



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Mbajtja e termineve tuaja mjekësore**

Gjatë koronavirusit, me rëndësi është të mbani terminet tuaja të rregullta mjekësore, në veçanti nëse keni probleme shëndetësore kronike apo ekzistuese.

Akoma është e sigurt të takoni ofruesin tuaj të shërbimeve shëndetësore. Kur shkoni në terminin tuaj, ndiqni udhëzimet që ua japin. Kjo mund të përfshin mbajtjen e maskës (ofruesi i shërbimeve tuaja mund t'ju jep një), sanitizimin e duarve tuaja kur arrini dhe hyni në një hapësirë të ndarë.

Nëse keni simptoma të COVID-19, njoftoni ofruesin e shërbimeve kur caktoni terminin tuaj. Gjithashtu tregoni atyre për ndonjë udhëtim që keni pasur kohët e fundit apo nëse keni pasur kontakt me dikë me COVID-19. Mbani maskë gjatë terminit dhe mbani mend të qëndroni së paku 1.5 metra larg njerëzve tjerë gjatë tërë kohës. Mbuloni kollitjet dhe teshtitjet tuaja me bërryl.

#### **Termine shëndetësore përmes telefonit (Telehealth)**

Terminet shëndetësore përmes telefonit janë konsultime për kujdes shëndetësor që kryhen përmes telefonit ose video konferencave. Ata ju mundësojnë të thirrni dhe bisedoni me mjekun tuaj pa dalur nga shtëpia. Nuk ju nevojitet ndonjë pajisje e veçant, dhe mund ta përdorni telefonin apo kompjuterin. Ju dhe ofruesi juaj i shërbimeve do të zgjedhni sistemin më të mirë për përdorim për nevojat tuaja.

Mjekët, infermieret dhe profesionistët shëndetësor mental mund të caktojnë termine shëndetësore përmes telefonit. Secili që ka një kartelë Medicare është i pranueshëm për shërbimet përmes telefonit. Mjeku juaj gjithashtu mund t'ju jep një recetë përmes konsultimit me telefon.

Gjatë terminit me telefon mjeku juaj mund t'ju jep një recetë. Mjekët mund t'ju japin një recetë në letër ose t'ju dërgojnë një kopje digjitale të recetës.

#### **Dërgesa në shtëpi e barnave**

Mund t'ju merrni barnat tuaja në shtëpi. Dërgesa në shtëpi është një opcion i mirë nëse jeni në izolim, jeni të ndjeshëm ndaj sëmundjeve serioze, ose preferoni të qëndroni në shtëpi.

Thirrni barnatoren tuaj të preferuar ose shihni uebfaqen e tyre për të parë nëse ata ofrojnë dërgesa në shtëpi dhe nëse kanë barna në dispozicion. Ndoshta keni mundësi të porositni online ose përmes telefonit.

Nëse keni një recetë në letër, duhet ta dërgoni me postë ose dikush ta dërgon tek barnatorja para se ata të dërgojnë barnat.

Nëse mjeku juaj dërgon një kopje digjitale të recetës, barnatorja do të dërgon barnat tek adresa në recetë.

### **Mbështetje për shëndetin mental**

Koronavirusi po ndryshon mënyrën e të jetuarit dhe kohën që kalojmë me të dashurit tanë. Pandemia do të jetë me ne për disa muaj të ardhshëm, dhe me rëndësi është të mbajmë mend se duhet të kujdesemi për shëndetin mental si dhe për shëndetin fizik.

Qëndroni të lidhur me miqtë tuaj, familjen dhe komunitetin përmes telefonit ose internetit.

Nëse jeni të stresuar, të dëshpëruar, të lodhur, të shqetësuar ose të zemëruar, dine se kjo është normale dhe mos u frikësoni të kërkonin ndihmë.

### **Më shumë informacione në lidhje me COVID-19**

Me rëndësi është të qëndroni të informuar përmes burimeve zyrtare. Vizitoni [health.gov.au](https://www.health.gov.au), thirrni Linjën për ndihmë për koronavirus në 1800 020 080 ose shërbimin për përkthim dhe interpretim në 131 450.