# အထွေထွေကုသမှု (ဂျီပီ)

အထွေထွေကုဆရာဝန် (ဂျီပီ)ဟာ မိသားစုတခုလုံးရဲ့ကျန်းမာရေးကိုစောင့်ရှောက်ပေးတဲ့ ဆရာဝန် ဖြစ်တယ်။ ဒီ လူဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ကျန်းမာရေး အတွက် နယူးဇီလန်မှာ အရေးကြီးဆုံး ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ကျန်းမာရေး အတွက် ပူပင်သောကမှု ရှိရင် ကိုယ့်ရဲ့ဂျီပီ ကို အရင်ဆုံး သွားတွေ့သင့်တယ်။

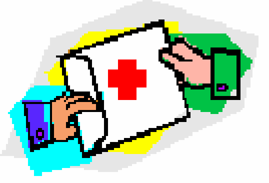
ကိုယ်နေထိုင်တဲ့ ရပ်ကွက်မှာ ရှိတဲ့ဆေးခန်းတွေမှာ ဂျီပီ တွေရှိတယ်။ အဲဒီဆေးခန်းတွေမှာ သူနာပြုဆရာ၊ ဆရာမတွေ၊ တခြားသောကျန်းမာရေးပညာရှင်တွေ လဲ အလုပ် လုပ်ကြတယ်။ ကိုယ်နေထိုင်တဲ့ နေရာ အနီးအနားမှာ ဆေးခန်း ရှိပါမယ်။

ဂျီပီတွေဟာ အထူးကုသမှုများ ရရှိရေး အတွက် ဆေးရုံ၊ ရပ်ကွက်ဆိုင်ရာ သူနာပြုများ၊ ဒါမှမဟုတ် တခြားသော ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း ဆိုင်ရာတွေ နဲ့ဆက်သွယ်ရည်ညွှန်း ကူညီဆောင်ရွက် ပေးကြ ပါတယ်။

ကိုယ့်မှာ ကွန်မြူနီတီကပ်ပြားရှိရင် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ရဲ့ဂျီပီနဲ့ အခြေခံကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို တာဝန်ယူတဲ့ အဖွဲ့အစည်း (ပီအိတ်ချ်အို) နဲ့စာရင်းသွင်းထားရင် ဆရာဝန်ကြေး ပို၍ သက်သာပါမယ်၊ စာရင်းသွင်းဖို့ အတွက် ဂျီပီရဲ့ ဆေးခန်းစာရေးမကို ပြောပါ။ အသက် ၆ နှစ်အောက် ကလေးငယ်များအတွက် ဂျီပီနဲ့ တွေ့ဆုံခ အနဲငယ်သာကျမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် အခမဲ့ ဖြစ်ပါမယ်။

ကုသမှု အကုန်အကျသက်သာဖို့အတွက် နာမကျန်း မဖြစ်ခင်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ဂျီပီနဲ့ အမြန်ဆုံး စာရင်းသွင်း မှတ်ပုံ တင်ထား သင့်တယ်။

**မန်ဂရေး စင်တာက ပေးလိုက်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းများ ထည့်ထားတဲ့ စာအိတ်ကို ဂျီပီနဲ့ ပထမဆုံး သွားတွေ့တဲ့ အခေါက်မှာ ဂျီပီ ကိုပေးလိုက်ပါ။**

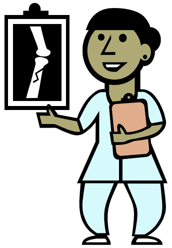


# ဆေးရုံ

နယူးဇီလန်ရဲ့ မြို့ကြီးတွေအားလုံးမှာ ဆေးရုံရှိတယ်။

ကိုယ့် အနေနဲ့ နယူးဇီလန်မှာ အတည်တကျ နေထိုင်သူ၊ ဒါမှမဟုတ် နိုင်ငံသားခံယူထားသူ ဟုတ်တယ်ဆိုရင် ဆေးရုံမှာ ကုသမှု အားလုံးဟာ အခမဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။

Auckland City Hospital



နယူးဇီလန်မှာ ကိုယ့် အနေနဲ့ အထူးကုဆရာဝန်နဲ့ တွေ့ဖို့လိုအပ်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ ဂျီပီက ကိုယ့်အတွက် စီစဥ်ပေးလိမ့်မယ်။ အရေးပေါ် မဟုတ်ရင်တော့ ရက်ချိန်းရဖို့အတွက်ကို စောင့်ချင် စောင့်ရလိမ့်မယ်။

ပြည်သူ့ဆေးရုံတွေက ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့လုပ်ငန်းအများထဲမှာ ပါဝင်တဲ့လုပ်ငန်း တွေကတော့

- *ဆေးကုသမှုနဲ့ ခွဲစိတ်မှု အတွက် ချိန်းတွေ့ခြင်း*
- *သက်ကြီး ရွယ်အို ပြုစုစောင့်မခြင်း*
- *စိတ်ပိုင်း ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်မခြင်း*
- *ရပ်ကွက်ဆိုင်ရာ ကွန်မြူနတီ ဆားဗစ်များ (ဥပမာ၊ ဒေ သန္ဓရ သူနာပြုများ)*
- *ဓါတ်မှန်ရိုက် စစ်ဆေးမှုများ*
- *ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ သားဖွား ဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်မခြင်း*
- *အရေးပေါ် ဆောင်ရွက်မှုများ*

ပြည်သူ့ဆေးရုံက လုပ်ငန်းအားလုံးကိုမဆောင်ရွက်ပေးတဲ့အတွက် ကိုယ်ပိုင်ကုသမှုလုပ်ငန်းရဲ့ ကုသမှုကို ရယူဖို့ လိုလိမ့်မယ်–အဲဒါအတွက် ကုန်ကျစရိတ် ရှိပါမယ်။

အဲဒါကို ကိုယ့်ရဲ့ ဂျီပီ ဆရာဝန်က ရှင်းပြရမယ်။

# အရေးပေါ် အခြေအနေများ

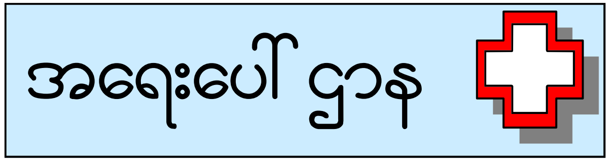
## ရုတ်တရက်ပေမဲ့ အရေးတကြီး မဟုတ်တဲ့ မမာ မကျန်း ဖြစ်တဲ့အခါ

ရုတ်တရက်ပေမဲ့ အရေးတကြီး မဟုတ်တဲ့ မမာ မကျန်းဖြစ်တဲ့အခါမှာ၊ ဥပမာ သေးမွှားတဲ့ ထိရှပွန်းပဲ့ ဒါမျိုး၊ အအေးမိ ဒါမှမဟုတ် ချောင်းဆိုး ဒါမျိုး ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ဂျီပီ ဆရာဝန်ကိုဖုန်းဆက်၊ ဒါမှမဟုတ် ဆရာဝန်ရဲ့ဆေးခန်းပိတ်ထားရင် နီးရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ နဲ့ ဆေးကုသမှု ကိုယ်ပိုင်ဆေးခန်း ကို သွားပါ—အဲဒါကတော့ အခမဲ့ မဟုတ်ပါဘူး။

## လွန်ကဲတဲ့ မမာ မကျန်း ဖြစ်တဲ့အခါ

- ကြီးမားတဲ့ ထိရှပွန်းပဲ့မှု
- နာကျင်မှု
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိမှု

ဖြစ်တဲ့အခါမှာ အရေးပေါ်ဌာနကို သွားဖို့ လိုကောင်း လိုလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်မှာ ခံစားရတဲ့ အခြေအနေ ဘယ်လောက်ဆိုးတယ်ဆိုဒါ မသေချာရင် ကိုယ့်ရဲ့ ဂျီပီ ဆရာဝန်၊ ဒါမှမဟုတ် ကျန်းမာရေး လိုင်း **၀၈၀၀ ၆၁၁ ၁၁၆** ကို ကိုဖုန်းဆက် အကြံဉာဏ် တောင်းပါ။




## အရေးပေါ် အခြေအနေ ဖြစ်တဲ့အခါ

- အရမ်း နာကျင်မှု၊ ဒါမှမဟုတ် အရိုးကြိုးမှု
- နှလုံး ရပ်မှု
- တဦးတယောက် သတိမေ့လျောမှု
- အသက်ကောင်းကောင်း မရှူနိုင်မှု

ဖြစ်တဲ့အခါမှာ အရေးပေါ်လူနာတင်ကားနဲ့ ဆေးရုံအရောက်ပို့ဖို့ အတွက်၊ **၁၁၁** ကို ဖုန်းဆက် ပါ။ အရေးပေါ် အတွက်သာ ဖုန်းဆက် ရမယ်။

## အခြား ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်မှု လုပ်ငန်းများ

**ဆေးစပ် ဆရာ၊ ဆေးစပ်သူ**—ဆရာဝန်က ကိုယ့်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ဆေးတွေ အတွက် ပရီ စကရစ်ရှင်း လို့ခေါ်တဲ့ ဆေးညွှန်းစာ ပုံစံ တစောင် ပေးချင် ပေးလိမ့်မယ်။ ဘယ်ဆေးဆိုင် ကိုမဆို သွားပါ။ ဆေးတွေ သောက်သုံးရမဲ့ အချိန်နဲ့ဘယ်လို သောက် သုံးရမယ် ဆိုဒါတွေကို ဆေး စပ်ဆရာ ကရှင်း ပြပါလိမ့်မယ်။

**ဆေးဖိုး**— ဆေးညွှန်းစာ အတွက်ဆေးဖိုး ပေးရပါ လိမ့်မယ်။ ကိုယ့်မှာ ကွန်မြူနတီ ဆားဗစ် ကတ်ပြား ရှိတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ရဲ့ ဂျီပီ ဆရာဝန် ကိုယ်တိုင်ရေးပေးတဲ့ ဆေးညွှန်းစာနဲ့ ဆိုရင် ဆေးဖိုး ပိုသက်သာ နိုင်ပါတယ်။ အသက် ၆ နှစ်အောက် ကလေးငယ်များအတွက် ဆေးတော်တော်များများဟာ ပိုသက်သာမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် အခမဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။

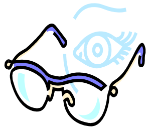
**သွားကုဆရာဝန်**— အသက် ၁၈ နှစ် အောက် ဖြစ်ပြီး ကျောင်းတက် နေဆဲ ဒါမှမဟုတ် ဝင်ငွေ မရှိတဲ့ ကလေးများ အတွက် သွားဖက်ဆိုင်ရာ ကုသမှုဟာ အခမဲ့ ရပါတယ်။ ကလေးများကို ကျောင်းတွင်း သွားကုဌာနနဲ့ စာရင်း သွင်းထားရပါမယ်။ ကျောင်းမှာမေးမြန်းပါ။ သွားကုသမှုများ ဟာလူကြီးများ အတွက် အခမဲ့ **မဟုတ်ပါ**။ ဒါပေမဲ့ ကွန်မြူနီတီကပ်ပြား ကိုင်ဆောင်သူ အနေနဲ့ လျှော့ပေါ့ခွင့် ရနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ သွားကုဆရာဝန်နဲ့ စစ်ဆေးမေးမြန်းပါ။

**သားဖွားမှု**

ကိုယ့်ရဲ့ ကလေးကို ဘယ်မှာမွေးချင်တယ်၊ ကိုယ်ဝန် ဆောင်နေချိန်မှာ ကိုယ့်ကို ဘယ်သူကြည့်ရှုမယ် ဆိုဒါကို ရွေးနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရဲ့ကျန်းမာရေးရာများကို အဓိကအားဖြင့်သားဖွားဆရာမများနဲ့ အထွေထွေဂျီပီဆရာဝန်တချို့ကဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ ဆေးရုံတွေ မှာလဲ သားဖွားဌာနတွေ ရှိပါတယ်။ စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှု တချို့အတွက် စမ်းသပ်ခ ပေးရပါလိမ့်မယ်။ ကလေးမွေးဖွားပြီးတဲ့နောက်မှာ ပလန်းကက် မှအခမဲ့ပံ့ပိုးမှု ပေးဆောင်ပြီး ဆေးရုံမှဆောင်ရွက်ပေးမှုများဟာလဲ အခမဲ့ဖြစ်ပါတယ်။

**မျက်စိ နဲ့ နား**

မျက်စိဆရာဝန်တွေရဲ့ ဆောင်ရွက်မှု တွေဟာ အခမဲ့ မဟုတ်ပါ။ ကလေးငယ်များအတွက် ကျောင်းမှာ မျက်စိ နဲ့ နား စစ်ဆေးပေး မှုများ ရှိပါ လိမ့်မယ်။



## ဘာသာစကား ပံ့ပိုး မှု

ဆေးရုံ တိုင်းမှာ လက်မှတ်ရ စကားပြန်များ အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ စကားပြန် ကူညီဖို့ လိုရင် စီစဉ်ပေးနိုင်ဖို့ အတွက် ဆေးရုံ ရက်ချိန်း မတိုင်ခင် ကြိုတင် တောင်းဆိုရပါမယ်။

စကားပြန် ကူညီ ပံ့ပိုးဖို့ လိုရင် ကို့ယ်ရဲ့ ဂျီပီ ဆရာဝန်ကို ရက်ချိန်း မတိုင်ခင် ကြိုပြောပါ။

# မေးစရာများရှိပါလား.

**ကျန်းမာရေး လိုင်း**

၂၄ နာရီ အခမဲ့

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာသိဖွယ်ရာ

**၀၈၀၀ ၆၁၁ ၁၁၆**

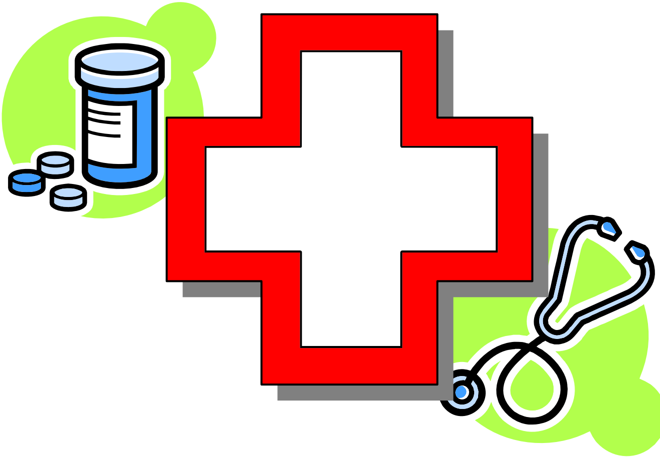
refugee health
www.refugeehealth.govt.nz
a website for refugee health information

ဤစာရွက်ပါ သိမှတ်ဖွယ်ရာ များသည် နယူးဇီလန်တွင် အတည်တကျ နေထိုင်သူများနှင့် နိုင်ငံသား ခံယူထားသူများ အတွက်သာ ဖြစ်ပြီး ထုတ်ပြန်သည့်နေ့မှာ တိကျမှန်ကန်ပါသည်။

# မန်ဂရေး ဒုက္ခသည် ပြန်လည် နေရာချထားရေး ဌာန

## ဒုက္ခသည် ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်မှု လုပ်ငန်း

## နယူးဇီလန် ကျန်းမာရေး စနစ်



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

Sept 07