आपके लिए सही देखभाल

आपको, आपके परिवार और आपके समुदाय को स्वस्थ रखने के लिए

AUCKLAND
DISTRICT HEALTH BOARD
Te Toka Tumai

सही जगह से सहायता प्राप्त करें

आपके बीमार महसूस करने या घायल होने की दशा में कहां से सहायता प्राप्त की जा सकती है यह जान कर अपनी और अपने परिवार की देखभाल करें।

फैमिली (पारिवारिक) डॉक्टर

सारी गैर जरूरी स्वास्थ्य चिन्ताओं के बारे में अपने फैमिली डॉक्टर से मिलें।

- लम्बी अवधि वाली बीमारियां
- दर्द का प्रबन्ध करना
- बार-बार होने वाला ज़ुकाम और खांसी

हैल्थलाईन

नर्स से मुफ्त स्वास्थ्य सलाह के लिए 0800 611 116 पर फोन करें।

- 24 घंटे, सप्ताह के सात दिन उपलब्घ
- दुभाषिए उपलब्ध
- नर्स से स्वास्थ्य सलाह

दुर्घटना और चिकित्सा (A&M)

अगर आपका फैमिली डॉक्टर उपलब्ध नहीं है, तो अपने नजदीकी A&M क्लिनिक जाएं।

- आँख की चोटें
- मामूली दमा
- खेलकूद की चोट
- मामूली बीमारी

अस्पताल

अगर यह जिन्दगी को खतरे में डालने वाली इमरजेंसी है तो 111 को फोन करें।

- छाती में दर्द
- सिर की चोट
- भारी रक्त स्त्राव
- गंभीर दुर्घटना

कहाँ जाना चाहिए इस बारे में जानें: **adhb.health.nz**

स्वस्थ समुदाय – विश्व-स्तर की स्वास्थ्य सेवा – साथ मिल कर हासिल करना

सहायक सुझाव

मदद चाहिए! मैं अस्वस्थ महसूस कर रहा/रही हूँ, मुझे कहाँ जाना चाहिए?

आपके परिवार को स्वस्थ रखने में आपके फैमिली डॉक्टर बहुत बड़ी भूमिका निभाते हैं। स्वास्थ्य सलाह और मिलने का समय निश्चित करने के लिए अपने डॉक्टर को फोन करें।

अगर मेरा कोई (पारिवारिक) फैमिली डॉक्टर नहीं हो तो?

अपने मित्रों, परिवार और पड़ोसियों से पूछें कि वे नजदीक ही किसी की सिफारिश कर सकते हैं या नहीं। आप **www.healthpoint.co.nz** पर भी फैमिली डॉक्टर की खोज कर (और उनकी फीस को देख) सकते हैं।

मैं डॉक्टरों के पास नहीं जा सकता/सकती, मुझे क्या करना चाहिए?

तत्काल स्वास्थ्य सलाह लेने के लिए, अपने फैमिली डॉक्टर से सम्पर्क करें या नर्स से बात करने के लिए हैल्थलाईन को 24/7 (किसी भी समय) **0800 611 116** नम्बर पर फोन करें। यह मुफ्त और उपलब्ध है। अगर अंग्रेजी आपकी मातृभाषा नहीं है, तो दुभाषिए आपकी मदद कर सकते हैं।

मैं डॉक्टरों के पास क्लिनिक खुलने के घंटों के दौरान नहीं पहुँच सकता/सकती, मुझे कहाँ जाना चाहिए?

जब आपके डॉक्टर का क्लिनिक बन्द हो और आपको जरूरी सेवा चाहिए तो आपका स्थानीय दुर्घटना एवं चिकित्सा (A&M) क्लिनिक खुला होता है। अपने सबसे नजदीकी A&M क्लिनिक का पता लगाने के लिए हमारी वेबसाइट **adhb.health.nz** पर जाएं।

मुझे अस्पताल कब जाना चाहिए?

अगर आप गंभीर रूप से अस्वस्थ हैं और आपको आपातकालीन सेवा की जरूरत है तो ऑकलैंड सिटी हॉस्पिटल इमरजेंसी डिपार्टमेंट जाएं या 111 को फोन करें।

कहाँ जाना चाहिए इस बारे में अनिश्चित हैं?

नर्स से मुफ्त स्वास्थ्य सलाह के लिए हैल्थलाईन को **0800 611 116** पर फोन करें।

Hindi