ကျန်းမာရေးအတွက်စိတ်ပူ၊စိုးရိမ်နေပါသလား?အမြန်ဆုံးကျန်းမာရေးကြည့်ရှုမှုအတွက်မြန်မြန်ရှာပါ။အချိန်မနှောင့်နှေးပါနဲ့။

ကျန်းမာရေးတယ်လီဖုံးလိုင်းသည်အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။မိသားစုအားလုံးရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက်အကြံဥါဏ်ပေးမှုသည်သိုသိပ်မှုရှိပြီး၊၂၄နာရီပါတ်လုံးဖုံးဆက်နိုင်ပါသည်။
ဖုံးနံပါတ်မှာ ၀၈၀၀–၆၁၁–၁၁၆ဖြစ်ပါသည်။တယ်လီဖုံးဖြင့်မေးမြန်းမှုကိုမှတ်ပုံတင်သူနာပြုဆရာ/ဆရာမကရောဂါအခြေအနေ၊ဖြစ်ပုံစသည်များကိုမေးမြန်းစုံစမ်းပါမည်။အကောင်းဆုံးဘာလုပ်ရမည်ကိုညွှန်ကြားပါမည်။စကားပြန်ရဘို့လည်းကူညီနိုင်ပါသည်။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းဝန်ဆောင်မှုကတ်ပြား။

ဒီလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းဝန်ဆောင်မှုကတ်ပြားရှိပါက၊အောက်ပါကျန်းမာရေးကိစ္စများအတွက်ကုန်ကျမှုစရိတ်များကိုလျှော့စေပါသည်။
ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ဆုံခြင်း၊ဆေးဝယ်ခြင်း၊အလုပ်ချိန်နောက်ပိုင်း၊ပုဂ္ဂလိကဆရာဝန်များနှင့်တွေ့ခြင်း၊၁၅နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်အတွက်မျက်စေ့စစ်ဆေးခြင်းနှင့်မျက်မှန်ဝယ်ယူခြင်း၊၁၅နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်အတွက်အချို့ဆေးရုံများရှိအရေးပေါ်သွားနှင့်ပါးစပ်ခံတွင်းအတွက်ကြည့်ရှုမှုနှင့်အခြားသွားနှင့်ပါးစပ်ခံတွင်းဆေးခန်းများ။

ဘာသာစကားပံ့ပိုးမှု။

ဆေးရုံတိုင်းတွင်အခမဲ့စကားပြန်များရှိပါသည်။ရက်ချိန်းမတိုင်ခင်ကြိုတင်ပြီးစကားပြန်ရအောင်တောင်းဆိုပါ၊ထိုမှသာစကားပြန်ကိုရပါမည်။မိမိရဲ့ဆရာဝန်ကိုစကားပြန်လိုအပ်ကြောင်းရက်ချိန်းမတိုင်မှီကြိုပြောပါ။

တိုင်ကြားမှုများ။

မိမိကိုကျန်းမာရေးအတွက်စစ်ဆေးသည့်ဆရာဝန်၊သူနာပြုများနှင့်အခြားကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည်မိမိကိုရိုရိုသေသေဖြင့်ဆက်ဆံရန်အခွင့်အရေးရှိပါသည်။အကယ်၍မိမိသည်အထက်ပါကိစ္စများအတွက်စိုးရိမ်မှုရှိခဲ့ရင်၊တိုင်ကြားခြင်းလျှင်သက်ဆိုင်ရာအထက်လူကြီးများကိုသော်လည်းကောင်း၊ကျန်းမာရေးနှင့်မစွမ်းမသန်ကော်မရှင်ထံသို့တိုင်ကြားနိုင်ပါသည်။ နိုင်ငံအနှံ့အခမဲ့တယ်လီဖုံးလိုင်း ၀၈၀၀–၁၁၂ ၂၃၃

ကျန်းမာရေးကွန်ပြူတာလိုင်းများ။

ယုံကြည်စိတ်ချရသည့်ကျန်းမာရေးညွှန်ကြားမှုများရလိုပါကအောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်ကြည့်ပါ။ **www.healthnavigator.org.nz**

တခြားဘာသာစကားဖြင့်ကျန်းမာရေးညွှန်ကြားမှုများရလိုပါကလိုပါကအောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်ကြည့်ပါ။

www.healthed.govt.nz

ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့်အခြားကိစ္စများကိုသိလိုပါကအောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်ကြည့်ပါ။**www.healthpoint.co.nz**

ကုန်ကျစရိတ်နှင့်အခြားကူညီပံ့ပိုးမှုများ။

အထွေထွေကုသမှုစွမ်းဆောင်သူ (GP)/ မိသားစုဆရာဝန်။	စါရင်းသွင်းထားသည့်လူကြီးများဈေးနှုန်းသက်သာမည်။ မှတ်ပုံတင်ထားသည့်လူကြီးများဈေးနှုန်းကြီးပါမည်။ ၁၃နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်များအတွက်အခမဲ့ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်ဈေးနှုန်းသက်သာမည်။အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်မိမိအကျုံးဝင် /မဝင်ကိုကြည့်လို့ရပါသည်။ www.tewhatuora.govt.nz/public-health-service-eligibility-guide
ပြည်သူ့ဆေးရုံ သို့မဟုတ် **အထူးကုပါရဂူ။(အရေးပေါ်ဌာနအပါအဝင်)**	**အခမဲ့ဖြစ်သည်။** အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်မိမိအကျုံးဝင် /မဝင်ကိုကြည့်လို့ရပါသည်။ www.tewhatuora.govt.nz/public-health-service-eligibility-guide
ဆေးရုံအတွင်းစကားပြန်များ။ (ရက်ချိန်းမတိုင်မှီကြိုတင်တောင်းဆိုပါ။)	**အခမဲ့ဖြစ်သည်။**
ထိခိုက်ဒါဏ်ရာရမှုနှင့်ဆေးကုသမှုဆေးကုသမှုဆေးခန်းများ။	**ကုန်ကျစရိတ်ရှိပါသည်။**
ဆေးအညွှန်းစါဖြင့်ဆေးဝယ်ရန်။	**လူကြီးနှင့်၁၄နှစ်အထက်လူငယ်များဆေးတမျိုးအတွက် ၅.၀၀ဒေါ်လာပေးရပါမည်။၁၄နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်များအတွက်အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။**အချို့ဆေးများသည်ငွေပိုပေးရပါသည်။အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်မိမိအကျုံးဝင် /မဝင်ကိုကြည့်လို့ရပါသည်။ **www.tewhatuora.govt.nz/public-health-service-eligibility-guide**
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု။ (သားဖွားဆရာမ၊ပြည်သူ့ဆေးရုံ)	**အခမဲ့ဖြစ်သည်။** အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်မိမိအကျုံးဝင် /မဝင်ကိုကြည့်လို့ရပါသည်။ www.tewhatuora.govt.nz/public-health-service-eligibility-guide
စစ်ဆေးမှုများ။ • ပုံရိပ်ကိုသုံးခြင်း။(ဥပမာ–အသံကိုသုံး၍ပုံဖေါ်ခြင်း)သွေးစစ်ခြင်း။သားအိမ်ခေါင်းအတွင်းကင်ဆာရောဂါရှိ/မရှိစစ် ဆေးခြင်း။ • ရင်သားစစ်ဆေးခြင်း။	**ကုန်ကျစရိတ်ရှိပါသည်။မိမိဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပါ။ ရင်သားစစ်ဆေးခြင်း အေအိုတီယာသည်တနိုင်ငံလုံးနှင့်ဆိုင်သည့်ရင်သားကိုစစ်ဆေးသည့်အစီအစဉ်ဖြစ်ပြီး(၄၅)နှစ်မှ(၆၉)နှစ်အရွယ်အမျိုးသမီးအားလုံးအတွက်အခမဲ့ဖြစ်သည်။**
လူနာတင်ကား။ • ထိခိုက်ဒါဏ်ရာရမှု၊ • ဆေးဖက်ဆိုင်ရာအရေးပေါ်အခြေအနေ။	**မတော်တဆထိခိုက်မှုလျော်ကြေးကော်ပိုရေးရှင်းနှင့်အကျုံးဝင်လျှင်အခမဲ့ဖြစ်သည်။** **ကုန်ကျစရိတ်ရှိသည်။ ၀၈၀၀ ၇၈၆ ၆၄၆ ကိုဖုံးဆက်မေးပါ။ www.stjohn.org.nz တွင်ကြည့်ပါ။**
သွားဆရာဝန်။	**၁၈နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်များအခမဲ့ဖြစ်သည်။လူကြီးများအတွက်ကုန်ကျစရိတ်ရှိပါသည်။ အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်မိမိအကျုံးဝင် /မဝင်ကိုကြည့်လို့ရပါသည်။** www.tewhatuora.govt.nz/public-health-service-eligibility-guide
အထူးကုပါရဂူများနဲ့ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံများ။	**ကုန်ကျစရိတ်ရှိပါသည်။ပါရဂူများနှင့်ပဌမအကြိမ်တွေ့ဆုံခြင်းအတွက်ဒေါ်လာ ၁၅၀.၀၀မှစပါသည်။**

Te Whatu Ora
Health New Zealand

နယူးဇီလန်နိုင်ငံ ကျန်းမာရေးစနစ်။

Classification number: HE3505 Review date: May 2025
This resource is available from healthed.govt.nz or your local Authorised Provider

မိသားစုဆရာဝန်။ (GP)

မိသားစုဆရာဝန်သို့မဟုတ်အထွေထွေကုသမှုစွမ်းဆောင်သူ **(GP)**သည်၊မိသားစုအားလုံးရဲ့ကျမ်းမာရေးကိုကြည့်ရှုဆောင့်ရှောက်၊ကူညီသည့်ဆရာဝန်ဖြစ်ပါသည်။မိမိရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက်သော်လည်းကောင်း၊မိသားစုရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက်သော်လည်းကောင်းစိုးရိမ်မှုရှိရင်ပဌမဦးဆုံးသွားရောက်တွေ့ရမည့်သူဖြစ်သည်။

ဆရာဝန်များသည်မိမိနေထိုင်သည့်ရပ်ကွက်အတွင်းရှိကျန်းမာရေးဌာနတွင်တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။သူနာပြုဆရာ၊ဆရာမများနှင့်တခြားကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကိုလည်းထိုနေရာတွင်အလုပ်–လုပ်ကြပါသည်။မိမိဆရာဝန်သည်ဆေးရုံအတွင်းရှိအထူးကုသဆောင်ရွက်မှုများနှင့်ရပ်ကွက်အတွင်းရှိအခြားကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်မှုပေးသည့်ဌာနများနဲ့ကူညီမှုရအောင်၊မိမိကိုကူညီရှာဖွေပေးပါမည်။

မိမိဆရာဝန်နဲ့၊မိမိရဲ့ဆေးခန်းမှာစါရင်းသွင်းဘို့အရေးကြီးပါသည်။စါရင်းသွင်းထားပါကဈေးနှုန်းသက်သာမှုရှိပါမည်။ ဆေးခန်းအတွင်းမှာရှိသည့်စာရေးမကိုမိမိစာကားပြန်လိုကြောင်းပြောပါ။

ဆေးခန်းပိတ်ချိန်၊အစိုးရရုံးပိတ်ရက်များတွင်ပုဂ္ဂလိကဆေးခန်း၊အရေးပေါ်ဆေးခန်း(A&E)ကိုသွားနိုင်ပါသည်။ငွေကြေးကုန်ကျမှုရှိပါမည်။မိမိကိုမကုသနိုင်ပါက၊ဆေးရုံအတွင်းရှိအရေးပေါ်ဌာနသို့ပို့ပေးပါမည်။
အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်မိမိအကျုံးဝင်/မဝင်ကိုကြည့်လို့ရပါသည်။
www.health.govt.nz/eligibility
စါရင်းသွင်းရန်အတွက်ပိုမိုသိလိုပါကအောက်ဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်ကြည့်လို့ရပါသည်။ **www.yourlocaldoctor.co.nz**

ဆေးအရောင်းဆိုင်။ Pharmacist/Chemist

ဆရာဝန်နှင့်သွားတွေ့ပါကဆေးသောက်သုံးရန်ဆေးအညွှန်းစာရွက်ကိုရေးပေးပါမည်။ဒီဆေးအညွှန်းစာရွက်ကိုဆေးရောင်းသည့်ဆိုင်ရှိဆေးအတတ်ပညာရှင်ကိုသွားပြရမည်။ဆေးအတတ်ပညာရှင်ကမိမိဆေးကိုဘယ်လိုသောက်ရမယ်၊ဘယ်အချိန်မှာသောက်ရမယ်ဆိုတာကိုရှင်းပြပါမည်။ကုန်ကျငွေကိုပေးရပါမည်။
မိမိနေသည့်ရပ်ကွက်အတွင်းဆေးအရောင်းကိုရှာလိုပါကအောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်ကြည့်ပါ။ **www.yourlocaldoctor.co.nz**

တခြား ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ။

သွားဆရာဝန်။

မွေးစအရွယ်မှ ၁၈နှစ် အရွယ်အထိကလေးသူငယ်များအတွက်အခြေခံသွား၊ပါးစပ်နှင့်ဆိုင်သည့်ကုသမှုများအတွက်အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ဒီကိစ္စအတွက်ကျောင်းများမှစီစဉ်ပေးပါမည်။ကလေးများ၏ကျောင်းတွင်စါရင်းသွင်းရန်လိုအပ်ပါသည်။
လူကြီးများအတွက်သွားနှင့်ပါးစပ်ခံတွင်းအတွက်အခမဲ့မရပါ။မိမိကိုငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးသည့်ဌာန WINZမှဝန်ထမ်းများကအချို့သွားနှင့်ပါးစပါခံတွင်းကုသမှုအတွက်ကုန်ကျစရိတ်ကူညီပံ့ပိုးမှုငွေကိုဘယ်လိုရရှိနိုင်သည်ကိုပြောပြပါလိမ့်မည်။အချို့သောဆေးရုံများတွင်အရေးတကြီးသက်သာမှုရအောင်ပြုလုပ်ပေးပါမည်။ကုန်ကျငွေရှိပါသည်။

မျက်စေ့စစ်ဆေးမှု။

ဒုက္ခသည်များကိုအချို့သောမျက်စေ့ကုသသည့်ဆရာဝန်များကမျက်စေ့စစ်ဆေးမှုအတွက်အခမဲ့ပြုလုပ်ပေးပါသည်။ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုဘယ်လိုရရှိနိုင်သည်ကိုမိမိကိုထောက်ပံ့ငွေပေးသည့် WINZမှဝန်ထမ်းများနှင့်ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု။

ကိုယ်ဝန်ရှိနေသည်မှစ၍ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ်အတွင်းနှင့်မွေးပြီး(၆)ပါတ်အထိအခမဲ့ကြည့်ရှုမှုရပါမည်။မိမိဆရာဝန်နှင့်သွားတွေ့ပါ၊မိမိကိုရှေ့ဆောင်လမ်းပြကြည့်ရှုဆောင့်ရှောက်မည့်သူ (LeadMaternityCarer.LMC) ကိုဘယ်လိုရွေးရမည်ဆိုဒါကိုကူညီပြောပြပါလိမ့်မည်။ဒီရှေ့ဆောင်လမ်းပြကြည့်ရှုဆောင့်ရှောက်မည့်သူသည်ဝမ်းဆွဲဆရာမသော်လည်းကောင်း၊သားဖွားအထူးကုဆရာဝန်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
ကလေးမွေးပြီးပါကကလေးစောင့်ရှောက်မှုကူညီပေးသည့်ဌာနမှတဦးဦးကမိမိကလေး ၅နှစ်အရွယ်ရောက်အထိကူညီပံ့ပိုးမှုပေးပါလိမ့်မည်။

ပြည်သူ့ဆေးရုံ။

နယူးဇီလန်နိုင်ငံတွင်းရှိမြို့ကြီးများတွင်ဆေးရုံများရှိပါသည်။ဆေးရုံအတွင်းမှအထူးကုဆေးပညာရှင်၊ပါရဂူများနှင့်တွေ့လိုပါကမိမိဆရာဝန်နှင့်တွေ့ဆုံပြောကြားပါ၊၄င်းကရက်ချိန်းယူပေးပါလိမ့်မည်။ဤကိစ္စကို “ညွှန်ခြင်း” လို့ခေါ်ပါသည်။အရေးပေါ်မဟုတ်ပါက၊အထူးကုဆရာဝန်၊ပါရဂူများနှင့်တွေ့ရန်ဆောင့်ရပါမည်။တွေ့ရမည့်ရက်နှင့်အချိန်ကိုမိမိထံစါဖြင့်အကြောင်းကြားပါမည်။၄င်းရက်ချိန်းကိုတယ်လီဖုံးဖြင့်ဆက်သွယ်ပြီးအတည်ပြုရပါမည်။
ဆေးရုံအတွင်းစကားပြန်အတွက်အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။စကားပြန်လိုအပ်ပါကတယ်လီဖုံးဆက်သွယ်အတည်ပြုချိန်တွင်လိုအပ်ကြောင်းကိုပြောပါ။

အရေးပေါ်ကိစ္စများ။ အရေးပေါ်ဌာန။

အကယ်၍မိမိသည်ပြင်းပြင်းထန်ထန်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ရင်သော်လည်းကောင်း၊ဒါဏ်ရာရခဲ့ရင်သော်လည်းကောင်း၊မိမိနှင့်အနီးဆုံးဆးရုံအတွင်းရှိအရေးပေါ်ဌာနသို့သွားပါ။
လူနာတင်ကားအရေးတကြီးလိုအပ်ပါက(၁၁၁)သို့တယ်လီဖုံးဆက်သွယ်ပြီးတောင်းခံပါ။ကုန်ကျငွေရှိပါသည်။

အရေးပေါ်ဥပမာများ၊ မိမိသည်––––

- ပြင်းပြင်းထန်ထန်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခဲ့လျှင်။
- ရင်ဘတ်မခံနိုင်အောင်နာခဲ့လျှင်။
- ပြင်းထန်သည့်ဒါဏ်ရာရခဲ့လျှင်။
- အသက်ကောင်းကောင်းမရှုနိုင်လျှင်။
- မိမိသား/သမီး/ကလေးငယ်ရဲ့ကျမ်းမာရေးအတွက်အလွန်စိုးရိမ်နေလျှင်။
- ဝမ်းဗိုက်နှင့်အစာအိမ်ပြင်းထန်စွာနာကျင်မှုရှိခဲ့လျှင်။
- ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ခဲ့လျှင်။