



## Australian Government

### Department of Health

#### علاج معالجے کی اپائنٹمنٹس جاری کرنا

کورونا وائرس کے زمانے میں یہ اہم ہے کہ آپ اپنے علاج کے لیے معمول کی اپائنٹمنٹس جاری رکھیں خاص طور پر اس صورت میں کہ آپ کو صحت کا کوئی دائمی یا حالیہ مسئلہ ہو۔

اپنے معالج سے ملنا اب بھی محفوظ ہے۔ جب آپ اپائنٹمنٹ کے لیے جائیں تو کلینک والوں کی ہدایات پر عمل کریں۔ اس میں ماسک پہننا (معالج آپ کو ماسک دے سکتا ہے)، وہاں پہنچنے پر اپنے ہاتھوں کو سینٹائز کرنا اور الگ راستے سے داخل ہونا شامل ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کو COVID-19 کی علامات پیش ہیں، آپ نے حال ہی میں سفر کیا ہے یا آپ COVID-19 کے کسی مریض سے واسطے میں رہے ہیں تو اپنے معالج کو اپائنٹمنٹ لینے کے وقت ہی اس بارے میں بھی بتا دیں۔ اپائنٹمنٹ پر جاتے ہوئے ماسک پہنیں اور دوسرے لوگوں سے ہر وقت کم از کم ڈیڑھ میٹر فاصلہ رکھنے کو یاد رکھیں۔ کھانستے اور چھینکتے ہوئے اپنی کہنی کومنہ اور ناک کے آگے کر لیں۔

#### ٹیلی ہیلتھ اپائنٹمنٹس

ٹیلی ہیلتھ اپائنٹمنٹ صحت کی نگہداشت کے لیے فون یا ویڈیو کانفرنسنگ کے ذریعے مشورے کو کہتے ہیں۔ آپ گھر سے نکلے بغیر فون یا انٹرنیٹ پر اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کر کے بات کر سکتے ہیں۔ آپ کو خاص آلات کی ضرورت نہیں ہے بلکہ آپ اپنا فون یا کمپیوٹر استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ اور آپکا معالج طے کریں گے کہ آپ کی ضروریات کے لیے کونسا طریقہ استعمال کرنا بہترین ہے۔

ڈاکٹر، نرسیں اور ذہنی صحت کے معالج ٹیلی ہیلتھ اپائنٹمنٹ کر سکتے ہیں۔ میڈی کیئر رکھنے والا ہر شخص ٹیلی ہیلتھ خدمات حاصل کر سکتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو ٹیلی ہیلتھ مشورے کے ذریعے نسخہ بھی دے سکتا ہے۔

آپ کی ٹیلی ہیلتھ اپائنٹمنٹ میں شاید ڈاکٹر کو آپ کو نسخہ دینا پڑے۔ ڈاکٹر آپ کو کاغذ پر لکھا نسخہ دے سکتے ہیں یا آپ کی ٹیلی ہیلتھ اپائنٹمنٹ کے بعد آپ کی مرضی کی فارمیسی کو نسخے کی ڈیجیٹل کاپی بھیج سکتے ہیں۔

#### گھر پر دوائیاں پہنچانا

آپ اپنی دوائیاں گھر پر منگوا سکتے ہیں۔ اگر آپ آئسولیشن میں ہوں، آپ کے لیے شدید بیماری کا زیادہ خطرہ ہو یا آپ گھر میں ہی رہنے کو ترجیح دیتے ہوں تو گھر پر دوائیاں منگوا لینا اچھا ہے۔

اپنی مرضی کی فارمیسی کو فون کر کے یا اس کی ویب سائٹ دیکھ کر پتہ کر لیں کہ کیا یہ فارمیسی گھر پر دوائیاں پہنچاتی ہے اور کیا اس کے پاس آپ کی دوائی سٹاک میں ہے۔ ممکن ہے آپ آن لائن یا فون پر دوائیاں آرڈر کر سکتے ہوں۔

اگر آپ کے پاس کاغذ پر لکھا نسخہ ہو تو آپ کو اسے بذریعہ ڈاک یا کسی کے ہاتھ فارمیسی کو بھیجنا پڑے گا اور اس کے بعد ہی فارمیسی آپ کی دوائی بھیج سکتی ہے۔

اگر آپ کے ڈاکٹر نے نسخے کی ڈیجیٹل کاپی بھیجی ہو تو فارمیسی دوائی اس پتے پر بھیجے گی جو نسخے پر لکھا ہو۔

### ذہنی صحت کے لیے مدد

کورونا وائرس ہمارے طرز زندگی اور اپنے پیاروں کے ساتھ گزرنے والے ہمارے وقت کو بدل رہا ہے۔ یہ وبا اگلے کئی مہینے ہمارے یہاں رہے گی اور یہ اہم ہے کہ ہم اپنی جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھنا بھی یاد رکھیں۔

اپنے دوستوں، رشتہ داروں اور کمیونٹی سے فون یا انٹرنیٹ پر تعلق رکھیں۔

اگر آپ ذہنی دباؤ، اداسی، تھکن، گھبراہٹ یا غصہ محسوس کر رہے ہیں تو ذہن میں رکھیں کہ یہ نارمل ہے اور مدد مانگنے سے ہچکچائیں نہیں۔

### COVID-19 کے بارے میں مزید معلومات

سرکاری ذرائع سے معلومات حاصل کرتے رہنا اہم ہے۔ health.gov.au پر جائیں، 1800 020 080 پر کرونا وائرس ہیلپ لائن کو فون کریں یا 131 450 پر تحریری اور زبانی ترجمے کی سروس کو فون کریں۔