Pegasus
partners in health
kia atawhai ki te tangata

# न्युजील्याण्डको स्वास्थ्यसेवा प्रणाली

Nepali

# न्युजील्याण्डको स्वास्थ्यसेवा प्रणाली

स्वास्थ्य मंत्रालय (एम.ओ.ए.च) ले २० वटा जिल्लाहरूको स्वास्थ्य बोर्ड (डी.एच.बी.) हरूको निगरानी गर्दछ तथा उनीहरूलाई अनुदान प्रदान गर्दछ । डी.एच.बी. ले आफ्नो जिल्लामा स्वास्थ्यसेवा संगठित गर्दै स्वास्थ्य मंत्रालयद्वारा निर्धारित मापदण्डहरूको पालना गर्दछ ।

न्युजील्याण्डमा धैरै नै स्वास्थ्यसेवाहरू निःशुल्क छन् वा तिनिहरूका लागि आर्थिक सहयोग उपलब्ध छन् । सार्वजनिक स्वास्थ्यसेवा प्राप्त गर्न योग्य हुनका लागि तपाईं न्युजील्याण्डको नागरिक, न्युजील्याण्डको स्थायी निवासी, दुई बर्षको वर्क भीजा भएको व्यक्ति, वा कोटा शरणार्थी हुनु पर्दछ । गैर-आवासीहरूले अस्पतालकोकोहि सेवाहरूको लागि भुक्तानी गर्नुपर्ने हुनसक्छ, तर यदि तपाईं पैसा तिर्न सक्नुहुन्न भनेपनि तपाईंलाई आपतकालीन सेवा प्रदान गर्न इन्कार गरिने छैन | न्युजील्याण्डको स्वास्थ्य प्रणालीलाई दुई भागमा बाँड्न सकिन्छ - प्राथमिक तथा माध्यामिक स्वास्थ्यसेवा । प्राथमिक स्वास्थ्यसेवामा पारिवारिक चिकित्सक, विशेषज्ञ (जो अस्पताल परिवेशमा पनि काम गर्दछन्), दन्तरोग विशेषज्ञ, फार्मासिस्ट, फिजियोथेरपी, खुट्टाको विशेषज्ञ, परामर्श तथा सम्बन्धित सेवाहरू पर्दछन् । अस्पताल प्रणाली भित्र पाइने सार्वजनिक वा निजी स्वास्थ्यसेवा माध्यामिक स्वास्थ्यसेवा भित्र पर्दछन् ।

यदि तपाईं नि:शुल्क स्वास्थ्यसेवाको लागि योग्य हुनुहुन्छ भने यो देशको सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणालीबाट निम्नलिखित अपेक्षा गर्न सक्नुहुन्छ :

- सार्वजनिक अस्पतालमा निःशुल्क उपचार
- सार्वजनिक अस्पतालको चौबीस घण्टे दुर्घटना एवं आपाताकालीन विभागमा निःशुल्क उपचार
- प्रेसक्रिप्सन शुल्कमा छुट
- जनरल प्रैक्टिसनर्स (जी.पी.) कहाँ जँचाउँदाको शुल्कमा छुट । अधिकतम छूट प्राप्त गर्नको लागि तपाईंले आफ्नो नाम तपाईंले जनरल प्रैक्टिसमा दर्ता गराउनु पर्दछ
- दुर्घटनाग्रस्त भएमा जी.पी. द्वारा रिफर गरिए पश्चात फिजियोथेरेपिस्ट, काइरिप्रैक्टिक चिकित्सक तथा अस्थि-चिकित्सा विशेषज्ञ जस्ता विशेषज्ञहरूको शुल्कमा छुट
- यदि तपाईंको स्वास्थ्यस्थिति जिर्ण वा तिब्र छ भने स्वास्थ्यसेवाको लागि शुल्कमा छुट वा नि:शुल्क सेवा
- निजी रूपमा संचालित क्लिनिकहरूमा भएका बाहेक प्रयोशालाका धैरैजसो परिक्षण तथा एक्सरेको लागि कुनै शुल्क नलाग्ने । (तर, चाहे तपाईं नि: शुल्क सार्वजनिक स्वास्थ्यसेवाको लागि योग्य भएपनि, रोजगार तथा प्रशिक्षणको लागि गरिने स्वास्थ्य परिक्षणहरूका लागि गरिने प्रयोगशाला जाँच वा एक्सरे निःशुल्क हुनेछैन )
- निजी चिकित्साक्षेत्र द्वारा प्रदान गराइएकोमा बाहेक, गर्भावस्था तथा प्रसवको दौरानको स्वास्थ्यसेवाको लागि कुनै शुल्क लाग्दैन
- सुरूको परामर्श शुल्क बाहेक, उपचारको लागि जी.पी. द्वारा सार्वजनिक अस्पतालमा रिफर गर्नका लागि कुनै शुल्क लाग्दैन
- चिकित्सककहाँ देखाउन जान तथा प्रेसक्रिप्सन पाउनको लागि छ बर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूको लागि शुल्क नलिइने वा घटाइने । साना बच्चाहरूको लागि चिकित्सककहाँ देखाउन जाँदा धैरै भिजिटहरू वा प्रेसक्रिप्सनहरूमा लेखिएका औषधिहरू तपाईंको लागि नि:शुल्क हुन्छन्
- ४५ तथा ६९ वर्ष बीचका महिलाहरूको लागि स्तनको नि:शुल्क जाँच।
- आवश्यकता परेको खण्डमा पाठेघरको मुखको नि:शुल्क जाँच

योग्यताका मापदण्डहरू स्वास्थ्य मंत्रालयको वेबसाइटमा हेर्न सकिने छ । सार्वजनिक रूपमा अनुदानप्राप्त स्वास्थ्य सेवाहरूको लागि क्लिक गर्नुहोस् : http://www.health.govt.nz /मा "Guide to eligibility for publicly funded health services" मा क्लिक गर्नुहोस् ।

धैरैजस्तो प्राथमिक रेखदेख सेवाहरूको लागि तपाईंले शुल्क तिर्नु पर्दछ । तर, यदि तपाईं दर्तावाला बिरामी हुनुहुन्छ भने तपाईंको पारिवारिक चिकित्सक वा प्रैक्टिस नर्स सँग परामर्शको लागि आर्थिक सहायता प्राप्त हुनेछ । सामान्यतया, तपाईं परामर्शको कुल खर्चको लगभग ५० प्रतिशत मात्रै भुक्तानी गर्ने अपेक्षा गर्नुहुनेछ । छ वर्ष भन्दा कम उमेरका सबै दर्तावाला बच्चाहरूको लागि स्वास्थ्य सेवाहरू तथा प्रेसक्रिप्सनहरूमा दिइने औषधिहरू नि:शुल्क हुन्छन् ।

यदि तपाईं योग्य हुनुहुन्छ भने न्युजील्याण्डको सार्वजनिक अस्पताल प्रणालीमा उपचार नि: शुल्क हुन्छ। सार्वजनिक अस्पतालमा भर्ना हुनको तपाईंले कुनै विशेषज्ञ रिफर गरेको हुनुपर्दछ । यदि तपाईंलाई तुरुन्तै चिकित्सा सहायताको आवश्यकता परेको छ भने पारिवारिक चिकित्सक (जसलाई जनरल प्रैक्टिसनर वा (जी.पी.)को नामबाट जानिन्छ) ले तपाईंलाई अस्पतालमा रिफर गर्न सक्दछन् । यदि घातक बीमारीको लागि वा दुर्घटनाको फलस्वरूप भर्ना हुनुभएको हैन भने तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताहरू अनुसार निजी अस्पताल रोज्न सक्नुहुन्छ । तर, यसको लागि सबै सेवाहरूको भुक्तानी गर्नुपर्छ । निजी अस्पतालका सेवाहरू प्राप्त गर्नको लागि चिकित्सा बीमा एकदमै सहयोगी हुनसक्छ ।

केही आमाहरू, जो स्वयं आफ्नै अधिकारमा, सार्वजनिक रूपमा अनुदानप्राप्त स्वास्थ्य एवं अपाङ्गता सेवाहरूको लागि योग्य हुँदैनन्, त्यस्तो अवस्थामा यदि उनीहरूको जीवन-साथी योग्य छ भने, उनिहरू अनुदानप्राप्त मातृत्व रेखदेखको लागि योग्य हुन सक्छिन् । थप जानकारीको लागि स्वास्थ्य मंत्रालयको वेबसाइटमा योग्यता मापदण्ड हेर्नुहोस् :

http://www.health.govt.nz/

Guide to eligibility for publicly funded health services

सार्वजनिक रूपमा अनुदानप्राप्त स्वास्थ्य सेवाहरूको लागि योग्यता गाइड

छ वर्ष भन्दा कम उमेरकोको सबै बच्चा, उनीहरूको नागरिकता वा अप्रवास स्थिति जे भएपनि, इम्युनाइजेसन सेड्युल तथा वेलचाइल्ड सेवाहरूमा सार्वजनिक रूपमा अनुदानप्राप्त खोपको लागि योग्य हुन्छन् ।

सरकार यो कुराको जोडदार रूपमा सिफारिस गर्दछ कि न्युजील्याण्डमा रहेका त्यस्ता व्यक्तिहरू जो सार्वजनिक रूपमा अनुदानप्राप्त स्वास्थ्य सेवाहरूको लागि योग्य छैनन्, उनीहरूले स्वास्थ्य बीमा सहित यात्राको पूर्ण बीमा गराउन् ।

**पारिवारिक चिकित्सक (जी.पी.) को छनोट गर्ने**

पारिवारिक चिकित्सक वा 'जी.पी.' प्राथमिक स्वास्थ्य दलको भाग हुन्छ जुन न्युजील्याण्डको स्वास्थ्य प्रणालीमा सम्पर्क गर्ने तपाईंको पहिलो व्यक्ति हुन्छ। यो दलमा सामान्यतयामा तपाईंका जी.पी., प्रैक्टिस नर्स तथा फार्मासिस्ट सामेल हुन्छन्हु । तपाईं आफ्नो नयाँ गृह नगर वा शहरमा आउने वित्तिकै जी.पी. सँग दर्ता गराई हाल्नुपर्छ । धेरैजस्तो जी.पी. हरू मेडिकल सेन्टर भित्र काम गर्दछन् ।

तपाईं मेडिकल काउंसिलको वेबसाइटमा रजिस्टर खोज्न पनि सक्नुहुन्छ । तपाईं टेलिफोन बुकमा सेता पानाहरूको अगाडीको खंडमा 'रजिस्टर्ड मेडिकल प्रैक्टिसनर्स एंड मेडिकल सेंटर' हेरेर अथवा वेबहेल्थ वेबसाइट http://www.webhealth.co.nz/home/ मा हेरेर मेडिकल सेंटर पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ । आँफूलाई राम्रो लागेको - आफ्नो घर वा कार्यस्थलको नजिकको प्रैक्टिस रोज्नुहोस् । मेडिकल केन्द्रहरूको कर्मचारीमा चिकित्सक, प्रैक्टिस नर्स तथा प्रशासनिक स्टाफ हुन्छन् । केहिमा फार्मासिस्ट तथा थप स्वास्थ्य एवं सामाजिक सेवाहरू का कर्मचारीहरू पनि हुन्छन् ।

तपाईंको स्वास्थ्यको रेखदेखमा सबैको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ ।

**म चिकित्सकसँग दर्ता भएपछि के हुन्छ ?**

यदि तपाईं जी.पी. सँग दर्ता हुनुहुन्न भने तपाईंसँग अत्याधिक परामर्श शुल्क लिइन्छ । मेडिकल सेंटर भित्र चिकित्सक सँग दर्ता गराउन नि:शुल्क तथा सहज हुन्छ। तर, दर्ता गर्दैमा भर्ना हुँदैन । योग्य हुनुहुन्छ भने मात्रै तपाईं जी.पी. सँग भर्ना हुन सक्नुहुन्छ । यो तपाईंमा निर्भर गर्दछ कि तपाईं पुरुष चिकित्सकसँग दर्ता वा भर्ना गराउनुहुन्छ अथवा महिला चिकित्सकसँग । चिकित्सकको रिसेप्शनिस्टले तपाईंसँग सामान्यतयामा आफ्नो नाम तथा संपर्क विवरणको साथमा एक फारम भर्नको लागि अनुरोध गर्नेछन् - साथमा आफ्नो पासपोर्ट तथा भीजा लान नभुल्नुहोस् । तपाईंसँग आफ्नो स्वास्थ्य विवरणको बारेमा पनि सोधपुछ गरिनेछ । तपाईंसँग आफ्नो जी.पी. फेर्ने अधिकार हुन्छ तर यो कुरा ध्यानमा राख्नुपर्ने हुन्छ कि नयाँ मेडिकल सेंटरमा आर्थिक सहायता तीन महीना सम्म उपलब्ध नहुन पनि सक्छ । यस कारण तपाईंले पूरा भुक्तानी गर्नु पर्नेछ, अनुदान प्राप्त हुनेछैन ।

भर्ना भएका बिरामीहरूको लागि विभिन्न प्रकारका अनुदानहरू उपलब्ध छन् । एक पटक जब तपाईंले आँफूद्वारा छानिएको मेडिकल सेंटरमा भर्ना फार्म भरि दिनुहुन्छ, तपाईं यी आर्थिक सहायताहरूको लागि योग्य बन्नुहुन्छ । मेडिकल सेंटरमा भर्ना हुने राम्रो कुरा हो किनभने तपाईंले आफ्नो  रेखदेख गर्ने प्राथमिक टीमसँग मजबूत, निरन्तर सम्बन्ध विकसित गर्न सक्नुहुन्छ ।

**मैले चिकित्सकसँग भेट्नको लागि समय कसरी प्राप्त गर्न सक्छु** ?

यदि आफ्नो चिकित्सकसँग भेट्न चाहनुहुन्छ भने तपाईंले एक दिन पहिला समय तय गर्नु राम्रो हुन्छ ।  तर यदि तपाईंलाई आकस्मिक सेवाको आवश्यकता छ भने जी.पी. ले तपाईंलाई सदैव त्यही दिन समय दिनेछन् । यदि तपाईं चाहनुहुन्छ भने, धेरैजस्तो स्वास्थ्य परीक्षणहरूको लागि मित्र वा सहयोगीहरूलाई पनि लैजान सक्नुहुन्छ । सहायता गर्ने व्यक्तिलाई दोभाषेको रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन ।  यो सेवा सदैव प्रशिक्षित पेशेवर द्वारा संपन्न गरिनु पर्दछ ।  यो बारेमा हामी केही बेरमा कुरा गर्नेछौं ।

प्रैक्टिस नर्स स्वास्थ्य संबंधी जानकारीको लागि उत्कृष्ट स्रोत हुन्छन् तथा उनीहरूले धेरै सेवाहरू सम्पन्न गर्दछन् । तपाईं नर्ससँग भेट्नको लागि समय मिलाउन सक्नुहुन्छ ।

हरेक भेटको लागि भुक्तानी गर्नुपर्ने हुन्छ तथा प्रत्येक मेडिकल सेंटरको शुल्क अलग-अलग हुन्छ । चिकित्सकले यदि तपाईंको घरमा भेट गरेमा वा आपातकालीन स्थितिमा भेट्नुभएमा पनि अतिरिक्त शुल्क लिइन्छ । चिकित्सकसँगको भेटमा आवश्यकता परेमा मात्र प्रेसक्रिप्सन प्रदान गरिन्छ र यो चिकित्सकको विवेकमा निर्भर गर्नेछ ।  सबै बिमारीहरू संक्रमणको कारण हुँदैनन् ।  श्वास संबंधी केहि संक्रमण विषाणु-जन्य हुन्छन्; एंटीबॉयोटिक बाट यिनीहरूको उपचार हुन सक्दैन ।  यदि तपाईंका जी.पी.ले तपाईंलाई एंटीबॉयोटिक्स प्रेसक्रिप्सनहरूमा लेखेर दिन्छन् सबै औषधि सेवन गर्नुपर्छ ।  एंटीबॉयोटिक्स तथा प्रति-सुजन औषधिहरू एकै होइनन् ।

**मैले विशेषज्ञलाई कसरी देखाउन सक्छु** ?

तपाईंका जी.पी.ले थप परीक्षणको लागि तपाईंलाई चिकित्सा विशेषज्ञ कहाँ रिफर गर्न सक्छन् ।  विशेषज्ञसँग देखाउँदा लाग्ने खर्च अलग-अलग हुन्छ तथा सामान्यतयामा यो शुरुआती परामर्शको शुल्क १५० डलर बाट सुरू हुन्छ ।  यदि तपाईं यो भेटको लागि भुक्तानी गर्नुहुन्छ, अथवा यदि तपाईंको चिकित्सा बीमा कंपनीले भुक्तानी गर्दछ भने तपाईंले समुचित रूप भन्दा चाँडो सेवा प्राप्त गर्नुहुन्छ ।
यदि तपाई योग्य हुनुहुन्छ भने तपाईंलाई सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली मार्फत विशेषज्ञकहाँ रिफर गरिन सक्छ । यो नि:शुल्क हुन्छ, तर तपाईंलाई प्रतीक्षा सूचीमा राखिन सक्छ तथा भेट्ने समय पाउनको लागि कयौं महिना सम्म कुर्नुपर्ने हुनसक्छ ।

**निजी स्वास्थ्य बीमाले कसरी काम गर्दछ** ?

न्युजील्याण्डका केहि व्यक्तिहरूले निजी स्वास्थ्य बीमाको लागि भुक्तानी गर्ने विकल्प रोजेका हुन्छन् ।  यो महँगो भएतापनी, निजी स्वास्थ्य बीमा गराउनु भयोभने तपाई प्रतीक्षा सूचीमा बस्नुपर्दैन र तपाईं निजी अस्पतालको विशेषज्ञबाट  उपचार तथा रेखदेख प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।
निजी स्वास्थ्य बीमाकर्ता खोज्नको लागि www.yellow.co.nz मा जानुहोस् र “इंश्योरेंस - मेडिकल इन क्राइस्टचर्च” मा हेर्नुहोस्।
यस्ता केहि बीमा विशेषज्ञहरू छन् जो अंग्रेजीको अतिरिक्त दोश्रो भाषा पनि बोल्दछन् । उनीहरूले प्रायःजसो सामुदायिक मिडियाहरूमा विज्ञापन गरेका हुन्छन् ।
'एभ्रीबडी' वेबसाइटमा बीमा विज्ञापनको बारेमा तथा थप जानकारी दिइएको हुन्छ :
http://www.everybody.co.nz/page-56d7ef0e-9e87-46ad-9ab9-843e76f8301e.aspx

**सामुदायिक सेवा कार्ड (सी.एस.सी.)**

सामुदायिक सेवा कार्ड 'वर्क एंड इनकम' को नामबाट जानिने सरकारी विभाग द्वारा जारी गरिएको हुन्छ। तपाईं निम्निलिखत अवस्थाहरूमा सामुदायिक सेवा कार्डको लागि आवेदन दिन सक्नुहुन्छ :

- १८ वर्ष वा त्यो भन्दा बढी उमेरको (अथवा पूर्णकालिक क्याम्पस अध्ययनमा भए १६-१७ वर्षको)
- न्युन वा मध्यम आय भएको (धनराशि तपाईंको पारिवारिक स्थितिमा निर्भर हुन्छ)
- न्युजील्याण्डको नागरिक वा स्थायी निवासी।

यो कार्डले कम शुल्क वा बिना शुल्क निम्नलिखित सेवाहरू हासिल गर्नमा तपाईंको मद्दत गर्नसक्छ :

- कार्यालय समय बाहिर चिकित्सकसँगको भेटको शुल्क
- यस्ता चिकित्सक सँग देखाउनको लागि जाने जो तपाईंको नियमित चिकित्सक हैन
- १५ वर्ष वा यो भन्दा कम उमेरको बच्चाहरूको लागि चस्मा
- अस्पताल वा मान्यता प्राप्त डेंटल कांट्रैक्टर्स द्वारा उपलब्ध गराइएको दाँतको आपातकालीन रेखदेख
- तपाईंलाई आफ्नो क्षेत्र बाहिरको सार्वजनिक अस्पतालमा उपचारको लागि होम हेल्पको लागि रिफर गरिएको हुन्छ भने यात्रा तथा आवास खर्च
- प्रेसक्रिप्सन औषधिहरूको लागि शुल्क (जब प्रेसक्रिप्सनहरू मंत्रालय, डी.एच.बी. अथवा पीएचओ कांट्रैक्ट बाहिर, जस्तै निजी विशेषज्ञ, बाट दिइन्छ)।

यो कार्डको बारेमा थप जानकारी हासिल गर्नको लागि तल हेर्नुहोस्:
http://www.workandincome.govt.nz/individuals/a-z-benefits/community-services-card.html
कार्ड प्राप्त गर्न आँफू योग्य भए नभएको थाह पाउन, यसको व्यवस्थापन गर्ने सरकारी निकाय 'वर्क एण्ड इनकम' मा सम्पर्क गर्नुहोस्: www.workandincome.govt.nz अनलाइन अथवा यो फोन नम्बर 0800 999 999 नि:शुल्क संपर्क गर्नुहोस् ।

**हाई यूजर हेल्थ कार्ड भनेको के हो?**

यस्ता व्यक्तिहरू जो जारी रहने खालका बीमारीहरूको लागि आफ्नो पारिवारिक चिकित्सकको सँग १२ महीनोंको समयावधिमा १२ वा सो भन्दा बढी पटक देखाउनको लागि जान्छन्, उनीहरू 'हाई यूज हेल्थ कार्ड'को लागि योग्य हुन्छन् । यसको मतलब उनीहरूले आफ्नो जनरल प्रैक्टिसनर्ससँग देखाउँदा तथा प्रेसक्रिप्सनमा ज्यादा आर्थिक सहायता हासिल गर्नेछन्।

**यदि मैं दुर्घटनाग्रस्त भएँ भने के हुन्छ?**

यदि तपाईं न्युजील्याण्डको नागरिक, स्थायी निवासी हुनुहुन्छ वा तपाईंसँग अस्थायी भीजा छ तथा तपाईं दुर्घटनाग्रस्त हुनुहुन्छ वा काममा वा घरमा चोटपटक लाग्छ भने सरकारी एक्सीडेंट कंपेनसेशन कार्पोरेशन (ए.सी.सी.) ले संभवत: तपाईंको व्यक्तिगत चोटपटकको लागि बीमा उपलब्ध गराउँछ। ए.सी.सी. सुरक्षा बीमाले तपाईंलाई नि: शुल्क स्वास्थ्य उपचारको लागि हकदार बनाउँदैन। अझैपनि तपाईंले घर वा काममा लागेको चोटको उपचारको केहि खर्च बेहोर्नु पर्ने छ । योग्यताका केहि मापदण्डहरू पनि पूरा हुनुपर्छ । बिस्तारै-बिस्तारै देखापर्ने बिमारीहरू जस्तै बढ्दो उमेर सम्बन्धी बीमारी, तनाव वा भावनात्मक समस्याहरूको लागि ए.सी.सी.ले सुरक्षा बीमा प्रदान गर्दैन । ए.सी.सी. व्यक्तिगत चोट सुरक्षा बीमाको बारेमा अधिक जानकारी हासिल गर्नको लागि 0800 101 996 मा नि:शुल्क फोन गर्नुहोस् वा भेट www.acc.co.nz हेर्नुहोस् ।

यो कुरामा ध्यान दिनुहोस् कि ए.सी.सी.ले न्युजील्याण्डमा हुने समस्त दुर्घटनाहरूको लागि सुरक्षा बीमा प्रदान गर्दछ, तपाईंको आप्रवासको स्थिति जाहे जे होस् ।

ल्यांगवेज लाइन मार्फत दोभाषे उपलब्ध हुनेछन् ।

**कार्यालय समयको पछिको स्वास्थ्यसेवा**

यदि तपाईंले आफ्नो चिकित्सकको कामकाजको सामान्य समय (बिहान आठ बजे देखि बेलुकी छ बजे, सोमवार देखि शुक्रबार सम्म) बाहिर आकस्मिक चिकित्सा सहायताको आवश्यकता हुन्छ भने सबभन्दा पहिला आफ्नो जी.पी. सँग सम्पर्क गर्नुहोस्। मेडिकल सेंटरमा फोन गर्नुहोस् जहां तपाईंले के गर्ने भन्ने बारेमा एउटा म्यासेज सुन्नुहुनेछ । यदि तपाईंको जी.पी.ले फोन कलको उत्तर दिएनन् भने त्यो फोन कल प्रशिक्षित नर्स कहाँ पुग्छ, जसले तपाईंलाई के गर्ने भनेर सल्लाह दिनेछिन् ।

हेल्थलाइन एक टेलीफोन सेवा हो जसमा तपाईंले चौबिसै घण्टा फोन गर्न सक्नुहुन्छ। पंजीकृत प्रशिक्षित नर्स बाट नि: शुल्कमा सहायता प्राप्त गर्नको लागि टोल-फ्री नंबर 0800 611 116 मा फोन गर्नुहोस् । यदि तपाईं आफ्नै भाषामा कसैसँग कुरा गर्न चाहनुहुन्छ भने यसको लागि सोध्नुहोस् किनभने हेल्थलाइनले दोभाषे सेवा पनि प्रदान गर्दछ ।

यदि तपाईं व्यक्तिगत रूपमा कार्यालय समय बाहिर जी.पी. सँग भेट्न चाहनुहुन्छ भने २४ घण्टे मेडिकल सेंटरमा जान सक्नुहुन्छ । यी सेवाहरूको लागि रोगी सँग शुल्क लिइन्छ । सार्वजनिक अस्पतालको तुलनामा प्रतीक्षा समय प्राय: एकदमै कम हुन्छ ।

सार्वजनिक अस्पतालको 'आपातकालीन विभाग (ई.डी.)'मा चौबीसैघण्टा आपातकालीन सेवा पनि उपलब्ध हुन्छ। यो सेवाको लागि कुनै शुल्क लाग्दैन तथा भेट्ने समय लिने आवश्यकता पनि हुँदैन । कहिलेकाहीँ तपाईंलाई चिकित्सकसँग देखाउनको लागि धेरै बेर प्रतीक्षा गर्नुपर्ने हुनसक्छ । यदि तपाईं दुर्घटनाग्रस्त हुनुहुन्छ वा तपाईंको बीमारी गंभीर किसिमको छ भने तपाईं ई.डी. मा जानु पर्दछ।

**एंबुलेंस सेवाले कसरी सेवा प्रदान गर्दछ ?**

सेन्ट जोहन ले न्युजील्याण्डको धेरैजस्तो जनसंख्याको लागि एंबुलेंस सेवाहरू प्रदान गर्दछ ।
आपातकालीन अवस्थामा एंबुलेंस बोलाउनको लागि 111 नम्बरमा फोन गर्नुहोस् ।
एंबुलेंस सेवाहरूलाई नि:शुल्क सेवाको रूपमा हेरिने भएतापनि दुर्घटना सँग असम्बन्धित सेवाहरूको लागि तपाईंले भुक्तानी गर्नुपर्ने हुन्छ । सेन्ट जोहन एक परोपकारी सँस्था भएकोले न्यूनतम शुल्क ८० डलर तोकिएको छ र यसलाई चन्दाको रूपमा हेरिनुपर्छ।

एंबुलेंसका कर्मचारीहरू त्यस्ता व्यक्तिहरूको हालत स्थिर बनाउनमा मद्दत गर्नको लागि प्रशिक्षित हुन्छन् जो दुर्घटनाग्रस्त वा बिरामी छन् । उनीहरूले निम्नलिखित कामहरू पनि गर्दछन् :

- भर्ना तथा बहिरंगी उपचारको लागि रोगिहरूलाई अस्पताल लैजाने
- अस्पतालहरू सार्ने वा अस्पतालबाट घर लैजाने
- आपातकालीन स्थितिहरूमा चिकित्सा सुविधाहरू प्रदान गर्नको लागि पुलिस तथा अग्निनियन्त्रण सेवाहरूको साथमा काम गर्ने
- हवाई एंबुलेंस उडानहरूको तथा कनेक्शनहरूको व्यवस्था गर्ने तथा स्टाफ पठाउने
- व्यक्तिगत मेडिकल अलार्मको निगरानी गर्ने

**मैले दन्त स्वास्थ्यसेवा कसरी प्राप्त गर्न सक्छु ?**

योग्य बच्चाहरूको लागि दाँतहरूको आधारभूत सेवा जन्म देखि १८ वर्षको उमेरसम्म नि: शुल्क हुन्छ। यस पश्चात् तपाईंले दाँतहरूको रेखदेखको लागि भुक्तानी गर्नुपर्छ । धेरैजस्तो व्यक्ति दन्त चिकित्सा सेवाहरूको लागि निजी डाक्टरहरूसँग दर्ता हुन्छन् तथा यसको लागि भुक्तानी गर्दछन् ।

यदि तपाईंको उपचार लागि आवश्यक छ भने दन्तरोग विशेषज्ञले - जी.पी.ले जस्तै - प्रेसक्रिप्सनमा औषधि लेख्न सक्छन् । यी प्रेसक्रिप्सनहरूका औषधिहरू तपाईंले स्थानीय फार्मेसीमा गएर प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

दन्तरोग विशेषज्ञहरूले सामान्यतयामा कुनै सरकारी सहायता उपलब्ध हुँदैन र उनीहरूको शुल्क फरक-फरक हुन्छ। उनीहरूले प्राय: जनरल प्रैक्टिसनर्सले भन्दा धेरै शुल्क लिन्छन् ।

तपाईं एल्लो पेजेज अनलाइनमा दन्तरोग विशेषज्ञहरूको सूची प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ वा आफ्नो क्षेत्रमा कुनै दन्तरोग विशेषज्ञ खोज्न डेंटल काउन्सिल अफ न्युजील्याण्डको वेबसाइटमा सक्नुहुन्छ । आफ्नो क्षेत्रमा डेंटल सर्जरी पत्ता लगाउनको लागि निम्नलिखित वेबसाइटमा जानुहोस्: http://www.dentalcouncil.org.nz/

**मैले फार्मेसी सेवा कसरी प्राप्त गर्न सक्छु ?**

यदि तपाईंको स्वास्थ्य अवस्थाको लागि उपचारको आवश्यकता हुन्छ भने तपाईंका चिकित्सकले तपाईंलाई प्रेसक्रिप्सन लेखेर दिन्छन् । (न्युजील्याण्डमा प्रेसक्रिप्सनहरूमा लेखिने औषधिहरू प्रेसक्रिप्सन बिना किन्न पाइन्दैन।) प्रेसक्रिप्सन तपाईंले फार्मेसीमा लिएर जानुपर्छ । जब तपाईंले आफ्नो प्रेसक्रिप्सन त्यहाँका कर्मचारीलाई दिनुहुन्छ, प्रेसक्रिप्सनको औषधि तयार हुन कति समय लाग्छ भनेर उनीहरूले जानकारी दिन्छन् । (फार्मासिस्टहरूको व्यस्तताको आधारमा २० मिनट सम्म लाग्न सक्छ।) तपाईंले औषधि प्राप्त गर्नुभन्दा पहिला फार्मासिस्ट - स्टाफ सदस्यले - तपाईंको नाम तथा ठेगाना जाँच गर्दछन् । सही व्यक्तिले औषधि प्राप्त गरेको छ भनेर सुनिश्चित गर्नको लागि यस्तो गरिन्छ । परिवारका सदस्यहरूले पनि तपाईंको प्रेसक्रिप्सन औषधिहरू लैजान सक्छन् । योग्य व्यक्तिहरूले प्रेसक्रिप्सनहरूमा लेखिएको प्रत्येक आइटमको लागि पाँच डलर भुक्तानी गर्नुपर्छ । धेरैजस्तो प्रेसक्रिप्सनहरू सरकार द्वारा पूर्णरुपमा अनुदानप्राप्त हुन्छन्, तर केहिको लागि रोगी बाट थप शुल्क लिइन्छ । उक्त विशेष औषधि पूर्णरुपमा अनुदानप्राप्त नहुने भएकोले यस्तो गरिन्छ । यो शुल्क पाँच डलर निर्धारित शुल्कको अतिरिक्त हुनेछ। यदि तपाईं प्रेसक्रिप्सनहरू दोहोर्याइ रहनुहुन्छ (प्राय: जिर्ण रोगहरूको लागि) भने तपाईं प्रत्येक पटक जब अर्को प्रेसक्रिप्सनको लागि आउनुहुन्छ, पाँच डलर तिर्ने आवश्यकता पर्दैन । केहि विशेषज्ञहरूको प्रेसक्रिप्सन अझै महँगो पनि हुनसक्छ । दोहोर्याउने औषधिहरू, प्रेसक्रिप्सनको लेबलमा लेखिएको समाप्ति अवधि भन्दा अगाडी - जुन प्राय: तीन महीनेको हुन्छ, त्यही फार्मेसी बाट लिनुपर्ने हुन्छ । यदि तपाईं यात्रा गर्न वा हिँडडुल गर्न असमर्थ भएको कारण बाट अर्को पटक औषधि लीनको लागि आउन सक्नुहुन्न भने एक पटकमा नै आफ्ना सबै औषधिहरू दिनको लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ ।

कृपया यो कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् कि, जब तपाईं आफ्नो प्रेसक्रिप्सन औषधिहरू लिएर जानुहुन्छ, त्यसको सेवन कसरी गर्ने भन्ने कुरा पूर्णरुपमा बुझ्नुभएको छ । यदि तपाईंलाई कुनै सन्देह छ भने फार्मेसी स्टाफ सँग स्पष्ट गर्न भन्नुहोस् । यदि तपाईंलाई आफ्नो औषधिको बारेमा कुनै थप चासो छ भने तपाईंको प्राथमिक रेखदेख टीमले मेडिकेशन मैनेजमेंट सर्विस मार्फत नि:शुल्क होम-भिजिटको व्यवस्था गर्न सक्छ । यो चल सेवामा फार्मासिस्टहरूको यस्तो स्टाफ हुन्छ जसले तपाईंलाई आफ्नो औषधि कसरी लिनु पर्दछ भनेर सल्लाह दिन तथा शिक्षित गर्नमा समर्थ हुन्छ । यसको अतिरिक्त दोभाषेहरू पनि उपलब्ध छन् ।

न्युजील्याण्डमा औषधीय व्यवस्थाको बारेमा थप जानकारी हासिल गर्नको लागि निम्नलिखत वेबसाइटहरूमा हेर्नुहोस्:
http://www.pharmac.govt.nz/charges
http://www.pharmac.govt.nz/patients

यदि तपाईंले वा तपाईंको परिवारलाई धेरै प्रेसक्रिप्सनहरूको भुक्तानी गर्नुपर्ने हुन्छ भने तपाईं 'फार्मास्यूटिकल सब्सिडी कार्ड' को लागि योग्य हुन सक्नुहुन्छ। तपाईंले आफ्नो स्थानीय फार्मेसीबाट यो कार्ड प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

फार्मासीहरूले बिना प्रेसक्रिप्सन दिइने विभिन्न औषधिहरूको पनि विक्री गर्दछन्, जसलाई तपाईं प्रेसक्रिप्सनहरू नभएपनि खरिद गर्न सक्नुहुन्छ । यो औषधिहरूको उपयोग सामान्य रुघाखोकी, दुखाइ कम गराउन गरिन्छ र यसमा क्रिम तथा मलमहरू पनि पर्दछन् | सल्लाहको लागि आफ्नो फार्मेसिस्ट सँग सोध्नुहोस् ।
यदि तपाईंलाई आफ्नो वा आफ्नो परिवारको स्वास्थ्यको बारेमा कुनै चिंता छ भने पनि फार्मेसी स्टाफहरूले सल्लाह दिन सक्छन् ।

यदि तपाईंलाई पसल खुल्ने समय भन्दा बाहिर औषधिको आकस्मिक आवश्यकता हुन्छ भने अर्जेंट फार्मेसीमा जान सक्नुहुन्छ । यिनीहरू रात्रि १० वा ११ बजे सम्म खुल्ला रहन्छन् । तपाईंले यिनीहरूलाई व्हाइट पेजेजमा 'हास्पिटल एण्ड अदर हेल्थ सर्विस प्रोवाइडर' खण्डमा अर्जेंट फार्मेसीज को तल खोज्न सक्नुहुन्छ ।

**मैले दोभाषेको सेवा कसरी लीन सक्छु ?**

यदि तपाईं जी.पी. ले भनेको कुरा आफ्नो भाषामा राम्रो सँग बुझ्न चाहनुहुन्छ र यसको लागि दोभाषेको आवश्यकता पर्दछ भने यसको लागि तपाईंसँग कानुनी अधिकारी हुन्छ । यो सेवा समस्त दर्तावाला रोगीहरूको लागि नि:शुल्क हुन्छ। जब तपाईं चिकित्सकसँग देखाउनको लागि समय माग्नुहुन्छ, दोभाषेको लागि कम्तिमा पनि २४ घण्टा अगाडी नै अनुरोध गर्नुपर्छ । बच्चाहरू वा नातेदारहरूलाई दोभाषेको रूपमा प्रयोग नगर्नुहोस्। उनीहरू स्वास्थ्य पेशाकर्मी होइनन् त्यसैले जी.पी. ले दिएको सुझाब र निर्देशनलाई गलत रूपमा बुझ्न सक्छन् ।

**मैले आफ्नो स्वास्थ्यसेवाको बारेमा कसरी उजुरी गर्न सक्छु ?**

स्वास्थ्य वा अपाङ्गता सेवाको उपयोग गर्ने हरेक व्यक्ति अधिकार संहिता द्वारा सुरक्षित हुन्छ। न्युजील्याण्डको कानून अन्तर्गत एक स्वतन्त्र आयोगले यो अधिकारहरूको प्रवर्द्धन तथा सुरक्षा गर्दछ। यी अधिकारहरूलाई तपाईं तलको वेबसाइटमा आफ्नो भाषामा हेर्न सक्नूहुन्छ :
http://www.hdc.org.nz/

**मैले कसरी नि:शुल्क स्वास्थ्य परामर्श तथा थप जानकारी हासिल गर्न सक्छु ?**

जी.पी., दन्त चिकित्सक वा विशेषज्ञसँगको भेट पश्चात् तपाईंलाई आफ्नो र रोगको नाम र एउटा वेबसाइटको ठेगाना लेखिएको एउटा कार्ड दिइन्छ | यो ठेगानामा जानुहोस्, आफ्नो रोगको नाम टाइप गर्नुहोस् यसले तपाईंलाई यस्तो पृष्ठमा लैजान्छ जहाँ स्पष्ट रूपमा तपाईंको बिमारीको बारेमा वर्णन गरिएको हुन्छ । तपाईंको भाषामा थप पानाहरूको अनुवाद गरिँदै छ:

http://www.healthinfo.org.nz/

स्थानीय स्वास्थ्य सेवाहरूको बारेमा नि:शुल्क स्वास्थ्य परामर्शको लागि तपाईं हेल्थलाइन 0800 611 116 मा नि:शुल्क फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

स्वास्थ्य संबंधी जानकारी तथा न्युजील्याण्डको जीवनको धेरै पक्षहरूको बारेमा अन्य जानकारी 166 सेंट असाफ स्ट्रिट,, क्राइस्टचर्चमा रहेको 'क्राइस्टचर्च माइग्रैंट्स सेंटर'को वेबसाइट बाट पनि हासिल गर्न सकिन्छ :

http://www.migranthub.org.nz/

तपाईंले यो वेबसाइटबाट अन्य भाषाहरूमा स्वास्थ्य सँग सम्बन्धित जानकारी हासिल गर्न सक्नुहुन्छ :
www.healthed.govt.nz

Pegasus
partners in health
kia atawhai ki te tangata

©Pegasus Health (Charitable) Ltd, PO Box 741, Christchurch – NE001

Printed 1st May 2014