

ကျန်းမာရေးအတွက်စိတ်ပျက်စီးခြင်းရင်ဆိုင်နေပါသလား? အမြန်ဆုံးကျန်းမာရေးကြည့်ရှုမှုအတွက် မြန်မြန် ရှာပါ။ အချိန်မနေ့နှင့် နှေးပါနဲ့။ ကျန်းမာရေးတယ်လီဖုန်းလိုင်းသည် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ မိသားစုအားလုံးရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အကြံပြုပေးမှုသည် သိုသိုပျံပျံ ရှိပြီး၊ ၂၄ နာရီပတ်လုံး ဖုံးဆက်နိုင်ပါသည်။

ဖုံးဆက်ပုံစံမှာ ၀၈၀၀-၆၁၁-၁၁၆၆ ဖြစ်ပါသည်။ တယ်လီဖုန်းဖြင့် မေးမြန်းမှုကို မှတ်ပုံတင်သူ နာပြုဆရာ/ဆရာမက ရောဂါအခြေအနေဖြင့် ပုံစံသည် များကို မေးမြန်းစုံစမ်းပါမည်။ အကောင်းဆုံးဘာလုပ်ရမည်ကို ညွှန်ကြားပါမည်။ စကားပြန်ရဘို့ လည်းကူညီနိုင်ပါသည်။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းဝန်ဆောင်မှုကတိပြား။ ဒီလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းဝန်ဆောင်မှုကတိပြားရှိပါက၊ အောက်ပါ ကျန်းမာရေးကိစ္စများအတွက် ကုန်ကျစရိတ်များကို လျှော့စေပါသည်။ ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံခြင်း၊ ဆေးဝယ်ခြင်း၊ အလုပ်ချိန်နောက်ပိုင်း၊ ပုဂ္ဂလိကဆရာဝန်များနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း၊ ၁၅ နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်အတွက် မျက်စေ့စစ်ဆေးခြင်းနှင့် မျက်မှန်ဝယ်ယူခြင်း၊ ၁၅ နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်အတွက် အချို့ဆေးရုံများရှိ အရေးပေါ်သွားနှင့် ပါးစပ်ခံတွင်းအတွက် ကြည့်ရှုမှုနှင့် အခြားသွားနှင့် ပါးစပ်ခံတွင်းဆေးခန်းများ။

ဘာသာစကားပံ့ပိုးမှု။ ဆေးရုံတိုင်းတွင် အခမဲ့ စကားပြန်များ ရှိပါသည်။ ရက်ချိန်းမတိုင်ခင် ကြိုတင်ပြီး စကားပြန်ရအောင် တောင်းဆိုပါ။ ထိုမှသာ စကားပြန်ကို ရရှိပါမည်။ မိမိရဲ့ ဆရာဝန်ကို စကားပြန်လိုအပ်ကြောင်း ရက်ချိန်းမတိုင်မီ ကြိုပြောပါ။

တိုင်ကြားမှုများ။ မိမိကို ကျန်းမာရေးအတွက် စစ်ဆေးသည့် ဆရာဝန်၊ သူနာပြုများနှင့် အခြားကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် မိမိကို ရိုသေသော ဖြင့် ဆက်ဆံရန်အခွင့်အရေး ရှိပါသည်။ အကယ်၍ မိမိသည် အထက်ပါ ကိစ္စများအတွက် စိုးရိမ်မှု ရှိခဲ့ရင်၊ တိုင်ကြားခြင်းလျှင် သက်ဆိုင်ရာ အထက်လူကြီးများကို သော်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် မစ္စမ်းမသန်ကော်မရှင်ထံသို့ တိုင်ကြားနိုင်ပါသည်။ နိုင်ငံအနှံ့အခမဲ့ တယ်လီဖုန်းလိုင်း ၀၈၀၀-၁၁၂ ၂၃၃

ကျန်းမာရေးကွန်ပျူတာလိုင်းများ။ ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် ကျန်းမာရေးညွှန်ကြားမှုများရလိုပါက အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင် ကြည့်ပါ။ www.healthnavigator.org.nz

တခြားဘာသာစကားဖြင့် ကျန်းမာရေးညွှန်ကြားမှုများရလိုပါက လိုပါက အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင် ကြည့်ပါ။ www.health.govt.nz ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် အခြားကိစ္စများကို သိလိုပါက အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင် ကြည့်ပါ။ www.healthpoint.co.nz

ကုန်ကျစရိတ်နှင့် အခြားကူညီပံ့ပိုးမှုများ။

အထွေထွေကုသမှုစွမ်းဆောင်သူ (GP)/ မိသားစုဆရာဝန်။	စါရင်းသွင်းထားသည့် လူကြီးများ ဈေးနှုန်းသက်သာမည်။ မှတ်ပုံတင်ထားသည့် လူကြီးများ ဈေးနှုန်းကြီးပါမည်။ သူနာစီမံအောက်ကလေးသူငယ်များအတွက် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ဈေးနှုန်းသက်သာမည်။ အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင် မိမိအကျိုးဝင်/မဝင်ကို ကြည့်လို ရပါသည်။ www.health.govt.nz/eligibility
ပြည်သူ့ဆေးရုံ သို့မဟုတ် အထူးကုပေးရုံ (အရေးပေါ်ဌာနအပါအဝင်)	အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင် မိမိအကျိုးဝင်/မဝင်ကို ကြည့်လို ရပါသည်။ www.health.govt.nz/eligibility
ဆေးရုံအတွင်း စကားပြန်များ။ (ရက်ချိန်းမတိုင်မီ ကြိုတင်တောင်းဆိုပါ။)	အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။
ထိခိုက်ဒါဏ်ရာရမှုနှင့် ဆေးကုသမှုဆေးကုသမှုဆေးခန်းများ။	ကုန်ကျစရိတ်ရှိပါသည်။
ဆေးအညွှန်းမပါဖြင့် ဆေးဝယ်ရန်။	လူကြီးနှင့် ၁၄ နှစ်အထက်လူငယ်များ ဆေးဝါးအတွက် ၅၀ ဒေါ်လာပေးရပါမည်။ ၁၄ နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်များအတွက် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ အချို့ဆေးဝါးသည် ငွေပေးရပါမည်။ အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင် မိမိအကျိုးဝင်/မဝင်ကို ကြည့်လို ရပါသည်။ www.health.govt.nz/eligibility
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု (သားဖွားဆရာမ၊ ပြည်သူ့ဆေးရုံ)	အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင် မိမိအကျိုးဝင်/မဝင်ကို ကြည့်လို ရပါသည်။ www.health.govt.nz/eligibility
စစ်ဆေးမှုများ။ • ပုံရိပ်ကို သုံးခြင်း။ (ဥပမာ- အသံကို သုံး၍ ပုံဖော်ခြင်း) သွေးစစ်ခြင်း။ သားအိမ်စစ်ဆေးခြင်း။ ကင်ဆာရောဂါ ရှိ/မရှိစစ် ဆေးခြင်း။ • ရင်သားစစ်ဆေးခြင်း။	ကုန်ကျစရိတ်ရှိပါသည်။ မိမိဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ ရင်သားစစ်ဆေးခြင်း အေအိုတီယာသည် တနိုင်လုံးနှင့် ဆိုင်သည့် ရင်သားကိစ္စဆေးသည့် အစဉ်ဖြစ်ပြီး (၄၅) နှစ်မှ (၆၉) နှစ်အရွယ်အမျိုးသမီးအားလုံးအတွက် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။
လူနာတင်ကား။ • ထိခိုက်ဒါဏ်ရာရမှု။ • ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေ။	မတော်တဆထိခိုက်မှုလျော်ကြေးကော်ပိုရေးရှင်းနှင့် အကျိုးဝင်လျှင် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ ကုန်ကျစရိတ်ရှိပါသည်။ ၀၈၀၀ ၇၈၆ ၆၄၆ ကို ဖုန်းဆက်မေးပါ။ www.stjohn.org.nz တွင် ကြည့်ပါ။
သွားဆရာဝန်။	၁၈ နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်များအခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ လူကြီးများအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ရှိပါသည်။ အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင် မိမိအကျိုးဝင်/မဝင်ကို ကြည့်လို ရပါသည်။ www.health.govt.nz/eligibility
အထူးကုပေးရုံ၊ ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံများ။	ကုန်ကျစရိတ်ရှိပါသည်။ ပါရဂူများနှင့် ပဌမအကြိမ်တွေ့ဆုံခြင်းအတွက် ဒေါ်လာ ၁၅၀.၀၀ မှစပါသည်။

Classification number: 0180- 01-063 (Review date: June 2022)

Te Whatu Ora

Health New Zealand

နယူးဇီလန်နိုင်ငံ

ကျန်းမာရေးစနစ်။



မိသားစုဆရာဝန်။ (GP)

မိသားစုဆရာဝန်သို့ မဟုတ်အထွေထွေကုသမှုစွမ်းဆောင်သူ (GP)သည် မိသားစုအားလုံးရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ကြည့်ရှုဆောင်ရွက်၊ ကူညီသည့်ဆရာဝန်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက် သော်လည်းကောင်း၊ မိသားစုရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက် သော်လည်းကောင်း စိုးရိမ်မှုရှိရင် ပဌမဦးဆုံးသွားရောက်တွေ့ရမည့်သူဖြစ်ပါသည်။

ဆရာဝန်များသည် မိမိနေထိုင်သည့်ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ ကျန်းမာရေးဌာနတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ သူ့နာပြုဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် တခြားကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို လည်း ထိုနေရာတွင် အလုပ်-လုပ်ကြပါသည်။ မိမိဆရာဝန်သည် ဆေးရုံအတွင်းရှိ အထူးကုသဆောင်ရွက်မှုများနှင့် ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ အခြားကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်မှုပေးသည့် ဌာနများနှင့် ကူညီမှုရအောင်၊ မိမိကို ကူညီရှာဖွေပေးပါမည်။

မိမိဆရာဝန်နှင့် မိမိရဲ့ဆေးခန်းမှာ စာရင်းသွင်းဘို့ အရေးကြီးပါသည်။ စာရင်းသွင်းထားပါက ဈေးနှုန်းသက်သာမှု ရရှိပါမည်။ ဆေးခန်းအတွင်းမှာ ရှိသည့် စာရေးမကို မိမိစာကားပြန်လိုကြောင်း ပြောပါ။

ဆေးခန်းပိတ်ချိန်၊ အစိုးရရုံးပိတ်ရက်များတွင် ပုဂ္ဂလိကဆေးခန်း၊ အရေးပေါ်ဆေးခန်း (A&E) ကို သွားနိုင်ပါသည်။ ငွေကြေးကုန်ကျမှု ရှိပါမည်။ မိမိကို မကုသနိုင်ပါက ဆေးရုံအတွင်းရှိ အရေးပေါ်ဌာနသို့ ပို့ပေးပါမည်။ အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင် မိမိအကျုံးဝင် / မဝင်ကို ကြည့်လို ရပါသည်။ www.health.govt.nz/eligibility
စာရင်းသွင်းရန်အတွက် ပိုမိုသိလိုပါက အောက်ဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင် ကြည့်လို ရပါသည်။ www.yourlocaldoctor.co.nz



ဆေးအရောင်းဆိုင်။ Pharmacist/Chemist

ဆရာဝန်နှင့် သွားတွေ့ပါက ဆေးသောက်သုံးရန်ဆေးအညွှန်းစာရွက်ကို ရေးပေးပါမည်။ ဒီဆေးအညွှန်းစာရွက်ကို ဆေးရောင်းသည် ဆိုင်ရှိ ဆေးအတတ်ပညာရှင်ကို သွားပြရမည်။ ဆေးအတတ်ပညာရှင်က မိမိဆေးကို ဘယ်လိုသောက်ရမယ်၊ ဘယ်အချိန်မှာ သောက်ရမယ်ဆိုတာကို ရှင်းပြပါမည်။ ကုန်ကျငွေကို ပေးရပါမည်။ မိမိနေသည့် ရပ်ကွက်အတွင်း ဆေးအရောင်းဆိုင် ရှာလိုပါက အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင် ကြည့်ပါ။ www.yourlocaldoctor.co.nz

တခြား ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ။



သွားဆရာဝန်။

မွေးစအရွယ်မှ ၁၈နှစ် အရွယ်အထိကလေးသူငယ်များအတွက် အခြေခံသွားပေးစစ်ဆေးနိုင်သည့် ကုသမှုများအတွက် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ ဒီကိစ္စအတွက် ကျောင်းများမှ စီစဉ်ပေးပါမည်။ ကလေးများ၏ ကျောင်းတွင် စာရင်းသွင်းရန်လိုအပ်ပါသည်။

လူကြီးများအတွက် သွားနှင့် ပါးစပ်ခံတွင်းအတွက် အခမဲ့ မရပါ။ မိမိကို ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးသည့် ဌာန WINZ မှ ဝန်ထမ်းများက အချို့သွားနှင့် ပါးစပ်ခံတွင်းကုသမှုအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ကို ကူညီပံ့ပိုးမှုငွေကို ဘယ်လို ရရှိနိုင်သည်ကို ပြောပြပါလိမ့် မည်။ အချို့သောဆေးရုံများတွင် အရေးတကြီးသက်သာမှုရအောင် ပြုလုပ်ပေးပါမည်။ ကုန်ကျငွေရှိပါသည်။



မျက်စေ့ စစ်ဆေးမှု။

ဒုက္ခသည်များကို အချို့သောမျက်စေ့ ကုသသည့် ဆရာဝန်များက မျက်စေ့စစ်ဆေးမှုအတွက် အခမဲ့ပြုလုပ်ပေးပါသည်။ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု ဘယ်လို ရရှိနိုင်သည်ကို မိမိကို ထောက်ပံ့ ငွေပေးသည့် WINZ မှ ဝန်ထမ်းများနှင့် ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု။

ကိုယ်ဝန်ရှိနေသည့် မှုစဉ်ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ် အတွင်းနှင့် မွေးပြီး(၆)ပါတ်အထိ အခမဲ့ ကြည့်ရှုမှု ရပါမည်။ မိမိဆရာဝန်နှင့် သွားတွေ့ပါ။ မိမိကို ရှေ့ဆောင်လမ်းပြကြည့်ရှုဆောင်ရွက်မည့်သူ (Lead Maternity Carer, LMC) ကို ဘယ်လို ရွေးရမည်ဆိုသော ကိုက်ညီပြောပြပါလိမ့် မည်။ ဒီရှေ့ဆောင်လမ်းပြကြည့်ရှုဆောင်ရွက်မည့်သူသည် ဝမ်းဆွဲဆရာမသော်လည်းကောင်း၊ သားဖွားအထူးကုဆရာဝန်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကလေးမွေးပြီးပါက ကလေးစောင့်ရှောက်မှု ကူညီပေးသည့် ဌာနမှ တဦးဦးက မိမိကလေး ၅နှစ်အရွယ်ရောက်အထိ ကူညီပံ့ပိုးမှုပေးပါလိမ့် မည်။



ပြည်သူ့ဆေးရုံ။

နယူးဇီလန်နိုင်ငံတွင်းရှိ မြို့ကြီးများတွင် ဆေးရုံများရှိပါသည်။ ဆေးရုံအတွင်းမှ အထူးကုဆေးပညာရှင်၊ ပါရဂူများနှင့် တွေ့လိုပါက မိမိဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံပြောကြားပါ။ ၎င်းက ရက်ချိန်းယူပေးပါလိမ့် မည်။ ဤကိစ္စကို “ညွှန်ခြင်း” လို့ ခေါ်ပါသည်။ အရေးပေါ်မဟုတ်ပါက အထူးကုဆရာဝန်၊ ပါရဂူများနှင့် တွေ့ဆုံဆောင်ရွက်ရပါမည်။ တွေ့ရမည့် ရက်နှင့် အချိန်ကို မိမိထံစာဖြင့် အကြောင်းကြားပါမည်။ ၎င်းရက်ချိန်းကို တယ်လီဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်ပြီး အတည်ပြုရပါမည်။ ဆေးရုံအတွင်း စကားပြန်အတွက် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ စကားပြန်လိုအပ်ပါက တယ်လီဖုန်းဆက်သွယ်အတည်ပြုချိန်တွင် လိုအပ်ကြောင်း ကိုပြောပါ။

အရေးပေါ်ကိစ္စများ။ အရေးပေါ်ဌာန။



အကယ်၍ မိမိသည် ပြင်းပြင်းထန်ထန် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ရင် သော်လည်းကောင်း၊ ဒါထက် ရာရဲရဲ ရင်သော်လည်းကောင်း၊ မိမိနှင့် အနီးဆုံးဆေးရုံအတွင်းရှိ အရေးပေါ်ဌာနသို့ သွားပါ။ လူနာတင်ကားအရေးတကြီးလိုအပ်ပါက (၁၁၁) သို့ တယ်လီဖုန်းဆက်သွယ်ပြီး တောင်းခံပါ။ ကုန်ကျငွေရှိပါသည်။

အရေးပေါ်ဥပမာများ၊ မိမိသည်-----

- ပြင်းပြင်းထန်ထန် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခဲ့လျှင်။
- ရင်ဘတ်မခံနိုင်အောင် နာခဲ့လျှင်။
- ပြင်းထန်သည့် ဒါထက် ရာရဲရဲလျှင်။
- အသက်ကောင်းကောင်း မရှာနိုင်လျှင်။
- မိမိသား / သမီး / ကလေးငယ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်စိုးရိမ်နေလျှင်။
- ဝမ်းဗိုက်နှင့် အစာအိမ်ပြင်းထန်စွာ နာကျင်မှု ရှိခဲ့လျှင်။
- ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ခဲ့လျှင်။