



# अष्ट्रेलियाको स्वास्थ्य हेरचाहका बारेमा जानकारी

नयाँ आगन्तुकका लागि गोर्जी निर्देशिका

Nepali | नेपाली

**phn**  
NORTH WESTERN  
MELBOURNE

An Australian Government Initiative

# आकस्मिक सेवाहरु

- आकस्मिक सेवा अत्यन्त गम्भीर स्वास्थ्य समस्या वा बिमारीका लागि हो।
- गम्भीर स्वास्थ्य समस्या अन्तर्गत श्वास फेर्न गाहो, छातीमा पीडा, नरोकिने रक्तश्राव वा हड्डी भाँचिने पर्दछन्।
- एम्बुलेन्सका लागि Triple Zero (000, तीन शून्य) मा फोन गर्नुहोस् वा नजिकको अस्पताल जानुहोस्।

## याद गर्नुहोस्



स्वास्थ्यसम्बन्धी देखाउन  
(अप्वाइन्टमेन्टमा) जाँदा  
तपाईंको परिचयपत्र तथा  
स्वास्थ्य हेरचाह कार्डहरु  
लैजान याद गर्नुहोस्।



# विषयसूची

दोभाषे	4
पारिवारिक डाक्टर	5
शरणार्थी स्वास्थ्य नर्स	6
प्रतिरक्षा (खोप)	7
मानसिक स्वास्थ्य	8
मातृ तथा शीशु स्वास्थ्य	9
दन्त हेरचाह	10
सामुदायिक स्वास्थ्य	11



## दोभाषे

- तपाईंको सबै स्वास्थ्य हेरचाहहरुका लागि दोभाषे पाउने अधिकार तपाईंलाई हुन्छ।
- तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंलाई दोभाषेको व्यवस्था गरिदिनुपर्छ।
- यदि तपाईंलाई दोभाषे चाहिएमा **131 450** मा फोन गर्नुहोस्।
- दोभाषेहरुलाई विशेष प्रशिक्षण प्राप्त हुन्छ र तपाईंसँग भएका कुरालाई उनीहरुले गोप्य राख्छन्।
- डाक्टरकहाँ जाँदा परिवार सदस्यहरु तपाईंसँगै जान सक्छन् तर तपाईंको स्वास्थ्यका विषयमा कुरा गर्न तपाईंले दोभाषेको प्रयोग गर्नुपर्छ।



## पारिवारिक डाक्टर



- पारिवारिक डाक्टरलाई अष्ट्रेलियामा **साधारण चिकित्सक (general practitioner)** वा GP भनिन्छ।
- तपाईंको पूरा परिवारका लागि एक जना GP राख्न राम्रो कुरा हो।
- अष्ट्रेलियामा बसोबासको पहिलो वर्षमा तपाईंको पूरै परिवारका लागि पूर्ण स्वास्थ्य जाँच (**शरणार्थी स्वास्थ्य जाँच, Refugee Health Assessment**) गर्नु जरूरी हुन्छ।
- सबै डाक्टरहरुले **शरणार्थी स्वास्थ्य जाँच** गर्ने छैनन्, त्यसैले तपाईंकै डाक्टरलाई त्यसो गर्नका लागि अनुरोध गर्नुहोस् वा जाँच गर्न सक्ने डाक्टरलाई रोबुहोस्।
- यदि तपाईंको परिचारिका (caseworker) वा **शरणार्थी स्वास्थ्य नर्स (Refugee Health Nurse)** छ भने उहाँहरुले डाक्टर छान्न सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ।



## शरणार्थी स्वास्थ्य नर्स

- शरणार्थी स्वास्थ्य नर्स ले तपाईंको सबै स्वास्थ्य आवश्यकताहरुमा तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्छन्।
- शरणार्थी स्वास्थ्य नर्स हरु सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रहरुमा काम गर्छन्।
- शरणार्थी स्वास्थ्य नर्स सँग तपाईंले आफ्नो भेट्ने समय मिलाउन सक्नुहुन्छ।
- तपाईंको नजिकको स्थानिय शरणार्थी स्वास्थ्य नर्स पट्टा लगाउन आफ्नो परिचारिका वा GP लाई सोध्नहोस्।



## प्रतिरक्षा (खोप)

- प्रतिरक्षा भनेको खोप लगाएपछि तपाईंलाई शरीरमा हुने प्रक्रिया हो।
- खोप लगाउँदा तपाईंलाई रोगबाट बचाउँछ।
- बालबालिका तथा सबै वयस्कहरुका लागि खोप लगाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।
- आफ्नो GP सँग तपाईंले लगाउनु पर्ने खोपको बारेमा सोध्नहोस्।
- तपाईंलाई पूर्णरूपमा खोप लगाउन केही अप्वाइन्टमेन्ट चाहिनेछ।
- Centrelink (सरकारी भत्ता दिने प्रशासन) भुक्तानी प्राप्त गर्नका लागि र विद्यालय वा बाल हेरचाहमा पूर्ण पहुँच प्राप्त गर्नका लागि तपाईंको बच्चालाई पूर्णरूपमा खोप लगाउनु पर्दछ।



## मानसिक स्वास्थ्य



- अष्ट्रेलिया आउने शरणार्थीहरूले आफ्नै देशमा वा अष्ट्रेलिया आउने क्रममा धेरै नराम्रा अनुभव संगालेका छन् ।
- थुप्रै मानिसहरू दुःखी वा चिन्तित महसुस गर्छन्, निद्राको समस्या हुन्छ वा नराम्रा सपना देख्छन् वा कमजोर मनका हुन्छन्।
- यस क्षेत्रमा काम गर्ने पेशेवरहरू मार्फत सहयोग उपलब्ध छ।
- यदि तपाईं आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यका विषयमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने तपाईंले आफ्नो GP सँग उहाँले कसरी सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ भनेर कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।





## मातृ तथा शीशु स्वास्थ्य



- **मातृ तथा शीशु स्वास्थ्य (Maternal and child health)**  
नर्सहरुले आमाबाबु तथा उनीहरुको बालबालिकाको स्वास्थ्य तथा विकासमा सहायता पुर्याउँछन्।
- **मातृ तथा शीशु स्वास्थ्य** ६ वर्षसम्मका बालबालिकाका लागि हो।
- भेटघाटका लागि समय मिलाउन तपाईंको स्थानीय परिषद्लाई फोन गर्नुहोस्।
- अथवा तपाईंको परिचारिका GP वा **शरणार्थी स्वास्थ्य नर्स** लाई सोध्नहोस्।



## दन्त हेरचाह



- शरणार्थीहरुका लागि दन्त जाँच सामुदायिक दन्त सेवाहरुमा निःशुल्क हुन्छ।
- जब तपाईंले अप्वाइन्टमेन्ट अर्थात भेट्ने समय मिलाउनु हुन्छ त्यतिखेर दन्त सेवालाई तपाईं शरणार्थी हो भन्ने कुरा बताउन सम्झनुहोस्।
- दन्त चिकित्सकहरु व्यस्त रहने हुनाले तपाईं अष्ट्रेलिया आइपुगेपछि जतिसक्दो छिटो अप्वाइन्टमेन्टको समय मिलाउनु होस्।
- तपाईंको GP, **शरणार्थी स्वास्थ्य नर्स** वा परिचारकसँग दन्त जाँचको अप्वाइन्टमेन्ट अर्थात भेट्ने समय मिलाउने बारेमा सोध्नहोस्।

# सामुदायिक स्वास्थ्य

सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रहरूले प्रायः गरी कम आय भएका मानिसहरूका लागि स्वास्थ्य हेरचाह सेवा प्रदान गर्छन्। ती सेवाहरूमा दन्त सेवा, डाक्टर, तथा फिजियोथेरापिस्ट, आहारविज्ञ (dietitians) तथा खुट्टाको विकृतिका लागि विज्ञ (podiatrists) समेत पर्न सक्छन्।

शरणार्थी स्वास्थ्य नर्स भएका सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रहरूको एउटा सूची तल दिइएको छ। तपाईंले शरणार्थी स्वास्थ्य नर्सलाई ती मध्ये कुनै पनि सेवालाई भेट्नका लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

## **cohealth Kensington**

12 Gower St, Kensington • फोन (03) 9448 5520

---

## **cohealth Footscray**

78 Paisley St, Footscray • फोन (03) 9448 5502

---

## **Your Community Health Centre**

125 Blake St, East Reservoir • फोन (03) 8470 1111

---

## **Dianella Community Health Centre**

42-48 Coleraine St, Broadmeadows • फोन (03) 8301 8888

---

## **Djerriwarrh Health Service - Melton**

Cnr Yuille and High St, Melton • फोन (03) 8746 1100

---

## **IPC Health Brimbank**

122 Harvester Rd, Sunshine • फोन (03) 9313 5000

---

## **IPC Health Hoppers Crossing**

117-129 Warringa Cr, Hoppers Crossing • फोन (03) 8734 1400

यो गोर्जी निर्देशिकालाई Western Refugee Health Partnership द्वारा विकसित गरिएको हो, जसमा निम्न संगठनहरु संलग्न छन्:

AMES

Asylum Seeker Resource Centre

Brimbank Local Council

Cabrini Asylum Seeker and Refugee Health Hub  
cohealth

Department of Health and Human Services

Djerriwarrh Health Services

Healthwest Primary Care Partnership

Hume Whittlesea Primary Care Partnership

IPC Health

Life without Barriers

Mercy Health

Mid West Area Mental Health Service

New Hope Foundation

North Western Melbourne Primary Health Network

Red Cross

Victorian Refugee Health Network

Western Health

Wyndham Council

**phn**  
NORTH WESTERN  
MELBOURNE

An Australian Government Initiative

[nwmpn.org.au](http://nwmpn.org.au)