healthdirect

यदि आप अस्वस्थ हैं लेकिन इस बारे में अनिश्चित हैं कि क्या करना है, तो आप healthdirect को 1800 022 222 पर कॉल कर सकते/ती हैं।

यहाँ पंजीकृत नर्सें उपलब्ध रहती हैं, जो आपको बता सकती हैं कि क्या आपको जीपी से मिलने की आवश्यकता है या नहीं या वे आपको इस बारे में जानकारी प्रदान कर सकती हैं कि आपको किस प्रकार के उपचार की आवश्यकता है।

और अधिक जानकारी के लिए healthdirect.gov.au पर जाएँ।

वॉक-इन सेंटर

आप ऐसी चोटों और बीमारियों की नि:शुल्क स्वास्थ्य देखभाल के लिए वॉक-इन सेंटर में जा सकते/ती हैं, जो जीवन-घातक नहीं हैं, जैसे:

- आम सर्दी-जुकाम और फ्लू
- कंजंक्टिवाइटिस
- त्वचा पर कटना-फटना, घिसना, खरोंचें लगना, या जलना
- साइन्युसाइटिस, टॉन्सिलाइटिस, मध्य और बाहरी कान में संक्रमण
- कान में से वैक्स को निकालना
- आपात गर्भनिरोध
- त्वचा पर घाव और समस्याएँ
- हाथ-पैरों पर मामूली चोटें, जिनमें कुछ प्रकार के फ्रैक्चर शामिल हैं।

वॉक-इन सेंटर साल में हरेक दिन सुबह 7.30बजे से रात 10बजे तक खुले रहते हैं। आपको एपॉइंटमेंट लेने की आवश्यकता नहीं है, बस यहाँ आएँ।

अपने निकट स्थित वॉक-इन सेंटर खोजें:

- 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.

walkincentre.act.gov.au पर और अधिक जानकारी प्राप्त करें और प्रतीक्षावधियाँ देखें।

देशीय भूमि के प्रति अभिस्वीकृति

Canberra Health Services Ngunnawal लोगों को ACT के पारंपरिक संरक्षकों के रूप में स्वीकार करती है और ACT तथा इस क्षेत्र की भूमि के संबंध में किसी भी अन्य लोगों या परिवारों को मान्यता देती है। हम इस क्षेत्र के जीवन में उनकी सतत संस्कृति और योगदान को स्वीकार करते हैं और उनका सम्मान करते हैं।

सुगमता:
इस जानकारी को अन्य प्रारूपों में कैसे प्राप्त करें।

इस जानकारी को:

- बड़े आकार के अक्षरों में
- सुनने के लिए
- किसी भी अन्य प्रारूप में प्राप्त करने के लिए

(02) 5124 0000 पर कॉल करें।

Interpreter

यदि आपको अनुवाद और दुभाषिया सेवा की आवश्यकता है, तो **131 450 पर कॉल करें।**

canberrahealthservices.act.gov.au/accessibility

प्रकाशन संख्या 24/1022 | © ऑस्ट्रेलियन कैपिटल टेरिटरी, Canberra मार्च 2024

अस्थमा से
अंतरालों
बाल स्वास्थ्य
बैसाखियों
पैरों की देखभाल
फ्रैक्चर्स
सुनने की क्षमता के लिए जाँचों
संक्रमणों
मैमोग्राम
मानसिक स्वास्थ्य
पोषण
यौन स्वास्थ्य
टाँकों
एक्स-रे तक

(और इनके बीच अन्य सभी कुछ)

इस बारे में जानकारी प्राप्त करें कि अपनी स्वास्थ्य देखभाल के लिए कहां जाना है।

canberrahealthservices.act.gov.au

Canberra Health Services

ACT Government

इस बारे में जानकारी प्राप्त करें कि अपनी स्वास्थ्य देखभाल के लिए कहां जाना है।

आपातकालीन विभाग

यदि आपको या आपसे देखभाल प्राप्त करने वाले किसी व्यक्ति को इस प्रकार की तत्काल, जीवन-घातक समस्या हुई है, तो 000 डायल करें या आपातकालीन विभाग में जाएँ:

- सांस लेने में अत्यधिक कठिनाई
- सीने के मध्य भाग में या अत्यधिक दर्द
- गंभीर प्रकृति का शारीरिक आघात
- गंभीर एलर्जिक प्रतिक्रियाएँ
- अत्यधिक रक्तस्राव या दबाव डालकर रक्तस्राव रोकने में असमर्थता
- सिर, गर्दन या आंख में गंभीर चोटें
- शारीरिक गतिमयता या बोलने में अचानक असमर्थ होना, या चेहरे पर अचानक झुकाव आना
- मानसिक स्वास्थ्य संकट, जिसमें कोई खुद को या दूसरों को चोट पहुंचा सकता है।

जनरल प्रैक्टिशनर्स (जीपी)

स्वास्थ्य से संबंधित सभी चिंताओं के लिए जीपी पहला संपर्क बिंदु होते हैं - यदि यह आपातस्थिति न हो। वे जटिल आवश्यकताओं के लिए कम अवधि और लंबी अवधि की देखभाल प्रदान करते हैं। यदि आपकी एक से अधिक स्वास्थ्य आवश्यकताएँ हैं, तो वे आपकी देखभाल का समन्वय कर सकते हैं।

यदि आपके पास पहले से ही कोई जीपी नहीं है, तो आप findahealthservice.act.gov.au पर एक जीपी खोज सकते/ती हैं।

फार्मेसियाँ

सामुदायिक फार्मासिस्ट केवल दवाइयाँ देने से कहीं अधिक कर सकते हैं। वे टीकाकरण और भार प्रबंधन में सहायता देने से लेकर एनीमिया और रक्त ग्लूकोज़ परीक्षण जैसी सलाह व अन्य सेवाएं प्रदान कर सकते हैं। अलग-अलग फार्मेसियाँ अलग-अलग सेवाएँ प्रदान कर सकती हैं।

Canberra Health Services सामुदायिक देखभाल (कम्युनिटी केयर)

आपकी स्वास्थ्य देखभाल आवश्यकताओं को पूरा करने में सहायता के लिए Canberra में अनेकानेक नि:शुल्क सरकारी स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध हैं।

सरकारी सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाएँ निम्नलिखित प्रदान करती हैं:

- स्वास्थ्य प्रोत्साहन और शिक्षण — स्वास्थ्यकारी व्यवहार को प्रोत्साहन देने और रोग निवारण के बारे में जानकारी प्रदान करने के लिए, जैसे बच्चों के लिए अस्थमा शिक्षण सेवा।
- विशिष्ट क्लीनिक और सेवाएँ — जैसे मातृ, बाल और परिवार स्वास्थ्य (एमएसीएच), पोषण, फिजियोथेरेपी, डेंटल तथा और भी बहुत कुछ।
- निवारक देखभाल और परीक्षण — जिसमें टीकाकरण, और कुछ स्वास्थ्य समस्याओं या आबादियों के लिए आकलन शामिल हैं।

canberrahealthservices.act.gov.au/knowwheretogo पर और अधिक जानकारी प्राप्त करें।

गैर-सरकारी संबद्ध स्वास्थ्य (एलाइड हेल्थ) सेवाएँ

संबद्ध स्वास्थ्य सेवाएँ, जैसे फिजियोथेरेपी, पोषण और मनोविज्ञान सेवाएँ, लंबे समय तक चलने वाली या अचानक पैदा होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं की रोकथाम में सहायता कर सकती हैं।

आप healthdirect.gov.au पर अपने निकट स्थित संबद्ध स्वास्थ्य सेवाओं की खोज कर सकते/ती हैं।