जनरल प्राक्टिस (जिपी) अर्थात डाक्टर

कुनै पनि जनरल प्राक्टिसनर (जिपी) एक डाक्टर हुन् जस्ले सबै परिवारको स्वास्थ्यको हेरबिचार गर्दछन् । न्युजिल्याण्डमा तपाइँको स्वास्थ्यको लागि उनी नै सबैभन्दा महत्वपूर्ण ब्यक्ति हुन् ।

यदि तपाइँ आफ्नो स्वास्थ्यलाई लिएर चिन्तित हुनुहुन्छ भने तपाइँले पहिला आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नु पर्दछ ।

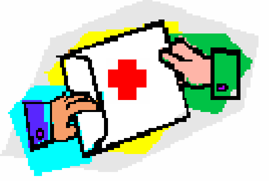
डाक्टरहरुलाई तपाइँको समुदायमा रहेको स्वास्थ्य केन्द्रमा भेट्न सकिन्छ । नर्सहरु तथा अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरु पनि त्यहाँ काम गर्दछन् । तपाइँ जहाँ बस्नुहुन्छ त्यहाँ नजिकै एउटा क्लिनिक हुनेछ ।

डाक्टरहरुले अस्पताल, सामुदायिक नर्सहरु वा अन्य स्वास्थ्य सेवाहरुको बारेमा सुचना दिएर विषेशज्ञ सेवा प्राप्त गर्न मद्दत गर्नेछन् ।

यदि तपाइँसंग सामुदायिक कार्ड छ वा तपाइँको डाक्टरसंग वा प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाहरु (पिएचओ भनिन्छ) हेर्ने संस्थामा तपाइँ दर्ता हुनुभएको छ भने परामर्श सेवा सस्तो हुनेछ, डाक्टरको रिस्प्सनिष्टलाई यसो गर्न भन्नुहोस् । ६ वर्षमुनिका बालबालिकाहरुले कम खर्च या नि:शुल्करुपमा जिपीसंग उपचार गराउन सक्नेछन् ।

कम खर्चको स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्नको लागि, तपाइँ बिरामी हुनुभन्दा पहिले नै जतिसक्दो छिटो डाक्टरसंग आफ्नो विवरण दर्ता गराउनुपर्दछ ।

तपाइँको पहिलो भेटमा नै मान्ग्री केन्द्रबाट प्राप्त आफ्नो स्वास्थ्य विवरणहरु भएको खाम डाक्टरलाई दिनुहोस् ।



अस्पताल

न्युजिल्याण्डका सबै प्रमुख सहरहरुमा अस्पताल हुन्छन् ।

यदि तपाइँ न्युजिल्याण्डमा स्थाइ बसोबास गर्नुहुन्छ वा यहाँको नागरिक हुनुहुन्छ भने अस्पतालको सबै उपचार नि:शुल्क हुन्छ ।

Auckland City Hospital

न्युजिल्याण्डमा यदि तपाइँले कुनै विषेशज्ञलाई भेट्नुपर्ने भएमा तपाइँको डाक्टरले यसको प्रबन्ध गरिदिनेछन्, यदि अपर्झट छैन भने सो भेटको लागि तपाइँले पर्खनुपर्ने हुनसक्छ ।

सार्वजनिक अस्पतालहरुले निम्न लगायतका धेरै सेवाहरु उपलब्ध गराउँदछन्

- मेडिकल तथा शल्यक्रिया संबन्धि परामर्शहरु
- वृद्धवृद्धाको लागि उपचार
- मानसिक स्वास्थ्य उपचार
- सामुदायिक सेवाहरु (जस्तै डिस्ट्रिक्ट नर्सहरु)
- एक्स–रे तथा स्क्यानहरु
- मातृशिशु सेवाहरु
- आकस्मिक सेवाहरु

सार्वजनिक अस्पतालले सबै सेवाहरु उपलब्ध गराउँदैनन् र निजि सेवा पनि आवश्यक पर्न सक्छ—जसको लागि केहि खर्च लाग्दछ ।

तपाइँको डाक्टरले यसबारेमा तपाइँलाई बताउनुपर्नेछ ।

आकस्मिकताहरु

आकस्मिक तर कम गम्भीर अस्वस्थताहरु

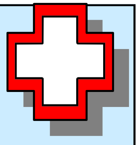
यदि तपाइँ अचानक तर कम गम्भीर बिरामी हुनुभयो भने, जस्तै साधारण चोटपटक, रुघा वा खोकी, तपाइँको **पारिवारिक चिकित्सक (डाक्टर)** लाई फोन गर्नुहोस् वा यदि उनिहरु सेवामा उपलब्ध छैनन् (नियमित सेवा समय बाहेकको अवस्था) भने दुर्घटना तथा स्वास्थ्य उपचारको निजी क्लिनिकमा जानुहोस्—यो नि:शुल्क हुँदैन ।

यदि तपाइँ निकै अस्वस्थ हुनुहुन्छ भने

- ठूलो घाउ तथा चोटपटक
- दुखाई
- कुनै दुर्घटना भएमा

तपाइँ **आकस्मिक विभागमा** जानुपर्ने हुनसक्छ, यदि यो कति गम्भीर छ भनि तपाइँले निश्चित गर्न सक्नुभएन भने सल्लाहको लागि आफ्नो जिपीलाई फोन गर्नुहोस् वा हेल्थलाइन ०८०० ६११ ११६ मा संपर्क गर्नुहोस् ।

आकस्मिकताहरु



आकस्मिक विभाग

यदि यो आकस्मिक हो भने

निकै दुखेको खण्डमा वा हड्डी भाँचिएको खण्डमा
हृदयाघात भएमा
कोही अचेत भएमा
ठिकसंग स्वासप्रश्वास गर्न नसकेमा

१११ आकस्मिक मात्र !

अस्पतालसम्म लैजानको लागि एम्बुलेन्सलाई १११ मा फोन गर्नुहोस् ।

अन्य स्वास्थ्य सेवाहरु

केमिष्ट/फार्मेसिष्ट—डाक्टरले तपाईँलाई केहि औषधीहरुको लागि एक फारम दिन सक्दछन् जस्लाई प्रेस्कृप्शन (पर्चा) भनिन्छ । कुनै पनि **औषधालयमा** जानुहोस् । औषधी वितरकले तपाईँलाई कहिले र कसरी औषधी प्रयोग गर्ने भनी बताउनेछन् ।

शुल्कहरु— तपाईँको प्रेस्कृप्शनको लागि शुल्क लाग्नेछ । यदि तपाईँसंग सामुदायिक सेवा कार्ड छ वा तपाईँको आफ्नै जिपीले तपाईँलाई प्रेस्कृप्शन दिएका हुन् भने यो सस्तो पनि हुनसक्छ । ६ वर्षमुनिका बालबालिकाहरुको लागि धैरैजसो प्रेस्कृप्शनहरु (औषधीहरु) सस्तो वा नि:शुल्क हुन्छन् ।

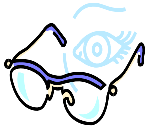
दन्तचिकित्सक (डेन्टिष्ट)— १८ वर्षमुनिका बालबालिका जो विद्यालय जान्छन् वा जस्को आम्दानी छैन उनिहरुको लागि दाँतसंबन्धि उपचार नि:शुल्क उपलब्ध हुन्छ । त्यस्ता बालबालिकाहरु विद्यालयबाट प्राप्तहुने डेन्टल(दाँत संबन्धि) सेवामा अनिवार्य दर्ता भएको हुनुपर्नेछ । यसबारे विद्यालयमा सोध्नुहोस् । वयस्कहरुको लागि दाँतसंबन्धि सेवा नि:शुल्क उपलब्ध <u>हुँदैन</u> तर सामुदायिक सेवा कार्ड छ भने केही सस्तो हुन सक्छ । तपाईँको डेन्टिष्टसंग यसबारे सोध्नुहोस् ।

<u>मातृशिशु सेवा</u>

तपाइँ गर्भवती हुँदा कस्ले तपाईँको हेरबिचार गर्नेछ तथा तपाईँले कहाँ आफ्नो बच्चा जन्माउन चाहनुहुन्छ भन्ने बारेको छनौट तपाईँको हुनेछ । मातृशिशु सेवा मुख्यतया सुडेनीहरु तथा केहि डाक्टरहरुले उपलब्ध गराउँछन् । अस्पतालहरुमा पनि मातृशिशु सेवाहरु उपलब्ध हुन्छन् । केहि परिक्षणहरुको लागि शुल्क लाग्दछ । बच्चा जन्मिएपछि, प्लङ्केट द्वारा निशुल्क सेवा उपलब्ध गराइन्छ साथै अस्पतालको सबै सेवाहरु नि:शुल्क हुन्छन् ।

<u>आँखा तथा कानहरु</u>

अप्टोमेट्रिष्टहरुको (आँखा संबन्धी उपचार) सेवा नि:शुल्क हुँदैनन् । साना बालबालिकाहरुको विद्यालयमा आँखा तथा कानको परिक्षणहरु गरिन्छन् ।



भाषा संबन्धी सहयोग

सबै **अस्पतालहरुमा** तालिम प्राप्त दोभाषेहरु **नि:शुल्क** उपलब्ध हुन्छन् । तपाईँले आफ्नो दिइएको समय लिनुभन्दा पहिले नै यसबारे जानकारी गराउनुपर्नेछ जसले गर्दा यो सेवा बुक गर्न सकियोस् ।

यदि तपाईँलाई भाषा संबन्धी सहयोग चाहिन्छ भने आफ्नो डाक्टरलाई आफूले समय लिनुभन्दा पहिले नै जानकारी गराउनुहोस् ।

प्रश्नहरु छन्

हेल्थलाइन

२४सै घन्टा नि:शुल्क स्वास्थ्य सल्लाह

०८०० ६११ ११६

Language Line support available
9am—6pm, Mon –Fri

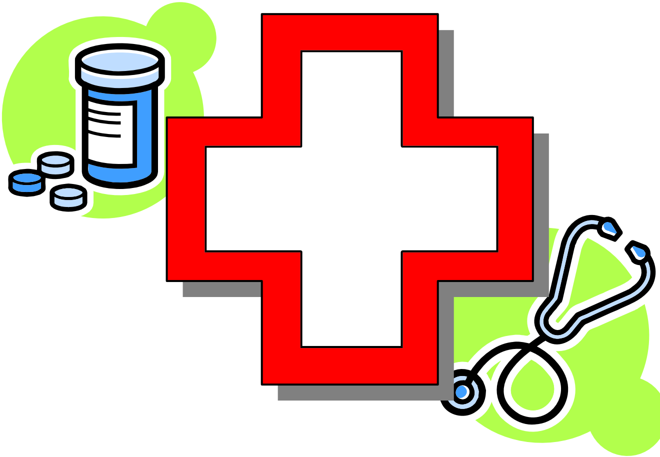
refugee Health

यो पर्चामा उल्लेखित सल्लाह न्युजिल्याण्डका स्थाई बासिन्दा तथा नागरिकहरुको लागि मात्र हो साथै यो प्रकाशित गर्दाको मितिमा लेखिएका सबैकुरा सत्य हुन् ।

मांगेरी शरणार्थी पुनस्थापन केन्द्र

शरणार्थी स्वास्थ्य सेवा

न्युजिल्याण्ड स्वास्थ्य प्रणाली



Auckland Regional Public Health Service
Rātonga Hauora ā Iwi o Tamaki Makaurau
Auckland District Health Board — Counties Manukau District Health Board — Waitemata District Health Board, Te Wai Awhina
Working with the people of Auckland, Counties Manukau and Waitemata