



Australian Government

Department of Health

Żomm l-appuntamenti mediċi tiegħek

Matul il-coronavirus, hu importanti li żżomm l-appuntament mediċi regolari tiegħek, speċjalment jekk għandek kundizzjonijiet kroniċi jew eżistenti tas-saħħa.

Mhux perikuluż li tmur tara l-provveditur tiegħek tas-saħħa. Meta tmur għall-appuntament tiegħek, segwi l-istruzzjonijiet li jagħtuk. Dan jista' jinkludi li int trid tilbes maskra (il-provveditur tiegħek jista' jagħtik waħda), issanitizza idejk meta tasal u meta tidhol minn go zona separata.

Jekk għandek sintomi ta' COVID-19, avża lill-provveditur tiegħek tas-saħħa meta tagħmel l-appuntament tiegħek. Għidilhom ukoll dwar kwalunkwe vjaġġ riċenti jew jekk ġejtx f'kuntatt ma' xi ħadd li għandu l-COVID-19. Ilbes maskra meta tmur għall-appuntament u ftakar li għandek toqgħod tal-anqas 1.5 metri 'l bogħod minn persuni oħra l-ħin kollu. Isgħol u agħtas f'minkbek.

Appuntamenti bil-vidjo jew it-telefown (telehealth)

Appuntamenti Telehealth huma konsultazzjonijiet tal-kura tas-saħħa li jsiru permezz tat-telefown jew permezz ta' konferenza bil-vidjo. Huma jhalluk iċċempel jew titkellem mat-tabib tiegħek mingħajr ma tħalli darek. M'għandekx bżonn ta' l-ebda apparat speċjali, u tista' tuża jew it-telefown jew il-kompjuter tiegħek. Int u l-provveditur tiegħek ser tiddeċiedu l-aħjar sistema li għandkom tużaw għall-bżonnijiet tagħkom.

It-tobba, in-nersis u l-professjonisti tas-saħħa mentali jistgħu jagħmlu appuntament permezz tat-telehealth. Kulmin għandu kard tal-Medicare hu eligibbli għas-servizzi permezz ta' telehealth. It-tabib tiegħek jista' jagħtik riċetta permezz ta' konsulta permezz ta' telehealth.

Matul l-appuntament tiegħek permezz tat-telehealth it-tabib tiegħek għandu mnejn ikollu bżonn jagħtik riċetta. It-tobba jistgħu jagħtuk riċetta stampata jew jibgħatu kopja diġitali tar-riċetta tiegħek lill-ispizerija preferuta tiegħek wara l-konsulta tiegħek permezz ta' telehealth.

Twassil tal-mediċini ġewwa darek

Int tista' tirraġa biex il-mediċini tiegħek jitwasslu f'darek. It-twassil f'darek hi għażla tajba jekk qed tizola ruħek, jekk int aktar vulnerabbli għal mard serju, jew tippreferi toqgħod id-dar.

Editorial #8 - Keeping your medical appointments - Maltese

Ċempel lill-ispjizerija preferuta tiegħek jew iċċekkja l-websajt tagħhom biex tara jekk joffru s-servizz fejn iwasslu l-medicina d-dar u jekk għandhomx hażna tal-medicina. Int għandek mnejn tkun tista' tordna onlajn jew permezz tat-telefown.

Jekk għandek ricetta stampata, int trid timpostaha jew qabbad lil xi hażni biex jeħodhiek għand l-ispjizerija qabel ma jkun jistgħu jwasslu il-medicina.

Jekk it-tabib tiegħek baġat kopja diġitali tar-ricetta, l-ispjizerija ser tibgħat il-medicina fl-indirizz fuq ir-ricetta.

Sapport għas-saħħa mentali

Il-coronavirus qed ibiddel il-mod kif ngħixu u nqattgħu l-ħin mal-maħbubin tagħna. Il-pandemija ser tibqa' magħna għal hażna xhur li ġejjin, u hu importanti li niftakru li għandna nieħdu hażni is-saħħa mentali tagħna kif ukoll is-saħħa fiżika tagħna.

Żomm kuntatt ma' hażiebek, mal-familja, u mal-komunità tiegħek permezz tat-telefown jew l-internet.

Jekk qed tħossok stressat, qalbek sewda, għajjen, anzjuż jew irrabjat, kun af li din hi xi hażna normali u toqgħodx tibza' titlob l-għajnuna.

Aktar tagħrif dwar COVID-19

Hu importanti iżomm ruħek infurmat permezz ta' sorsi uffiċjali. Żur [health.gov.au](https://www.health.gov.au), ċempel lill-Linja Telefonika tal-Għajnuna tal-Coronavirus fuq 1800 020 080 jew lis-servizz tat-traduzzjoni u l-interpretar fuq 131 450.