



Australian Government
Department of Health

نگاه داشتن ملاقاتهای طبی تان

در طول coronavirus، مهم است که ملاقاتهای طبی منظم خود را نگاه دارید، مخصوصاً اگر کدام تکلیف صحی مزمّن یا موجود دارید.

هنوز مراجعه به ارائه دهنده صحی تان مصون است. وقتی برای وقت ملاقات تان می روید، از دستورالعمل هایی که به شما می دهند، پیروی کنید. این می تواند بشمول پوشیدن ماسک (ارائه دهنده شما می تواند یک ماسک به شما بدهد)، ضد عفونی کردن دستان تان موقع رسیدن و ورود به یک ساحه جداگانه باشد.

اگر علائم COVID-19 دارید، موقع تعیین وقت تان، به ارائه دهنده صحی خود اطلاع دهید. همچنین در مورد کدام سفر اخیر یا اینکه اگر با کسی که COVID-19 دارد، در تماس بوده اید، به آنها بگویید. برای وقت ملاقات یک ماسک بپوشید و به خاطر داشته باشید که حداقل 1.5 متر از افراد دیگر در هر زمانی فاصله داشته باشید. سرفه ها و عطسه های خود را با آرنج تان بپوشانید.

وقت ملاقات های از راه دور (تله هلث)

وقت ملاقات های از راه دور مشوره های مراقبت های صحی هستند که از طریق تلفون یا کانفرنس ویدیویی انجام می شود. آنها به شما اجازه می دهند بدون ترک کردن خانه تان با داکتر خود تماس بگیرید و با وی گپ بزنید. شما به سامان خاصی ضرورت ندارید و می توانید از تلفون یا کمپیوتر خود استفاده کنید. شما و ارائه دهنده در مورد استفاده از بهترین سیستم برای برای استفاده در مورد ضرورت های خود فیصله خواهید کرد.

داکتران، نرس ها و متخصصان صحت روحی می توانند وقت ملاقاتهای از راه دور را انجام دهند. هرکسی که کارت مدیکر دارد، مستحق خدمات از راه دور است. داکتر شما همچنین می تواند از طریق مشوره از راه دور به شما نسخه بدهد.

در طی ملاقات از راه دور، داکتر ممکن است ضرورت باشد که نسخه ای به شما بدهد. داکتران می توانند پس از مشوره از راه دور، یک نسخه کاغذی به شما ارائه دهند یا یک کپی دیجیتالی از نسخه را به دواخانه مورد نظر شما روان کنند.

تحویل دادن دواها در خانه

شما می توانید دواى خود را در منزل تحویل بگیرید. اگر شما در حال منزوی بودن هستید، در برابر مریضی جدی آسیب پذیرتر هستید یا ترجیح می دهید در خانه بمانید، تحویل در خانه روش خوبی است.

با دواخانه مورد نظر خود تماس بگیرید یا به ویبسایت آنها مراجعه کنید تا ببینید که آیا آنها تحویل در خانه را ارائه می دهند و آیا آنها آن دوا را دارند. شما ممکن است بتوانید به صورت آنلاین یا از طریق تلفون فرمایش دهید.

اگر یک نسخه کاغذی دارید، قبل از اینکه آنها بتوانند دوا را تحویل دهند، باید آن نسخه را روان کنید یا اینکه از کسی بخواهید آن را به دواخانه ببرد.

اگر داکتر شما یک کاپی دیجیتال از نسخه را روان کرده است، دواخانه دوا را به آدرس موجود در نسخه روان خواهد کرد.

حمایت برای صحت روحی

coronavirus در حال تغییر دادن شیوه زندگی مان و نحوه صرف وقت مان با کسانی که دوست داریم، می باشد. همه گیری وایرس ماههای زیادی با ما خواهد بود و مهم این است که بخاطر داشته باشیم که از صحت روحی و همچنین صحت جسمی خود مراقبت کنیم .

از طریق تلفون یا اینترنت با دوستان، خانواده و جامعه محلی خود در ارتباط باشید.

اگر احساس استرس، ناراحتی، درماندگی، اضطراب یا قهر دارید، بدانید که این طبیعی است و از درخواست کمک نترسید.

معلومات بیشتر در مورد COVID-19

این مهم است که از طریق منابع رسمی مطلع باشید. به health.gov.au مراجعه کنید، با لین کمک کروناوایرس به نمبر 1800 020 080 یا خدمات ترجمه تحریری و شفاهی با نمبر 131 450 تماس بگیرید.