Kurdish
October 2004
[AHS-7760]

NSW Health Care System Information Booklet

خزمەتەکانی تەندروستی لە نیو ساوس ویلز نامیلکەی زانیاری

NSW Refugee Health Service

www.refugeehealth.org.au

ئایا تۆ ثەنابەر یان کۆضبەریکی تازەطەیشتوی؟ ئەو نامیلکەیە زانیاریت دەربارەی خزمەتەکانی تەندروستی لە NSW ثیدەدا.

□ کارتەکانی تەندروستی (Health cards)

□ میدیکیر (Medicare)

میدیکیر ثلانی (scheme) بیمەی تەندروستی طشتي ئوسترالییە.

بۆ بەدەستهینانی میدیکیر:

1. تەلەفۆن بۆ **132 011** بکەو داوای ئەدریسی نزیکترین نوسینطەی میدیکیر بکە.
2. برۆ بۆ نوسینطەکەی میدیکیرء داوای ویلکەم کیت (***Welcome Kit***) بکە. ویلکەم کیت (*Welcome Kit*) بەم زمانانە هەیە: عەرەبی، بۆسنی، ضینی، کرواتشی، ئینطلیزی، یۆنانی، ئیندۆنیسی، ئیتالی، مەکەدۆنی، سیربی، ئیسثانیء ظیتنامی.
3. فۆرمی کارتی میدیکیر لە نوسینطەکە ثربکەوە. دەبآ ثاسثۆرتەکەتء ناسنامەیەکی دیکەیان نیشان بدەی، لەوانەیە داوای دۆکومینتەکانی سەفەریشت لیبکەن.

Medicare Card

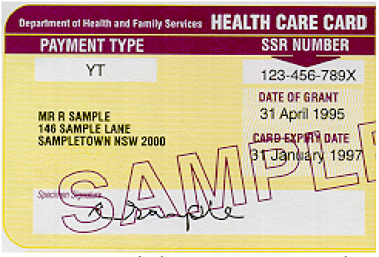
میدیکیر ثارەی بەشیك یان هەموو مەسرەفیك دەدا کاتیك:

- دەضیتە لای دکتۆر یان دکتۆریکی ثسثۆر (specialist)
- نەخۆشیکی طشتیت (public paitient) لە نەخۆشخانەیەکی طشتی/ دەولەتی
- ئازمایشی ضاوت دەکەی لەلای دکتۆری ضاو (optometrist)
- ئەشیعە (x-ray) دەطریت لەطەلأ ئازمایشەکانی نەخۆشیزانی (pathology)

ئەطەر دکتۆرەکەت بەلك بیل (bulk bill) بکات، ئەوە ضوونەکەت بەخۆرایي دەبیت، ضونکە میدیکیر ثارە دەدات بە دکتۆرەکە. ئەطەر دکتۆرەکەت بەلك بیل (bulk bill) نەکات، ئەوە سەرەتا تۆ ثارەکە دەدەیتء ثاشان داوای ثارەکەت لە میدیکیر دەکەیتەوە.

□ كارتى ضاودێرى تةندروستى (Health Care Card)

سينتةرلينك كارتى ضاودێرى تةندروستى (Health Care Card) يان كارتى زيدةمافى خانةنشينى (Pensioner Concession Card) دةداتة ئةو كةسانةى كة داهاتيان كةمة يان نية لةطةلأ ئةوانةى كة يارمةتيةكى دياريكراو يان ثارةى خانةنشينى لة دةولةت وةردةطرن.



Health Care Card

كارتى ضاودێرى تةندروستى (Health Care Card) يان كارتى زيدةمافى خانةنشينى (Pensioner Concession Card) يارمةتيت دةدا لة دانى مةسرةفى:

- ئةو داودةرمانانةى لةلايةن دكتۆرةوة بۆت نوسراون
- خزمةتى فرياكةوتن (ambulance)
- ضارةسةرى ددان لة ديدطا طشتييةكانى ددانسازى (public dental clinic)

بۆ زانيارى زياتر، ثێويستى بة سةنتةرى تةلةفۆنى فرةزمانى لة سينتةرلينك (Centrelink Multilingual Call Centre) لةسةر **131202** بكة. ئةطةر ئينطليزي دةزانى، دةتوانى تةلةفۆن بۆ سينتةرلينك لةسةر **136 150** بكةى.

تكاية كارتةكةى ميديكير (Medicare Card)ء كارتى ضاودێرى تةندروستى (Health Care Card) يان [كارتى زيدةمافى خانةنشينى (Pensioner Concession Card)] هةميشة لةطةلأ خۆت هةلطرة.

□ وةرطيرة ليهاتوةكان (Professional interpreters)

ئةطةر ئينطليزى نازانى، هةميشة داواى وةرطيرى ليهاتو بكة. وا ضاكة ئةندامێكى خيزانةكةتان بةكارنةهينى. خزمةتةكانى وةرطيران لة كاتى ضوونت بۆ دكتۆر، نةخۆشخانة، سةنتةرةكانى تةندروستى كۆمةلطا (Community Health Centres) يان سةنتةركانى سةرتاي منداليتى (Early Childhood Centres) دةستدةكةون. ئةو خزمةتانة بةخۆراييء نهينيثاريز (confidential)ـن.

ئةطةر ثيويستيت بة وةرطير هةبوو:

- تةلةفۆن بۆ دكتۆر يان ديدطاى تةندروستى (health clinic) بكةو كاتيك وةربطرة.
- بة ثرسطةكة بلآ كة ثيويستيت بة وةرطير هةية، ئةوان وةرطيريكى بةخۆرايت بۆ ئامادةدةكةن. لة كاتى ضونت وةرطيرةكة يان لة ذوورةكة لةطةلتان دةبيت يان لةسةر تةلةفۆن يارمةتيتان دةدات.

دةشتوانى تةلةفۆن بۆ خزمةتى وةرطيرانء ثةرضةطظة (Translating and Interpreting Service - TIS) لةسةر **13 14 50** بكةيتء داواي ثيوةندي بةستن بة هةر خزمةتيك كة دةتةوآ بكةيت.

□ فرياكةوتنةكان (Emergencies)

□ ضوون بؤ بةشى فرياكةوتن (Emergency Department)

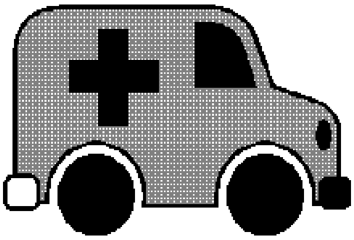
بؤ ئةو كيشة تةندروستيانةى كة ترسناك نين، وا ضاكة بضيت بؤ دكتؤريكى نزيك خؤتان.

بؤ فرياكةوتنى ثزيشكى، دةتوانى بضيتة بةشى فرياكةوتن (Emergency Department) لة نزيكترين نةخؤشخانةى طشتى. بةشةكانى فرياكةوتن هةر هةفت رؤذى هةفتةء شةوءرؤذ 24 سةعاتة كراونةتةوة، هةميشةش دكتؤرء سستةريان لةسةر كار هةية. لةوانةية ضةند سةعاتيك لة بةشى فرياكةوتن ضاوةرآ بكةيت ضونكة يةكةمجار ئةوانةى زؤر نةخؤشن دةبيندرين.

بؤ ديتنةوةى نزيكترين نةخؤشخانةى طشتى، سـةيرى دةفتةر تةلةفؤناتى وايت ثةيط (White Pages) يان يةلؤ ثةيط (Yellow Pages) بكة لةذير سةرديرى هؤسثيتالس-ثةبليك (Hospitals-Public).

□ ئةمبولآنس (Ambulance)

فةرمانبةرةكانى فرياطوزارى دةتوانن يارمةتى سةرةتايت (first aid) بدةنء لةوانةشة بتبةن بؤ نةخؤشخانة. ئةطةر كارتى ضاوديرى تةندروستيت (Health Care Card) هةبيت ئةوة ئةمبولآنس بة خؤرايية. ئةطةر كارتى ضاوديرى تةندروستيت (Health Care Card) نةبيت، دةبآ ثارة بدةيت.



ئةطةر حالةتيكى فرياكةوتنى ثزيشكيت هاتة ثيش:

- تةلةفؤن بؤ **000**
- كة فةرمانبةرةكةى سـةر تةلةفؤن (operator) ثرسـيارت ليدةكا ضيت دةوآ: فاية (*Fire*)، ثؤليس (*Police*) ئؤر ئةمبولانس (*Ambulance*)، بلأ ئةمبولانس (*Ambulance*).
- وةلآمى فةرمانبةرةكةى سةر تةلةفؤن بدةوة، كة ثرسيارت ليدةكا دةربارةى:
  - ناوت
  - ذمارةى تةلةفؤنةكةت
  - جؤرى فرياكةوتنةكة
  - ئةدريسى شوينى فرياكةوتنةكة
  - نزيكترين ضواررا يان شوينيكى ناسراو

ئةطةر ئينطليزى نازانى:

- بة فةرمانبةرةكةى سةر تةلةفؤن بلآ كة بة خؤت ض زمانيك دةزانيت
- ضاوةرآ بكة تا فةرمانبةرةكة ثةيوةندى بة خزمةتى وةرطيرانء ثةرضةظة (Translating and Interpreting Service - TIS) دةكا، **تةلةفؤنةكة دامةخة**.

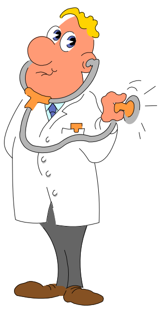
• **ضاوديريكردنى تةندروستيت** (Looking after your health)

➢ **خزمةتى تةندروستى ثةنابةران لة نيو ساوس ويلز** (NSW Refugee Health Service)

ئةطةر تؤ وةك ثةنابةريك هاتويةتة ئوستراليا، يان داواى بارى ثةنابةرى دةكةى، ئةوة دةتوانى ثةيوةندى بة خزمةتى تةندروستى ثةنابةران (Refugee Health Service) بكةى بؤ:
زانيارى دةربارةى دكتؤرة طشتييةكان (GP) لة ناوضةكةتان
ثةروةردة دةربارةى خزمةتةكانى تةندروستى لة NSW
هةلسةنطاندنى (فةحسكردني) تةندروستى بةخؤرايي لةلايةن دكتؤرى طشتى (GP) (بةس لة سدنى)

وةرطير بةخؤرايي ئامادةدةبآ. ئةطةر ضويت بؤ ديدطايةكي تةندروستى ثةنابةران (Refugee Health clinic) دةبآ ليستى هةموو ئةو داودةرمانانة لةطةلأ خؤت بةريت كة ئيستا بةكاريياندةهينى، لةطةلأ هةر تؤماريكى ثزيشكى (medical records)، لةطةلأ كارتةكةى ميديكير (Medicare card) (ئةطةر هةيتت). تةلةفؤن بؤ 8778 0770 بكة.

➢ **ضوون بؤ لاى دكتؤرةكةى لاى خؤتان (local doctor) يان دكتؤرى طشتى (GP)**



لة ئوستراليا زؤربةى خةلك ئةطةر كيشةيةكى تةندروستيان هةبوو ئةوا دةضن بؤ لاى دكتؤرةكةى لاى خؤيان يان دكتؤريكى طشتى general practitioner (GP). نوسينطةى GP ثييدةطوترآ سيرطيريس (Surgeries) يان ميديكةلأ سينتةرس (Medical Centres).

لة يةكيك لة ئةندامانى كؤميونيتيةكةى خؤت بثرسة داخوا GP بيك هةية كة زمانى تؤ بزانآ. ئةطةر ئةو GP يةى تؤ دةضيتة لاى زمانى تؤ نازانآ، ئةوا ئةو دكتؤرة دةتوانآ بة خؤرايي وةرطيرى لة ريطةى تةلةفؤنةوة دةستكةوآ.

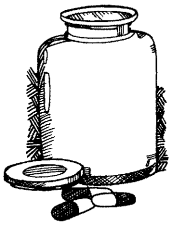
لةوانةية هةنديجار دكتؤرةكة داوا لة وةرطير بكا كة لة ذوورةكة لةطةل تؤ ئامادةبيت. ئا لةو حالةتةدا، مةوعيدةكةتء وةرطيرةكة دةبآ دوو هةفتة ثيشتر حيجز بكرين.

كاتيك كة GP دةبينيت وا ضاكة ثرسيارى ليبكةيت لةسةر كيشة تةندروستيةكانت، بةوةشةوة كة ئايا GP يةكة ضؤن دةيةوآ ضارةيان بكات. ئةطةر لةطةلأ GP يكةت ناراحةتيت، دةتوانى دكتؤريكى ديكة هةلبذيرى.

بؤ دؤزينةوةى نزيكترين GP ى سةيرى دةفتةر تةلةفؤناتى يةلؤ ثةيط (Yellow Pages) بكة لةذيرسةرديرى ميديكةلأ ثراكتيشنةرس Medical Practitioners. لةطةلأ زؤربةى دكتؤرةكان، دةتوانى لة ريطةى تةلةفؤنةوة مةوعيد وةربطرى.

ئةطةر وةك ثةنابةر هاتويتة ئوستراليا، ئةوة دةتوانى بؤ فةحسكردن ثةيوةندى بة **خزمةتى تةندروستى ثةنابةران لة** NSW (NSW Refugee Health Service) بكةى. وةرطير بةخؤرايي بانطدةكرين. بؤ وةرطرتنى مةوعيديك تةلةفؤن بؤ **8778 0770** بكة.

➢ **داودةرمان** (Medicines)

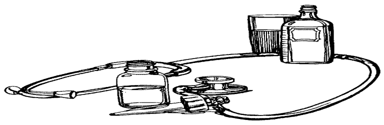


دكتۆرةكةت لةوانةية ثريسكريثشنى prescription داودةرمانت بداتآ. دةبآ ثريسكريثشنةكة ببةيت بۆ دةرمانخانة (chemist -pharmacy). هةنديك داودةرمان هةية، بۆنمونة ئةنتىبايۆتيك (antibiotics)، بةلآم ئةطةر ثريسكريثشنى دكتۆرت ثيوو دةتدريتآ. دةبآ ميديكير كارت (Medicare card) ـةكةت نيشانى دةرمانخانةكة بدةيت، لةطةلأ كارتى ضاوديرى تةندروستى (Health Care Card) يان كارتى خانةنشينى (Pensioner Card) ئةطةر هةتبيت. ئةطةر كارتى ضاوديرى تةندروستى (Health Care Card) يان كارتى خانةنشينى (Pensioner Card) يت هةبيت ئةوا زۆربةى داودةرمانةكان هةرزانترن.

ئةطةر خۆت ء خيزانةكةت لة ساليكدا ثيويستيتان بة داودةرمانيكى زۆر هةية، ئةوة داواى سةيفتى نيت Safety Net لة فةرمانبةرةكةى دةرمانخانةكة بكة. كاتيك كة رادةيةكى دياريكراو ثارةت لة داودةرمان سةرفكرد، دواتر كةمتر ثارة دةدةيت بۆ هةر داودةرمانيك كة ئةو سالة دةيكرى.

➢ ديتنى دكتۆرى شتۆر (Seeing a specialist)

ئةطةر ثيويستت بة ئازمايشى زياترء ضارةسةرى ديكة بيت، لةوانةية ئةوكات GP يكةت رةوانةى لاى دكتۆريكى شتۆرت (specialist) بكات، بۆنمونة: بۆ نةخۆشيةكانى دلأ لةوانةية بضيت بۆ لاى كارديۆلۆجيست (cardiologist).



بۆئةوةي دكتۆريكي شتۆر (specialist) ببينى دةبآ:

- **نامةى رةوانةكردنت** (referral letter) لةلايةن GP يةكةتةوة ثيبيت
- مةوعيديك وةرطريت

زۆربةى دكتۆرة شتۆرةكان بةلك بيل (bulk bill) ناكةن، بةلآم هةنديكيان بةلك بيل (bulk bill) بۆ هةلطرانى كارتةكانى ضاوديرى تةندروستى (Health Care Cards) دةكةن. ئةطةر GP يكةت ويستى رةوانةى لاى دكتۆريكى شتۆرت (specialist) بكات، ثرسيار لة GP يكةت بكة كة ضةندى تيدةضيت.

ئةطةر زۆرى تيدةضآ، داوا لة GP يكةت بكة كة رةوانةى ديدطاى نةخۆشخانةيةكى طشتيت (public hospital clinic) بكات، دةبآ زياتر ضاوةري بكةى، بةلآم ئةطةر ميدكةية كارتت (Medicare card) هةبيت ئةوة بة خۆراييە.

▯ نةخۆشخانة طشتييةكان (Public hospitals)

نةخۆشخانة طشتييةكان بۆ ئةو كةسانةى كة ميديكير كارت (Medicare card) يان هةية بةخۆراييية (ئةطةر وةك ثةبليك ثةيشةنتpublic patient ضارةت بكةن). نةخۆشة طشتييةكان (public patient) لة نةخۆشخانة طشتييةكان لةلايةن دكتۆرء دكتۆرة شتۆرةكانى نةخۆشخانةكةوة ضارةدةكرين.

➢ خزمةتة طشتييةكانى ددانسازى (Public dental services)

ئەطەر كارتی ضاودیری تەندروستی (Health Care Card) یان كارتی زیدەمافی خانەنشینی (Pensioner concession Card) یت هەیە، ئەوە دەتوانی سوود لە خزمەتی طشتی ددانسازی (public dental services) وەربطری. هەموو ئەو مندالاَء قوتابیانەی تەمەنیان لە 18 سال كەمترە دەتوانن سوود لە خزمەتی طشتی ددانسازی (public dental services) وەربطرن.

ضەندان دیدطای طشتی ددانسازی (public dental clinics) لە سەرتاسەری نیو ساوس ویلز هەن. دیدطاكان (clinics) لیستی ضاوەریكردنیان هەیە بۆ ئەو كەسانەی دەیانەوآ ضارەسەربكرین. ئەطەر دەتەوآ بضی بۆ دیدطایەكی طشتی ددانسازی، دەبآ:

- تەلەفۆن بۆ **خزمەتی وەرطرتەی تەندروستی زارەكیء زانیاری** (**Oral Health Intake and Information Service**) لە ناوضەكەی خۆت بكەی (سەیری لیستی خوارەوە بكە).
- وەلآمی ئەو ثرسیارانە بدەوە كە فەرمانبەرەكە دەربارەی خۆتء كیشەكانی ددانت لیتدەكا.
- دیدطایەكە (clinic) یەكەم مەوعیدت بۆ دادەنآ بۆ دەستنیشانكردنی ثیویستیەكانت.

ئەطەر ئینطلیزی نازانیت، ثیش ئەوەی ثەیوەندی بكەی بە **خزمەتی وەرطرتەی تەندروستی زارەكیء زانیاری** (Oral Health Intake and Information Service) ناوضەكەی خۆتان، تەلەفۆن بۆ **TIS 131 450** بكە. دەبآ ذمارە تەلەفۆنی یەكیك (لەوانەی ئەو لیستەی خوارەوە) بدەیت بە فەرمانبەرەكەی سەر تەلەفۆنەكە.
ئەوانە ذمارە تەلەفۆنەكانی 'سیدنی'، 'نیوكاستل' ء 'ولۆنطۆنط'ـن

خزمەتی وەرطرتەی تەندروستی زارەكیء زانیاری (Oral Health Intake and Information Service)

Central Sydney - United Dental Hospital	**9293 3333**
South Eastern Sydney	**1300 134 226**
South Western Sydney	**1300 55 93 93**
Western Sydney - Westmead Hospital	**9845 6766**
Far Western Sydney - Nepean Hospital (Penrith area)	**4734 2387**
Illawarra (Wollongong area)	**1300 369 651**
Hunter (Newcastle area)	**4924 6060**
Mid North Coast Area Health Service	**665 67800**

ئەطەر كارتی ضاودیری تەندروستی (Health Care Card) یان كارتی زیدەمافی خانەنشینی (Pensioner concession Card) یت نیە، دەبآ بضیتە دیدطای تایبەتی ددانسازی (private dental clinic). بۆ دۆزینەوەی نزیكترین ددانساز (dentist)، سەیری دەفتەر تەلەفۆناتی یەلۆ ثەیط (Yellow Pages) بكە لەذیر سەردیری دینتیستس (Dentists).

➢ سةنتةرةكانى تةندروستى كؤمةلَطا (Community Health Centres)

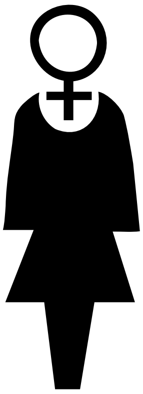
بيجطة لة GP يكةت، سةنتةرةكانى تةندروستى كؤمةلَطا (Community Health Centres)يش دةتوانن يارمةتيت بدةن لة كيشة تةندروستيةكانء لةشساغيتدا. دةتوانى نزيكترين سةنتةر لة دةفتةر تةلةفؤناتى وايت ثةيط (White Pages) يان يةلؤ ثةيط (Yellow Pages) لةذيرسةرديرى كؤمةلَطا هيلس سينتةرس (Community Health Centres) بدؤزيتةوة.

لة سةنتةرةكانى تةندروستى كؤمةلَطا (Community Health Centres) دةتوانى بضيتة لاى ئةمانة:

- كارمةندانى كؤمةلآيةتى (social workers) يان دةروونناس (psychologist) ئةوانة راويذء يارمةتى كؤمةلآيةتى ثيشكةش دةكةن، لة بوارى: كيشةكانى ئةلكةهولء ماددة بيهؤشكةرةكان (drug).
- هةنديك سستةرى كؤمةلَطا (community nurses) كة بة تايبةتى راهيندراون بؤ يارمةتيدانى دايكانءباوكان، مندالآنء ثيران.
- فيزيؤسيراثيستةكان (physiotherapists) ئةوانةى يارمةتى خةلَك دةدةن دواى نةخؤشبوونء بريندار بوون.
- ثاسؤلؤجيستةكانى قسةكردن (speech pathologists) ئةوانةى يارمةتى مندالآن دةدةن ئةطةر كيشةى قسةكردنيان هةبيت.

زؤرجار سةنتةرةكانى تةندروستى كؤمةلَطا (Community Health Centres) كارمةندانى تةندروستى فرةفةرهةنطيان (health workers) هةية بؤ يارمةتيدانى خةلَكانى سةر بة طروثة ئيسنيةكانى ناوخؤ. لةوانةية هةنديك لةو خزمةتانة ثارةيةكى كةميان تيبضآ.

➢ خزمةتةكانى تةندروستى ذنان (Women's Health Services)



سةنتةرةكانى تةندروستى ذنان (Women's Health Centres) دةربارةى زؤر شت زانيارىء رينماى ثيشكةش بة ذنان دةكةن، وةك: تةندروستى زاوزآ، ثةتا (نةخؤشى) طواستراوةكان لة ريطةى سيكسةوة (sexually transmitted infections)، توندءتيذى ناومالأ، فةحسى شيرثةنجةى رةحم (pap smears)، فةحسةكانى مةمك، كيشةكانى بينويذى (menstrual)ء بةسالداضوون (menopause). هةروةها طروثى جياجياى ثشتيوانى ذنانيان هةية. دةتوانى نزيكترين سةنتةر لة دةفتةر تةلةفؤناتى وايت ثةيط (White Pages) لةذيرسةرديرى ومينز هيلس سينتةرس (Women's Health Centres) بدؤزيتةوة.

ئةطةر كةسيك كة ئاطاى لة تؤية، يان كةسيكى نزيكت، ئازارى تؤ يان خيزانةكةت دةدا يان دةتترسينآ، ئةوة تةلةفؤن بؤ **خةتى كراوةى توندوتيذى ناوخؤ** (Domestic Violence Help Line) بكة لةسةر **1800 6564 63**، هةركاتيك كة دةتةوآ. لة ئوستراليا توندوتيذى تاوانةء خيزانةكان مافى ئةوةيان هةية بثاريزرين.

➢ **خزمةتةكانى تةندروستى مندالآن** (Children's health services)

ذمارةيةك خزمةت هةية كة يارمةتى دايكانءباوكانء مندالآن دةدةن.
لة **سةنتةرةكانى تةندروستى سةرةتاي منداليدا** (Early Childhood Health Centres) سستةرةكان:

- يارمةتى دايكانء باوكان دةدةن ضؤن ئاطايان لة ساوايانء مندالآن بيت
- رينماييان لةسةر كوتانةكان (immunisations) دةدةنآ
- دةتوانن سةردانى مالةوة بكةن

بؤ دؤزينةوةى نزيكترين سـةنتةر سةيرى دةفتـةرى تةلةفؤناتى وايت ثةيط (White Pages) لةذيرسةرديرى ئيرلى ضايلدهود هيلس سينتةرس (Early Childhood Health Centres) بكة.

تريزيليان (Tresillian)ء **كاريتةين** (Karitane) دوو ريكخراون يارمةتى ئةو دايكءباوكانةء ضاوديريكةرانة دةدةن كة مندالى تةمةن كةمتر لة 5 ساليان هةية. ئةوان دةتوانن يارمةتيت بدةن:

- لة شيردان بة مةمك
- ئةطةر مندالةكةت نةنوآ
- ئةطةر تؤ بيزار (قةلس) بوويت
- لة جؤرةكانى ضاوديرى-مندال (child-care options)

تريزيليان (Tresillian) تةلةفؤنيكى 24 سةعات كراوةى هةية، ئةطةر لة سدنى دةذى تةلةفؤن بؤ **9787 0855** بكة. ئةطةر لة دةرةوةى سدنى دةذى تةلةفؤن بؤ **1800 637 357** بكة.
كاريتةين (Karitane) يش تةلةفؤنيكى 24 سةعات كراوةى هةية لةسةر **9794 1852**.

➢ **خزمةتةكانى تةندروستى لاوان** (Youth Health Services)

لە NSW ضەندان سەنتەرى تەندروستى هەن بۆ كەسانى تەمەن لەنيوان 12 تا 20 سالە. ئەو سەنتەرانە يارمەتى دايكان‌ءباوكانيش دەدەن. سەنتەرەكانى تەندروستى لاوان (Youth Health Centres) ثەروەردەى تەندروستى، زانيارىء رينمايي ثيشكەش دەكەن. ئەو خزمەتانە نهينيثاريزراون. سينتەرەكان ئەمانەن:

Corner Youth Health Services (Bankstown)	9796 8633
Fairfield Youth Health Team	9794 1750
Kirketon Road Health Centre (Kings Cross)	9360 3766
Canterbury Youth Health Service	9787 0600
Cellblock (Camperdown)	9516 2233
Western Area Adolescent Team	9881 1230
Traxside (Campbelltown)	46 252525
High Street Youth Health Centre (Harris Park)	9687 2544
The Warehouse (Penrith)	4721 8330
Community Health Adolescents in Need (Wollongong)	4226 5816

- **ضاوديريكردنى تەندروستى هەستيت** (Looking after your emotional health)

  - **ستارتس** (Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma (Survivors -STARTTS خزمەت بۆ ضارەسەركردنء دووبارەئامادەكرنەوەى كەسانى رزطاربوو لە ئازارء ئەشكەنجە.

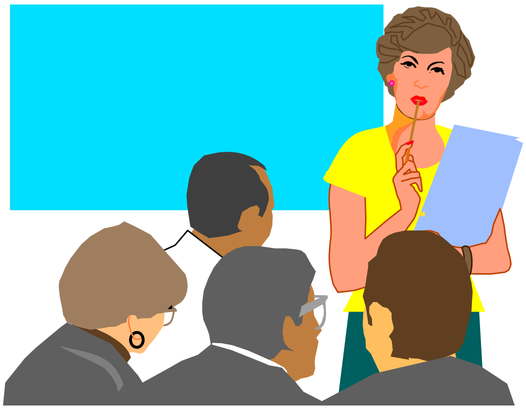
ئەو خزمەتە راويذكاريان (counsellors) هەيە كە يارمەتى ئەو كەسانە دەدەن ثەنابەرن يان ثيشينەى ثەنابەرييان هەيەء ثيش طەيشتنيان بە ئوستراليا ئەشكەنجە دراون يان بە ئەزمونى ترسناك تيثەربوون. زۆر لە كارمەندەكانيان زمانى جياجيا دەزانن. تەلەفۆن بۆ **9794 1900** بكە.

ستارتس (STARTTS) **ثرۆطرامى دەستيخستنى سەرەتايى** (Early Intervention Program- E.I.P.) شيان هەيە، كە بەخۆرايي يارمەتي ثەنابەران دەدات لەبوارى ثيويستيية كۆمەلآيەتيەكانء هەستيەكانيان، لە يەكەم دوازدە مانطى طەيشتنيان بە ئوستراليا. تەلەفۆن بۆ **9646 6666**.

خزمەتەكانى ستارتس بەخۆراييء نهينيثاريزراون.

➢ **سەنتەری میانفەرهەنطی تەندروستی دەرونی** (Transcultural Mental Health Centre - TMHC)

ئەو سەنتەرە بۆ ئەو كەسانەیە كە بە رەضەلَەك قسەكەرانی غەیرە-ئینطلیزین. یارمەتی ئەو كەسانە دەدات كە كیشەكانی هەستیء دەرونیان هەیە. TMHC دەتوانآ فەحسی دەرونیت بۆ ریكبخا لەطەلأ راویذ بۆ ماوەیەكی كورت. كارمەندەكانیان زیاتر لە 50 زمانان دەزانن. هەموو خزمەتەكانیان بەخۆرایيء نهینیثاریزراون. بۆ سودوەرطرتن لەو خزمەتە ثیویستیت بە میدیكیر كارت (Medicare Card) نیە. GP یەكانء كارمەندانی ضاودیری تەندروستی (health care workers) دەتوانن رەوانەی ئەو خزمەتە بكەن. دەشتوانی تەلەفۆن بۆ TMHC بكەی لەسەر **9840 3800** یان **1800 648 911**.



➢ **خزمەتەكانی تەندروستی دەرونی** (Mental Health Services)

ئەطەر كیشەی كۆمەلآیەتی یان هەستیت هەیە، دەتوانی ثەیوەندی بە خزمەتی تەندروستی دەرونی (Mental Health Service) ناوضەكەتان بكەی. دەتوانی لەطەلأ دكتۆرانی دەروونناس (psychiatrists)، دەروونناسەكان (psychologists) یان كارمەندانی كۆمەلآیەتی (social workers) قسە بكەی، ئەوان دەتوانن یارمەتی تۆء خیزانەكەشت بدەن. هەموو خزمەتەكان بەخۆرایيء نهینیثاریزراون. بۆ دۆزینەوەی نزیكترین خزمەتی تەندروستی دەرونی (Mental Health Service)، تەلەفۆن بۆ نزیكترین نەخۆشخانەی طشتی یان سەنتەری تەندروستی كۆمەلطا (Community Health Centre) بكە، یان لە دكتۆرەكەی لای خۆتان ثرسیار بكە.

- **مافء بەرثرسیە تەندروستیەكانت** **(Health rights and responsibilities)**

*کارمەندانی تەندروستی (Health workers) واتە دکتۆرەکان، سستەرەکان، دەرووناسەکان، راویذکارەکانء ئەوانی دیکە.

ماڤەکانت

کارمەندانی تەندروستی* (Health workers) دەبآ ئەمانەت بۆ رونبکەنەوە:

- حالەتەکەت یان نەخۆشیەکەت
- ئازمایشە ثزیشکیەکان
- ضارەسەریەکە
- ئەطەری کاریطەریە-لابەلاکان (side-effects) یان خەتەری ضارەسەرییەکە

هەموو نەخۆشەکان مافی ئەوەیان هەیە کە:

- ضارەسەر بکرین بە ضاوەدیرییء، بایەخیان ثیبدرآء کەرامەت رابطیرآ
- ریز لە باوەرء دابء نەریتە فەرهەنطیء ئایینیەکانی بطیرآ
- راوبۆضونیکی دیکەی ثزیشکي بەدەستبینن
- تۆمارە ثزیشکیەکانی تایبەت بە خۆیان ببینن
- تۆمارە ثزیشکیەکانی تایبەت بە خۆیان لە کەسانی دیکە بە نهینی بثاریزرآ
- بتوانن لە هەر کاتیك رەزامەندی خۆیان لە ضارەسەرییەك بکیشنەوە یان رەفزبکەنەوە
- داوای یارمەتی لە وەرطیریکی ضاودیری تەندروستی (health care interpreter) بکەن

بەرثرسیەکانت (health care interpreter)

تۆ دەبآ:

- هەموو شتیك دەربارەی تەندروستی خۆت بە کارمەندانی تەندروستی (health workers) بلیی
- ئەطەر داودەرمان، ئەلکەهول یان ماددەی دیکەی بیهۆشکەر بەکاربینی دەبآ بە کارمەندانی تەندروستی (health workers) بلیی
- کاتی مەوعیدەکان رابطری یان ئەطەر نەتوانی بضیت بۆ مەوعیدیك کارمەندانی تەندروستی (health workers) ئاطاداربکەیتەوە، بەتایبەتی ئەطەر وەرطیر حیجیز کرابوو.

➢ ضۆن سکالآ دەکەی (How to make a complaint)

لە ئوستراليا، دەتوانی سکالآ لە خزمەتیکی تەندروستی (health service) یان کارمەندیکی تەندروستی (health worker) بکەیت.

ئەطەر نيطەرانى دەربارەى هەر ضارەسەرييەك كە ثيشكەش بە تۆ يان خيزانەكت دەكرآ، لەطەلأ كارمەندەكەى تەندروستى (health worker) قسەى لەسەر بكە. ئەطەر ثاش قسەكردن لەطەلأ كارمەندەكەى تەندروستى (health worker) هيشتان هەر نارازيبوويت:

- تەلەفۆن بۆ ئەو نەخۆشخانەية بكە كە تييدا ضارەسەردەكراىء داواى **فەرمانبەرى ثشتيوانى نەخۆش** (Patient Support Officer) بكە، يان
- تەلەفۆن بۆ سەنتەرەكەى تەندروستى (health centre) بكە كە تييدا ضارەسەردەكراىء داواى **بەريوەبەر** (Manager) بكە، يان
- ثەيوەندى بە **كۆمسيۆنى سكالآكانى ضاوديرى تەندروستى** (Health Care Complaints Commission) لەسەر**159 043 1800** بكە (بەخۆراييە).

← ئەطەر ئينطليزى نازانى ثەيوەندى بە TIS لەسەر 450 131 بكە.