



Australian Government
Department of Health

તમારી તબીબી મુલાકાતો ચાલુ રાખવી

કોરોનાવાયરસ દરમ્યાન તમારી નિયમિત તબીબી મુલાકાતો ચાલુ રાખવી જરૂરી છે, ખાસ કરીને જો તમને જૂની અથવા વર્તમાન સ્વાસ્થ્ય વિષયક તકલીફ હોય.

તમારા આરોગ્યપ્રદાતાને મળવું હજુ પણ સુરક્ષિત છે. જ્યારે તમે તમારી મુલાકાત માટે જાવ ત્યારે, તેઓએ આપેલી સૂચનાઓનું પાલન કરો. તેમાં માસ્ક પહેરવાનો (તમારા પ્રદાતા તમને આપી શકશે) અને જુદા રસ્તેથી આવીને અંદર દાખલ થતી વખતે હાથને જંતુમુક્ત કરવાનો પણ સમાવેશ થાય છે.

જો તમને COVID-19ના ચિન્હો જણાતાં હોય તો, મુલાકાત ગોઠવતી વખતે તમારા પ્રદાતાને જણાવો. તેમને, તાજેતરની કોઈ મુસાફરી કરી હોય તો તેના અને જો તમે COVID-19 થયું હોય, તેવા કોઈના સંપર્કમાં આવ્યા હોવ, તો તે વિષે પણ જણાવો. માસ્ક પહેરીને મુલાકાત માટે જાવ અને હંમેશા અન્ય લોકોથી દોઢ મીટર દૂર રહેવાનું યાદ રાખો. ખાંસી અને છીંક તમારી કોણીમાં ખાવ

ટેલીહેલ્થ મુલાકાતો

ટેલીહેલ્થ મુલાકાતો ફોન અને વીડિયો દ્વારા કરવામાં આવતી આરોગ્ય વિષયક પરામર્શ છે. તે, તમારા ઘરેથી બહાર નીકળ્યા વગર તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરવાની વ્યવસ્થા છે. તમારે તેના માટે કોઈ ખાસ ઉપકરણની જરૂર નથી અને ક્યાં તો તમારા ફોનનો અથવા કોમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ કરી શકો છો. તમે અને તમારા પ્રદાતા તમારી જરૂરિયાતો મુજબ વાપરવા માટેની શ્રેષ્ઠ વ્યવસ્થા નક્કી કરશો.

ડોક્ટરો, નર્સો અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યાવસાયિકો ટેલીહેલ્થ દ્વારા મુલાકાતો કરી શકે છે. મેડિકેર ધરાવતી કોઈ પણ વ્યક્તિ, ટેલીહેલ્થ સેવાઓ માટે યોગ્યતા ધરાવે છે. ટેલીહેલ્થ મારફતે તમારા ડોક્ટર તમને દવા ચિઠ્ઠી પણ આપી શકે છે.

તમારી ટેલીહેલ્થ મુલાકાત દરમ્યાન તમારા ડોક્ટરે તમને દવા ચિઠ્ઠી આપવી પડી શકે છે. ટેલીહેલ્થ મારફતે પરામર્શ બાદ, તમારા ડોક્ટર તમને કાગળ પર દવા ચિઠ્ઠી આપી શકે છે અથવા તે તમારી પસંદની દવાની દુકાને દવા ચિઠ્ઠીની એક ડિજિટલ નકલ પણ મોકલી શકે છે.

દવાઓ ઘરે પહોંચતી કરવી

દવાઓ તમને ઘરે પહોંચતી કરવામાં આવે તેવું તમે કરી શકો છો. જો તમે અલગ (આઇસોલેટ) રહી રહ્યા છો, ગંભીર બીમારીનો ભોગ બનવાની વધુ શક્યતા ધરાવો છો અથવા ઘરે જ રહેવાનું પસંદ કરો છો, તો દવાઓ ઘરે પહોંચતી કરવામાં આવે તે એક સારો વિકલ્પ છે.

તમારી પસંદની દવાની દુકાનને ફોન કરો અથવા તેમની વેબસાઇટ પર જુઓ કે, તેઓ ઘરે પહોંચાડવાની સેવા આપે છે કે કેમ અને તેમની પાસે દવાઓ હાજરમાં છે કે નહિ. તમે કદાચ ઓનલાઇન અથવા ફોન કરીને પણ મંગાવી શકો છો.

જો તમારી દવા ચિઠ્ઠી કાગળ પર હોય તો, તેઓ દવા ઘરે મોકલાવે તે પહેલાં, તમારે ચિઠ્ઠીને ટપાલ મારફતે અથવા કોઇની જોડે દવાની દુકાને પહોંચાડવી પડશે.

જો તમારા ડોક્ટરે દવા ચિઠ્ઠીની ડિજિટલ નકલ મોકલી હશે તો, દવાની દુકાન તે ચિઠ્ઠીમાં લખેલ સરનામે દવા મોકલશે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે સહાય

કોરોનાવાયરસ આપણી જીવન જીવવાની અને આપણા પ્રિયજનો જોડે સમય પસાર કરવાની પદ્ધતિ બદલી રહ્યું છે.

આગામી ઘણા મહિનાઓ સુધી આ મહામારી આપણી જોડે હશે, અને આપણે આપણાં માનસિક તેમ જ શારીરિક સ્વાસ્થ્યની કાળજી લેવાનું યાદ રાખીએ તે મહત્વનું છે.

તમારા મિત્રો, પરિવારજનો અને સમુદાય જોડે ફોન અથવા ઇન્ટરનેટ દ્વારા જોડાયેલા રહો.

જો તમે તણાવ, ઉદાસીનતા, થાક, ચિંતા અથવા ગુસ્સાની લાગણી અનુભવતા હોવ, તો જાણશો કે, તેમ થવું સામાન્ય છે અને મદદ માંગતાં ગભરાશો નહિ.

COVID-19 વિષે વધુ માહિતી

સત્તાવાર સ્ત્રોતો મારફતે માહિતગાર રહેવું જરૂરી છે. health.gov.auની મુલાકાત લો, કોરોનાવાયરસ સહાયસેવાને ૧૮૦૦ ૦૨૦ ૦૮૦ પર અથવા અનુવાદ અને દુભાષિયા સેવાને ૧૩૧ ૪૫૦ પર ફોન કરો.