་སྣ་མང་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་བ་ཡོད་རེད། དེའི་ཞབས་ཞུ་རིགས་གཅིག་ལ་རིན་པ་ཕྲན་བུ་སྤྲོད་དགོས་ཡོང་སྲིད། རང་དང་ཐག་ཉེ་ཤོས་ཀྱི་སྤྱི་ཁྱབ་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟེ་གནས་ཁང་གཟམ་གསལ་དྲ་རྒྱ་ནས་འཚོལ: *Community Health Centres NSW*

བུད་མེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ།

བུད་མེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟེ་གནས་ཁང་གིས། སྐྱེ་འཕེལ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་། འཁྲིག་སྤྱོད་འགོས་ནད། ཁྲིམ་ཚང་གི་རྩུབ་སྤྱོད། མངལ་སྒོའི་བརྟག་དཔྱད། ནུ་མའི་བརྟག་ཞིབ། ཟླ་མཚན་གྱི་དཀའ་ངལ་དང་ཟླ་མཚན་ཆད་པའི་གནད་དོན་སོགས་ལ་ལམ་སྟོན་དང་གནས་ཚུལ་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་རེད། དེ་བཞིན་དེ་ལ་བུད་མེད་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཚོགས་ཆུང་ཡང་ཡོད་རེད།

ནིའུ་སོའོ་ཐ་ཝེལ་ནང་གི་བུད་མེད་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟེ་གནས་ཁང་འཚོལ་འདོད་ན་ **འདི་ལ་**ནོན།

Family Planning NSW (ནིའུ་སོའོ་ཐ་ཝེལ་གྱི་འཆར་ལྡན་བུ་བཙའ་)

ནི། རིན་མེད་དང་གསང་རྒྱ་ཐུབ་མཁན་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་གཞན་ཞིག་རེད། དེས་འཁྲིག་སྤྱོད་དང་སྐྱེ་འཕེལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཐད་རོགས་རམ་བྱེད། **འདི་ནས་**རང་དང་ཐག་ཉེ་ཤོས་ཀྱི་སྨན་དཔྱད་ཁང་འཚོལ།

སྐད་སྒྱུར་དགོས་ན། **TIS** གི་ཨང་ **13 14 50** ལ་ཁ་པར་ཐོངས། ཁྱེད་རང་ལ་སྐད་སྒྱུར་བུད་མེད་ཅིག་དགོས་ཞེས་གསུངས་ན་འགྲིག

རང་ལ་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་མཁན་ནམ། རང་དང་ཉེ་བའི་མི་ཞིག་གིས། ཁྱེད་རང་ངམ་ཁྱེད་ཀྱི་ནང་མི་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པའམ། ཞེད་འཇིགས་གི་འདུག་ན། **Domestic Violence Help Line (ཁྲིམ་ཚང་རྩུབ་སྤྱོད་རོགས་རམ་ཁང་གི་ཨང་) 1800 65 64 63** ལ་ཁ་པར་གཏུས་བཏང་ནའང་འགྲིག

ཨོ་སི་ཊེ་ལི་ཡའི་ནང་། ཁྲིམ་ཚང་རྩུབ་སྤྱོད་ནི། ནག་ཉེས་ཡིན་ཞིང་། ཁྲིམ་ཚང་ཚང་མར་རང་སྲུང་སྐྱོབས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

ཕྲུ་གུ་དང་ནང་མིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ།

ཁྱེད་རང་ཕྲུ་གུ་གཞོན་གཞོན་གྱི་ཕ་མ་ཡིན་པ་དང་རོགས་རམ་མཁོ་ཚེ། རིན་མེད་ཞབས་ཞུའི་རིགས་མང་པོ་ཡོད།

ཕྲུ་གུ་དང་ནང་མིའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྨན་ཞབས་ཞབས་ཞུ་ཁང་གིས། ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་པ་ནས་ལོ་ ༥ བར་ལ་འཆར་ཅན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་རེད། ཕྲུ་གུ་རེ་རེ་བཞིན་ལ་ Blue Book(དེབ་སྔོན་པོ་)རེ་ཡོད་པའི་ནང་། ཕྲུ་གུའི་འཚར་ལོངས་ཀྱི་རིམ་པ་གལ་ཆེ་བ་ཚང་མ་བཀོད་ཡོད། ཕྲུ་གུ་དང་ནང་མིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟེ་གནས་ཁང་གིས་གཤམ་གསལ་ཁག་གི་ཐད། རོགས་སྐྱོར་དང་། སློབ་གསོ། གནས་ཚུལ་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ།

- ཕྲུ་གུར་འོ་མ་སྟེར་ཚུལ།
- ཕྲུ་གུའི་འཚར་ལོངས་དང་འཕེལ་རྒྱས།
- གཉིད།
- སྔོན་འགོག་སྨན་ཁབ།
- ཕ་མའི་བདེ་ཐང་།
- ཁྱིམ་ལ་ལྟ་སྐྱོར་དུ་ཕེབས་ཐུབ།

Tresillian དང Karitane ནི་ཕྲུ་གུའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་གཞན་ཡིན་ཞིང་། དེས། ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་པ་ནས་ལོ་ ༥ བར་སོན་པའི་ནང་མི་ཚོར། རྒྱབ་སྐྱོར་དང་། ཕ་མ་གདེང་དང་ལྡན་པ་བྱེད་སྟངས་དང་དེའི་རྩལ་བྱུས་ཁག་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད། ཞབས་ཞུ་མང་ཆེ་བ་རིན་མེད་ཡིན་ཞིང་གཤམ་གསལ་ཁག་ཀྱང་སྤྲོད་སྲིད།

- ཕ་མ་བྱེད་སྟངས་ཀྱི་འཛིན་གྲྭ།
- བཅའ་སྡོད་གནས་ཁང་།
- ནུ་ཞོ་སྟེར་སྟངས་ཀྱི་སྨན་དཔྱད་ཁང་།
- མ་བཅས་གོང་དང་བཅས་རྗེས་ཀྱི་དངངས་འཚབ་དང་ཡིད་མུག་ནད་ཀྱི་ཞབས་ཞུ།
- འཁྱེར་འགྲོས་ཕྲུ་གུ་དང་སྤྱོད་ལམ་སྨན་དཔྱད་ཁང་།
- ཁྱིམ་ཚང་དུ་ལྟ་སྐྱོར་དང་། ཕ་མ་བྱེད་སྟངས་སྐྱོར་དྲ་ལམ་ཚོགས་འདུ།

ཐུག་དུས་བཟོ་བའམ། ལྟེ་གནས་ཁང་འཚོལ་ཆེད་གཤམ་གསལ་ལ་ཁ་པར་ཐོངས།

Karitane: 9794 2300 ཡང་ན། **ཕ་མ་རོགས་སྐྱོར་ཨང་: 1300 227 464**

Tresillian: 9123 8999 ཡང་ན། **ཕ་མ་རོགས་སྐྱོར་ཨང་: 1300 272 736**

རང་དང་ཉེ་ཤོས་ཀྱི་ཕྲུ་གུ་དང་ནང་མིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་ཁང་འཚོལ་ཆེད། འདི་ལ་ནོན།

གཞོན་ནུའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ།

ཞིའུ་སོའོ་ཐ་ཝེལ་ནང་། ལོ་ ༡༢ ནས་ ༢༤ བར་གྱི་གཞོན་ནུ་ཁོ་ནར་དམིགས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟེ་གནས་ཡོད། ལྟེ་གནས་ཁང་འདིས་པ་མར་ཡང་རོགས་བྱེད་ཐུབ། གཞོན་ནུའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟེ་གནས་ཁང་གིས། འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོ་དང་། གནས་ཚུལ། ལམ་སྟོན། སློབ་སྟོན་བཅས་གནང་གི་རེད། མང་ཆེ་བར་སྨན་ཞབས་ཀྱང་ཡོད་ཅིང་ཁ་ཤས་ལ་སྨན་པའང་ཡོད།

ཞབས་ཞུ་འདི་རིན་མེད་དང་གསང་རྒྱ་ཐུབ་མཁན་རེད། ལྟེ་གནས་ཁང་དེ་དག་གཤམ་གསལ་ལྟར་རེད:

གཞོན་ནུའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ།

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

ཐོས་ནུས་བརྟག་དཔྱད་ཞབས་ཞུ།

ཕྲུ་གུ་དང་མི་རྒན་པའི་སྣ་ཐོས་ནུས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་མཁན་གྱི་ཞབས་ཞུ་སྣ་ཚོགས་ཡོད།

ཕྲུ་གུར།

རང་གི་ཕྲུ་གུའི་སྣ་ཐོས་ཚད་དང་། སྨྲ་བརྗོད་དམ་སྐད་ཡིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ཐད་སེམས་ཁྲལ་བྱུང་ན། ཕྲུ་གུའི་རྣ་བས་སྣ་ཐོས་ཚད་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས། ས་གནས་སྨན་པས་(GP)ཕྲུ་གུ་དང་ན་གཞོན་ལོ་ ༢༦ བར་ལ་རིན་མེད་དུ། རྣ་བས་སྣ་ཐོས་ཚད་བརྟག་དཔྱད་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་ཐུབ། དེ་ཡང་ནམ་རྒྱུན་བརྟག་དཔྱད་འདི་ས་གནས་ཀྱི་སྡེ་ཁུལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟེ་གནས་ཁང་དུ་བྱེད་ཅིང་། ཁ་ཤས་ས་གནས་ཀྱི་སྤྱི་པའི་སྨན་ཁང་དུ་བྱེད་ཀྱི་རེད།

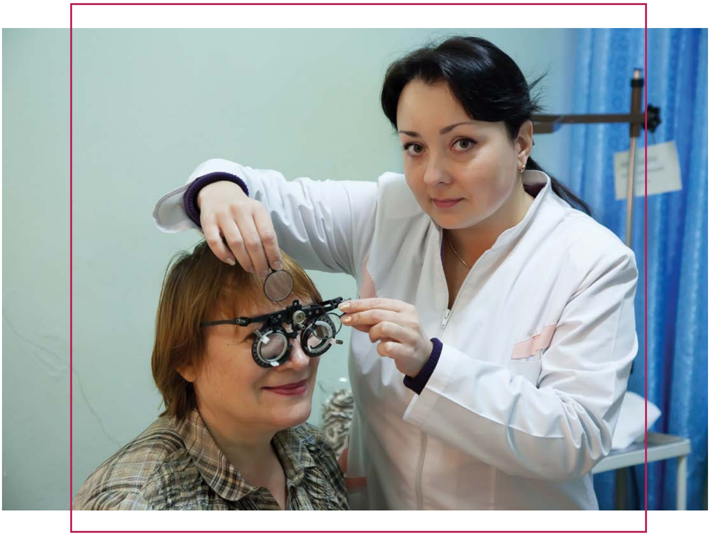
མི་རྒན་པར།

འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས། མི་རྒན་པའི་ཐོས་ནུས་བརྟག་དཔྱད་ཞབས་ཞུ་ཞིག་གཉེར་གྱི་ཡོད། འདི་ཨོ་སི་ཊྲེ་ལི་ཡའི་གཞུང་གི་ལས་རིམ་ཡིན་ཞིང་ལོ་ ༢༦ འམ། དེ་ལས་རྒན་པ་ཚང་མར་ཁྱབ་ཀྱི་ཡོད།

ལས་རིམ་འདིར་ཁྱེད་ཀྱིས་དྲ་ལམ་ནས་སྙན་ཞུ་ཕུལ་ན་འགྲིག སྙན་ཞུ་འབུལ་ཚུལ: **hearingservices.gov.au**

རང་ལ་འོས་ཚོས་ཚང་མིན་བལྟ་ཆེད། **1800 500 726** ལ་ཁ་པར་ཐོངས།

སྐད་སྒྱུར་དགོས་ན་ **TIS** ལ་ཁ་པར་ཐོངས: **13 14 50**



མིག་གི་བརྟག་དཔྱད།

སྨན་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་བྱུང་བུ་ཡོད་ན་ཁྱེད་རང་གི་མིག་ལ་བརྟག་དཔྱད་ལོ་རེར་ཐེངས་རེ་རིན་མེད་དུ་བྱས་ཆོག མིག་ཤེད་བརྟག་དཔྱད་ནི་མིག་ཤེད་དཔྱད་མཁན་(Optometrist)གྱིས་གནང་གི་རེད། ས་ཁུལ་གཙོ་བོ་ཁག་དང་ཁྲོམ་གཟིགས་ཁང་མང་ཆེ་བར་མིག་ཤེད་དཔྱད་མཁན་ཡོད། སྨན་བཅོས་བྱུང་བུས། མིག་ཤེལ་དང་འཕྲད་ཤེལ་(contact lenses)ཀྱི་རིན་གོང་ལ་ཁྱབ་ཀྱི་མེད།

རང་དོས་ནས་མིག་ཤེལ་གྱི་རིན་པ་སྤྲོད་མ་ཐུབ་ན། ཉིའུ་སོའོ་ཐ་ཝེལ་གྱི་མིག་ཤེལ་ལས་གཞི་བརྒྱུད་དེ། མིག་ཤེལ་དང་། འཕྲད་ཤེལ་(contact lenses)རིན་མེད་དུ་རག་སྲིད། རིན་མེད་མིག་ཤེལ་གྱི་ལས་རིམ་ནང་དེབ་སྐྱེལ་བྱས་པའི་མིག་ཤེད་དཔྱད་མཁན་ཁོ་ནས་ཞབས་ཞུ་འདི་སྒྲུབ་ཐུབ་པས། རིན་མེད་མིག་ཤེལ་དགོས་ན་ལས་གཞི་འདིར་དེབ་སྐྱེལ་བྱས་པའི་མིག་ཤེད་དཔྱད་མཁན་ལ་ཐུག་དུས་བཟོས།

འོས་ཚོས་སྐོར་ཨང་ **1300 84 74 66** ལ་ཁ་པར་གཏོང་བའམ། འདི་ལ་ནོན།

སྐད་ཡིག་གཞན་ནང་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ།

རང་གི་སྐད་ཡིག་ནང་། འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་ནོར་འཁྲུག་མེད་པ་གཟིགས་འདོད་ན། **རིག་གཞུང་སྣ་མང་འཕྲོད་བསྟེན་བརྡ་འབྲེལ་ཞབས་ཞུ་ཁང་**གི་དྲ་རྒྱར་གཟིགས་ཆེད་འདིར་ནོན།

རང་གི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ལ་གཅེས་སྐྱུས་བྱེད་པ།

STARTTS (མནར་གཅོད་དང་སེམས་གཅོང་གསོ་བཅོས་ཞབས་ཞུ་ཁང་།)

ཞབས་ཞུ་ཁང་འདིར་སེམས་ཁམས་སློབ་སྟོན་པ་ཡོད་པ་དེས། ཨོ་སི་ཊེ་ལི་ཡར་མ་ཡོང་གོང་། སེམས་གཅོང་ཕོག་གཞིའི་སྡུག་སྦྱོང་མྱོང་མྱོང་བའི་སྐྱབས་བཅོལ་བ་འདྲ་པོ་དང་། སྐྱབས་བཅོལ་བའི་རྒྱབ་ལྗོངས་ཅན་ཚོར་རོགས་རམ་གནང་གི་ཡོད།

སེམས་ཁམས་སློབ་སྟོན་པ་ནི། སྤྱོང་བརྡར་ཐོབ་པའི་ཆེད་ལས་པ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་ཁྱེད་དང་གླེང་མོལ་ཞུས་ཏེ། མི་ཚེའི་དཀའ་ངལ་ལས་གྲོལ་ཐབས་དང་། རང་གི་མངོན་འདོད་བཞིན་འགྱུར་བ་གཏོང་རོགས་བྱེད་ཐུབ།

དེའི་ལས་བྱེད་པ་མང་པོས། སྐད་ཡིག་འདྲ་མིན་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་རེད།

STARTTS ཡི་ཞབས་ཞུ་ནི་རིན་མེད་དང་གསང་རྒྱ་ཅན་རེད། STARTTS ཡི་དྲ་རྒྱ་གཟིགས་ཆེད་**འདིར་ནོན**།

ཨང་ **9646 6700** བརྒྱུད་STARTTS ལ་ཁ་པར་ཐོངས།

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ།

རྒྱུན་མཐོང་གི་ཚོར་བ་དཔེར་ན། ཡིད་སྨུག་དང་དངངས་འཚབ་ལྟ་བུ་བཤད་དུས། སྤྱིར་བཏང་སྨན་ཆ་ཕོད་ས་ཡག་ཤོས་ནི་ཁྱེད་རང་གི་སྨན་པ་ GP རེད། སྨན་པས་ཁྱེད་རང་ལ་རོགས་རམ་གནང་གི་རེད་ལ། ཞབས་ཞུ་གཞན་ལ་ངོས་སྦྱོར་གནང་སྲིད།

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནད་དོན་ཚབས་ཆེན་ཡོད་པ་ཚོར། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་ཡོད་པ་རེད། ཞབས་ཞུ་འདིས་མི་ཚོ་སེམས་ནད་ལས་དྲག་སྐྱེད་ཀྱིས་འཚོ་བ་ཡག་པོ་སྐྱེལ་ཐུབ་པར་རོགས་རམ་བྱེད་ཀྱི་རེད།

ཁྱེད་རང་ལ་སྤྱི་ཚོགས་སམ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཚབས་ཆེའི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་འདུག་ན། ས་གནས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་ཁང་ལ་འབྲེལ་བ་བྱས་ན་འགྲིག ཁྱེད་རང་ལ་སེམས་ནད་སྨན་པའམ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ། ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་བ་ཞིག་གིས་རང་དང་རང་གི་ནང་མིར་རོགས་རམ་གནང་ངེས། སྤྱི་པའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་ནི་རིན་མེད་དང་གསང་རྒྱ་ཅན་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། དེའི་སྒུག་ཐོ་རིང་པོ་ཡོང་སྲིད།

ཁྱེད་རང་ལ་ལམ་སང་རོགས་རམ་མཁོ་ན། གཞུམ་གསལ་རིན་མེད་དང་གསང་རྒྱ་ཅན་གྱི་ཞབས་ཞུ་ཁང་གང་རུང་ལ་ཁ་པར་ཐོངས།

གནས་ཚུལ་ཛ་དྲག་ཡིན་ན། ཨང་ **000** ལ་ཁ་པར་ཐོངས།

སྐད་སྒྱུར་དགོས་ན་ཨང་ **13 14 50** བརྒྱུད་ **TIS** ལ་ཁ་པར་ཐོངས།

- **Mental Health Line** - **1800 011 511**
- **Lifeline** - **13 11 14**
- **Beyond Blue** - **1300 22 4636**
- **Kids Helpline** - **1800 55 1800**, ལོ་ ༥ ནས་ ༢༥ བར་གྱི་ན་ཆུང་ཚོའི་ཆེད་རེད།
- **Suicide Call Back Service** - **1300 659 467**
- **Men's Line Australia**, སྐྱེས་པ་ཕོ་ལོ་ན་ཆུན་གཞོན་ཁྱད་མེད་ཀྱི་ཆེད། - **1300 78 99 78**

ཁ་པར་གྱི་སྐུད་ལམ་འདི་དག་ནི། ཨོ་སི་ཊེ་ལི་ཡའི་ནང་གི་མི་སུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་བེད་སྤྱོད་ཆོག་ཅིང་། དེ་ཡང་གཟའ་འཁོར་གཅིག་གི་ཉིན་ ༧ དང་། ཉིན་རེའི་ཆུ་ཚོད་ ༢༤ རིང་ཡོད་ཅིང་། རིན་མེད་རེད།

ཞབས་ཞུ་གང་དང་གང་ཡོད། རང་སྐད་ནང་མཁྱེན་འདོད་ན། འདི་ལ་ནོན: སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ།

འཕྲོད་བསྟེན་ཐོབ་ཐང་དང་ལས་འགན།

འཕྲོད་བསྟེན་ལས་བྱེད་ནི། སྨན་པ་དང་། སྨན་ཞབས། སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ། སློབ་སྟོན་པ་སོགས་རེད།

ཁྱེད་རང་གི་ཐོབ་ཐང་།

འཕྲོད་བསྟེན་ལས་བྱེད་པས་ཁྱེད་ལ་ངེས་པར་གཞམ་གསལ་རྣམས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་དགོས།

- ཁྱེད་རང་གི་གནས་སྟངས་སམ་ནད་གཞི།
- གསོ་རིག་བརྟག་དཔྱད།
- སྨན་བཅོས།
- ཞོར་སྐྱོན་ནམ། སྨན་བཅོས་ལས་བྱུང་བའི་ཉེན་ཁ།

ཁྱེད་ལ་གཞམ་གསལ་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

- སེམས་ཁུར་དང་། བསམ་གཞིགས། ཆེ་མཐོང་ལྡན་པ་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ།
- ཁྱེད་རང་གི་དད་མོས་དང་རིག་གཞུང་། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བཅས་ལ་གུས་ཞབས་ཞུ་བ།
- སྨན་བཅོས་ཀྱི་བསམ་འཆར་གཞན་དག་ཐོབ་པ།
- ཁྱེད་རང་སྒེར་གྱི་སྨན་བཅོས་ཡིག་ཚགས་ལ་བལྟ་བ།
- ཁྱེད་སྒེར་གྱི་སྨན་བཅོས་ཡིག་ཚགས་གཞན་ལ་མ་གྱུར་བར་གསང་རྒྱ་བྱས་ཏེ་ཉར་བ།
- ག་དུས་ཡིན་རུང་། ཆོག་མཆན་ཕྱིན་འཐེན་དང་། སྨན་བཅོས་མུ་མཐུད་བྱེད་རྒྱུར་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་པ་བྱས་ཆོག
- འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་སྐད་སྒྱུར་གྱི་རོགས་རམ་ཞུས་ཆོག

སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཆོག་མཆན་སྤྲོད་པ།

སྨན་བཅོས་གང་ཡང་རང་དོས་ནས་ངེས་པར་ཆོག་མཆན་སྤྲོད་དགོས་ཤིང་། སྐབས་མང་ཆེ་བར་ངག་ཐོག་ཆོག་མཆན་གྱིས་འགྲིག གཞག་བཅོས་ལྟ་བུའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁ་ཤས་ལ་ཡིག་ཐོག་དགོས། ཕྲུ་གུ་ལོ་ ༡༨ མན་ལ་ཕ་མའམ། ཁྲིམས་མཐུན་བདག་སྐྱོང་བའི་ཆོག་མཆན་དགོས།

ཕྲུ་གུ་ལོ་ ༡༨ ནས་ ༡༦ བར་སོན་པ་ཚོས། རང་གི་ཕ་མའམ། ཁྲིམས་མཐུན་བདག་སྐྱོང་བ་དང་ཐུན་མོང་དུ་ཆོག་མཆན་སྤྲོད་པའམ། སྨན་བཅོས་འཆར་གཞི་ཆ་ཚང་གོ་རྟོགས་བྱུང་བའི་རྟགས་ཡོད་ཚེ་ཕྲུ་གུ་གཅིག་པུས་ཆོག་མཆན་སྤྲད་ཆོག

རང་གི་ལས་འགན།

ཁྱེད་ཀྱིས་ངེས་པར་གཤམ་ལྟར་བྱ་དགོས།

- རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་ཡོངས་རྫོགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་བྱེད་པར་ཤོད་པ།
- སྨན་དང་། ཆང་རག ཐ་མག དེ་མིན་གྱི་མྱོས་རྫས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན་དེའི་སྐོར་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་བྱེད་པར་ཤོད་པ།
- ཐུག་འཕྲད་དུས་ཚོད་ཏག་ཏག་ལ་ཡོང་བའམ། ཡོང་མི་ཐུབ་པའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་དང་ལྟག་པར་སྐད་སྒྱུར་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཟིན་ཡོད་ན། ཡོང་མི་ཐུབ་ཚུལ་བརྡ་སྤྲོད་པ།

ཁྱེད་ཀྱིས་གཤམ་གསལ་རྣ་བ་ནས་བྱས་མི་ཆོག

- མི་སུ་ལའང་བརྙས་བཅོས་འཛིགས་སྐུལ་དང་། ལུས་སེམས་ལ་གནོད་གཞིའི་ཉེན་ཁ་མི་བཟོ་བ།

འཁང་ར་བྱེད་སྟངས།

ཨོ་སི་ཊེ་ལི་ཡའི་ནང་། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་བྱེད་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུའི་ཐད་འཁང་ར་བྱས་ཆོག

རང་ལ་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་མཁན་འབྲེལ་ཡོད་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་བྱེད་ཚོར་རང་གི་སེམས་ཁྲལ་རྣམས་བཤད་དེ་གྲོས་བསྡུར་གནང་། ཁོང་ཚོས་ཁྱེད་རང་གི་སེམས་ཁྲལ་ཐངས་གཞི་རྣམས་ལམ་སེང་གཙང་མ་བཟོ་ཐུབ་སྲིད།

འཕྲོད་བསྟེན་ལས་བྱེད་པར་སྐད་ཆ་བཤད་རྗེས་ཁྱེད་རང་ད་དུང་མ་མགུ་ན་གཤམ་ལྟར་བྱས་ཆོག

- རང་ལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་སའི་སྨན་ཁང་ལ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ་**ནད་པར་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ལས་བྱེད་པར་(Patient Support Officer)**སྐད་ཆ་ཤོད་པའམ། ཡང་ན།
- རང་ལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་སའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟེ་གནས་ཁང་ལ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ་འགན་འཛིན་(**manager**)ལ་སྐད་ཆ་ཤོད། ཡང་ན།
- ཨང་ **1800 043 159** (རིན་མེད་རེད)**བརྒྱུད་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་འཁང་ར་དོ་དམ་ལྷན་ཚོགས་ལ་ཁ་པར་ཐོངས།**

ཁྱེད་རང་གིས་དབྱིན་སྐད་ཤེས་ཀྱི་མེད་ན། ཨང་ **13 14 50** བརྒྱུད་ **TIS** ལ་ཁ་པར་ཐོངས།

ཟིན་བྲིས།

ནིའུ་སོའི་ཐ་ཝེལ་སྐྱབས་བཅོལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་ཁང་གིས་བསྐྲུན།
Suite 1, Level 3
157-161 George Street
LIVERPOOL NSW 2170

SWSLHD-RefugeeHealth@health.nsw.gov.au

www.**refugeehealth**.org.au

9794 0770

ཐ་མའི་བསྐྱར་ཞིབ་དུས་ཚེས།: ༢༠༢༢ ཟླ་བ་ ༨ པ།

ISBN 978 1 74079 122 9