healthdirect

यदि तपाईं अस्वस्थ हुनुहुन्छ तर के गर्ने भनेर निश्चित हुनुहुन्न भने तपाईंले healthdirect लाई 1800 022 222 मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

यहाँ दर्तावाल नर्सहरू उपलब्ध छन् जसले तपाईंलाई डाक्टरलाई भेट्न आवश्यक छ कि छैन भनेर बताउन सक्छन् वा तपाईंलाई आवश्यक पर्ने उपचारको प्रकारबारे जानकारी प्रदान गर्न सक्छन्।

थप जानकारीको लागि healthdirect.gov.au मा जानुहोस्।

समय नलिइकन जाने (वाक - इन) सेन्टरहरू

ज्यान जोखिम नभएका चोटपटक र रोगहरूको लागि नि:शुल्क स्वास्थ्य हेरचाह पाउनको लागि वाक - इन सेन्टरमा जान सक्नुहुन्छ, जस्तै:

- सामान्य रुघाखोकी र फ्लू
- conjunctivitis (आखाँ रातो हुने)
- घाउ, घर्षण, चोटपटक, जलेको
- साइनोसाइटिस, टन्सिलिटिस, मध्य र बाहिरी कानको संक्रमण
- कानको मोम हटाउने
- आपतकालीन गर्भनिरोधक
- छालाको घाउ र रोग
- साधारण अंग चोटहरू लगायत केही प्र्याक्चरहरू।

वाक - इन केन्द्रहरू वर्षको हरेक दिन बिहान 7.30 बजेदेखि राति 10 बजेसम्म खुला रहन्छन्। तपाईंले अपोइन्टमेन्ट लिनु पर्दैन, सिधै भित्र आउनुहोस्।

आफ्नो नजिकको वाक - इन सेन्टर खोज्नुहोस्:

- Belconnen Walk-in Centre, 56 Lathlain Street.
- Inner North (Dickson) Walk-in Centre, Dickson Place.
- Tuggeranong Walk-in Centre, Corner of Anketell and Pitman Streets.
- Gungahlin Walk-in Centre, Ernest Cavanagh Street.
- Weston Creek Walk-in Centre, 24 Parkinson Street.

थप जान्न र प्रतिक्षाको अवधि थाहा पाउनको लागि walkincentre.act.gov.au मा जानुहोस्

आदिवासी देशप्रतिको कदर

Canberra Health Services ले Ngunnawal मानिसहरूलाई ACT को परम्परागत संरक्षकको रूपमा स्वीकार गर्दछ र ACT र क्षेत्रको जग्गासँग सम्बन्धित कुनै पनि अन्य व्यक्ति वा परिवारलाई कदर गर्दछ। हामी उनीहरूको निरन्तर संस्कृति र यस क्षेत्रको जीवनको योगदानलाई स्वीकार र सम्मान गर्दछौं।

पहुँच:
यो जानकारी अन्य तरिकामा कसरी प्राप्त गर्ने?

यो जानकारी अन्य माध्यमबाट प्राप्त गर्न:

- ठूलो प्रिन्टमा
- सुन्न
- अन्य कुनै ढाँचामा प्राप्त गर्न
- **कल (02) 5124 0000**

Interpreter

यदि तपाईंलाई अनुवाद र दोभाषे सेवा चाहिन्छ भने **131 450 मा फोन गर्नुहोस्**

canberrahealthservices.act.gov.au/accessibility

प्रकाशन संख्या 24/1022 | © Australian Capital Territory, Canberra मार्च 2024

दम रोग

विराम

बाल स्वास्थ्य

बैसाखी

खुट्टाको हेरचाह

प्र्याक्चर

कानको श्रवण परीक्षणहरू

संक्रमण

म्यामोग्राम

मानसिक स्वास्थ्य

पोषण

यौन स्वास्थ्य

टाँका

एक्स - रे गर्न

(र यसका साथै सबै सेवाहरू)

आफ्नो स्वास्थ्य हेरचाहको लागि कहाँ जाने थाहा पाउनुहोस्।

canberrahealthservices.act.gov.au

Canberra Health Services

ACT Government

आफ्नो स्वास्थ्य हेरचाहको लागि कहाँ जाने थाहा पाउनुहोस्।

आकस्मिक विभाग

यदि तपाईं वा तपाईंले हेरचाह गरिरहनु भएको कसैलाई तत्काल जीवन जोखिममा पार्ने अवस्था छ भने '000' मा फोन गर्नुहोस् वा आकस्मिक विभागमा जानुहोस्, जस्तै:

- सास फेर्न गाह्रो हुने
- छातीको बीचमा वा अति छाती दुख्ने
- गम्भीर शारीरिक आघात
- गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रियाहरू
- गम्भीर रक्तस्राव वा चाप लगाएर रक्तस्राव नियन्त्रण गर्न नसक्ने
- टाउको, घाँटी वा आँखामा गम्भीर चोटपटक
- लर्बराउने वा एक्कासी हिँड्न वा बोल्न नसक्ने, वा अचानक अनुहार झर्ने वा,
- मानसिक स्वास्थ्य संकट, जहाँ कसैले आफूलाई वा अरूलाई चोट पुर्याउन सक्छ।

सामान्य चिकित्सकहरू (GP)

चिकित्सकहरू (GP) सबै स्वास्थ्य समस्याहरूको लागि सम्पर्कको पहिलो बिन्दु हो - यो आपतकालिन नभएसम्म। उनीहरूले जटिल आवश्यकताहरूको लागि तत्काल अल्पकालीन हेरचाह र दीर्घकालीन हेरचाह प्रदान गर्छन्। यदि तपाईंसँग धेरै स्वास्थ्य आवश्यकताहरू छन् भने उनीहरूले तपाईंको हेरचाहलाई समन्वय गर्न सक्छन्।

यदि तपाईंको आफ्नो डाक्टर (GP) छैन भने, तपाईंले findahealthservice.act.gov.au मा गएर एक जान डाक्टर फेला पार्न सक्नुहुन्छ।

फार्मेसीहरू

सामुदायिक फार्मासिष्टहरूले औषधि दिनु लगायत अरू धेरै सेवा दिन सक्छन्। उनीहरूले खोप र तौल व्यवस्थापन सहायता मार्फत सल्लाह र एनीमिया (रक्तअल्पता) परीक्षण जस्ता अन्य सेवाहरू प्रदान गर्न सक्छन्। उपलब्ध सेवाहरू फार्मेसीहरू बीच फरक हुन सक्छ।

Canberra Health Services सामुदायिक हेरचाह

तपाईंको स्वास्थ्य हेरचाह आवश्यकताहरू पूरा गर्न मद्दत गर्न Canberra मा नि: शुल्क सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाहरू उपलब्ध छन्।

सार्वजनिक सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाहरूले निम्न सेवाहरू प्रदान गर्दछ:

- स्वास्थ्य प्रवर्द्धन र शिक्षा — स्वस्थ व्यवहारलाई बढावा दिन र रोग रोकथाममा जानकारी प्रदान।
- विशेष क्लिनिक र सेवाहरू — जस्तै महिला स्वास्थ्य, बाल स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, पोषण, फिजियोथेरापी, दन्त चिकित्सा र अन्य।
- रोकथाम हेरचाह र स्क्रीनिंग — खोप लगाउने, र निश्चित अवस्था वा जनसांख्यिकीको लागि स्वास्थ्य मूल्याङ्कन सहित।

थप जानकारीको लागि canberrahealthservices.act.gov.au/knowwheretogo मा जानुहोस्।

निजी सम्बद्ध स्वास्थ्य सेवाहरू

फिजियोथेरापी, पोषण र मनोविज्ञान सेवाहरू जस्ता सम्बद्ध स्वास्थ्य सेवाहरूले दीर्घकालीन वा गम्भीर स्वास्थ्य अवस्थाहरू रोक्न मद्दत गर्न सक्छ।

तपाईं स्थानीय सम्बद्ध स्वास्थ्य सेवाहरू healthdirect.gov.au मार्फत खोजी गर्न सक्नुहुन्छ।