



## **Australian Government**

---

### **Department of Health**

#### **Zgłaszanie się na już umówione wizyty u lekarza**

W czasie epidemii koronawirusa pamiętaj, aby zgłaszać się na umówione wizyty u lekarza, szczególnie, jeśli cierpisz na chorobę chroniczną lub inne wymagające opieki medycznej schorzenie.

Odwiedzenie gabinetu lekarza jest bezpieczne. Gdy umówisz się na wizytę, stosuj się do wskazówek udzielonych ci przez personel. Może być to włożenie maseczki (możesz ją dostać od swojego lekarza), odkażenie rąk po przybyciu na miejsce oraz wchodzenie osobnym wejściem.

Jeśli pojawiły się u ciebie objawy zakażenia COVID-19, poinformuj o tym przy umawianiu wizyty. W stosownych przypadkach poinformuj ich też o swoich niedawnych podróżach oraz o kontakcie z osobą zarażoną wirusem COVID-19. Noś maseczkę w czasie wizyty i pamiętaj o trzymaniu się od innych w odległości co najmniej 1,5 metra. Zakrywaj kaszel i kichanie w zgięciu łokcia.

#### **Korzystanie z telemedycyny**

Telemedycyna, to konsultacje medyczne prowadzone telefonicznie lub w formie telekonferencji. Umożliwiają ci one połączenie się z lekarzem i uzyskanie porady bez wychodzenia z domu. Nie potrzeba do tego żadnego specjalnego sprzętu. Łączyć się możesz telefonicznie lub przez komputer. Razem ze swym lekarzem zadecydujesz, który system jest w danym przypadku najlepszy.

Porad telemedycznych udzielać mogą lekarze, pielęgniarki i pracownicy psychiatrycznej służby zdrowia. Każdy posiadacz karty Medicare jest uprawniony do korzystania z usług telemedycyny. Lekarz konsultujący w formacie telemedycyny może też wypisać ci receptę.

W czasie wizyty telemedycznej lekarz może zadecydować, że chce wydać ci receptę. W wyniku konsultacji telemedycznej lekarz może wypisać ci receptę na papierze lub wysłać ją w formie elektronicznej do wybranej przez siebie apteki.

## **Dostawy leków do domu**

Leki mogą ci być dostarczane z apteki do domu. Dostawa do domu jest dobrym rozwiązaniem, jeśli podlegasz samoizolacji, znajdujesz się w grupie ryzyka osób podatnych na ciężkie schorzenia lub wolisz pozostać w domu.

Zadzwoń do wybranej przez siebie apteki lub sprawdź w ich witrynie, czy oferują oni dostawy do domu i czy mają potrzebne ci leki na składzie. Możesz złożyć zamówienie online lub telefonicznie.

Jeśli masz receptę wypisaną na papierze, musisz poprosić kogoś o dostarczenie jej do apteki lub wysłać ją listownie. Dopiero wtedy apteka może wykonać dostawę do domu.

Jeśli twój lekarz wysłał receptę w formie elektronicznej do apteki, leki zostaną wysłane pod adres podany na recepcie.

## **Porady w zakresie zdrowia psychicznego**

Koronawirus zmienia nasz styl życia i tryb interakcji z bliskimi nam osobami. Pandemia pozostanie z nami jeszcze przez wiele miesięcy, więc musimy pamiętać o swoim zdrowiu psychicznym, a nie tylko o kondycji fizycznej.

Pozostawaj w kontakcie z rodziną, przyjaciółmi i społecznością telefonicznie i poprzez Internet.

Jeśli czujesz się zestresowany, zasmucony, znużony, zatroskany lub rozgniewany, pamiętaj, że jest to normalne i nie wahaj się zwrócić o pomoc.

## **Dalsze informacje na temat COVID-19**

Ważne jest, aby uzyskiwać informacje ze źródeł oficjalnych. Odwiedź stronę [health.gov.au](https://www.health.gov.au) lub zadzwoń na infolinię pomocową ds. koronawirusa (National Coronavirus Helpline) pod numer 1800 020 080 lub do służby tłumaczy pod numer 131 450.