



Australian Government
Department of Health

तपाईंको **अपोइन्टमेन्टहरू** (मेडिकल भेटघाटका समयहरू) को जिम्मेवारी लिने

कोरोनाभाइरसको बखत, विशेष गरी यदि तपाईंको पुरानो वा वर्तमान स्वास्थ्य अवस्था छ भने, तपाईंको नियमित मेडिकल अपोइन्टमेन्टहरूको जिम्मेवारी लिन आवश्यक हुन्छ।

अझै पनि तपाईंको स्वास्थ्य सेवा दिने सैस्था(प्रदायक) लाई भेट्न सुरक्षित छ। तपाईंको अपोइन्टमेन्टको लागि जब तपाईं जानुहुन्छ, उनीहरूले दिनुभएको निर्देशनहरूलाई पालना गर्नुहोस्। जसमा मास्क लगाउनु (तपाईंको प्रदायकले तपाईंलाई एउटा उपलब्ध गराउन सक्छ), लगायत जब तपाईं आउँदा र छुट्टै क्षेत्रबाट प्रवेश गर्दा तपाईंका हातहरूलाई सेनिटाइज गर्नु पर्दछ।

यदि तपाईंमा COVID-19 को लक्षणहरू छन् भने, आफ्नो अपोइन्टमेन्ट मिलाउने समयमा तपाईंको स्वास्थ्य प्रदायकलाई बताउनुहोस्। साथै हालैको कुनै पनि यात्राको बारेमा वा यदि तपाईं COVID-19 भएको कसैको सम्पर्कमा आउनु भएको थियो भने बताउनुहोस्। भेट्ने समयमा मास्क लगाउनुहोस् र अन्य मानिसहरबाट जहिले पनि कम्तिमा १.५ मिटर टाढा रहन सम्झनुहोस्। तपाईंको खोकी र ह्याच्छुँलाई तपाईंको कुहिनाले ढाक्नुहोस्।

टेलिहेल्थ **अपोइन्टमेन्टहरू** (भेटघाटका समयहरू)

टेलिहेल्थ अपोइन्टमेन्टहरू भनेको फोन वा भिडियो कन्फरेन्सको माध्यमबाट दिइने स्वास्थ्य स्याहार परामर्श सेवाहरू हुन्। तिनीहरूले तपाईंलाई तपाईंको घरबाट फोन गरेर तपाईंको डाक्टरसंग कुरा गर्ने अवसर प्रदान गर्दछन्। तपाईंलाई कुनै पनि विशेष उपकरणको आवश्यकता पर्दैन र केवल तपाईंको फोन वा कम्प्युटर प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं र तपाईंको प्रदायकले तपाईंको आवश्यकताहरूको लागि कुन प्रणाली सवैभन्दा राम्रो हुन्छ त्यसको निर्णय गर्नेछन्।

डाक्टरहरू, नर्सहरू र मानसिक स्वास्थ्यमा कार्यरत व्यक्तिहरूले टेलिहेल्थ स्वास्थ्य स्याहार परामर्श सेवाहरू प्रदान गर्न सक्दछन्। जो कोहि मेडिकेयर कार्डवालाहरू टेलिहेल्थ सेवाहरूको लागि योग्य हुन्छन्। तपाईंको डाक्टरले टेलिहेल्थ परामर्शको माध्यमबाट पनि प्रिस्क्रिप्शन दिन सक्दछन्।

टेलिहेल्थ अपोइन्टमेन्टको बेला तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई प्रिस्क्रिप्शन दिनु पर्ने पनि हुन सक्दछ। डाक्टरहरूले तपाईंलाई कागजको प्रिस्क्रिप्शन दिन वा डिजिटल प्रति तपाईंको रोजाइको फार्मसीलाई टेलिहेल्थ परामर्श पछि पठाईदिन सक्नेछन्।

औषधी घरैमा पठाइने

तपाईंको आफ्नो औषधीहरू घरैमा पठाउन सकिन्छ। यदि तपाईं एकलै र छुट्टै रहनुभएको छ, वा गम्भिर बिमारीको कारण कमजोर हुनुहुन्छ, वा घरैमा रहन चाहानुहुन्छ भने घरैमा औषधी पठाइने विकल्प नै राम्रो हुन्छ।

तपाईंको रोजाइको औषधी पसलेलाई फोन गर्नुहोस् वा उनिहरूको वेबसाईट हेरेर यदि उनिहरूले घरमा औषधी पठाउन सक्छन् वा सक्दैनन् र यदि उनिहरूसंग औषधी छ छैन भनेर पनि पत्ता लगाउनुहोला। तपाईंले अनलाईन वा फोनबाट मगाउनसक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंसँग काजगको प्रिस्क्रिप्शन छ भने, तपाईंले यसलाई हुलाकबाट पठाउन आवश्यक पर्छ वा कसैले उनीहरूले औषधि पठाउनु अघि यसलाई फार्मसीमा लैजानु पर्छ।

यदि तपाईंको डाक्टरले प्रिस्क्रिप्शनको डिजिटल प्रतिलिपि पठायो भने फार्मसीले औषधि प्रिस्क्रिप्शनमा लेखिएको ठेगानामा पठाउनेछ।

मानसिक स्वास्थ्यको लागि टेवा

कोरोनाभाइरसले हाम्रो जीवनशैली र हाम्रा प्रियजनहरूसँग समय बित्ने तरिकामा परिवर्तन गर्दैछ। यो महामारी आउँदो धेरै महीनाहरूको लागि हामीसँग हुनेछ, र यो महत्वपूर्ण छ कि हामीले हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यको साथसाथै आफ्नो शारीरिक स्वास्थ्यको पनि ख्याल राख्नु पर्दछ।

फोन वा इन्टरनेटमा तपाईंका साथीहरू, परिवार र समुदायको सम्पर्कमा रहि रहनुहोस्।

यदि तपाईं तनावग्रस्त, दुःखी, थकित, चिन्तित वा रिसाएको महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने, यो सामान्य हो भनेर जान्नुहोस् र मद्दत माग्नु नडराउनुहोस्।

COVID-19 को बारेमा थप जानकारी

आधिकारीक श्रोतहरू मार्फत जानकार रहनु आवश्यक छ। health.gov.au वेबसाइट होला, कोरोनाभाइरस हेल्पलाईनको १८०० ०२० ०८० मा वा ट्रान्सलेटिङ एण्ड इन्टरप्रेटिङ सर्भिसको १३१ ४५० मा फोन गर्नुहोला।