

NEPALI

मेरो स्वास्थ्य प्रश्नहरूको पकेट कार्ड



Health

South Eastern Sydney
Local Health District

मैले आफ्नो शारीरिक स्वास्थ्यबारे सोध्न सक्ने प्रश्नहरू

मेरो शारीरिक स्वास्थ्य जाँच अक्सर गरि कति कतिमा
गर्नु पर्दछ?

म मेरो कोलेस्ट्रॉलको मात्रा, रक्तचाप, ग्लुकोज, नाडी
मंडल र वजन कसरी नाप्न सक्दछु?

मैले रुघाखोकीको सुई वा अन्य खोपहरू लिनु पर्दछ ?

मेरो चिन्ता गर्न पर्ने कुनै पनि स्वास्थ्य समस्या छ? के म
स्वास्थ्य समस्या विकास को जोखिममा छु?

म स्वास्थ्य रहन के गर्न सक्दछु?

स्वीकृति

MHCA (भिक्टोरिया),
'तपाईंको मानसिक
स्वस्थ्यकर्मी संग तपाईंले
राख्न सक्नुहुने प्रश्नहरू –
ग्रहाकको लागि चेकलिष्ट।'

PRA 'मेरो स्वास्थ्य
प्रश्नहरू' फिर्ति टेवा स्वास्थ्य
परियोजना।

चिकित्सा जाँच प्रश्नहरू

परीक्षणमा के समावेश छ?

परीक्षण गरे पछि मलाई के थाहा हुनेछ?

कहिलेसम्ममा परिणाम प्राप्त गर्न सक्नेछु?

मेरो नतिजा कसरी पत्ता लगाउन सक्दछु?

परीक्षणको लागी तयार हुनकोलागि मैले के गर्नु पर्दछ?

परीक्षणको कारण कुनै दुष्प्रभावको खतरा छ?

मेरो प्रश्नहरू र उत्तरहरू

Z-CARD®, PocketMedia® are trademarks used
under licence. These products and associated
machinery and processes are subject to world-
wide patents granted and pending including
Y19441WO/2013343216. Produced under licence
by Z-ASIA Pty Ltd, Sydney Australia. Job No. 14A710
Tel: +61 2 9318 0900 • www.zcard.com.au

दोभाषे सेवाहरू

तपाईंलाई अंग्रेजी बोल्नको
लागि मद्दतको आवश्यकता
छ भने व्यावसायिक दोभाषे
उपलब्ध गर्न सकिन्छ।

दोभाषे सेवाहरू निशुल्क:
र गोप्य रहनेछ।

लक्षणहरू र उपचार सम्बन्धी प्रश्नहरू

मेरो रोग के पत्ता लाग्यो?

मलाई यो बिमारी/अवस्था किन भएको होला भन्ने
सोच्नु भएको होला?

मलाई लाग्छ मेरो लक्षणका कारणहरूमा...

अरु के को कारणले यी समस्याहरू भएका होला?

यो समस्या संग सामना गर्न मैले के गर्नु पर्दछ?

के मलाई निको हुन्छ? कहिले होला?



Health
South Eastern Sydney
Local Health District

उपचार प्रश्नहरू

मेरो हेरबिचार र उपचारको लक्ष्यहरू के-के हुन्?

कति चाँडै उपचार सुरु गर्नुपर्छ? अनि यो कति समयको लागि हुनेछ?

के अन्य उपचार उपलब्ध छन् र तिनीहरूले के-के हुन्?

उपचारको लागि कति धेरै खर्च हुनेछ?

यदि उपचारको लागि मेरो मन्जुरी नभयमा के हुन्छ?

मेरो उपचारको बारेमा मेरो परिवार / संरक्षक संग कसले कुरा गर्न सक्छन्?

मेरो स्वास्थ्य प्रदायकको विवरण

मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता:

मनोचिकित्सक:

जिपी:

मेरो स्वास्थ्य प्रश्नहरूको कार्ड

तपाईंको शारीरिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य महत्त्वपूर्ण छन् तसर्थ प्रश्नहरू सोध्नुहोला।

यी प्रश्नहरू तपाईंले सोधेर विचार गर्न सक्नुहुनेछ। तपाईं यी सबै प्रश्नहरू सोध्न चाहँनुहुन्न होला। तपाईं छलफल गर्न चाहनु हुने रुचिका केही छान्न सक्नुहुनेछ।

औषधीका प्रश्नहरू

औषधी के लागि हो? तपाईंले किन यो औषधी छान्नु भएको हो?

के यो औषधी अत्यन्तै जरुरी छ?

औषधीले के गर्नेछ र काम गर्न यसले कति लामो समय लगाउनेछ?

मैले यो औषधीले कति लामो समय लिनुपर्नेछ?

मेरो उपचारका लागि दिएका औषधीका मात्रहरू तलमाथी गर्न सकिन्छ?

यदि मैले औषधी रोकेको खण्डमा मलाई के हुन्छ?

औषधी सम्बन्धी प्रश्नहरू

यसले पार्ने असरहरू के के हुन् र म कसरी यसको सामना गर्न सक्दछु?

मैले औषधी कहिले लिनु पर्दछ?

यदि मैले मात्र छुटाएको खण्डमा के गर्नु पर्छ?

यदि मैले धेरै मात्रा लिएमा के हुन्छ?

के मैले औषधी लिईरहँदा मैले टाढै रहनु पर्ने खाना, भिटामिन, औषधी वा कृयाकलापहरू छन्?

आफ्नो औषधी बनाउने व्यक्ति संग सोध्नुहोला

यसको लागि कति खर्च हुनेछ, के यो औषधी PBS मा छ?

के कम मूल्यमा यस औषधीकै बराबर काम गर्ने एक सामान्य ब्रान्डका औषधीहरू उपलब्ध छन्?

**NSWमानशिक स्वास्थ्य
ट्रियाग फोनलाईन(Triage Line)
१८०० ०११ ५११(२४ घण्टानै)**

**हेल्थ डाइरेक्ट आष्ट्रेलिया
(Health Direct Australia)
१८०० ०२२ २२२ (२४ घण्टानै)**

यो पकेट कार्ड सेन्ट जॉर्ज / सदरल्यान्ड मानसिक स्वास्थ्य
उपभोक्ता सल्लाहकार समिति (St George/Sutherland
Mental Health Consumer Advisory Committee)
२०१४ को एक अग्रसर हो।