

# ما هي الرعاية التي تحتاجها؟



هل تحتاج إلى مشورة صحية؟ اتصل

1800 022 222

يمكنك الحصول على المزيد من المعلومات الصحية  
من موقعنا على الإنترنت [healthdirect.gov.au](http://healthdirect.gov.au)

healthdirect  
Australia

بتمويل من الدوائر الصحية في الحكومة  
الأسترالية

## اختيار الرعاية المناسبة

### العناية بالنفس

يمكن علاج العديد من الأمراض والأعراض في المنزل. من المهم أيضاً أن يكون لديك مخزون كافي من لوازم الإسعافات الأولية للإصابات الطفيفة مثل الجروح والحروق.



### الصيدلية

الصيداللة هم خبراء مؤهلون يقدمون المشورة والمعلومات عن الأدوية وعن صحتك.



### خط المساعدة healthdirect

يمكن لخط المساعدة (healthdirect helpline) على الرقم 1800 022 222 أن يقدم لك المساعدة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع من خلال تقديم المشورة الصحية مجاناً عبر ممرضة مسجلة.



### طبيب الصحة العامة (GP)

عندما تشعر بتوَعك يمكن لطبيب الصحة العامة مساعدتك في علاج مجموعة واسعة من المشاكل الصحية وبلدى العمر.



### الطوارئ (000)

إذا كنت شديد المرض أو تعرّضت لإصابة بالغة، اتصل بسيارة إسعاف على الرقم (000) أو توجّه إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى.



للحصول على المشورة الصحية على مدار الساعة،  
اتصل بالرقم 1800 022 222 أو قم بزيارة الموقع  
[healthdirect.gov.au](http://healthdirect.gov.au)

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة بلغة أخرى، اتصل بالرقم  
131 450.

## مساعدة وموارد لاستخدام الخدمات الصحية

### كيف تجد الخدمات الصحية

يمكنك العثور على أطباء الصحة العامة المحليين وخدمات صحية أخرى باستخدام أداة البحث عن الخدمة (service finder) عبر healthdirect على healthdirect.gov.au أو تنزيل تطبيق healthdirect.

يمكنك أيضاً أن تطلب المشورة من طبيبك العام أو الصيدلي بشأن العثور على خدمات صحية في منطقتك.

### هل تحتاج الى مترجم؟

إذا لم تكن الإنجليزية لغتك الأولى، يمكنك الحصول على مساعدة مترجم شفوي من خلال خدمة الترجمة الخطية والشفوية (TIS National). يمكنك التحدث إلى مترجم شفوي 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 برقم الطوارئ (000) أولاً. سيقوم عامل الهاتف بالاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفوية (TIS National) وتوصيلك بمترجم شفوي.

يمكن كذلك أن يقوم طبيبك أو الصيدلي أو المستشفى بترتيب مترجم شفوي لك.

### خدمات أطباء الصحة العامة بعد ساعات الدوام

تقدم خدمات ما بعد ساعات الدوام الرعاية إذا كنت بحاجة لها بعد إغلاق عيادة الطبيب أو الصيدلية. اسأل طبيبك عما إذا كان يقدم خدمات ما بعد ساعات العمل، وماذا يجب أن تفعل إذا مرضت بعد إغلاق العيادة.

يمكنك الاتصال بخط المساعدة من أطباء الصحة العامة بعد ساعات الدوام (after hours GP helpline) من healthdirect وستقوم ممرضة مسجلة بتقييم حالتك وقد توفر لك اتصالاً من طبيب صحة عامة. يمكنهم أيضاً مساعدتك في العثور على خدمات ما بعد ساعات العمل في منطقتك. اتصل بالرقم 1800 022 222.

### متى ينبغي زيارة طبيب الصحة العامة

عادةً ما يكون طبيب الصحة العامة هو أول شخص تذهب إليه إذا كنت تعاني من مشكلة صحية. فهو من ينسق رعايتك الصحية وقد يحيلك إلى أطباء أو مهنين صحيين آخرين إذا لزم الأمر. في أستراليا، يطلق على طبيب العائلة تسمية GP (طبيب الصحة العامة).

### متى ينبغي استشارة الصيدلي

الصيداللة هم خبراء مؤهلون يقدمون المشورة والمعلومات عن الأدوية وعن صحتك. قم بزيارة 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 الصيداللة الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية ويقدمون مجموعة من الخدمات بما فيها المشورة والفحوصات الصحية وبعض التطعيمات.

### الاتصال بسيارة الإسعاف

إذا كانت إصابتك بالغة أو مرضك خطيراً وطارئاً، اتصل بسيارة إسعاف على الرقم (000).

### زيارة قسم الطوارئ

تحتوي العديد من المستشفيات في أستراليا على أقسام. وهي تفتح على مدار الساعة وتقدم العلاج في حالات الطوارئ للأشخاص الذين يعانون من أمراض أو إصابات خطيرة تتطلب معالجة سريعة. إذا كانت إصابتك طفيفة أو مرضك بسيطاً فمن الأفضل أن تذهب إلى طبيبك أو إلى الصيدلي.



يتوفر العديد من أنواع خدمات الرعاية الصحية والمعلومات في أستراليا. من المهم معرفة كيفية العثور على الخدمة المناسبة في الوقت المناسب.

### المعلومات الصحية على شبكة الإنترنت

إذا كنت بحاجة إلى معلومات حول مشكلة صحية، يمكنك العثور على معلومات عالية الجودة على شبكة الإنترنت. احرص على استخدام معلومات من منظمات معروفة فقط، مثل المؤسسات الخيرية أو الدوائر الحكومية. تحقق دائماً من طبيبك إذا كنت غير متأكد من شيء ما.

healthdirect هي خدمة مشورة ومعلومات صحية تملكها الحكومة. وهي توفر معلومات طبية أسترالية آمنة ومناسبة وروابط لمصادر أخرى يمكنك الوثوق بها. زوروا موقعنا على شبكة الانترنت healthdirect.gov.au

### الاتصال بخط المساعدة healthdirect

إذا كنت أنت أو أحد أفراد عائلتك تتعاونون من مخاوف صحية ولا تعرفون ما ينبغي القيام به، يمكنكم الاتصال بخط المساعدة المجاني من healthdirect على الرقم 1800 022 222 للتحدث إلى ممرضة مسجلة. يمكن الاتصال 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة بلغة أخرى، اتصل بالرقم 131 450.

