MWONGOZO WA AFYA YA **IPSWICH**

Swahili

Mwongozo wa afya ya Ipswich

Iliyo chapishwa na
Access Community Services
2/9 William St
Goodna 4300
Simu 07 3412 8222
www.accesscommunity.org.au

Mwandishi
Vanessa Aldridge
West Moreton Refugee Health Nurse
Access Community Services

Hati hii ilidhaminiwa na fedha kutoka kwa mtandao wa Darling Downs mashariki Moreton.

Habari katika hati hii inaonesha habari inayopatikana Zaidi kwa huduma za jamii ya wakati huo wa kuchapishwa. Habari katika hati hii pia inaonesha habari inayofaa Zaidi kwa mkoa wa mashariki Moreton wakati wa kuchapishwa. utunzaji wote ulichukuliwa ili kutafsiri kwa usahihi hati hii kutoka kwa kiingereza. Ikiwa kuna wasiwasi wowote na tafsiri tafadhali wasiliana huduma ya jamii Access.

TABLE OF CONTENTS

Maelezo ya kibinafsi 4

Maneno muhimu 6

Msamiati muhimu 7

Miongozo ya msimbo(kodi)ya qr 8

Utaratibu wa atuwa. 9

Chanjo 12

Kiwango cha huduma ya afya 13

Afya ya pamoja (allied health) 16

Huduma za dharura 23

Emergency plus app 24

Kufanya miadi na daktari wako 25

Huduma ya daktari wa nyumbani 29

Kusaidia katika shida 30

Haki na majukumu ya kiafya huku australia 31

Huduma za utafsiri na ukalimani 32

Medicare 33

Health care card 33

Jinsi ya kutowa maoni 34

Tabia za kitamaduni 36

Maswali yanayoulizwa mara kwa mara 37

MAELEZO YA KIBINAFSI

Jina:...

Anuani:..

....

Namba ya simu:..

Watu wa familia:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Daktari wako ni: . . . .

Kituo chako cha matibabu ni kipi: . . . .

Namba ya simu: . . . .

Anwani: . . . .

. . . .

Lugha unayoipendelea: . . . .

Lugha ya ziada: . . . .

. . . .

. . . .

MANENO MUHIMU

Lipia: kushtakiwa kibinafsi

Rufaa inaitajika: unaitajika kupata barua kutoka kwa daktari wako

Medicare Covered: Hauhitaji kulipia matibabu itasimamiwa na serekali ya Australia

Health Care Health Card covered: Ikiwa unapokea malipo kutoka Centrelink, unaezapewa kadi ya afya au kadi ya pensheni. Hii kadi inaweza kukusoudroi kupata huduma za afya bure

Kufadhiliwa na kadi yahuduma ya fya(pengo ndogo): Kunaweza kuwa na malipo kidogo ya huduma ya afya ambayo, kadi yako ya afya inaeza simamia gharama za matibabu. Akini unaweza hatika kulipa gharama kidogo

Huduma ya bure: Hakuna gharama yoyote ambayo inahusishwa na huduma hii

Matibabu yanasimamiwa kwa kiwango: kunaeza kuwa na ada kutoka kwa huduma. Card hii imasimamia kiwango kidogo. Kwahiyo unohitajika kulipa kiwango kinacho baki

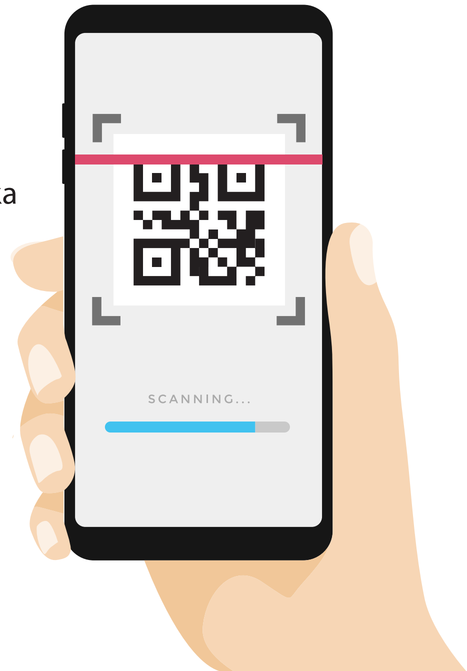
MSAMIATI MUHIMU

ENGLISH VOCABULARY	TRANSLATION
Health	Afya
Doctor	Daktari
Nurse	Muuguzi/nesi
Medical Centre/Clinic	Kituo cha matibabu/kliniki
Blood Test	Upimaji wa damu
Xray	Eksirei
Referral	Rufaa
Specialist	Mtaalamu
Hospital	Hospitali
Immunisation	Chanjo
Child Health	Afya ya watoto
Dentist	Daktarin wa meno
Appointment	Miadi
Interpreter	Mkalimali
Consent	Idhini/ruhusa
Pharmacy	Duka la dawa
Emergency	Dharura
Health Assessment	Tathmini ya afya
Care Plan	Mapango wa utunzaji/ tasmini ta mpango wa huduma
Prescription/ script	Amri/maelezo
Abnormal	Kitu kisicho cha kawaida
Medication	Dawa
Allergy	Mzio
Pain	Maumivu
Infection	Maambukizi
Disease	Ugonjwa
Injury	Jeraa
Ultrasound	Ultrasound

MIONGOZO YA MSIMBO(KODI)YA QR

Kitabu hiki kina msimbo(kodi) ya QR

Pakua hii programu apo chini kisha chambua msimbo (Kodi)QR na itakuwezesha kuingia moja kwa moja katika mtandao ambao utakupa maelezo Zaidi.



ANDROID APP ON Google Play

Download on the App Store

Tafuta “QR Scanner and Barcode Reader”

UTARATIBU WA ATUWA

Kuwasili Australia: unapo wasili Australia utapatana na nesi wa ambaye anahusika no na afya ya wakimbiz atakuuliza maswali kuusu historia ya afya yako na ataamua GP sahihi ambaye atakuwa daktari wa familia.

Miadi ya kwanza: Utapoke tarehe na saa. Msimamizi wa cesi yoko (Case Manager) atakusaidia iii uweze kuudhuria miadi yako ya kwanza.

Kuwasili katika kliniki: utaitajika kuambia mpokeaji wa watu jina lako ili daktari wako ajuwe kwamba umefika. Kama unaitaji mkalimali ambia mpokeaji lugha.

Ushauri: Daktari wako atakuita jina lako ikiwa wakati wako umefika na atakupeleka kwa chumba kidogo. Kama kuna mkalimani kwa simu ,ambia daktari lugha unaitaji.

Tathmini ya afya: ikiwa unaulizwa maswali kuhusu afya na maisha yako. Ni muhimu kutoa maelezi mengi iii daktari wako ajue mambo ambayo yanatatiza afya yako.
Unaeza ambiwa na daktari wako ulale kitandani iii aweze kusikiliza mayo wako mapafu na jinsi chakula kinavyo siagwa tumboni.

Mtaalamu: ukiitaji kuonana na mtaalamu, daktari wako atatuma barua kwa hospitali na anaweza kopi ya barua iyo. Angalia ukurasa 14 kwa maelezo Zaidi.

Mbinu za ziada: sampuli ya damu, mkojo ajakubwa itachukuliwa njia sahihi ya kupata matatizo hata kama hauna dalili za ugonjwa. Angalia ukurasa 17 kwa maelezo Zaidi.
Nesi wa wawakimbizi au GP atakuelekeza kwa daktari was meno, huduma ya afya ya watoto na QPASTT kama sehemu ya program yako ya makazi.

Chanjo: Ukishafanyiwa vipimo vya damu basi utarudi kwa GP wako ili upate chanjo yako ya kwanza. Kwa maelezo Zaidi angalia ukurasa 12

Eksirei ya kifua na kifua kikuu: Inchi nyingi zina matukio ya juu ya kifua kikuu. Ikiwa moja wapo ya programu ya makazi yako unaitajika kuudhuria uchunguzi wa kifua kikuu. Muuguzi wa wakimbizi ama GP atakuelekeza katika huduma hii. Wewe na msimamizi wako mtapokea tarehe na saa ya miadi. Utaitajika kuudhuria miadi miwili, siku mbili.

> **Miadi 1:** Utachomwa shindano kidogo katika mkono wa kwanza
>
> **Miadi 2:** Majibu yatapimwa na yataonesha kama unaeza kuwa na kifua kikuu ama auna kifua kikuu

UTARATIBU WA WAKIMBIZI

RECEPTION
DAKTARI WA FAMILIA
HOSPITAL
HOSPITALI
PATHOLOJIA

CHANJO

Hapa Australia, watoto wote wanaweza pata chanjo ambayo imelipiwa na serekali. Chanjo malinda jamii vizazi vijavyo vya jamiizetu kwa kumaliza magonjwa. Kuna magonjwa ambayo yanayokingwa kupitia chanjo na inapatikana kwa daktari wako wa familia.

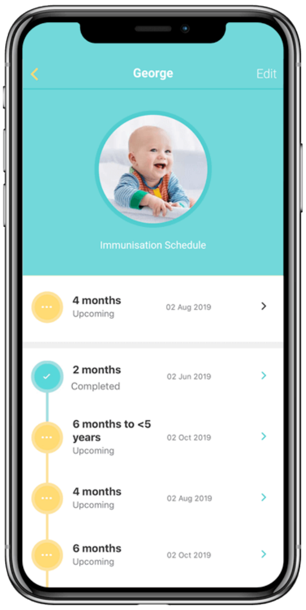
Watoto wote wa miaka chini ya 19 wanaitajika kuchanjwa. Malipo yako ya centrelink yataathirika ikiwa ratiba haijaanza kati ya siku 63 za kuwasili kwako na kukamilika ndani ya miezi 6.

Hii Chanjo inapaswa kutolewa kwa utaratibu maalum na chanjo hiyo hiyo inapaswa kutolewa baada ya mwezi mmoja. Utapokea chanjo mapema iii mshahara wako wa Centrelink umeathirika.

Kliniki ya daktatari itatuma ujumbe wa kukumbusha siku ingine ambayo utaenda kupata chanjo. Ni vizuri ujibu ujumbe ambao ulitumiwa na daktari wako uhafaa kufanya miadi na daktarin wako kuakikisha uko katika ratiba.

Ikiwa umewasili hapa Australia kama mkimbizi na uko na miaka 19 na Zaidi ,wee pia unastahili kupata chanjo (catch-up) ambayo inalipiwa na serekali kupitia Medicare. Chanjo za watu wazima hazijahusishwa na malipo ya Centrelink.

Skani nambari ya QR kupata habari Zaidi



ANDROID APP ON Google Play

Download on the App Store

Unaweza kupakua programu ya "vaccidate" iii kukusaidia kujua kinacho endelea.

KIWANGO CHA HUDUMA YA AFYA

JUKUMU LA GP WAKO

Daktari wa familia juitwa GP au daktari wa familia na kwa kawaida yeye ndiye mtu wa kwanza unayeenda kumueleza ukiwa na shida ya kiafya.

Jukumu la GP wako ni kukusanya habari za afya yako na kuamua mpango wa matibabu unao stahili. Wanaweza kuamua kukutibu ugonjwa wako na dawa au wanaweza kukutuma kwa daktari mwingine ambaye ni mtaalamu katika eneo moja la afya iii achunguze shida zako zakiafya Zaidi. GP wako anaweza kukupa ushauri wa kuonana na wasiwasi wako nyumbani, au kukuelekeza kwa wataalamu wengine wa afya kama physiotherapists kukusaidia kudhibiti hali yako.

Unaweza kuona GP wako kwa:

- Majeraha madogo na magonjwa. Ikiwa umezidiwa na ugonjwa au majeraha unapaswa kupiga 000 na kuombu ambulensi.
- Ushauri kuhusu afya
- Maagizo ya dawa
- Utunzaji unaoendelea amboa sio sugu (hii ni hali aishi na inaweza tunzwa tu kama ugonjwa wa sukari)
- Chanjo
- Uchunguzi wa afya ya kinga (kama vile uchunguzi wa ugonjwa wa saratani na kuchunguza kupanda kwa damu)
- Utunzaji wakati wa ujauzito
- Utunzaji wa maendeleo ya utotoni
- Utunzaji wa wakati unaskia unasumbuka au huna furaha kwa muda mrefu Zaidi ya mwezi mmoja.
- Cheti cha matibabu ikiwa unaitaji kukosa shule au kazi kwa ajili ya ugonjwa

Bili ya masafa ya GP kutoka

Matibabu italipwa

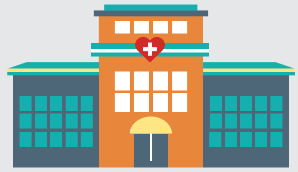
Wingi wa malipo ya dawa +pengo

Dawa+pengo na HCC na kufunika pengo

Uliza daktari wako ikiwa naeza kuwa na muswada wa Zaidi ikiwa hauna uhakika.

MAJUKUMU YA HOSPITALI YAKO YA MTAA

Hosptitali yako ya mtaani ni hospitali ya Ipswich



Hospitali zingine za mtaa ni:
Princess Alexandra Hospital
Queensland Children's hospital.

Idara tofauti na majukumu ndani ya hospitali inamaanisha unaweza Kuhitaji kakwenda hospitali kwa hali ambayo sio ya dharura

- **Outpatient (Mgonjwa wa nje)**
Ikiwa GP wako atakutuma kwa mtaalamu ama wataalamu wa afya (angalia ukurasa 16 kwa maelezo Zaidi), wanaweza taka uonane nawo katika hospitali yako yam mta. Watawasiliana na wewe kuhusu miadi yako kwa kupitia barua. Ikiwa hauelewi barua wanazokutumia katika lugha ya kiingereza, ni muhimu sana uombe usaidizi iliweze kuelewa barua hizo kwa GP wako ama msimamizi wako wa kesi. Ikiwa Haujibu barua hizo, unaweza poteza nafasi yako ya orodha ya watu wanasubiri. Hii inamaanisha kuwa GP wako ataitajika kutuma tena barua ya rufaa.

- **Elective (Chaguzi)**
Kwa hali ingine, unaweza itaji upasuagi na utawekwa kwa orodha ya watu wanaosuburi.kila hospitali wako na orodha ya kusubiri,hii inaweza chukuwa muda mrefu.wakati hospitali yako ya mtaa itakapokea barua ya rufaa kutoka kwa GP wako watakuweka katika jamii kutoka 1-3 na watakutumia barua kukujulisha kuwa uko miongoni mwa watu wanaosubiri. Wakati wa kusubiri utaanza punde tu ukipokea barua hii.

Jamii ya 1 Inamaanisha kuwa ya haraka na unaweza kutarajia kuonana na mtaalamu ndani siku 30

Jamii ya 2 Hali yako imepimwa na ikaonekana si ya haraka. Unaweza kutarajia kuwasiliana na mtaalamu katika siku 90.

Jamii ya 3 Hii inamaanisha akuna haraka na ni jam ii ambayo unaeza wekwa. Hii inamaanisha unaeza kuwa unaongoja kwa muda wa siku 365 kuonana na mtaalamu. Ikiwa kataki huu muda hali yako inabadilika, ni muhimu kujadiliana na GP. Hii habari itabadilisha nafasi yako katika orodha ya wanasubiri. Kwa habari Zaidi unayompa GP wako ndio wanaweza kukuteteu kwa niaba yako.

- **Emergency (dharura)**
  Idara za dharura za Australia zinafanya kazi sana. Hii ni kwa sababu ya watu wanaohudhuria ambao hawana dharura ambayo inathiri jinsi kila mgonjwa anaweza kuonekana.

  Ili kusaidia kudhibitihii tukio,idara ya Australia ya dharura imetowa mfumo wa first-in, first-served

  Mifumo hizi ni:

  Mfumo wa 1: ugonjwa unaotishia Maisha au majeraha ambayo yanahitaji tahadhari ya haraka, kama kutokwa na damu bila sababu au kuunguwa.

  watu katika huu mfumo watatibiwa pindi tu watakapofikishwa hospitalini.

  Mfumo wa 2: uaangalifu wa haraka sana unahitajika, kama vile ukoma au ugonjwa wakuto pumua vizuri. Watu katika kitengo hiki wanapaswa kutibiwa kati ya dakika 10.

  Mfumo wa 3: Majeraha makubwa ama magonjwa lakini ni kwa hali yakawaiola kama kuvunjika. Watu hiki kitengo wanapaswa kutibiwa kati ya dakika 30.

  Mfumo wa 4: hatari ndogo au mawazo.

  Mfumo wa 5: yasiyo ya dharura kama vile mafua.

Niya ya mahospitali ni kuwaudumia vitengo vya 4 na 5 kati ya masaa 2. Australia wanatumia vitengo hivi kuakikisha watu wanapokea matibabu ya magonjwa na majeraha kwa wakati mwafaka unaofaa.

Ni muhimu kuwa na chagwo zingine za utunzaji wa afya ikiwa wawasiwasi wako wa kiafya sio hatari kwa maisha au mbaya.

kwa hivyo ikiwa sio idara ya dhararu,basi ni wapi??

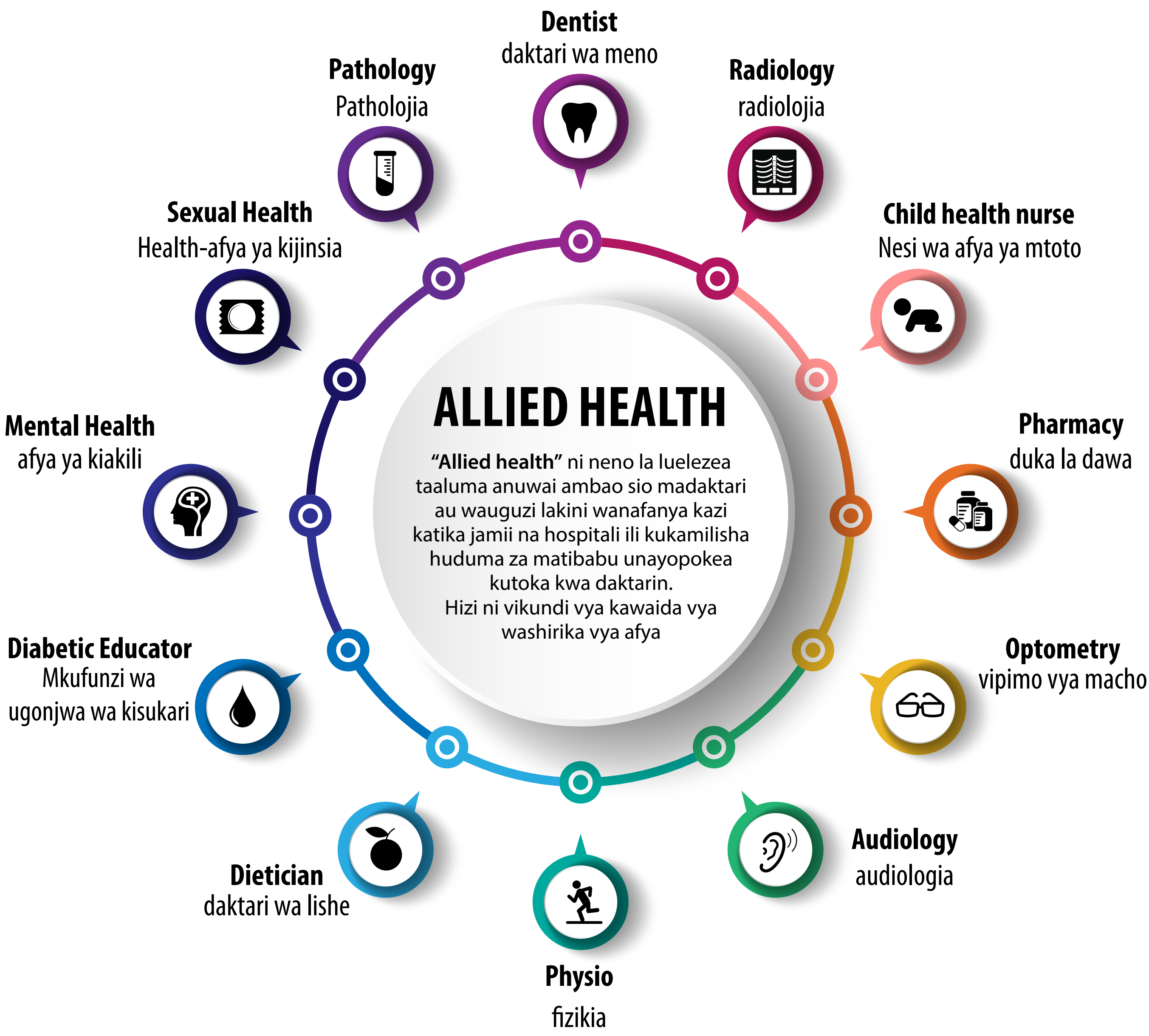
- **Piga 13 43 25 84 (13 HEALTH)**
  Unaeza ongea na wataalamu wa afya kwa simu wenye wanaeza kukushauri kama hali yako unaitajika kuonana na GP ama kuonana na idara ya dharura

- **Home Doctor (Daktari wa nyumbani)** (angalia ukurasa 29)
  Huduma za daktari wa nyumbani zitakutembelea usiku nyumbani wakati kliniki yako imefungwa au wasiwasi wa afya usio wa dharura

- **Kufanya miadi ya kuona GP yako** (angalia ukurasa 25)

- **Tembelea duka lako la dawa** Kwa msaada na dalili ndogo kama vile kuwashwa na Ngozi, maumivu ya kichwa, kuhara na kuvimbiwa

AFYA YA PAMOJA (ALLIED HEALTH)



DENTIST - DAKTARI WA MENO

Madaktari wa meno ni aina ya daktari anaye kutibu meno. Wanachunguza na kutibu ugonjwa wa meno na hutoa ushauri juu ya utunzaji wa afya yo meno.

Unaezafanya miadi na afya ya meno magharibi
West Moreton Oral Health 1300 300 850
Kadi yako ya afya itaitajika .

Ikiwa hauna kadi ya afya, utaitajika kuenda kwa daktari wa meno ya kibinafsi, ambayo mara nyingi iko karibu na GP, ikiwa utaenda kwa daktari wa meno ya kibinafsi, malipo utalipia wewe binafsi.

Kupitia serekali ya Queensland kama Watoto wa chini ya miaka 17 wanaitaji kumuona daktari wa meno. Wanaweza kumuona katika kliniki ya meno ya umma ama ya kibinafsi na watapokea $1000 ya maangalizi ya meno inayosimamiwa kila miaka miwili.

PATHOLOGY - PATHOLOJIA

Kupitia tathmini yako ya kwanza , utapewa barua ya patholojia ikiwa na moja ya picha kwa Kichwa cha barua:

QML Pathology | Mater Pathology | Sullivan Nicolaides PATHOLOGY | MEDLAB PATHOLOGY

Unaweza kutumia fomu yako kuenda katika kliniki yoyote ya izi zipo kwanye picha. Kwa mfano, ikiwa daktari wako amekupa barua ya picha Medlab lakini kituo cha QML kipo karibu na nyumbani kwako unaweza peleka barua yako ya Medlab kwa QML.

Ukipokea moja ya izi fomu, ni kufanya vipimo vya patholojia. Hapa ndipo wanasayansi huchukua damu, mkojo na/au kinyesi iii kugundua shida ambazo zinaweza kuwa magonjwa ambayo anayo hitasika kutibiwa.

Unapotoa mkojo au kinyesi, mwanasayansi atakupa kikopo kidogo. Unapotoa mkojo unapaswa kuacha mkojo wa kwanza kuingia chooni kisha unaanza kukusanya ndani ya chombo ambayo itaendelea kutoka.

Wakati wa kutoa sampuli ya kinyesi kifuniko cha kikopo kitakuwa na zana ya chakavu iliyowekwa. Unaweza kusanya sampuli ya kinyesi kupitia chombo hiki.

Mara nyingi utahitaji kukusanya nyumbani inapokuwa unahitaji kwenda kwenye choo wakati uko kwenye kituo cha kukusanya. Ikiwa unakusanyia nyumbani, unahitajika kurudisha samupli kwa mtaalamu wa magonjwa mapema iwezekanavyo. Ikiwa ni Zaidi ya masaa 24, hawatapata matokeo halali na utahitajika kurudia vipimo tena.

Unaweza tu kuwa na uchunguzi wa ugonjwa ukiwa na barua kutoka kwa daktari wako.

RADIOLOGY - RADIOLOJIA

Kufuatia tathmini yako ya kwanza ya kiafya, unaweza kupewa barua ya radiolojia na moja ya zifuatazo kwenye kichwa cha ukurasa:

Exact Radiology Clinics · Qscan Radiology Clinics · QueenslandXRay · Queensland Diagnostic Imaging · I-MED Radiology Network

Unaweza kutumia fomu kuenda kwa kliniki yoyote. Kwa mfano daktari atakupea barua ikiwa na logo ya Exact radiolojia lakini IMED Centre iko karibu na nyumbani, unaweza peleka barua ya exact radiolojia kwa IMED.
Unaeza pata vipimo kama:

- MRI
- Xray (Ekserei)
- Ultrasound
- CT scan (skana ya CT)

Ni muhimu kuliza kuhusu kama kuna malipo inaitajika, skana zingine zinaweza kuwa na malipo ambayo kadi yako ya afya aiwezi kugharamia Medicare.
Ikiwa utaitajika kulipa skani basi utaitajika kurudi kwa daktari wako aangalie ikiwa wanaweza omba skani kama iyo ama ingine.

Daktari wako ataandika barua kwanini wanataka unafinyiwe skini. Hii itaamua matitabu ambayo watalipia. Ekserei nyingi na ultrasound italipiwa na kadi ya matibabu (Medicare).

Unaweza tu kupata vipimo vya radiolojia ukiwa na barua kutoka kwa daktari wako.

CHILD HEALTH NURSE - NESI WA AFYA YA MTOTO

Kliniki za afya ya mtoto imewekwa katika maeneo anuwai kwenye kando ya ipswich. kliniki za afya ya mtoto zina huduma nyingi hupatikana kwa Watoto na wazazi.

Ukiwa na mtoto wa umri wa chini ya miaka 5, nesi wa afya ya wakimbizi atamtuma mtoto wako pate tathimini ya afya kwa kliniki ya afya yamtoto. Hii tathmini ni kuakikisha mtoto wako anakua vile inatakikana na kungundua ikiwa kuna matatizo yoyote. Nesi wa afya ya mtoto ataangalia tabia, uwezo wake wa kutembea, uwezo wa kuongea, afya ya meno, na afya yake ya lishe. Watauliza maswali kuhusu Maisha ya kifamilia.

unaweza kupata kliniki katika:
Ipswich Health Plaza
21 Bell St, Ipswich

Goodna Community Health Centre
81 Queen St, Goodna

PHARMACY - DUKA LA DAWA

Hapa Australia, autaweza kupokea dawa moja kwa moja kutoka kwa daktari wako. Daktari wako atakueleza ni dawa gani unatakwa utumie na utatumia kivipi. Watakupa barua ya dawa, ambayo utapeleka kwa duka la dawa. Duka za dawa zipo karibu na kliniki za GP. Ikiwa auna uwakika, uliza daktari wako.

Dawa nyingi huku Australia zimedhibitiwa. Akuna dawa unaeza nunua bila barua kutoka kwa daktari.

Ukipatiwa dawa, mfamasia atakueleza jinsi ya kutumia dawa. Ikiwa haujaelewa ni muhimu kuitisha usaidizi wa mkalimani. Ukitumia dawa vibaya zinaweza kuleta mudhara.

Mfamasia wako anaweza kukuuliza ikiwa unataka dawa ya maumbile. Dawa hii sio ya kibinafsi na itakuwa na bei nafuu.

Ukiwa na kadi ya afya ,gharama ya dawa itapunguzwa ka dawa nyingi za maumbile. Utaitajika kulipa gharama kidogo..

Dawa na kadi ya utunzaji wa afya

Dawa bila kadi ya utunzaji wa afya

OPTOMETRY - VIPIMO VYA MACHO

Ni wataalamu wa kupima na kuangalia macho na kujua ikiwa unaitaji kutumia miwani.

Ikiwa auwezi kuona vitu kwa ukaribu vizuri au kwa umbali ,itakuwa vizuri ukienda kupimwa macho. Auitaji barua ya rufaa kuona daktari wa macho na gharama ya vipimo italipwa na Medicare.

Ikiwa daktari wako ataamua utaitaji miwani, unaweza kuuliza juu ya mpango wa usambazaji wa miwani "Spectacle Supply Scheme". Daktari wako wa macho labda anaweza kuomba kwa serikali kukupa miwani za bure.

ilikustahiki huduma hii utaitaji kadi ya utunzaji wa afya au kadi ya pensheni.

AUDIOLOGY - AUDIOLOJIA

Wanasaikolojia hugundua kuharibika kwa kuskia ambayo inaweza kuwa kimaumbile,kuumia au kuumia kutoka kwa sauti kubwa kama vile vita na milio ya bunduki.

Unapaswa kujadili hii na daktari wako ilia pate kutuma rufaa kwa mtaalam wa sauti ikiwa unajali uwezo wako wa kusikia.

PHYSIO - FIZIKIA

Wanafisiolojia wamefunzwa kukusaidia ikiwa una shida maumivu na kutembea. Wanaweza kukufunza mazoezi na jinsi ya kuzunusha mwili wako ili kupunguza maumivu. Wanaweza pia kukusaidia kudhibiti majeraa sugu.

$ Unaweza kuona wanasaikolojia bila barua ya rufaa lakini utaitajika kulipa ada

m Unaweza kuongea na daktari wako wa kiafya ambaye anaweza kuwa na mtaalamu wa mazoezi ya mwili chini ya mpango wa utunzaji ambao unaweza kukupa vikao vitano vilivyo lipiwa na kadi ya matibabu (medicare).

DIETICIAN - DAKTARI WA LISHE

Madaktari wa lishe wamefunzwa kukusaidia jinsi chakula unachokula kinaweza kukusaidia au kuadhiri afya yako. Wanaweza kukusaidia kuelewa chakula gani unaitaji ili ujiskie vizuri. Chaguzi mbaya ya chakula ukiwa na hali kama ugonjwa wa kisukari inaweza kukufanya uwe mgonjwa na wakati mwengine utaitajika kuenda hospitali.

m Unaweza onea na daktari wako kuhusu wasiwasi wako na anaweza kukutuma kwa daktari wa lishe chini ya mpango wa utunzaji ,ambayo inaweza kukupa vikao vitano ambao zinalipiwa na kadi ya utunzaji (medicare).

DIABETIC EDUCATOR - MKUFUNZI WA UGONJWA WA KISUKARI

Wakufunzi wa ugonjwa wa sukari ni wataalamu wa kudhibiti ugonjwa wa sukari. inaweza kuwa changamoto kudhibiti ugonjwa wa sukari kwa sababu inategemea na chakula,mazoezi, mtindo wa Maisha, dawa na ufuatiliaji wa damu yako kila siku.
Unafaa kuenda kuonana na mkufunzi wa ugonjwa wa sukari

- Ikiwa imebainiwa hivi karibuni
- Kwa ukuguzi wa kila mwaka
- Wakati ugonjwa wako wa kisukari unakuathi mara nyingi Zaidi
- Unapokuwa na wasiwasi mwingi wa kiafya ambayo unaweza fanya ugonjwa wako wa sukari kuwa mbaya zaidi
- Unapokuwa na mawazo ya hali ya juu
- Ukianza kutumia dwa tafauti

Unaeza kuonana na mkufunzi wa ugonjwa wa sukari bila malipo kwako
Ipswich Health Plaza
21 Bell st
Kituo hiki kimeshuka katika kliniki ikiwa auna miadi.

Dakrari wako anaweza kukutuma kwa hii huduma na utapatiwa miadi. Hii huduma imeunganishwa na hospitali ya Ipswich, kwa ivyo ikiwa uko katika hospitali, wako wa ugonjwa wa kisukari atakutembelea hospitalini na kuakikishwa kisukari yako imebaki imara.

SEXUAL HEALTH - AFYA YA KIJINSIA

Ipswich ina kliniki ya afya ya kijinsia kusimamia kwa kweli magonjwa yanayohusiana na ngono. Pia watatoa elimu na kusaidia kusimamia hali sugu kama vile virusi vya ukimwi, Hepatitis B na Hepatitis C.

Ikiwa utagundulika na hali hii sugu,kliniki ya afya ya kijinsia inaweza kukusaidia kwa utaftaji wa mawasiliano ili kuhakikisha kuenea kwa ugonjwa huo kumezuiliwa.

Unaweza kufanya miadi kwa kugigia simu kliniki
07 3817 2428
Ipswich Health Plaza
21 Bell st, Ipswich.

MENTAL HEALTH PROVIDERS / COUNSELLORS - WATOA HUDUMA YA AFYA YA AKILI / WASHAURI

Watoa huduma ya afya ya akili wanatumiwa Australia nzima, si kwa watu wa ugonjwa we akili tui la kwa watu wanaogonjwa kiwewe ama matukio yanayosikitisha na kuitaji msaada wa muda mfupi kusaidiwa kulewa hisia zao.

Kuna chaguo kadhaa kwa afya ya akili na huduma za ustawi wa kihemko.

Rejea kupitia kwa daktari wako: Daktari wako atakuuliza juu ya matukio au hisia ambazo umekuwa ukikumbuka katika wiki nne zilizopita. Wanaweza kukuweka kwenye mpango wa utunzaji, ambao unakuwezesha kuona mshauri kwa vipindi 10. Hii inaweza kurudiwa kila mwaka kama ni lazima. Daktari wako atakuelekeza kwa mshauri na sehemu ya ada itafadhiliwa na Medicare. Kunaweza kuwa na malipo ya ziada ambayo bado inahitajika.

Hospitali ya Ipswich: Unaweza kuhudhuria idara ya dharura au piga 1300 642 255 na upate msaada wa mfadhaiko wa kihemko. Kulingana na hali yako, unaweza kupewa mfanyikazi wa kesi ya afya ya akili kwa wiki 6 ili kukusaidia na Maisha yako ya kila silu.

QPASTT Ukiwasili hapa Australia kama mkimbizi,unastahili kupata huduma ya bure na washauri ambao wana utaalam katika uzoefu wa wakimbizi,haswa kuteswa na shida.

Msaada wa mtandaoni: Beyond blue inakupa msaada wa mtandaoni wa bure unawo kukuwezesha kuongea na washauri.

Skani nambari ya QR kupata kutumia Beyond Blue

HUDUMA ZA DHARURA

QUEENSLAND POLICE SERVICE (QPS) - HUDUMA YA POLISI YA QUEENSLAND

Palisi ya Queensland imeekwa katika jam ii iii watu wawe usalama na kuzuia uhalifu. Pia hungundua uhalifu ambao umetekelezwa na husaidia serikali kuwaletea wahalifu haki.

Wakati wa kupiga?
Kabla,wakati au baada ya uhalifuu ukitekelezwa. Uhalifu unaweza kujumuisha kuingia ndani ya nyumba yako,vitendo vya ukatili,wizi na zinginezo.

Skani kodi hii ya QR ili ujifunze Zaidi juu ya kile kinachochukuliwa kuwa uhalifu huku Queensland

QUEENSLAND AMBULANCE SERVICE (QAS) - HUDUMA YA AMBULENSI QUEENSLAND

Huduma ya ambulensi ya Queensland ni huduma ya serikali nzima ambayo ni huduma ya dharura na isiyo ya dharura.

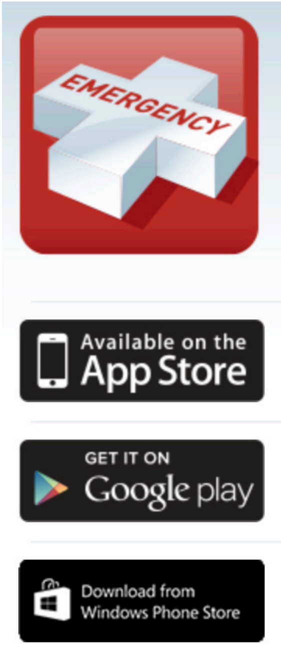
Wakati wa kupiga?
Ikiwa una jeraha la kutishia Maisha au ugonjwa. Hii inaweza kujumuisha maumivu ya kifua, udhaifu wa ghafla, kutokwa na damu ambayo haiwezi kudhibitiwa na kuunguwa.

Usiite ambulensi kwa usafiri, maumivu ya koo,maumivu ya kichwa,majeraha madogo na magonjwa. Hii inaweza kusababisha faini. Katika hali hizi,fanya miadi na daktari wako au daktari wa nyumbani ikiwa ni baada ya saa 6pm jioni. Angalia ukurasa 29 kujua jinsi.

Ikiwa jeraha lako linahatarisha Maisha mara moja, utasafirishwa kwenda hospitalini chini ya taa zinazowaka na saireni. Hii inaweza kuwa ya kutisha ikiwa hautarajii hii kutokea.

Unaweza kukagua QR kwenye video ikionyesha kile unachotarajia wakati wa kupigia gari la wagonjwa.

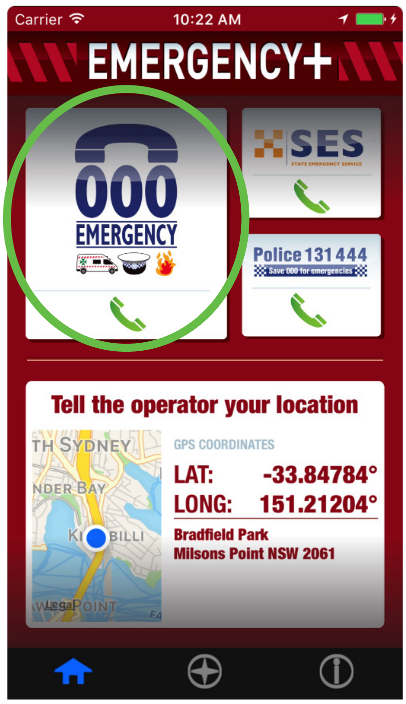
EMERGENCY PLUS APP

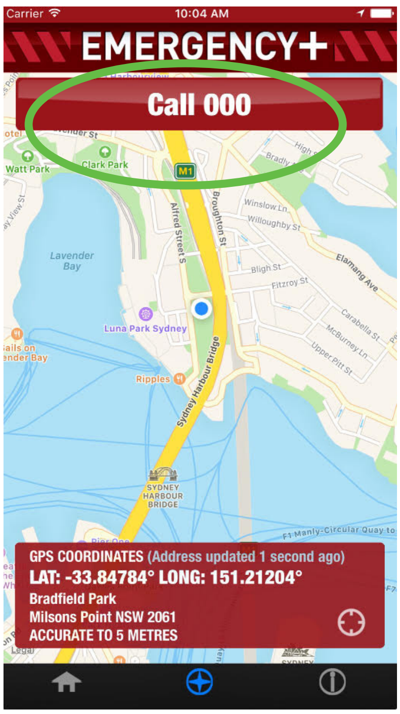


Pakua programu "Emergency Plus"

Bonyeza piga kupitia programu hii na uunganishwe na

000





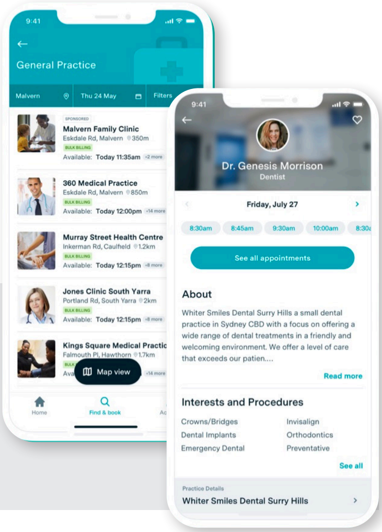
Wakati mwendeshaji anajibu,sema lugha yako. Mwendeshaji atakuunganisha na mkalimani nkwa habari zaid. Programu hii pia itaonyesha eneo lako kusaidia kufua ulipo.

KUFANYA MIADI NA DAKTARI WAKO

KUFANYA MIADI KWA SIMU
Ikiwa huwezi kuzungumza kiingereza kufanya miadi,hivi ndivyo jinsi utaweza. Unapopigia simu **TIS National** utasalimiwa na mwendeshaji wa TIS National anayezungumza kiingereza ambaye atakuuliza mtafsiri wa lugha gani unahitaji. Sauti zote za sauti zitakuwa kwa kiingingereza kwa kurudia tena lugha unayohitaji. Utasimamishwa wakati waendeshaji anatafuta mkalimani aliyepo. Tafadhali kaa kwenye mstari hata ikiwa hakuna muziki wa unaosikika katika msitari.

Ikiwa mtafsiri katika lugha yako anapatikanoi, mwendeshaji atakuunganisha na mkalimani na kukuuliza ni shirika gani unahitaji kuwasiliana na wewe. Tafadhali uwe na jina la shirika, namba yao ya mawasiliano tayari unapopigia simu TIS National. Waendeshaji lazima wabaki bila ubaguzi na hawawezi kupendekeza shirika ambalo unapaswa kuwasiliana nalo. Wakati umeuganishwa na mtafsiri, mkalimani hatashiriki mazungumzo rasmi na wewe kwani wanahitajika kubaki bila ubaguzi wakati we kazi zote za ukalimani.

Mkalimani atamwambia mwwendeshaji wa TIS National unaitaji kuwasiliana naye na mwendeshaji atakuita na kukuunganisha na mkalimani kwa shirika unalo hitaji kawasiliana nalo. Ikiwa mkalimani hatapatikana katika lugha yako, mwendeshaji atakuambia upige simu ukiwa unazungumza zaidiya lugha moja, unaweza itajika kuomba mkalimani katika lugha hizo.



KUFANYA MIADI MTANDAONI - HEALTH ENGINE

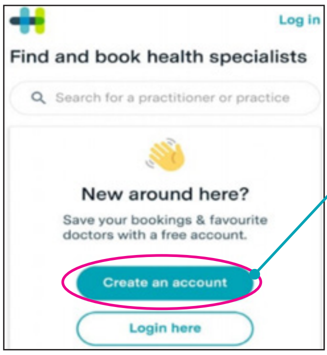
Skani nambari ya QR kupata tovuti ya injini ya afya na upakue programu

ANDROID APP ON Google Play

Download on the App Store

*Au weka **"health engine"** katika grogramu ya google na upakue programu.*
Funguwa programu . . .

Iii kufungua akaunti



Mara ya kwanza pekee
Tengeneza akaunti
"Create an account"

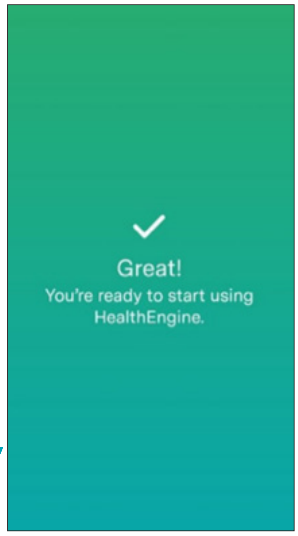
Jina lako la kwanza

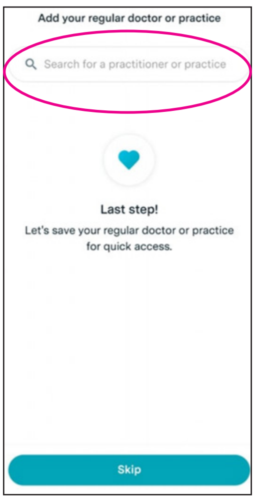
Jina la mwisho

Barua pepe/emaili

Tengeneza neno lasiri

Bonyeza "Sign up"



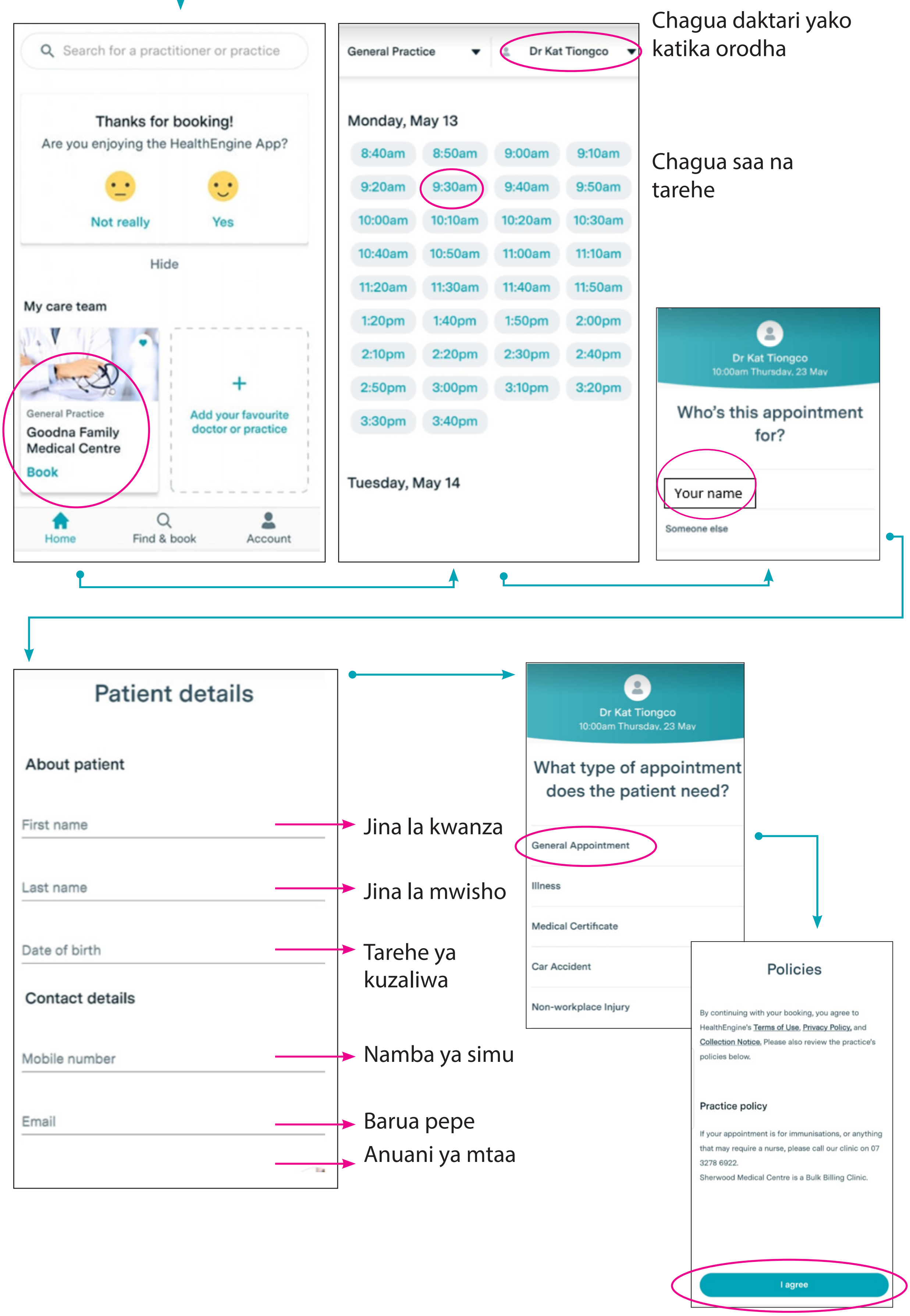


Unaweza kumuongeza daktari wako kwenye akaunti yako ili usimtafute kila mara unapofanya miadi.

Andika jina la kliniki
Kwa mfano: "Goodna Family Medical"

Kufanya miadi ikiwa tayari uko na akaunti:

Anza hapa

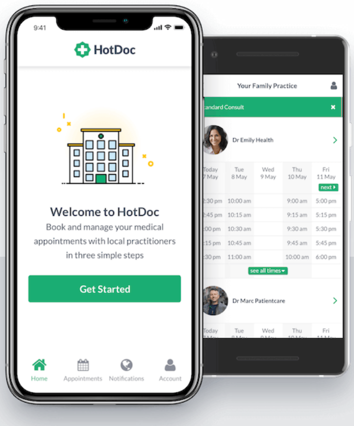


KUFANYA MIADI MTANDAONI - HOTDOC

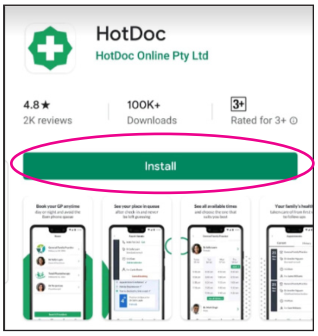
Skana nambari ya QR kupata tovuti ya hotdoc na upakue programu

ANDROID APP ON Google Play

Download on the App Store

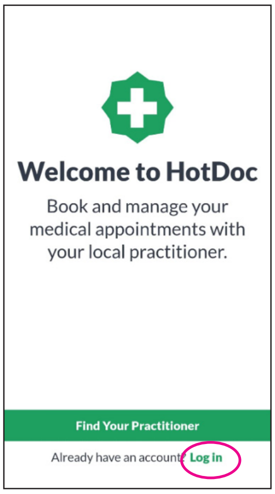


*Au bonyeza **"hotdoc"** "kwenye Google play yako au app store upakuwe programu hiyo.*

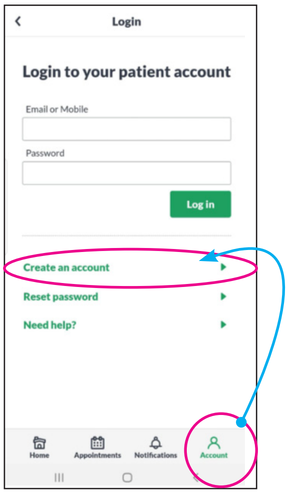


Bonyeza "install"

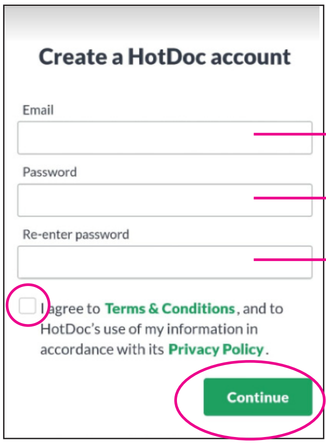
Fungua programu



Bonyeza "Log in"



Bonyeza "Account"
Kisha " Create an account"

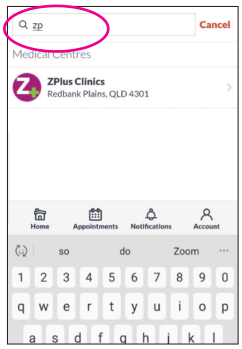


Barua pepe/emaili

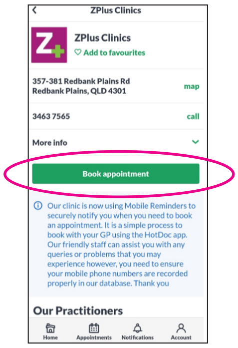
Tengeneza neno lasiri

Weka neno la siri sawa na ile ulioiweka mara ya kwanza

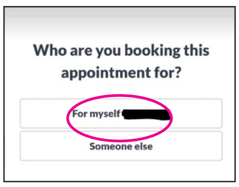
bonyeza kisanduku kuashiria kisha bonyeza endelea



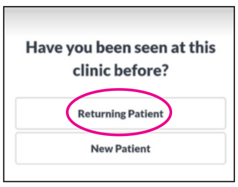
Tafta kliniki unoenola kupata matibabu
Mfano: "zplus"



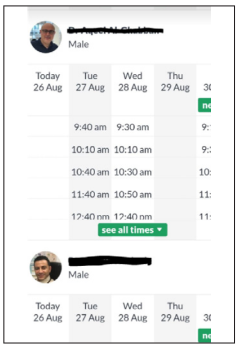
Bonyeza "Book appointment"



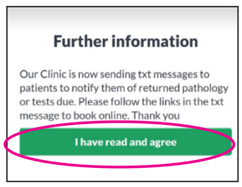
Kujifanyia miadi bonyeza mstari wa kwanza
Ikiwa umeongeza wanafamilia,majina yao yataonekana hapo chini. Lazima ufanye miadi ya mtu wa familia sahihi.



Ikiwa unarudi kliniki ulikuwa na tathmini ya afya yako ya wakimbizi kwa (iliopendekezwa) unapaswa kubonyeza "returning patient"



Chagua tarehe na saa



kudhibitisha miadi utaitajika kubonyeza endelea

HUDUMA YA DAKTARI WA NYUMBANI

Ikiwa hujiskii vizuri na kwa GP kumefungwa na ugonjwa wako sio dharura, unaweza kuwasiliana na daktari wa nyumbani iii kukutathmini nyumbani.

Hii huduma inapatikana kuanzia saa 6pm mpaka 7am siku za wiki na juma pili na likizo ya umma.

Unaweza kupata daktari kupitia program kupata taarifa na ujumbe ya maandishi wakati unosubiri daktari afike. Ikiwa hali yako itabadilika au ni dharura, unapaswa kuhudhuria idara ya dharura ya hospitali ya Ipswich.

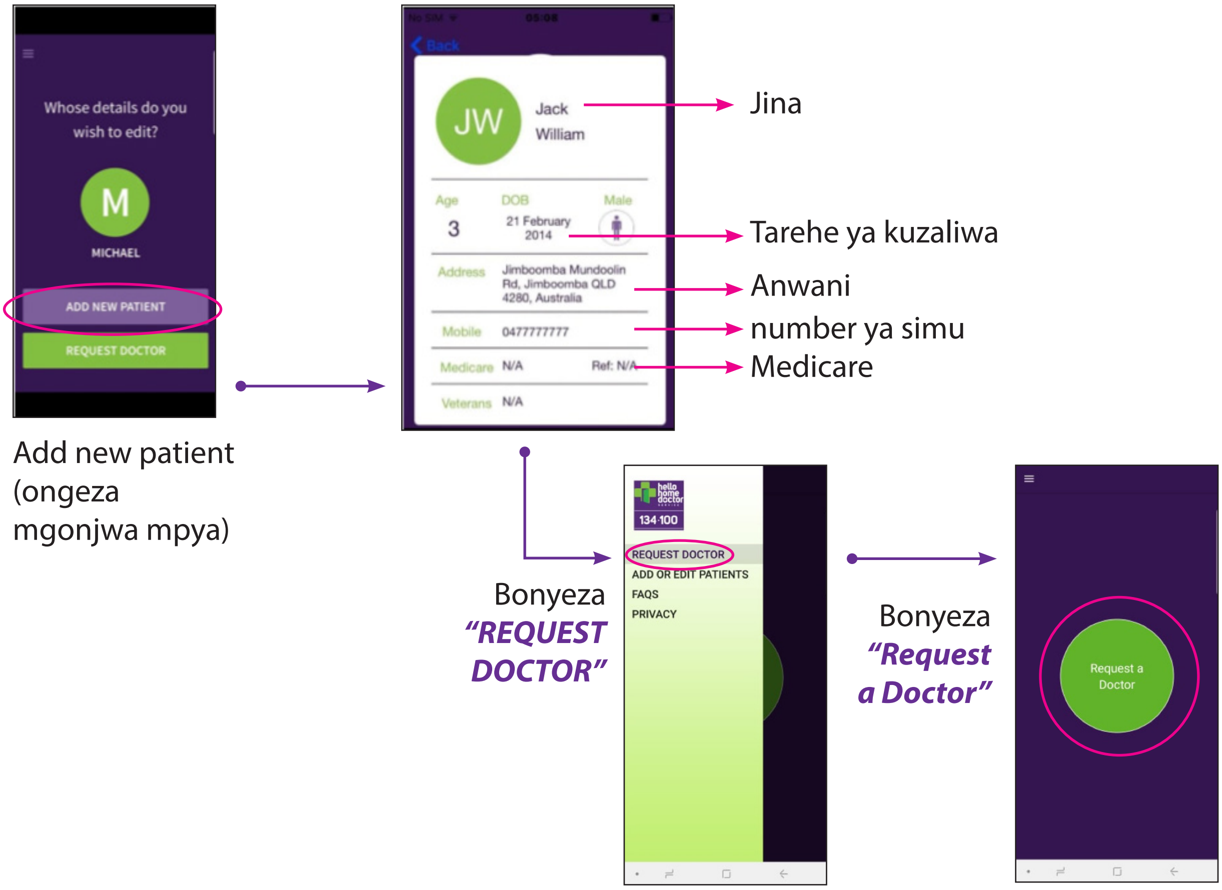
KUFANYA MIADI - HOME DOCTOR (DAKTARI YANYUMBANI)

Skana nambari ya QR kupata tovuti "hello home doctor" na upakue programu

ANDROID APP ON Google Play

Download on the App Store

*Ama bonyeza **"hello home doctor"** katika google play ama store app na upakue programu. Open the app . . .*



KUSAIDIWA WAKATI WA SHIDA

AFYA YA AKILI NA KUJIUA

Hospitali ya Ipswich: Unaweza kuhudhuria idara ya dharura au piga simu 1300 64 2255 na upate msaada wa mhemko wa kihemko. Kulingana na hali yako, unaweza kupewa mfanyikazi wa kesi ya afya ya akili kwa wiki 6 ili kukusaidia na Maisha yako ya siku.

Msaada wa mtandaoni: Beyond blue hutoa msaada wa bure mtandaoni kukuwezesha kuzungumza na mshauri mtandaoni.

Skani nambari ya QR kupata huduma hii

DHULUMA ZA NYUMBANI

Vurugu za nyumbani na matatizoyaki familia ama tabia ambao inaweza kutumiwa kuwa nguvu ya kudhibiti mwingine kupitia hofu oma ouga.

Hii ni pamoja na

- Ukatili wa mwili na kunyimwa usingizi au chakula
- Dhuluma ya matusi; Ikiwa ni pamoja na kuendelea kuitana majina
- Dhuluma ya kifedha; Kukuzia kupata pesa ambayo ni yako, kukuzia kupata kazi, au kukusanya deni lililoshirikiwa chini ya jina lako.
- Dhuluma ya kijamii; Kudhibiti na wakati unaweza kutumia wakati na wengine

Ikiwa unaogopa usalama wako ndani ya nyumba na unatafuta msaada unaweza kuwasiliana na **DV Connect.** DV Connect utafsiri wakutafsiri kwa simu.

Hotline ya wanawak	Hotline ya wanaume	Hotline ya unyanyasaji wa kijinsia
1800 811 811	**1800 600 636**	**1800 010 120**
Masaa 24 kwa siku	9 asubui-Usiku wa manane	07:30am – 11:30pm
siku 7 kwa wiki	siku 7 kwa wiki	siku 7 za wiki

DV Connect kunaweza kukusaidia na ushauri wa simu Zaidi, kukuunganisha na huduma za usaidizi na kukusaidia kukuza mpango wa usalama.

Vurugu za kifamilia na za nyumbani ni nini?

HAKI NA MAJUKUMU YA KIAFYA HUKU AUSTRALIA

Huku Australia kuna sharia katika utunzaji wa afya ambazo watowa huduma za afya wanalazimika kufuata. Hii ni kuhakikisha upatikanaji wa huduma ya afya nchini Australia ni haki, sio fursa.
Australia ina hati na sharia nyingi zinasosuia huduma kutoka kwa ubaguzi au kunyimwa matibabu kwa wale wanaoutafuta. Australia ni nchi ya kitamaduni, Kwahivyo sharia zetu na haki za utunzaji wa afya zinaonyesha hii.

Unaweza kutarajia nini kutokka kwa huduma ya afya huku Australia?

ACCESS - UPATAJI
Una haki ya kupata huduma za afya kushughulikia mahitaji yako ya utunzaji wa afya.

COMMUNICATION - MAWASILIANO
Una haki ya kuwasiliana kwa lugha unayoipendelea. Hii inamaanisha una haki ya mtafsiri katika kila huduma ambayo hotoa huduma ya afya.

RESPECT - HESHIMA
Una haki ya kupata huduma za afya kushughulikia mahitaji yako ya utunzaji wa afya.

SAFETY - USALAMA
Una haki ya kupokea matunzo ya hali ya juu. Hii inamaanisha kuwa madaktari, wauguzi na wataalamu wengine wa huduma za afya wanapaswa kuwa wenye ustadi na waepuka madhara kwa gharama zote

PARTICIPATION - KUSHIRIKI
Dhibitisho inayojulikana ni muhimu kabla ya kupokea huduma yoyote ya afya. Una haki ya kupewa habari juu ya afya yako na huduma ya afya. Una haki ya kuhusika na kufanya maamuzi yako yote ya utunzaji wa afya yako.

PRIVACY - SIRI
Una haki ya habari yako ya kibinafsi kuwa ya siri nay a siri. Huduma za afya na wataalamu hazitatoa habari yoyote kwa mtu yeyote bila idhini yako. Hii itatoa idhini tu ya kushiriki habari maalum na watu maalum na watu maalum unaowapa idhini. Una haki ya kuondoa idhini yako wakati wowote.

COMMENT - MAONI
Una haki ya kuuliza huduma yako ya utunzaji wa afya ili kuelewa vizuri kile kinachotokea au ikiwa unajali afya yako haijatibiwa vizuri. Pia una haki ya kutoa malalamiko juu ya huduma yoyote ambayo unahisi kuwa haifikii mahitaji yako kwa njia ambayo inapaswa kuwa. Huku Australia, watu hawapotezi kazi zao wakati maalamiko yanatolewa na hautapokea utunzaji mbaya Zaidi kwa kulalamika. Malalamiko ni muhimu kwa huduma kuelewa jinsi maboresho yanaweza kufanywa

Kwa maelezo Zaidi tafadhali tembelea www.safetyandquality.gov.au

HUDUMA ZA UTAFSIRI NA UKALIMANI

JE! WAKALIMANI NI KINA NANI?

Wakolimani ni watu ambao wanaweza kuzungumza lugha Zaidi ya mbili vizuri na wamepitia tathmini iii kuhakikisha tafsiri zao ni za hali ya juu. Wakalimani wanapashwa kihalali kudumisha kila kitu wanachokitafsiri kuwa siri. Ikiwa una wasiwasi kuwa unajua mkalimani kibinafsi, una haki ya kuomba mkalimani mwengine.

Ikiwa una suala nyeti la kujadili unaweza kumuuliza daktari wako kuomba watafsiri kutoka jimbo lingine au jinsia nyingine kuhakikisha kuwa unajisikia vizuri kujadili utunzaji wako wa afya wazi.

NANI NI TIS?

TIS ni huduma ya ukalimani ya bure kwa watu wasiozungumza kiingereza kwenye jamii. Pia hutumiwa na huduma, huduma zingine zinahitaji kulipia huduma hiyo na zingine zina ada yaohulipwa na serikali.

NAWEZA KUTUMIA TIS WAKATI GANI?

TIS National inapatikana kwa kutumia masaa 24, kila siku. Ikiwa unapigia huduma Fulani, utahitajika kujua saa za biashara zao ni gani. Hii inaweza kutofautiana kati ya huduma tofauti.

NANI NINAWEZA KUWASILIANA NAYE KUPITIA TIS NATIONAL?

Mawakala wa serikali ya Australia na huduma za matibabu wana wajibu wa kuwajibika kwa tamaduni zingine na lugha kwa kutoa wakalimani kwa wateja/wagonjwa wanaowahitaji. Hii ni pamoja na

- Idara za serikali (ikiwa ni pamoja na Centerlink and Medicare)
- Wataalam wa matibabu na afya
- Maduka za dawa
- Huduma za dharura

Ikiwa wataalamu wako wa afya hawatumii mkalimani una haki ya kuuliza. Ikiwa wanakataa kutumia mkalimani na wewe, unaweza kufanya malalamiko kwa kutumia mchakato wa malalamiko ya huduma.

Kupata njia yetu ya kufanya miadi ya simu kwa kutumia TIS National,nenda kwa ukurasa 25

MEDICARE

Medicare ni mfumo wa huduma ya afya ya Australia. Kujiandikisha katika dawa ni sehemu ya mchakato wa mwelekeo wako. Msimamizi wa kesi yako atakusaidia na hii. Unapojiandikisha katika taaluma ya medicare, huduma nyingi za afya huwa nafuu au bure kwako kwa malipo ya jumla.

Medicare inaweza kusimamia

- Kuonana na GP
- Vipimo na mizani, kama eksirei na uchunguzi wa damu
- Upasuaji na taratibu zinazofanywa na wataalamu katika hospitali ya umma
- Vipimo vya jicho na daktari wa macho

Katika tukio ambalo medicare aisimamii hii huduma zinahitajika kujadili gharama na wewe kabla ya kumaliza jaribio au kushauriana.

Tembelea website ya Medicare

HEALTH CARE CARD

Eligibility

- Ukuwe unaishi Australia
- Ikiwa unapokea malipo kutoka Centerlink

Kadi yako ni halali kwa muola wa mwaka mmoja kwa wakati mmoja. Kadi yako itatumwa kiotomatiki ikiwa utabaki unastahiki kuitumia.

Kadi hii inakupa haki ya

- Kupunguza bei za madawa
- Huduma z meno ya umma
- Uangalizi wa masikio
- Bili ya kibinafsi (Klinki za GP zinaweza kudhibiti muswada kwa wamiliki wa health care card)
- Gharama ndogo za misaada ya uhamaji ikiwa inahitajika.

Tuvuti ya kadi ya afya

JINSI YA KUTOWA MAONI

Huku Australia, kutoa maoni mbaya au nzuri yanakaribishwa. Hii aiathiri mtu kupoteza kazi au kupokea huduma duni. Maoni yanakaribishwa kwa madhumuni ya kuboresha huduma kwa kila mtu.

JINSI YA KUTOWA MAONI

- Huduma nyingi zitakuwa na chaguo la kutoa maoni kupitia simu au mtandaoni
- Nenda kwa wavuti ya huduma ya afya ili kupata barua pepe au nambari ya simu
- Mwambie mpokeaji au mtaalamu mwingine kwenye huduma hiyo ambayo ungependa kutoa malalamiko

MEDICARE

Fomu ya mtandaoni - Skena nambari ya QR kushoto

Simu: 1800 132 468

Andika kwa: Centrelink and Medicare
DHS Complaints and Feedback
Reply Paid 7800
Canberra BC ACT 2610

QUEENSLAND PUBLIC HOSPITALS AND STAFF

Email: co_complaints@health.qld.gov.au

RYAN'S RULE

Ikiwa unahisi kuwa afya yako au ya mtu wa familia yako hospitalini inazidi kuwa mbaya,wakati huo sio matokeo yanayotarajiwa, unaweza washa **"Ryan's Rule"**

HATUA YA 1

Eleza wasiwasi wako kwa wauguzi na daktari aliekutibu au wa familia yako.

Ikiwa haujaridhika na majibu, nenda kwa hatua ya 2.

HATUA YA 2

Eleza wasiwasi wako na msimamizi wa wauguzi katika wadi hiyo huko au mtu wa familia yako.

Ikiwa haujaridhika na majibu, nenda kwa hatua ya 3.

HATUA YA 3

Piga 13 43 25 84 na upatiane maelezo ifuatayo:

- Jina la hospitali
- Jina la mgonjwa
- Wadi na jina la kitanda
- Numbari yako ya simu

Hii inaamsha mchakato ambapo daktari au muuguzi atakagua kesi ya kliniki na kukusaidia kutetea chaguzi nyingine ya matibabu au utunzaji.

(Kumbuka: Utawala wa Ryan sio wa malalamiko ya jumla)

Njia hizi za maoni zinapaswa kutumiwa wakati wa kujadili moja kwa moja na huduma (daktari, meneja wa kesi, mwakilishi wa huduma ya Centrelink) haikufanyikiwa.

Maelezo Zaidi juu ya Ryan's rule ....

TABIA ZA KITAMADUNI

MIADI:

Huku Australia, ratiba hufuatiliwa sana. Ikiwa umechelewa kwa miadi yako, unaweza kuhitjika kusubiri hadi kupatikane na nafasi, ambayo inaweza kusubiri masaa kadhaa, au utaambiwa urudi tarehe nyingine na wakati mwingine.
Baadhi za kliniki zitakuruhusu kufanya hivi hadi muda Fulani kisha watatakuruhusu tena ufanye miadi Zaidi na wao au wanaweza kukutoza ada kwa kukosa miadi yako.

Unashauriwa ufike miadi zako zote za matibabu angalau dakika 15 mapema.

kufanyia miadi katika kliniki inakubaliwa katika kliniki zingine. Lakini hii kawaida huhifadhiwa kwa dharura. Daktari wako anakuruhusu ufanye miadi katika kliniki mara moja tu,ni muhimu sana kutokufanya hivi kila mara.

KUONANA HANA KWA HANA

Sio kawaida kusalimiana kwa mikono na wataalamu wa matibabu. Utafiti wetu unatuonesha hii ndio njia kawaida ya kueneza maambukizo. Unaweza pia kuona wataalamu wa matibabu wakiosha mikono yao au kusugua mikono yao kutumia jeli ya pombe ili kuzuia kuenea kwa maambukizo.

Ikiwa wewe ni mwanamke na unachunguzwa viungo vyako vya kizazi na daktarin wa kiume,unaweza kuomba kusindikizwa na mwanamke ikiwa haijatolewa kwako tayari.

Kliniki nyingi za madaktari zinakuwa na madaktari wa kiume na kike. Unaweza kuomba daktari wa kike au wa kiume ikiwa itakufanya uwe huru Zaidi kwa mazoea ya kitamaduni au ya kidini.

UTETEZI

Huku Australia, madaktari watakupa chaguzi kuhusu matibabu ya utunzaji wa afya unaweza kupokea. Madaktari watakuelezea faida na hatari kwa kila matibabu na itakuwa jukumu lako kufanya uamuzi unaolingana na mtindo wako wa Maisha na malengo. Unahimizwa kuuliza maswali na kuwa na uelewa juu ya afya yako mwenyewe ili uweze kujitetea wewe na familia.

MAWASILIANO

Australia imebadilika sana katika tamaduni na utaifa. Watu wengi wanaonekana tafauti na wana tabia za inchi zingine inje ya Australia. Watoa huduma ya afya hawatawa kwambo unaitaji mkalimali, kwa ivyo ni jukumu lako kuomba mmoja kama unaitaji usaidizi wa lugha.

IDHINI

Inahitajika na sheria nchini Australia Kwamba watu wazima wote lazima wape idhini kwa wutunzaji wao wa afya. Ikiwa unayo kawaida ya kitamaduni ambayo inahitaki mwezi apoite idhini kwako, ni muhimu kujadili na daktari wako. Ikiwa idhini ni ya watoto, mzazi yoyote anaweza kutoa idhini.

MASWALI YANAYOULIZWA MARA KWA MARA

NIFANYE NINI IKIWA NINA MIADI NA SIJUI JINSI YA KUFIKA HUKO?

Ni muhimu kwa maneja wako wa kesi kujua miadi ambayo hujui jinsi utafika kwani anaweza kukusaidia kwa kukuonesha jinsi ya kukamata usafiri wa umma na kukupa maelekezo. Ikiwa hautahudhuria miadi yako bila kutaorifu huduma hiyo, wanaweza kukataa wewe kufanya miadi ingine.

JE! NINAWEZA KUENDA HOSPITALI NA KUFANYA MIADI YA MADAKTARI MARA MOJA?

Baadhi ya Kliniki za matibabu zitaruhusu kuenda na kusubiri daktari apatikane hata hivyo haupaswi kufanya hivi kila wakati unahitaji kuona daktari. Hii unapaswa kufanyika ikiwa ni suala la afya la haraka. Angalia ukurasa 25 juu ya maelezo ya kufanya miadi na daktari.

DAKTARI WANGU WALINIPEA RUFAA YA KWENDA KUMUONA MTAALAMU NILIPOWASILI AUSTALIA LAKINI BADO NASUBIRI.NIFANYE NINI?

Wakati daktari wako atatuma rufaa kwa mtaalamu, timu ya wataalamu wa matibabu itaangalia hali yako na kuamua kwa kiwango cha 1-5 jinsi maswala yako yanahitaji kushughulikiwa kwa haraka. Utaratibu huu unaweza kuchukua hadi siku 90. Utapokea barua wakati mchakato huu umetokea kusema kuwa sasa uko kwenye orodha ya kungojea. Kuna watu wengi Australia wanatumia mfumo wa afya ya umma inamaanisha kuwa orodha ya kusubiri inaweza kuchukuwa muda mrefu. Wakati unapongojea miadi yako ya kitaalam ni muhimu kuendelea kujadili suala hii na GP wako. Ikiwa utagundua maumivu Zaidi au maswala yako ya kiafya yanabadilika,na kuifanya iwe ngumu Zaidi kufanyashughuli za kila siku unapaswa kumjulisha daktari wako.

MALIPO YANGU YA CENTRELINK IMEKATWA JUU YA KUCHELEWESHWA KWA CHANJO YA WATOTO WANGU,NAEZA FANYA NINI?

Unapaswa kufanya miadi na GP wako na upeleke barua ulioipokea kutoka centrelink. GP yako atakagua hali ya chanjo ya familia yako na kuchanja mtoto wako ikiwa inahitajika.

KWA NINI NAHITAJIKA KUENDA KWA MIADI MINI YA AFYA?

Kama sehemu ya mpango wako wa makazi,unastahili kuwa na tathmini kamili ya kiafya na matibabu ikiwa inahitajika. Wateja wengi wa wakimbizi hutoka katika nchi ambazo kumekuwa na ufikiaji duni wa huduma za afya, kwa hivyo mpango wetu umeundwa kukupa mwanzo mzuri wa Maisha huku Australia. Uangalizi wa afya unazopewa hutoa mtazamo mzuri wa mahitaji yako ya kiafya.

KWANINI NAULIZWA KUHUSU AFYA YANGU YA AKILI?

Viwango ambavyo ulifikia ulikutana na kupewa hali ya wakimbizi inamanisha wewe ni Zaidi ya matukio yenye uzoefu ambayo yanatarajiwa kuwa yanayokusumbua au ya kutisha. Tunaposema afya ya akili huku Australia, hatuzungumzii tu hali ya afya ya akili ambayo inaweza kubadilisha tabia ya mtu. Tunajumlisha pia ustawi wa kihemko. Wakati mtu anapata viwango vya juu, vya mafadhaiko na/au kiwewe (pamoja na tukio la kushuhudia) inaweza kusababisha mabadaliko katika ubongo wako ambao hubadilisha jinsi unavyohisi, kulala au mawazo uliyonayo. Huduma ambazo zinaweza kutolewa kwako kama QPASTT zinalenga kuyatatua haya kabla ya kuwa mbaya zaidi kama unyogovu wa muda mrefu(wa muda) wa wasiwasi. Wanaweza pia kusaidia watu wanaofadhaika au wasiwasi kusimamia dalili zao.