စိုးရိမ်နေလား။ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုကို ရှာဖွေရန် နှောင့်နှေး မကြန့်ကြာပါစေနှင့်။

ကျန်းမာရေးဖုန်းလိုင်း [Healthline] သည် မိသားစု အားလုံးအတွက် အခမဲ့၊ အချက်အလက်လျှို့ဝှက် ထားသိုသည့် 24- နာရီ ကျန်းမာရေး အကြံပေး ဖုန်း ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ဖုန်း 0800 611116 ကို ဆက်ပါ

ကျန်းမာရေးဖုန်းလိုင်း [Healthline] မှ မှတ်ပုံတင် သူနာပြုများသည် သင် ဖုန်းဆက်သည်နှင့်ပတ်သက်၍ ရောဂါလက္ခဏာများ၊ ရောဂါအခြေအနေ သို့မဟုတ် နာမကျန်းမှုနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် မေးခွန်းများကို သင့်အား မေးမြန်းပါသည်။ သူတို့သည် လုပ်ရန် အကောင်းဆုံး အရာကို အကြံပြုပါမည်။

သူတို့သည် စကားပြန် တစ်ဦးကို စီစဉ်ပေးနိုင်သည်။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများ ကတ်ပြား

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများ ကတ်ပြား တစ်ခုသည် GP နှင့်ပြသမှုများ၊ ဆေးညွှန်းစာများ၊ ရုံးချိန်နောက်ပိုင်း ပုဂ္ဂလိက ဆရာဝန်များနှင့်ပြသမှုများ၊ အသက် 15 နှစ်နှင့်အောက် အရွယ် ကလေးများအတွက် မျက်မှန်များ နှင့် ဆေးရုံနှင့် အချို့သွားဖက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းများတွင် အရေးပေါ် သွားဖက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု ကဲ့သို့သော အချို့သော ကုန်ကျစရိတ်များ အတွက် သင့်အား ကူညီပေးပါမည်။

ဘာသာစကား အထောက်အပံ့

ဆေးရုံ အားလုံးတွင် အခမဲ့ဖြင့် စကားပြန်များ ရှိပါသည်။ သင့် ရက်ချိန်းမတိုင်မီ သင် တောင်းဆိုရမည်၊ သို့မှသာ စကားပြန် တစ်ဦးကို ချိန်းဆိုပေးထားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ဘာသာစကား အထောက်အပံ့ သင် လိုအပ်လျှင် သင့် GP အား သင့် ရက်ချိန်းမတိုင်မီ ပြောဆိုထားပါ။

တိုင်တန်းလွှာများ

သင့်အား ကျန်းမာရေး ကုသပေးသူများက လေးစားမှုဖြင့် ဆက်ဆံရန် သင့်တွင် အခွင့်အရေး ရှိသည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် စိုးရိမ်မှုများ ရှိလျှင် သို့မဟုတ် တိုင်တန်းချက် တစ်ခုကို လုပ်လိုလျှင် သင့် စောင့်ရှောက်မှုကို ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည့် အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးနှင့်မသန်မစွမ်းဖြစ်မှု ကော်မီရှင်ကို ဆက်သွယ်ပါ။

တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အခမဲ့ ဖုန်း- 0800 112233

ကျန်းမာရေး ဝက်ဘ်ဆိုက်များ

ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် ကျန်းမာရေး အချက်အလက်များကို ရယူရန် www.healthnavigator.org.nz တွင်ကြည့်ရှုပါ။

ကျန်းမာရေး အချက်အလက်များကို အခြား ဘာသာစကားများဖြင့် ရယူရန်အတွက် www.healthed.govt.nz တွင်ကြည့်ရှုပါ။

ကုန်ကျစရိတ်များနှင့် အခြား အထောက်အပံ့

အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန် (GP)/ မိသားစု ဆရာဝန်	မှတ်ပုံတင်ထားပြီးဖြစ်သည့် လူကြီး- ဈေးနှုန်း ချိုသာသော ကုန်ကျစရိတ်များ ကျသင့်မည် စရင်းသွင်းသော လူကြီး- မြင့်မားသော ကုန်ကျစရိတ် ကျသင့်မည် အသက် 13 နှစ်အောက် ကလေးများ- အခမဲ့ သို့မဟုတ် ကုန်ကျစရန် နည်းနည်း
အများပြည်သူ ဆေးရုံ သို့မဟုတ် အထူးကုဆရာဝန် (အရေးပေါ် လူနာဌာန အပါအဝင်)	အခမဲ့
ဆေးရုံ စကားပြန် (သင့် ရက်ချိန်း ရက်စွဲမတိုင်မီ တောင်းဆိုပါ)	အခမဲ့
မတော်တဆဖြစ်ရပ်နှင့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်း	ကုန်ကျစရိတ်များ ကျသင့်မည်
ဆေးညွှန်းစာ	လူကြီးများနှင့် အသက် 13 နှစ် အထက်အရွယ် ကလေးများ- အရာတစ်ခုချင်းအတွက် $5.00 အသက် 13 နှစ် အောက်ကလေးများ- အခမဲ့ အချို့ ဆေးဝါးများသည် ပိုမိုကုန်ကျကောင်း ကုန်ကျနိုင်သည်။
ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်ရေး (သားဖွားဆရာမ၊ အများပြည်သူ ဆေးရုံ)	အခမဲ့
စစ်ဆေးမှုများ • အတွင်းဓါတ်ပုံရိုက်ခြင်းများ (ဥပမာ အလ်ထရာဆောင်းရိုက်ခြင်း), သွေးစစ်ခြင်းများ၊ သားအိမ်ခေါင်း စစ်ဆေးခြင်း • ရင်သား စစ်ဆေးခြင်း (မန်မိုဂရမ်)	ကုန်ကျစရိတ်များ ကုန်ကျကောင်း ကုန်ကျနိုင်သည်- သင့် GP ကို မေးမြန်းပါ။ BreastScreen Aotearoa သည် အသက် 45 နှစ်နှင့် 69 နှစ်အကြား အရွယ် အမျိုးသမီးများအတွက် အခမဲ့ လုပ်ပေးသော တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ရင်သား စစ်ဆေးခြင်း အစီအစဉ် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။
လူနာတင်ယာဉ် • မတော်တဆ ဖြစ်ရပ် • ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေ	မတော်တဆဖြစ်ရပ် လျော်ကြေး ကော်ပိုရေးရှင်း ဖြစ်သည့် [Accident Compensation Corporation (ACC)]နှင့်အကျုံးဝင်လျှင် အခမဲ့ ဖြစ်သည်။ $88.00
သွားဆရာဝန်	အသက် 18 နှစ်အောက်အရွယ်- အခမဲ့ လူကြီးများ- ကုန်ကျစရိတ်များ ကျသင့်မည်
အထူးကု ဆရာဝန်များနှင့် ပုဂ္ဂလိက ဆေးရုံများ	ကုန်ကျစရိတ်များ ကျသင့်မည်။ အထူးကု ဆရာဝန်များမှာ ပထမအကြိမ် ပြသမှုအတွက် $150 မှစတင်ပါသည်။

ဤလက်ကမ်းစာစောင်ရှိအချက်အလက်များသည် ထုတ်ဝေသည့်ရက်စွဲနေ့တွင် တိကျပါသည်။

2015 ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ။

MedPhoto&Graphics Auckland District Health Board | Design Department | JAN 2016 | CC6707

အော့က်လန် ဒေသတွင်း အများပြည်သူ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု

Rātonga Hauora ā Iwi o Tamaki Makaurau

AUCKLAND DISTRICT HEALTH BOARD Te Toka Tumai · Waitemata District Health Board Best Care for Everyone · COUNTIES MANUKAU HEALTH

Working with the people of Auckland, Waitemata and Counties Manukau

AUCKLAND DISTRICT HEALTH BOARD Te Toka Tumai

နယူးဇီလန် ကျန်းမာရေး စနစ် အသစ်

အော့က်လန် ဒေသတွင်း အများပြည်သူ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု

Rātonga Hauora ā Iwi o Tamaki Makaurau

AUCKLAND DISTRICT HEALTH BOARD Te Toka Tumai · Waitemata District Health Board Best Care for Everyone · COUNTIES MANUKAU HEALTH

Working with the people of Auckland, Waitemata and Counties Manukau

Burmese

မိသားစု ဆရာဝန် (GP)

မိသားစု ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန် 'GP' တစ်ဦးသည် မိသားစု အားလုံး၏ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ပေးသည့် ဆရာဝန်တစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် သင့် ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် သင့် မိသားစု၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်လျှင် သင့် GP သည် သင ပထမဦးဆုံး သွားတွေ့သင့်သည့်လူတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။

GP များကို ကျန်းမာရေးဆေးခန်းများတွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။ သူနာပြုများနှင့် အခြား ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်များလည်း ထိုနေရာတွင် အလုပ်လုပ်ကြပါသည်။ GPများသည် ဆေးရုံများရှိ အထူးကု ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရှိ အခြား ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ကိုရှာဖွေပေးရန် သင့်အား ကူညီပါမည်။

သင့် GP နှင့် မှတ်ပုံတင်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ သင် မှတ်ပုံတင်ထားလျှင် ဈေးနှုန်းချိုသာမည် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင် စကားပြန်တစ်ဦးကို လိုအပ်လျှင် ဧည့်ကြိုကောင်တာ စာရေးမကို ပြောပါ။

အကယ်၍ ရက်သတ္တပတ် ကုန်ဆုံးရက်များ အတောအတွင်း သို့မဟုတ် ရုံးချိန်နောက်ပိုင်း အချိန်များတွင် ကျန်းမာရေးဆေးခန်း ပိတ်လျှင် ရုံးချိန်နောက်ပိုင်း မတော်တဆနှင့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ (A&M) ပုဂ္ဂလိက ဆေးခန်းသို့ သွားပါ။ ဤဝန်ဆောင်မှုအတွက် အဖိုးအခ ပိုပေးရပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သူတို့အနေဖြင့် သင့် နာမကျန်းမှု သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာကို မကုသပေးနိုင်လျှင် သူတို့သည် သင့်အား ဆေးရုံ အရေးပေါ်လူနာဌာန (ED) သို့ လွှဲပို့ပေးပါလိမ့်မည်။

ဆေးဝါးပညာရှင်/ဓါတုပညာရှင်

သင် ဆရာဝန်နှင့်သွားတွေ့သည့်အခါ သင့်အား ဆေးဝါး အချို့အတွက် ပုံစံတစ်ခုကို ပေးကောင်းပေးနိုင်ပါသည်။
ဤပုံစံကို ဆေးညွှန်းစာ ဟုခေါ်ပါသည်။ ၎င်းပုံစံကို ဆေး အရောင်းဆိုင်သို့ ယူဆောင်သွားပါ။
ဆေးဝါးပညာရှင်သည် ဆေးကို မည်သည့်အချိန်နှင့် မည်သို့ သုံးစွဲရမည်ကို ရှင်းပြပါလိမ့်မည်။ ကုန်ကျစရိတ် ရှိပါလိမ့်မည်။

အခြား ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ

သွားဆရာဝန်

အခမဲ့ အခြေခံ သွားဖက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုကို မွေးကင်းစမှ အသက် 18 နှစ်မွေးနေ့အထိ ကလေးများ အတွက် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို ကျောင်းများတွင် စီစဉ်ပေးသည်။ သင့်ကလေးကို မှတ်ပုံတင်ပေးရန် သင့် ကျောင်းကို မေးမြန်းပါ။

သွားဖက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများမှာ လူကြီးများအတွက် အခမဲ့ မဟုတ်ပါ။ အလုပ်နှင့်ဝင်ငွေ နယူးဇီလန် (Work and Income New Zealand) ဝန်ထမ်းများသည် သွားဖက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု အချို့အတွက် ငွေရေး ကြေးရေး အကူအညီ မည်သို့ရရှိနိုင်မည့် သတင်း အချက်အလက်ကို သင့်အား ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးရုံ အချို့သည် အရေးပေါ် နာကျင်မှု သက်သာစေမည့် သွားဖက်ဆိုင်ရာ ကုသမှုကို ကုန်ကျစရိတ်ယူ၍ ကုသပေးပါသည်။

မျက်စိမှုန် စမ်းသပ်မှု

အချို့သော မျက်စိမှုန် စမ်းသပ်ပေးသူများနှင့် မျက်မှန် ပညာရှင်များသည် ယခင် ခိုလှုံဒုက္ခသည်များကို အခမဲ့ မျက်စိစစ်ပေးခြင်းများနှင့် မျက်မှန်များ ပေးနိုင်ပါသည်။ အလုပ်နှင့်ဝင်ငွေ နယူးဇီလန် (Work and Income New Zealand) ဝန်ထမ်းများနှင့် ဤဝန်ဆောင်မှုများ အတွက် ငွေရေးကြေးရေး အကူအညီ မည်သို့ရရှိနိုင်မည့် အကြောင်း ပြောဆိုပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု

သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်အခါ သင်သည် သင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း နှင့် ကလေးမွေးပြီး ခြောက်ပတ်အတွင်း အခမဲ့ စောင့်ရှောက်ပေးမှုကို ရထိုက်ခွင့်ရှိပါသည်။ သင့် GP ထံသို့သွားပါ၊ သူတို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဦးဆောင်စောင့်ရှောက်ပေးသူ [Lead Maternity Carer (LMC)] တစ်ဦးကို ရွေးချယ်ရန် သင့်အား ကူညီပေးလိမ့်မည်။ ၎င်းမှာ သားဖွားဆရာမ တစ်ဦး သို့မဟုတ် သားဖွားအထူးကု ဆရာဝန် တစ်ဦး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သင့် ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် (Well Child) ကလေး စောင့်ရှောက်ရေးဌာနမှ စောင့်ရှောက်သူ တစ်ဦးသည် သင်နှင့်သင့်ကလေးအား ပထမ ငါးနှစ်အထိ စောင့်ရှောက် ပေးမည်ဖြစ်သည်။

အများပြည်သူ ဆေးရုံများ

နယူးဇီလန်နိုင်ငံတွင် မြို့ကြီး အားလုံး၌ ဆေးရုံ တစ်ရုံ ရှိပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် ဆေးရုံ တစ်ရုံ၌ အထူးကု ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ရန် လိုအပ်လျှင် သင့် ပုံမှန် GP သည် ရက်ချိန်းတစ်ခုကို စီစဉ်ပေးမည်။ ၎င်းကို 'ရည်ညွှန်းလွှဲပို့မှု' ဟုခေါ်သည်။ အကယ်၍ အရေးပေါ်ကိစ္စ မဟုတ်လျှင် စောင့်ဆိုင်းရပါလိမ့်မည်။

သင်သည် ရက်စွဲနှင့်အချိန် ရေးထားသော ရက်ချိန်း စာတစ်စောင်ကို ရရှိပါလိမ့်မည်။ ဆေးရုံ အများစုသည် သင့်အား ဖုန်းဆက်၍ ရက်ချိန်းကို အတည်ပြုပေးရန် မျှော်လင့်ထားပါသည်။

ဆေးရုံများတွင် အခမဲ့ စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုများ ရှိပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် စကားပြန် တစ်ဦး လိုအပ်လျှင် သင့် ရက်ချိန်းကို သင် အတည်ပြုသည့်အခါ စကားပြန်တစ်ဦး ချိန်းဆိုပေးထားပြီးကြောင်း စိစစ်ပါ။

အရေးပေါ် ကိစ္စများ အရေးပေါ် လူနာဌာန

အကယ်၍ သင်သည် အပြင်းအထန် နာမကျန်း သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာ ရရှိနေလျှင် သင့်အနေဖြင့် သင်နှင့်အနီးဆုံး ဆေးရုံရှိ အရေးပေါ် လူနာဌာန (ED) သို့သွားရန် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်သည်။

စိန့်ဂျွန် လူနာတင်ယာဉ် တစ်စီးအတွက် ဖုန်း 111 ကို ဆက်ပါ။ လူနာတင်ယာဉ် အသုံးပြုခြင်းသည် အရေးပေါ်ကိစ္စများ အတွက်သာ ဖြစ်သည်၊ သင် ကျသင့်ငွေ ပေးရကောင်း ပေးရနိုင်သည်။

အရေးပေါ်ကိစ္စ တစ်ခု၏ ဖြစ်နိုင်သော နမူနာများမှာ အကယ်၍ သင်သည် -

- အလွန် နေမကောင်း ဖြစ်နေလျှင်
- ပြင်းထန်သော ရင်ဘတ် နာကျင်မှု ရှိနေလျှင်
- အကြီးအကျယ် ဒဏ်ရာ တစ်ခု ရနေလျှင်
- အသက်ကို ကောင်းကောင်း မရှူနိုင်လျှင်
- သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အလွန် စိုးရိမ်နေလျှင်
- ပြင်းထန်သော ဝမ်းဗိုက်/အစာအိမ် နာကျင်မှု ရှိနေလျှင်
- ယာဉ်တိုက်မှုတစ်ခုတွင် ဒဏ်ရာ ရရှိလျှင်- အရေးပေါ်ကိစ္စ တစ်ခု၏ ဖြစ်နိုင်သော နမူနာများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။