

ما هي الرعاية التي أحتاجها؟

English version: www.healthdirect.gov.au/what-care-do-i-need

هناك العديد من أنواع خدمات الرعاية الصحية والمعلومات المتاحة في أستراليا. تشرح هذه المقالة كيفية العثور على الخدمة المناسبة في الوقت المناسب.

- إذا كنت شديد المرض أو تعاني من إصابة خطيرة: اتصل بسيارة إسعاف على الرقم (000) أو توجه إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى.
- إذا كنت تعاني من مرض طفيف أو إصابة طفيفة: اتصل بـ healthdirect على الرقم 1800 022 222 للحصول على المشورة أو قم بزيارة طبيبك أو المركز الطبي المحلي أو الصيدلي.
- إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية مستمرة: قم بزيارة الطبيب العام.
- إذا كنت بحاجة إلى مشورة صحية شخصية: قم بزيارة الطبيب العام أو الصيدلي، أو اتصل بـ healthdirect على الرقم 1800 022 222.
- إذا كنت بحاجة إلى معلومات صحية عامة: ابحث على الإنترنت، مستخدماً الروابط المقترحة من قبل healthdirect.

المعلومات الصحية على شبكة الإنترنت

إذا كنت بحاجة إلى معلومات حول مشكلة صحية، يمكنك العثور على معلومات عالية الجودة عبر الإنترنت. من المهم معرفة كيفية البحث بشكل صحيح لكي تجد معلومات موثوقة.

احرص على استخدام المعلومات من المنظمات المعروفة فقط، مثل المؤسسات الخيرية أو الدوائر الحكومية. تحقق دائماً من طبيبك إذا كنت غير متأكد من شيء ما.

healthdirect هي خدمة استشارات ومعلومات صحية تملكها الحكومة. وهي توفر معلومات طبية أسترالية آمنة ومناسبة وروابط لمصادر أخرى يمكنك الوثوق بها.

لمزيد من النصائح حول المعلومات الصحية الموثوقة على شبكة الإنترنت، راجع هذه المعلومات المصورة عن [المعلومات الصحية عبر الإنترنت](#).

الاتصال بخط المساعدة healthdirect

إذا كان لديك المزيد من الأسئلة أو تريد أن تسأل عن وضعك الشخصي، يمكنك الاتصال بخط المساعدة healthdirect على الرقم 1800 022 222. يمكنك الاتصال على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

عند الاتصال بخط المساعدة healthdirect، سوف تتحدث مع ممثلة مسجلة تشرح عليك بعض الأسئلة وتصححك بما

اتصل بخط المساعدة:

- إذا كانت مشكلتك ليست حالة طوارئ أو إذا كنت غير متأكد
- للحصول على المشورة حول المهني الصحي الذي يتوجب عليك زيارته
- لكي تكون على اتصال بخط المساعدة من قبل طبيب عام بعد ساعات العمل
- للعثور على أقرب الخدمات إليك

دور الطبيب العام

الطبيب العام (GP) هو أول شخص تذهب إليه في العادة إذا كنت تعاني من مشكلة صحية. فهو يقوم بتنسيق الرعاية الصحية لك، وقد يحيلك إلى أطباء أو مهنيين صحيين آخرين إذا لزم الأمر. في بعض البلدان يسمى الطبيب العام طبيب العائلة.

الطبيب العام يعرفك ويعرف أفراد عائلتك ومجتمعك ويمكنه أن يعتني بك طوال حياتك. خذ وقتك للعثور على طبيب عام تترتاح له ويمكنك التحدث معه بصراحة.

يمكنك أن تزور الطبيب العام في عيادات تسمى أحياناً عيادات العائلة أو المراكز الطبية. تقدم بعض العيادات والمراكز الطبية خدمات أخرى في نفس الموقع – مثلاً أطباء عامون وأشعة سينية وصيادلة وعلاجاً للإصابات الطفيفة.

يمكن للأطباء العامين تقديم المشورة حول صحتك وتزويدك بوثائق قانونية مثل الشهادات الطبية أو التقارير إذا تعرضت لحادث ما.

اعرف المزيد عن دور الطبيب العام.

للعثور على طبيب عام في منطقتك، يمكنك استخدام خيار البحث عن خدمات service finder على موقع healthdirect.

دور الصيدلي

الصيدلة هم خبراء مؤهلون يقدمون المشورة والمعلومات عن الأدوية وعن صحتك. يمكنك زيارة الصيدلي للحصول على المشورة حول مرض بسيط أو إصابة طفيفة.

إذا أعطاك طبيبك وصفة طبية (تسمى أحياناً script) لشراء أدوية، يمكنك شراؤها من الصيدلي. كما يبيع الصيدلة الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية ويقدمون مجموعة من الخدمات بما فيها المشورة والفحوصات الصحية وبعض اللقاحات.

اعرف المزيد حول الاستفادة إلى أقصى حدّ من الصيدلي الذي تتعامل معه.

للعثور على صيدلي في منطقتك، يمكنك استخدام خيار البحث عن خدمات service finder على موقع healthdirect.

خدمات ما بعد ساعات الدوام

تقدم خدمات ما بعد ساعات الدوام الرعاية إذا كنت بحاجة لرؤية شخص ما بعد انتهاء دوام طبيبك أو الصيدلي. اسأل طبيبك العام إذا كان يقدم خدمات ما بعد ساعات الدوام، وماذا يجب أن تفعل إذا مرضت بعد انتهاء عمله.

يمكن لخط المساعدة بعد ساعات العمل من [healthdirect](#) أن يرتب لك اتصالاً مع طبيب عام. يمكنهم أيضاً مساعدتك في العثور على خدمات ما بعد ساعات العمل في منطقتك. اتصل بالرقم 1800 022 222.

زيارة قسم الطوارئ

العديد من المستشفيات في أستراليا لديها أقسام الطوارئ. وهي تفتح 24 ساعة في اليوم وتقدم العلاج بشكل طارئ للأشخاص الذين يعانون من أمراض أو إصابات خطيرة يجب معالجتها بسرعة.

قم بزيارة قسم الطوارئ إذا كنت مصاباً إصابة بليغة أو إذا كنت شديد المرض. أما إذا كانت إصابتك طفيفة أو مرضك بسيطاً فمن الأفضل أن ترى طبيبك العام أو زيارة مركز طبي أو صيدلي.

تعالج أقسام الطوارئ دائماً المرضى شديدي المرض أو المصابين إصابات خطيرة في أسرع وقت ممكن. إذا كانت حالتك أقل خطورة فقد تضطر إلى الانتظار.

الاتصال بسيارة الإسعاف

إذا كانت إصابتك خطيرة وملحة، يمكنك طلب سيارة إسعاف على الرقم (000). يجب عليك استدعاء سيارة إسعاف إذا كنت أنت أو شخص آخر لديك:

- ألم في الصدر أو ضيق في الصدر
- الشعور بشكل مفاجئ بالضعف أو الخدر أو الشلل في الوجه أو الذراع أو الساق
- صعوبات في التنفس
- فقدان الوعي
- نزيف لا يمكن السيطرة عليه
- انهيار مفاجئ أو سقوط بدون سبب
- نوبة غير مبررة (نوبة صرع)
- إصابة جراً حادث سيارة كبير
- سقوط من ارتفاع كبير
- اعتداء جسيم، بما في ذلك الطعن أو إطلاق النار
- حروق بالغة، خاصة عند الأطفال الصغار
- الرضع الذين يصابون بنوبة صرع أو يعانون من حمى مستمرة.

اعرف المزيد حول [الاتصال بالرقم \(000\)](#) هنا.

مساعدة وموارد لاستخدام الخدمات الصحية

كيف تجد الخدمات الصحية

للعثور على الخدمات الصحية، يمكنك استخدام خيار البحث عن خدمات [service finder](#) على موقع [healthdirect](#).

مساعدة للأشخاص الذين لا يتحدثون الإنجليزية

إذا لم تكن اللغة الإنجليزية لغتك الأولى يمكنك العثور على مترجم من خلال خدمة الترجمة الخطية والشفوية (TIS National). يمكنك التحدث إلى مترجم على الفور عن طريق الاتصال بالرقم 131 450. هذه الخدمة مجانية ومتاحة على مدار 24 ساعة في اليوم ، 7 أيام في الأسبوع.

إذا كانت الحالة طارئة، اتصل دائماً بالرقم (000) أولاً. سيقوم عامل الهاتف بالاتصال بخدمة الترجمة TIS National ويطلب لك مترجم.

يمكن أيضاً أن يقوم طبيبك أو الصيدلي أو المستشفى بترتيب مترجم لك.