Kutoka pumu

mivunjiko
afya ya mtoto
mikongojo
utunzaji wa miguu
kuvunjika
vipimo vya kusikia
maambukizi
uchunguzi wa mammografia
afya ya akili
lishe
afya ya ngono
mishono

hadi eksrei

(na kila kitu katikati)

Jua mahali pa kwenda kwa matunzo ya afya.

canberrahealthservices.act.gov.au

Canberra Health Services

ACT Government

Jua wapi pa kwenda kupata huduma yako ya afya.

Idara ya dharura

Piga simu ‘000’ au nenda kwa idara ya dharura ikiwa mtoto wako ana hali ya kutishia maisha kama vile:

- ugumu mkubwa wa kupumua
- maumivu ya kifua ya kati au ya kuponda
- majeraha makubwa ya kimwili
- athari kali ya mzio
- kutokwa na damu kali au kutoweza kudhibiti kutokwa na damu kwa shinikizo
- majeraha makubwa ya kichwa, shingo au ya jicho
- kutoweza kusonga au kuzungumza ghafla, au kulegea kwa ghafla kwa uso
- shida ya afya ya akili, ambapo mtu anaweza kujiumiza mwenyewe au wengine.

Daktari wa jumla (GP)

Madaktari wa jumla (GP) ndio sehemu ya kwanza ya mawasiliano kwa maswala yote ya kiafya - isipokuwa ikiwa ni dharura. Wanatoa huduma ya muda mfupi na huduma ya muda mrefu kwa mahitaji magumu. Ikiwa una mahitaji mengi ya afya, wanaweza kuratibu utunzaji wako.

Ikiwa huna daktari tayari, unaweza kumpata kupitia **finda**healthservice.act.gov.au

Maduka ya dawa

Wafamasia wa jamii wanaweza kufanya zaidi ya kutoa dawa tu. Wanaweza kutoa ushauri na huduma zingine kama vile kupima upungufu wa damu na upimaji wa sukari kwenye damu, hata chanjo na usaidizi wa kudhibiti uzito. Huduma zinaweza kutofautiana kati ya maduka ya dawa.

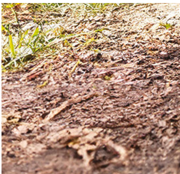
Huduma za Afya za Canberra za matunzo ya jamii

Canberra ina anuwai ya huduma za afya za umma bila malipo ili kusaidia kukidhi mahitaji yako ya utunzaji wa afya.

Huduma za afya ya jamii ya umma hutoa:

- Kukuza afya na elimu - kukuza tabia nzuri na kutoa habari juu ya kuzuia magonjwa.
- Kliniki na huduma maalum - kama vile afya ya wanawake, afya ya mtoto, afya ya akili, lishe, tiba ya mwili, meno na zaidi.
- Utunzaji wa kinga na uchunguzi - ikijumuisha chanjo, na tathmini za afya kwa hali fulani au idadi ya watu.

Pata maelezo zaidi katika canberrahealthservices.act.gov.au/knowwheretogo



Huduma za afya za washirika wa kibinafsi

Huduma za afya za washirika, kama vile tiba ya mwili, lishe na huduma za saikolojia, zinaweza kusaidia kuzuia hali ya afya ya muda mrefu au kali.

Unaweza kutafuta huduma za afya za washirika karibu nawe kupitia **healthdirect.gov.au**

Jua wapi pa kwenda kupata huduma yako ya afya.

healthdirect

Ikiwa unaumwa lakini huna uhakika wa kitu cha kufanya, unaweza kupiga simu kwa healthdirect kwa 1800 022 222.

Ina wauguzi waliosajiliwa ambao wanaweza kukuambia ikiwa unahitaji kuonana na GP au kukupa habari juu ya aina ya matibabu unayohitaji.

Tembelea **healthdirect.gov.au** kwa habari zaidi.

Vituo vya Kuingia

Unaweza kutembelea Kituo cha Kuingia bila Miadi kwa ajili ya huduma za afya bila malipo kwa majeraha na magonjwa yasiyo ya kutishia maisha kama vile:

- homa ya kawaida na mafua
- kiwambo cha jicho
- kukatwa, mikwaruzo, michubuko, kuungua
- kuvimba kwa tundu za pua, kuvimba kwa tezi ya koo, maambukizi ya sikio la kati na nje
- kuondolewa kwa nta ya sikio
- uzazi wa mpango wa dharura
- vidonda vya ngozi na hali inayofanana
- majeraha rahisi ya viungo, ikiwa ni pamoja na baadhi ya kuvunjika kwa mfupa.

Vituo vya Kuingia bila Miadi hufunguliwa kutoka 7.30am hadi 10pm, kila siku ya mwaka. Huna haja ya kufanya miadi, ingia tu.

Tafuta Kituo cha Kuingia bila Miadi karibu nawe:

- Belconnen Walk-in Centre, 56 Lathlain Street.
- Kituo cha Kaskazini cha Inner North (Dickson), Joan Kellert Way (zamani paliitwa Dickson Place).
- Tuggeranong Walk-in Centre, Kona ya Anketell na Pitman Streets.
- Gungahlin Walk-in Centre, Ernest Cavanagh Street.
- Weston Creek Walk-in Centre, 24 Parkinson Street.

Jua zaidi na uangalie nyakati za kusubiri kwa **walkincentre.act.gov.au**

Kukiri kwa Nchi kwa kushukuru

Huduma ya Afya ya Canberra inawatambua watu wa Ngunnawal kama walinzi wa jadi wa ACT na inatambua watu au familia nyingine zozote zinazohusishwa na ardhi ya ACT na eneo. Tunatambua na kuheshimu utamaduni wao endelevu na mchango wao katika maisha ya eneo hili.

Ufikivu: Jinsi ya kupata habari hii kwa njia zingine.

Ili kupata habari hii:

- kwa maandishi makubwa
- kusikiliza
- katika muundo mwingine wowote

piga simu 02 5124 0000

Interpreter

Ikiwa unahitaji huduma ya kutafsiri na ukalimani

piga simu 131 450

canberrahealthservices.act.gov.au/accessibility

CISM-1531 | © Australian Capital Territory, Canberra March 2026