



Australian Government Department of Health

الحفاظ على مواعيدك الطبية

من الأهمية بمكان الحفاظ على مواعيدك الطبية المنتظمة أثناء فيروس كورونا، خاصة إذا كنت تعاني من ظروف صحية مزمنة أو قائمة.

يبقى الوضع آمناً لزيارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. عندما تذهب إلى موعدك، اتبع التعليمات التي يُملونها عليك. ويمكن أن يشمل ذلك ارتداء كمامة (يمكن لمقدم الخدمة أن يعطيك واحدة)، وتعقيم يديك عند الوصول والدخول من منطقة منفصلة.

إذا كنت تعاني من أعراض COVID-19، أخبر مقدم الخدمة الصحية بذلك عند تحديد موعدك. أيضاً أخبرهم عن أي سفر قمت به مؤخراً أو إذا كنت قابلت شخصاً مصاباً ب COVID-19. ارتدي كمامة عند الذهاب للموعد وتذكر أن تبقى بعيداً مسافة 1.5 متراً على الأقل من الآخرين في جميع الأوقات. قُم بتغطية السعال والعطس بمرفقك.

مواعيد الرعاية الصحية عن بعد

مواعيد الرعاية الصحية عن بعد هي استشارات الرعاية الصحية التي تجرى عبر الهاتف أو عبر الفيديو. أنها تسمح لك بالاتصال والتحدث مع طبيبك دون مغادرة منزلك. لا تحتاج إلى أي معدات خاصة، ويمكنك إما أن تستخدم هاتفك أو جهاز كمبيوتر. ستقرر أنت ومقدم الخدمة أفضل نظام تستخدمه لاحتياجاتك.

يمكن للأطباء والممرضين والمهنيين في مجال الصحة النفسية القيام بمواعيد الرعاية الصحية عن بعد. أي شخص لديه بطاقة الميديكير Medicare مؤهل للحصول على خدمات الرعاية الصحية عن بعد. يمكن لطبيبك أيضاً أن يعطيك وصفة طبية من خلال استشارة الرعاية الصحية عن بعد.

خلال موعد الرعاية الصحية عن بعد قد يحتاج طبيبك إلى إعطائك وصفة طبية. يمكن للأطباء تزويدك بوصفة ورقية أو إرسال نسخة إلكترونية من الوصفة إلى الصيدلية المفضلة لديك بعد استشارة الرعاية الصحية عن بعد.

توصيل الأدوية إلى المنازل

يمكن توصيل أدويتك إلى منزلك. يعتبر التوصيل المنزلي خياراً جيداً إذا كنت في العزل، أو أنك أكثر عرضة لمرض خطير، أو تفضل البقاء في البيت.

اتصل بالصيدلية المفضلة لديك أو تحقق من موقعهم الإلكتروني لمعرفة ما إذا كانوا يوفر خدمة التوصيل للمنازل وإذا كان الدواء متوفراً لديهم. قد تتمكن من الطلب عبر الإنترنت أو عبر الهاتف.

إذا كان لديك وصفة ورقية، يجب عليك إرسالها بالبريد أو تجد شخصاً يأخذها إلى الصيدلية قبل أن يكون بإمكانهم توصيل الدواء.

إذا أرسل طبيبك نسخة الكترونية من الوصفة الطبية، فسترسل الصيدلية الدواء على العنوان المكتوب على الوصفة الطبية.

دعم الصحة النفسية

يغيّر فيروس كورونا الطريقة التي نعيش بها والطريقة التي نقضي بها الوقت مع من نحب. سيبقى الوباء معنا لعدة أشهر قادمة، ومن المهم أن نتذكر أن نعتني بصحتنا النفسية وكذلك بصحتنا البدنية.

ابقِ على اتصال بأصدقائك وعائلتك ومجتمعك على الهاتف أو الإنترنت.

إذا كنت تشعر بالتوتر، أو الحزن، أو التعب، أو القلق أو الغضب، إعرف أن هذا أمر طبيعي ولا تخف من طلب المساعدة.

مزيد من المعلومات حول COVID-19

من المهم أن تبقى على اطلاع من خلال المصادر الرسمية. قم بزيارة موقع health.gov.au، اتصل بخط المساعدة الخاص بفيروس كورونا على 1800 020 080 أو خدمة الترجمة الخطية والشفهية على الرقم 131 450.