



په آسترالیا کې په طبي مراقبت باندې پوهېدل

د نوو رارسېدونکو کسانو لپاره
جیبي لارښود

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE

An Australian Government Initiative

بېرني خدمات

- بېرني خدمات د ډېرو جدي روغتيايي ستونزو او ناروغيو لپاره دي.
- جدي روغتيايي ستونزې عبارت دي له تنفسي ستونزو، د سينې له درد، دوامداره خونړې چې نه درېږي او د هډوکو د ماتوالي له امله درد شوو هډوکو څخه.
- تلفون درې صفره (000) د امبولانس لاره يا نږدې روغتون ته لار شى.

په ياد ولرئ

په ياد ولرئ چې خپل د
هويت اسناد او د طبي
مراقبت کارتونه په خپلو
ټولو روغتيايي ملاقاتونو
کې له ځان سره ولرئ.





محتویات

4 ترجمانان

5 فاميلي ڊاڪٽر

6 د مهاجرينو لپاره روغتيايي نرسه

7 د بدن د دفاعي سيستم پياوڙي ڪول

8 رواني روغتيا

9 د مور او ماشوم روغتيا

10 د غاڻبونو مراقبت

11 د ٽولنې روغتيا



ترجمانان

- تاسو د خپلو ټولو طبي مراقبتونو لپاره د ترجمان درلودو حق لرئ.
- ستاسو روغتياپال بايد ستاسو لپاره ترجمان پيدا کړي.
- تلفون **131 450** که تاسو ترجمان ته اړتيا لرئ.
- ترجمانان ځانگړې روزنه لري او هغه څه چې تاسو يې په اړه خبرې کوئ همېشه محرم ساتل کېږي.
- د کورنۍ غړي کولای شي تاسو سره ډاکټر ته راشي، اما تاسو بايد له ترجمان څخه په استفادې د خپلې روغتيا په هکله خبرې وکړئ.



فاميلي ڊاڪٽر

- فاميلي ڊاڪٽر ته په آسٽراليا ۾ **عمومي ڊاڪٽر** يا GP ويل ڪٻري
- د خپل ڪورن لپاره د يوه منظم عمومي ڊاڪٽر لږل ښه نظريه ده.
- دا ستاسو د ٽول ڪورن لپاره مهمه ده چې د خپل بدن عمومي معاينه وکړي (**د مهاجرينو د روغتيا ارزونه**) په استراليا ۾ ستاسو په لومړي کال اوسېدو ۾.
- ټول ډاڪٽران د **مهاجرينو د روغتيا ارزونه** نه ترسره کوي، نو له خپل ډاڪٽر څخه د دې کار غوښتنه وکړئ، يا داسې يو ډاڪٽر انتخاب کړئ چې دا کار کولای شي.
- که تاسو د دوسې کارمند يا **د مهاجرينو د روغتيا نرسه** لرئ، هغوی به تاسو سره د ډاڪٽر په موندلو ۾ مرسته وکړي.



مهاجر د روغتیا نرسه

- د مهاجرینو د روغتیا نرسه کولای شي تاسو سره ستاسو د ټولو روغتیايي اړتیاوو په برخه کې مرسته وکړي.
- د مهاجرینو د روغتیا نرسه د ټولنې په روغتیايي په مرکز کې کار کوي.
- تاسو کولای شئ د مهاجرینو د روغتیا له نرسې سره ملاقات وکړئ.
- که د دوسیې مسؤل لرئ، له هغه یا عمومي ډاکټر سره خبرې وکړئ چې ستاسو لپاره محلي د مهاجرینو د روغتیا نرسه ومومي.



د بدن د دفاعي سیستم پیاوړي کول

- د بدن د دفاعي سیستم پیاوړتیا هغه څه دي چې ستاسو په بدن کې د واکسینو له تطبیق وروسته رامنځ کېږي.
- واکسین تاسو د مرضونو پر وړاندې خوندي ساتي.
- واکسین د ټولو ماشومانو او لویانو لپاره مهم دي.
- له خپل عمومي ډاکټر څخه د خپلو اړتیا وړ واکسینو غوښتنه وکړئ.
- د بشپړو واکسینو د ترلاسه کولو لپاره تاسو باید څو ملاقاتونه ولرئ.
- د دې لپاره چې ستاسو ماشوم د سنټرلېنک پیسې ترلاسه کړي او ښوونځي او د ماشومانو مراقبت ته بشپړ لاسرسی ولري ، نو باید په بشپړ ډول واکسین شي.



رواني روغتيا

- هغه مهاجرين چې آستراليا ته راځي په خپل هېواد يا په لاره کې يې ډېرې ستونزې تجربه کړې دي.
- گڼ شمېر خلک د خپگان او اندېښنې احساس کوي، په خوب کې ستونزه لري يا بد خوبونه ويني، يا يې طبيعت خراب وي.
- د هغو متخصصينو له خوا مرسته موجوده ده چې په دې برخه کې کار کوي.
- تاسو کولای شئ په دې هکله له خپل عمومي ډاکټر سره خبرې وکړئ چې هغوی څنگه کولای شي تاسو سره مرسته وکړي که چېرې تاسو د خپلې رواني روغتيا په هکله اندېښنه لرئ.



د مور او ماشوم روغتيا

- د مور او ماشوم روغتيا نرسه د والدينو او د هغوی د ماشومانو د روغتيا او ودې ملاتړ کوي.
- د مور او ماشوم روغتيا د هغو ماشومانو لپاره ده چې عمرونه يې تر 6 کلونو پورې دي.
- د ملاقات لپاره خپلې محلي شورا ته زنگ ووهئ.
- يا د خپلې د وسيې له کارمند، عمومي ډاکټر، يا د مهاجرينو د روغتيا له نرسې څخه غوښتنه وکړئ.



د غاښونو مراقبت

- د ټولنې د غاښونو په روغتيايي خدماتو کې د مهاجرينو لپاره د غاښونو معاینه وړیا ده.
- په یاد ولرئ چې د غاښو د روغتیا خدمت ته د ملاقات پر مهال ووايست چې تاسو مهاجر یاست.
- آسټرالیا ته له راتګ وروسته څومره ژر چې کولای شئ د ملاقات لپاره وخت واخلي ځکه چې د غاښونو ډاکټران ډېر مصروف وي.
- له خپل عمومي ډاکټر، **د مهاجرینو د روغتیا له نرسې** یا د دوسې د مسؤل څخه وپوښتنئ چې څنګه د غاښونو د ډاکټر سره ملاقات چمتو کړئ.

د ټولنې روغتيا

د ټولنې د روغتيا مراکز معمولاً د هغو خلکو لپاره د روغتيايي مراقبت خدمات وړاندې کوي چې د عايد کچه يې ټيټه وي. په دې خدماتو کې د غاښو خدمات، ډاکټران، او روغتيايي متخصصين شامل دي لکه فيزيوتراپيستان، پرهېزورکوونکي، او پيډياټرېستان

لاندې د ټولنې د هغو روغتيايي مرکزونو لېست دی چې په هغې کې د مهاجرينو روغتيايي نرسان شامل دي. تاسو کولای شئ د دغو خدماتو له پلې په هر يوه کې د مهاجرينو لپاره د روغتيايي نرسې سره د ليدو غوښتنه وکړئ.

cohealth Kensington

(03) 9448 5520 • **تلفون** • 12 Gower St, Kensington

cohealth Footscray

(03) 9448 5502 • **تلفون** • 78 Paisley St, Footscray

ستاسو د ټولنې روغتيايي مرکز

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

DPV Health - Broadmeadows

1300 234 263 • **تلفون** • 42-48 Coleraine St, Broadmeadows

Melton - روغتيايي خدمات

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

IPC Health Brimbank

(03) 9313 5000 • **تلفون** • 122 Harvester Rd, Sunshine

IPC Health Hoppers Crossing

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

دغه جیبي لارښود د مهاجرینو د روغتیا د برخې د غربي ټولنې په مرسته چمتو شوی دی، چې لاندې سازمانونه پکې شامل دي:

AMES

د پناه غوښتنې لپاره د مایکو مرکز

Brimbank محلي شورا

Cabrini د پناه غوښتنې او مهاجرینو د روغتیا مرکز

cohealth

د روغتیا او بشري خدماتو څانګه

Djerriwarrh روغتیايي خدمات

Healthwest د اساسي مراقبت همکاري

Hume Whittlesea د اساسي مراقبت همکاري

IPC Health

Life without Barriers

Mercy Health

Mid West Area Mental Health Service

New Hope Foundation

د مېلبورن د شمال غرب سیمې لپاره د اساسي روغتیا شبکه

سره میاشت

د ویکتوریا د مهاجرینو د روغتیا شبکه

Western Health

Wyndham شورا

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE

An Australian Government Initiative

nwmphn.org.au