



Οι Υπηρεσίες μας

Οι υπηρεσίες μας υγείας και ευρωστίας περιλαμβάνουν:



Υγεία Αβορίγινων και Νησιωτών των Στενών Τόρες

Παραϊατρική Υγεία



- Συμβουλευτική
- Ενημέρωση για τον Διαβήτη
- Ποδιατρική
- Φυσιοθεραπεία
- Διατροφή και Διατροφολογία
- Εργασιοθεραπεία
- Λογοθεραπεία

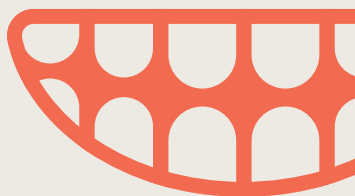
Ιατρικές υπηρεσίες

- Υγεία κοινότητας LGBTIQ
- Ψυχική Υγεία
- Πρόγραμμα Συριγγών και Βελονών
- Νοσηλευτική
- Φαρμακοθεραπεία
- Ψυχολογία
- Υγεία προσφύγων
- Ενημέρωση για τα Στεροειδή
- Κλινική για τη Βιταμίνη D



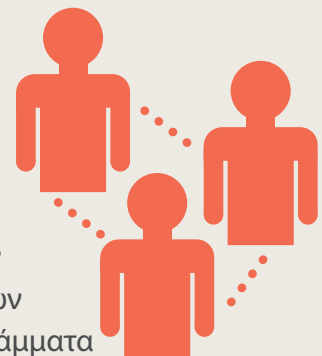
Οδοντιατρικές υπηρεσίες

- Γενικές εξετάσεις
- Οδοντοστοιχίες
- Ακτινολογικές υπηρεσίες (Ορθοπαντομογραφίες)



Κοινωνική Στήριξη

- Ομάδες Δραστηριοτήτων
- Εργαστήριο Αντρών
- Κοινωνικά προγράμματα



Ποια άτομα μπορούν να χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες μας;



Δίνουμε προτεραιότητα πρόσβασης σε:

- Αβορίγινες και Νησιώτες των Στενών Τόρες
- Νεοαφιχθέντες Πρόσφυγες και Αιτούντες Άσυλο
- Παιδιά κάτω των 12 ετών (με στήριξη προς τους γονείς και φροντιστές τους)
- Ενήλικες ηλικίας 65 ετών και άνω
- Άτομα που βρίσκονται σε μειονεκτική κοινωνικοοικονομική θέση
- Άτομα με χρόνιες ή πολύπλοκες παθήσεις
- Άτομα που ζουν σε ανασφαλή ή επισφαλή περιβάλλοντα
- Άτομα με αναπηρία



Καλέστε το (03) 8470 1111 για να κλείσετε ραντεβού



Ph: (03) 8470 1111
www.yourcommunityhealth.org.au



Τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις σας

Έχετε το δικαίωμα για:

Υγειονομική περίθαλψη, ακόμη
κι αν δεν μπορείτε να πληρώσετε



Σωστή, ποιοτική, γεμάτη σεβασμό
και ασφαλής περίθαλψη



Πρόσβαση στα στοιχεία που είναι
καταχωρημένα στο φάκελό σας



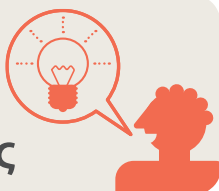
Διερμηνέα,
αν χρειάζεστε



Ιδιωτικό απόρρητο
και εμπιστευτικό-
τητα



Να κάνετε υποδεί-
ξεις και να εκφρά-
ζετε τις απόψεις σας



Να έχετε
κάποιον να σας
εκπροσωπήσει



Έχετε υποχρέωση:

Να είστε συνετοί και να σέβεστε το προσωπικό και τους πελάτες



Να δίνετε αρκετές πληροφορίες για να μπορούμε να σας προσφέρουμε καλή περίθαλψη



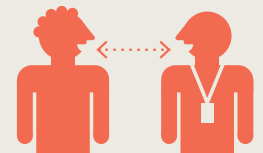
Να κάνετε τη θεραπεία, ή να μας πείτε ότι δεν πρόκειται να την κάνετε



Να σέβεστε την προσωπική ζωή των άλλων



Να συμμετέχετε στη λήψη αποφάσεων για την περίθαλψή σας



Να συμμορφώνεστε με τις διαδικασίες ασφαλείας



Να μας ενημερώνετε αν δεν μπορείτε να έρθετε σ' ένα ραντεβού (τουλάχιστον πριν 24 ώρες)



Ph: (03) 8470 1111

www.yourcommunityhealth.org.au

Τα δικαιώματά μου περίθαλψης υγείας

Η παρούσα είναι η δεύτερη έκδοση της **Αυστραλιανής Χάρτας Δικαιωμάτων Περίθαλψης Υγείας**.

Αυτά τα δικαιώματα ισχύουν για όλα τα άτομα σε όλα τα μέρη όπου παρέχεται περίθαλψη υγείας στην Αυστραλία.

Η Χάρτα περιγράφει τι μπορείτε να αναμένετε εσείς ή κάποιο άτομο που φροντίζετε όταν λαμβάνετε περίθαλψη υγείας.

Έχω το δικαίωμα:

Στην πρόσβαση

- Σε υπηρεσίες περίθαλψης υγείας και σε θεραπεία που ικανοποιεί τις ανάγκες μου

Στην ασφάλεια

- Να λαμβάνω ασφαλή και υψηλής ποιότητας περίθαλψη υγείας που πληροί τα εθνικά πρότυπα
- Να με περιθάλπουν σε περιβάλλον που με κάνει να αισθάνομαι ασφαλής

Στο σεβασμό

- Να με μεταχειρίζονται ως άνθρωπο και με αξιοπρέπεια και σεβασμό
- Ο πολιτισμός, η ταυτότητα, τα πιστεύω και οι επιλογές μου να αναγνωρίζονται και να γίνονται σεβαστά

Στη συνεργασία

- Να κάνω ερωτήσεις και να συμμετέχω σε ανοιχτή και ειλικρινή επικοινωνία
- Να λαμβάνω αποφάσεις με τον πάροχό μου περίθαλψης υγείας στο βαθμό που επιλέγω και μπορώ
- Να περιλαμβάνω τα άτομα που θέλω στο προγραμματισμό και τη λήψη αποφάσεων

Σε πληροφορίες

- Σε σαφείς πληροφορίες σχετικά με την πάθησή μου, τα πιθανά οφέλη και τους κινδύνους από τις διαφορετικές εξετάσεις και θεραπείες, ώστε να μπορέσω να δώσω την ενημερωμένη συναίνεσή μου
- Να λαμβάνω πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες, τους χρόνους αναμονής και τις δαπάνες
- Να μου παρέχεται βοήθεια, όταν τη χρειάζομαι, να με βοηθούν να κατανοήσω και να χρησιμοποιήσω πληροφορίες υγείας
- Να ζητήσω πρόσβαση στις πληροφορίες που αφορούν την υγεία μου
- Να ενημερωθώ σε περίπτωση που κάτι δεν έχει πάει καλά κατά τη διάρκεια της περίθαλψης της υγείας μου, πώς συνέβη, πώς μπορεί να με επηρεάσει και τι ενέργειες γίνονται για να γίνει η περίθαλψή μου ασφαλής

Στην ιδιωτικότητα

- Να γίνεται σεβαστή η ιδιωτικότητά μου
- Να κρατούνται οι προσωπικές μου πληροφορίες και αυτές που αφορούν την υγεία μου ασφαλείς και εμπιστευτικές

Να κάνω σχόλια

- Να παράσχω σχόλια ή να κάνω παράπονα χωρίς να επηρεάζεται ο τρόπος μεταχείρισής μου
- Να αντιμετωπίζονται οι ανησυχίες μου με διαφανή και έγκαιρο τρόπο
- Να μοιραστώ την εμπειρία μου και να συμμετάσχω στη βελτίωση της ποιότητας των υπηρεσιών περίθαλψης και υγείας





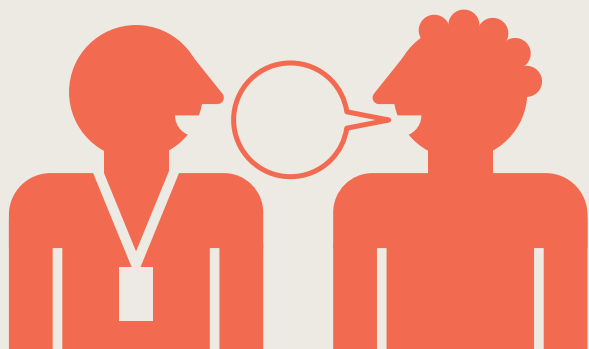
Η υπόσχεσή μας προς εσάς

Υποσχόμαστε ότι πάντοτε:

Θα σας κάνουμε να
αισθάνεστε ευπρόσδεκτοι



Θα σας εισακούμε και
δεν θα σας κρίνουμε

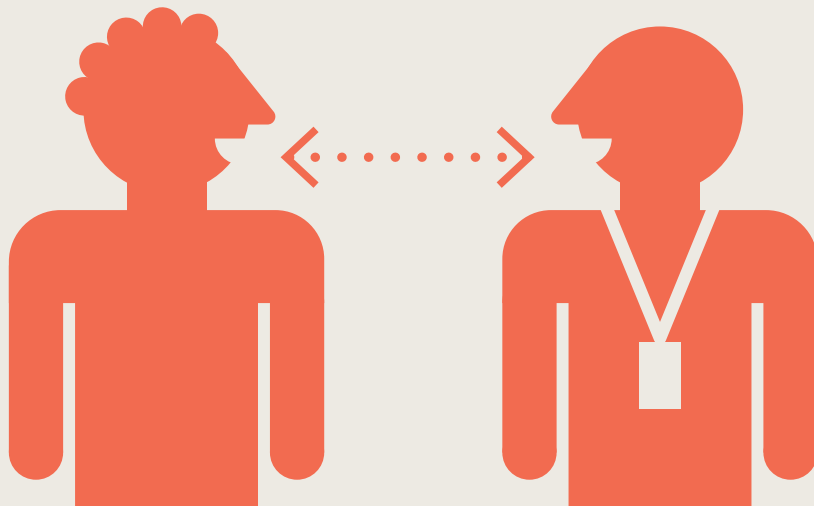


Θα
υπερα-
σπιζόμα-
στε τα
δικαιώ-
ματά σας



Η υπηρεσία Your Community Health υπόσχεται ότι πάντοτε:

Θα ζητά τις απόψεις σας και θα ανταποκρίνεται στις ανησυχίες σας



Θα παρέχει τις πληροφορίες που χρειάζεστε μ' έναν τρόπο που κατανοείτε



Ph: (03) 8470 1111
www.yourcommunityhealth.org.au

Η ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΤΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ Η ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΣΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ

Η υπηρεσία Η Υγεία της Κοινοτήτάς Σας (Your Community Health) δεσμεύεται να παρέχει ένα προσβάσιμο περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, όπου οι άνθρωποι και οι κοινότητες όλων των ταυτοτήτων, ικανοτήτων και υποβάθρου γίνονται αποδεκτές, είναι ασφαλείς και τιμώνται.

Καλωσορίζουμε ανθρώπους όλων των εθνικοτήτων, θρησκειών, κοινωνικοοικονομικών συνθηκών, σεξουαλικών προσανατολισμών, ταυτοτήτων φύλου, ικανοτήτων, φορέων, μεταναστευτικού καθεστώτος, ηλικίας καθώς και Αβορίγινες και Νησιώτες του Πορθμού Τόρες της Αυστραλίας στις υπηρεσίες μας.

Το προσωπικό μας δεσμεύεται να τηρεί τις αξίες μας για θάρρος, ενσυναίσθηση, ακεραιότητα και επιτεύγματα στον χώρο εργασίας. Αυτές οι αξίες μας καθοδηγούν στην παροχή δίκαιης φροντίδας και υποστήριξης χωρίς αποκλεισμούς στους πελάτες και την κοινότητά μας.

Το προσωπικό της υπηρεσίας Η Υγεία της Κοινοτήτάς Σας δεσμεύεται στην:

- προώθηση της συνεχούς μάθησης και την αποτροπή του φόβου για λάθη ώστε να συνεχίσουμε την πρακτική μας χωρίς αποκλεισμούς. Καταγγέλλουμε την αδικία, στεκόμαστε στο πλευρό των πελατών και των κοινοτήτων μας για να εργαστούμε για ένα μέλλον χωρίς αποκλεισμούς.
- Αποδεχόμαστε και σεβόμαστε τη διαφορετικότητα των συναδέλφων, των πελατών και των κοινοτήτων μας. Παρέχουμε ένα ασφαλές περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς μέσα στο οποίο όλοι μπορούν να μεγαλουργήσουν.
- Σεβόμαστε τους συναδέλφους και τους πελάτες μας ως άτομα με μοναδικές ταυτότητες και ανάγκες. Έχουμε σεβασμό και ηθική σε όλες τις συναλλαγές μας στον χώρο εργασίας.
- Προσαρμοζόμαστε στις εξελισσόμενες ανάγκες των συναδέλφων, των πελατών και των κοινοτήτων μας. Είμαστε προνοητικοί στην αναζήτηση νέων τρόπων για τη βελτίωση της κουλτούρας και των υπηρεσιών μας, αναγνωρίζοντας τα εγγενή οφέλη στην προώθηση διαφορετικών προοπτικών και ατομικότητας.





ΤΙ ΡΩΤΑΜΕ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ

Στα κοινοτικά κέντρα υγείας Your Community Health, θέλουμε να διασφαλίσουμε ότι οι υπηρεσίες μας είναι φιλόξενες, χωρίς αποκλεισμούς και ασφαλείς για όλους.

Για να σας προσφέρουμε την καλύτερη δυνατή εξυπηρέτηση, θα σας κάνουμε διάφορες ερωτήσεις. Ορισμένες από αυτές είναι προσωπικές, αλλά όταν γνωρίζουμε περισσότερα πράγματα για εσάς μας βοηθάει να σας παρέχουμε τη στήριξη που χρειάζεστε και να διασφαλίσουμε ότι εμείς και οι συνεργάτες μας σχεδιάζουμε καλύτερες υπηρεσίες στο μέλλον.

Η ιδιωτικότητά σας

Καταρχάς στο Your Community Health θέλουμε να σεβαστούμε την ιδιωτικότητά σας. Υπάρχουν πολλοί νόμοι που προστατεύουν τα προσωπικά σας στοιχεία και μας λένε πώς πρέπει να τα συλλέγουμε και να τα αποθηκεύουμε. Το προσωπικό μας είναι εκπαιδευμένο να κατανοεί αυτούς τους νόμους και τις υποχρεώσεις μας προς εσάς. Οι κανονισμοί μας περιλαμβάνουν τα παρακάτω:

- Τα προσωπικά σας στοιχεία αποθηκεύονται με ασφάλεια στο κρυπτογραφημένο ηλεκτρονικό μας σύστημα;
- Το προσωπικό μας δεν ανταλλάσσει κανένα από τα ευαίσθητα, προσωπικά σας στοιχεία χωρίς τη συγκατάθεσή σας.

Τι ερωτήσεις χρειάζεται να σας κάνουμε

- Βασικές πληροφορίες όπως το όνομά σας, η ημερομηνία γέννησης και τα στοιχεία επικοινωνίας.
- Αν είστε Ιθαγενής ή/και Νησιώτης των Στενών Τόρες
- Τη γλώσσα που προτιμάτε και την πολιτισμική σας ταυτότητα
- Η ταυτότητα του φύλου σας και ποιες ανωνυμίες χρησιμοποιείτε
- Αν ανήκετε στην κοινότητα LGBTIQ+

Δεν υποχρεούστε να απαντήσετε σε καμία απ' αυτές τις ερωτήσεις. Μπορείτε να μας πείτε ότι «προτιμάτε να μην το πείτε» και αυτό είναι εντάξει. Αν είστε τρανς ή μη δυαδικό άτομο ή ταυτίζεστε ως Sistergirl and Brotherboy, θα βεβαιωθούμε ότι τα στοιχεία σας καταγράφονται σωστά.



Τα κοινοτικά κέντρα υγείας Your Community Health αναγνωρίζουν ότι η φυλή Wurundjeri του Έθνους Kulin είναι οι παραδοσιακοί θεματοφύλακες αυτής της γης.

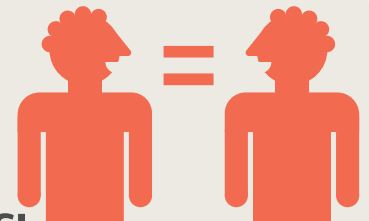


Χρήση υποστηρικτή δικαιωμάτων (συνήγορος)

Υποστηρικτής δικαιωμάτων
είναι ένα άτομο το οποίο:



Υπερασπίζεται
τα δικαιώματά σας



Διασφαλίζει
ότι σας αντιμετωπίζουν
δίκαια και με σεβασμό



Σας
βοηθάει
να κατανοήσετε
και να επιλύσετε προ-
βλήματα ή παράπονα



Παρέχει
πληροφορίες
και βοήθεια



Σας βοηθάει να
παίρνετε αποφάσεις



Σας
βοηθάει να
γνωρίζετε πώς
να υπερασπίζεστε
τον εαυτό σας

Μπορείτε να βρείτε υποστηρικτή δικαιωμάτων επικοινωνώντας με:

Άτομα με αναπηρία:

- Victorian Advocacy League for Individuals with Disability (VALID) (Σύνδεσμος Συνηγόρων για Άτομα με Αναπηρία Βικτώριας)
Τηλέφωνο: (03) 9416 4003
Διαδίκτυο: www.valid.org.au
- Action on Disability within Ethnic Communities (ADEC) (Δράση για την Αναπηρία στις Μεταναστευτικές Κοινότητες)
Τηλέφωνο: 1800 626 078
Διαδίκτυο: www.adec.org.au
- Association for Children with a Disability (Σύνδεσμος για Παιδιά με Αναπηρία)
Τηλέφωνο: (03) 9880 7000
Διαδίκτυο: www.acd.org.au
- Disability Justice Advocacy Inc. (DJA) (Αναπηρία Δικαιοσύνη Συνηγορία)
Τηλέφωνο: 1800 808 126
Διαδίκτυο: www.justadvocacy.com
- Leadership Plus (Στήριξη Ατόμων με Αναπηρία)
Τηλέφωνο: (03) 9489 2999
Διαδίκτυο: www.leadershipplus.com
- North East Citizen Advocacy (NECA) (Υπηρεσία Συνηγορίας Πολιτών Βορειοανατολικής Περιοχής)
Τηλέφωνο: (03) 8470 3684
Διαδίκτυο: www.citizenadvocacy.com.au

Άτομα με επίκτητο εγκεφαλικό τραυματισμό:

- Brain Injury Matters (BIM) (Οργανισμός Αυτοϋποστήριξης Ατόμων με Εγκεφαλικό Τραυματισμό)
Τηλέφωνο: (03) 9639 7222
Διαδίκτυο: www.braininjurymatters.org

Άτομα με ψυχική ασθένεια:

- Victorian Mental Illness Awareness Council (VMIAAC) (Συμβούλιο Ευαισθητοποίησης για την Ψυχική Ασθένεια Βικτώριας)
Τηλέφωνο: (03) 9380 3900
Διαδίκτυο: www.vmiac.org.au

Νέοι:

- Youth Disability Advocacy Service (Υπηρεσία Συνηγορίας Νέων με Αναπηρία) (YDAS)
Τηλέφωνο: (03) 9267 3709
Διαδίκτυο: www.ydas.org.au

Ηλικιωμένοι και υπερήλικες:

- Elder Rights Advocacy (ERA) (Συνηγορία για τα Δικαιώματα των Ηλικιωμένων)
Τηλέφωνο: 1800 700 600
Διαδίκτυο: www.era.asn.au

Άτομα καταγωγής Αβορίγιων και Νησιωτών των Στενών Τόρες:

- Victorian Aboriginal Legal Service (VALS) (Νομική Υπηρεσία Αβορίγιων Βικτώριας)
Τηλέφωνο: 1800 064 865
Διαδίκτυο: www.vals.org.au



Ph: (03) 8470 1111

www.yourcommunityhealth.org.au



Θα διαφυλάσσουμε τα προσωπικά σας στοιχεία απόρρητα

Θα προστατεύουμε το
ιδιωτικό σας απόρρητο

ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΟ

Ενδέχεται να συλλέξουμε
τα προσωπικά σας στοιχεία
ώστε να μπορούμε να σας
παρέχουμε τη σωστή περίθαλψη



Θα κοινοποιήσουμε προσωπικά σας
στοιχεία μόνο:



Αν
συμφωνήσετε

Αν απαιτείται
από τον νόμο,
όπως σε μια
έκτακτη ιατρική ανάγκη





Αν θέλετε
μπορείτε να έχετε
πρόσβαση στα στοιχεία
που είναι καταχωρημένα
στον φάκελό σας



Αν θέλετε να
εκφράσετε τις
απόψεις σας
ή έχετε κάποιο
παράπονο
μπορείτε να μας το πείτε
ή να συμπληρώσετε
το έντυπο Εκφράστε
τη Γνώμη σας
(Your Say form)

**Αν δεν είστε ικανοποιημένοι
με την απάντησή μας μπορείτε
να επικοινωνήσετε με:**



**HEALTH
COMPLAINTS
COMMISSIONER**

Health Complaints
Commissioner (Επίτροπος
Παραπόνων Υγείας)
Τηλέφωνο: 1300 582 113
Διαδίκτυο:
www.hcc.vic.gov.au



Australian Government
**Office of the Australian
Information Commissioner**

Australian Information
Commissioner (Επίτροπος
Δεδομένων Αυστραλίας)
Τηλέφωνο: 1300 363 992
Διαδίκτυο: www.oaic.gov.au



Ph: (03) 8470 1111

www.yourcommunityhealth.org.au



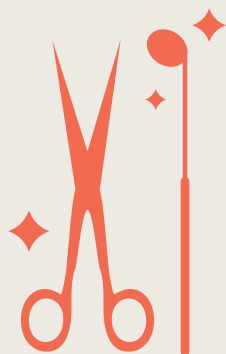
Θα σας προφυλάσσουμε από τις λοιμώξεις

Θα βοηθήσουμε να παραμείνετε ασφαλείς από λοιμώξεις με τους εξής τρόπους:

Θα πλένουμε τα χέρια μας με σαπούνι ή αλκοολούχο αντισηπτικό



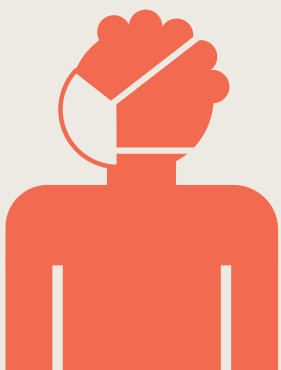
Θα αποστειρώνουμε τον εξοπλισμό



Θα έχουμε υγειονομικό προσωπικό που είναι εμβολιασμένο



Θα κρατάμε τους ασθενείς μακριά από εσάς



Θα διατηρούμε τα ιατρεία μας καθαρά



Θα βοηθήσουμε να παραμείνετε ασφαλείς από λοιμώξεις με τους εξής τρόπους:

Θα φοράμε γάντια, ρόμπες, μάσκες και προστατευτικά γυαλιά



Να πετάτε κανονικά τα μολυσμένα απόβλητα



Μπορείτε να βοηθήσετε με τους εξής τρόπους:

Να πλένετε τα χέρια σας



Να ρωτάτε αν πλύναμε τα χέρια μας



Να μας ενημερώνετε για τυχόν λοιμώξεις που έχετε



Να καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας όταν φτερνίζετε



Ph: (03) 8470 1111

www.yourcommunityhealth.org.au



Απόψεις πελατών

Θα θέλαμε να ακούσουμε
από εσάς.

Οι απόψεις
περιλαμβάνουν:

Να μας
λέτε για τα
πράγματα που
είστε ευχαριστημένοι



Μια ιδέα για
κάτι που θα
μπορούσαμε να το
κάνουμε καλύτερα



Πώς να
υποβάλετε
παράπονο



Μπορείτε να εκφράσετε
τις απόψεις σας με τους
εξής τρόπους:

- Να μιλήσετε με μέλος του προσωπικού
- Να συμπληρώσετε το έντυπο «Εκφράστε τη Γνώμη σας» (Your Say) στα κέντρα υγείας μας ή στην ιστοσελίδα μας
- Να καλέσετε τον αρμόδιο Υπάλληλο Παραπόνων στο (03) 8470 1111
- Να γράψετε στον αρμόδιο Υπάλληλο Παραπόνων στη διεύθυνση:
Complaints Officer
Your Community Health
125 Blake Street
East Reservoir, VIC 3073

Αν εκφράσετε τις απόψεις σας προς την υπηρεσία:

Θα τις λάβουμε σοβαρά υπόψη



Θα τις χειριστούμε με εχεμύθεια

ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΟ

Μπορείτε να κρατήσετε την ανωνυμία σας



Αν έχετε κάποιο παράπονο:

- Θα σας ενημερώσουμε ποιος θα εξετάσει το παράπονό σας εντός δύο εργάσιμων ημερών
- Θα διερευνήσουμε το παράπονό σας
- Θα σας στείλουμε επιστολή με την απάντησή μας εντός 28 ημερών

Αν δεν είστε ικανοποιημένοι με την απάντησή μας μπορείτε να επικοινωνήσετε με:

Health Complaints Commissioner
(Επίτροπος Παραπόνων Υγείας)
Τηλέφωνο: 1300 582 113
Διαδίκτυο: www.hcc.vic.gov.au



Επιτροπή Ποιότητας και Ασφάλειας
Φροντίδας Ηλικιωμένων
Τηλέφωνο: 1800 951 822
Διαδίκτυο: www.agedcarequality.gov.au



Επιτροπή Ποιότητας και
Μέτρων Προστασίας NDIS
Τηλέφωνο: 1800 035 544
Διαδίκτυο: www.ndiscommission.gov.au



NDIS Quality and Safeguards Commission



Ph: (03) 8470 1111

www.yourcommunityhealth.org.au

Λεπτομέρειες της άποψης ή γνώμης σας (συνέχεια).

Δώστε αυτό το έντυπο σε μέλος του προσωπικού, βάλτε το στο παρεχόμενο κουτί ή ταχυδρομήστε το σημειώνοντας στο φάκελο Private & Confidential στη διεύθυνση:

General Manager Quality, Innovation and Integration, 125 Blake Street, East Reservoir, 3073. Ή μπορείτε να τηλεφωνήσετε στο (03) 8470 1111.

FOR OFFICE USE ONLY

Date received:

VHIMS No:

Η υπηρεσία μας στοματικής υγείας παρέχει προληπτική και γενική οδοντιατρική φροντίδα και υπηρεσίες για οδοντοστοιχίες σε επιλέξιμους πελάτες.

Προσφέρουμε επίσης ενημέρωση, συμβουλές και υποστήριξη για τη στοματική υγεία σε κάθε άτομο που έρχεται στην υπηρεσία μας στοματικής υγείας. Ζητήστε να κλείσετε ραντεβού για να μιλήσετε στον Εκπαιδευτή μας Στοματικής Υγείας.

Ποιοι μπορούν να έχουν πρόσβαση στην Υπηρεσία αυτή;

Προσφέρουμε φροντίδα σε:

- Όλα τα παιδιά ηλικίας 0 έως 12 ετών.
- Όλα τα παιδιά ηλικίας 0 έως 18 ετών των οποίων οι γονείς ή κηδεμόνες έχουν Κάρτα Υγείας ή Κάρτα Μειώσεων Συνταξιούχων.
- Όλα τα παιδιά που δικαιούνται το Πρόγραμμα Οδοντιατρικών Παροχών Ανηλίκων Medicare (Medicare Child Dental Benefits Schedule - CDBS). Αυτό το πρόγραμμα καλύπτεται από το Medicare.
- Ενήλικες ηλικίας 18 ετών και άνω που έχουν Κάρτα Υγείας ή Κάρτα Μειώσεων Συνταξιούχων.

Πώς μπορώ να έχω πρόσβαση στην Προληπτική και Γενική Οδοντιατρική Φροντίδα και Φροντίδα Οδοντοστοιχιών;

Για να έχετε πρόσβαση θα χρειαστεί να δηλώσετε τα στοιχεία σας στην υπηρεσία μας. Μπορείτε να το κάνετε αυτοπροσώπως σε ένα από τα παραρτήματά μας ή τηλεφωνικά στον αριθμό 8470 1111.

Μπορεί να ισχύουν λίστες αναμονής για τις υπηρεσίες αυτές λόγω της υψηλής ζήτησης. Αν πονάτε ή έχετε μια επείγουσα οδοντιατρική ανάγκη επικοινωνήστε μαζί μας για έκτακτη οδοντιατρική φροντίδα.

Παιδιά και πελάτες με Προτεραιότητα Πρόσβασης τους προσφέρεται το επόμενο διαθέσιμο ραντεβού.

Πώς μπορώ να έχω πρόσβαση σε Έκτακτη Οδοντιατρική Φροντίδα;

Αν έχετε πονόδοντο ή άλλη επείγουσα οδοντιατρική ανάγκη επικοινωνήστε μαζί μας το συντομότερο δυνατόν.

Ο Υπάλληλος Εξυπηρέτησης Πελατών θα σας κάνει μερικές ερωτήσεις για την επείγουσα οδοντιατρική σας ανάγκη.

Αυτές οι πληροφορίες θα μας βοηθήσουν να αξιολογήσουμε τις ανάγκες σας θεραπείας κι αν είναι αναγκαίο μπορούμε να σας κλείσουμε ραντεβού.



Πέστε μας αν ανήκετε σε μια ή περισσότερες από τις παρακάτω Ομάδες Προτεραιότητας

- Επιλέξιμοι Αβορίγινες ή και Νησιώτες των Στενών Τόρες
- Άστεγοι ή άτομα που κινδυνεύουν να μείνουν άστεγα
- Αιτούντες άσυλο ή πρόσφυγες
- Επιλέξιμες έγκυες γυναίκες
- Ανήλικοι ή νέοι υπό την φροντίδα εκτός σπιτιού ή σε ίδρυμα
- Δηλωμένοι πελάτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας και αναπηρίας, προσκομίζοντας συστατική επιστολή από συντονιστή υπηρεσιών
- Επιλέξιμοι ανήλικοι και νέοι

Ισχύουν χρεώσεις;

Μπορεί να ισχύει χαμηλού κόστους πληρωμή συμμετοχής για υπηρεσίες στοματικής υγείας.

Για το Πρόγραμμα Οδοντιατρικών Παροχών Ανηλίκων Medicare (CDBS) οι χρεώσεις καλύπτονται από το Medicare.

Δεν είστε βέβαιοι αν το παιδί σας δικαιούται τις υπηρεσίες; Ρωτήστε τους Υπαλλήλους μας Εξυπηρέτησης Πελατών να το ελέγξουν για εσάς.

Η επείγουσα οδοντιατρική φροντίδα είναι δωρεάν για παιδιά ηλικίας κάτω των 18 ετών.

Επικοινωνήστε με τους Υπαλλήλους μας Εξυπηρέτησης Πελατών για να σας βοηθήσουν να εγγραφείτε για οδοντιατρική φροντίδα και να συζητήσετε την πληρωμή συμμετοχής που ισχύει για εσάς.

Διερμηνείς

Μπορούμε να κλείσουμε διερμηνέα αν το χρειάζεστε. Δεν υπάρχει χρέωση για το διερμηνέα.



Οι υπηρεσίες του κέντρου υγείας Your Community Health παρέχονται στα:





Εκ των προτέρων προγραμματισμός περίθαλψης

Σχεδιάστε τις μελλοντικές αποφάσεις υγειονομικής περίθαλψης με το γιατρό σας τώρα σε περίπτωση που δεν μπορείτε να το κάνετε στο μέλλον.

Τι φροντίδα
και περίθαλψη
θέλετε;



Τι φροντίδα
και περίθαλψη
ΔΕΝ θέλετε;

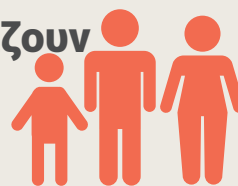


Γιατί είναι σημαντικό;

Λαμβάνετε τη
φροντίδα και
περίθαλψη
που θέλετε



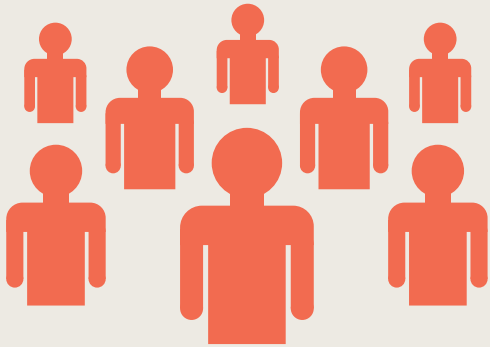
Η οικογένεια και
οι φίλοι σας γνωρίζουν
ότι σεβόμαστε τις
αποφάσεις σας



Οι επαγγελματίες υγείας
μπορούν να ακολουθούν τις οδηγίες σας,
μειώνοντας την περιττή περίθαλψη



Σε ποιους απευθύνεται;

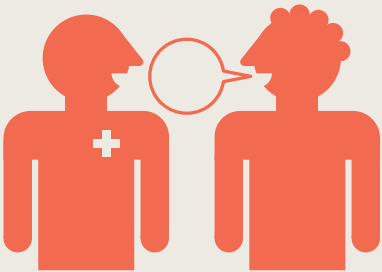


Ο εκ των προτέρων προγραμματισμός της περίθαλψης είναι για όλους και πρέπει να γίνεται όταν είστε υγιείς, προτού χρειαστείτε περίθαλψη.

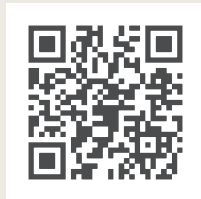
Είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν:

- % είστε μεγαλύτερης ηλικίας
- % έχετε κάποια χρόνια πάθηση
- % έχετε διάφορες παθήσεις
- % έχετε πρώιμη γνωστική δυσλειτουργία
- % πλησιάζετε στο τέλος της ζωής σας.

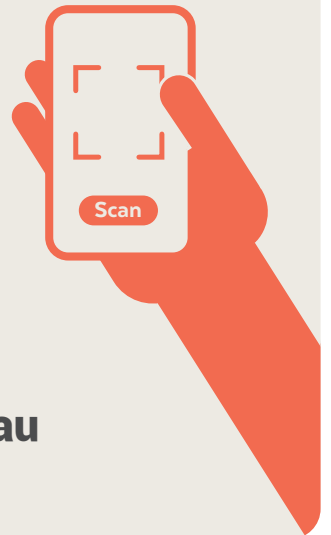
Πώς μπορείτε να δημιουργήσετε ένα Εκ των προτέρων πρόγραμμα περίθαλψης.



Μιλήστε με τον οικογενειακό σας ιατρό



**Advance Care
Planning Australia**
advancecareplanning.org.au
καλέστε το 1300 208 582



Ph: (03) 8470 1111
www.yourcommunityhealth.org.au

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΙΑΤΡΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΠΟ ΚΑΥΣΩΝΑ



Η ζέστη μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση κάποιου ατόμου που ήδη πάσχει από κάποιο νόσημα, όπως καρδιακή πάθηση ή διαβήτη. Τα νοσήματα ή οι θάνατοι που καταγράφονται περισσότερο οφείλονται στην επίδραση της ζέστης σε άτομα που είναι ήδη άρρωστα. Η ζέστη μπορεί επίσης να προκαλέσει ασθένειες όπως κράμπες write it - από τη ζέστη και εξάντληση write it - από τη ζέστη, που μπορούν να καταλήξουν σε απειλητική για τη ζωή κατάσταση, σε θερμοπληξία. Ο παρακάτω πίνακας θα σας βοηθήσει να αναγνωρίζετε κάθε σύμπτωμα και τι να κάνετε.

	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ
ΚΡΑΜΠΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΖΕΣΤΗ	Μυϊκοί πόνοι Σπασμοί στην κοιλιακή χώρα, τα χέρια ή τα πόδια	Σταματήστε τη δραστηριότητα και καθίστε ήσυχα σε δροσερό μέρος Πιείτε δροσερό νερό Ξεκουραστείτε μερικές ώρες πριν αρχίσετε αυτό που κάνετε Δείτε γιατρό εάν επιμένουν οι κράμπες
ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΖΕΣΤΗ	Χλωμάδα και ιδρώτας Ταχυκαρδία Μυϊκές κράμπες, αδυναμία Ζάλη, πονοκέφαλος Ναυτία, έμετος Λιποθυμία	Να πάτε σε δροσερό μέρος και να ξαπλώσετε Κάντε αέρα εάν μπορείτε Πίνετε δροσερό νερό εάν δεν κάνετε εμετό Βγάλτε τον εξωτερικό ρουχισμό Βρέξτε την επιδερμίδα με δροσερό νερό ή υγρά πανιά Δείτε γιατρό
ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ (ένα απειλητικό για τη ζωή έκτακτο περιστατικό)	Ίδια συμπτώματα με την εξάντληση από ζέστη εκτός ότι σταματά ο ιδρώτας Επιδεινώνεται η διανοητική κατάσταση, σύγχυση Αποπληξία Συμπτώματα παρόμοια με αυτά εγκεφαλικού επεισοδίου ή κατάρρευσης Απώλεια των αισθήσεων	Καλέστε ασθενοφόρο - τηλέφωνο 000 Να πάτε σε δροσερό μέρος και να ξαπλώσετε Βγάλτε το ρουχισμό Βρέξτε την επιδερμίδα με νερό, κάνοντας συνέχεια αέρα Γυρίστε ένα αναισθητο άτομο στο πλευρό του και καθαρίστε του αεραγωγούς του

ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ ΚΑΙ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε
το **Better Health Channel** –
www.betterhealth.vic.gov.au

Καλέστε το **NURSE-ON-CALL** στο **1300 60 60 24**
για 24ωρες συμβουλές υγείας ή δείτε το γιατρό
σας αν δεν αισθάνεστε καλά.

Για έκτακτα περιστατικά, καλέστε το **000**

Το παρόν φυλλάδιο είναι διαθέσιμο και σε άλλες γλώσσες στο
www.health.vic.gov.au/heathealth

Για να λάβετε το παρόν φυλλάδιο σε προσβάσιμη μορφή καλέστε
το Health Protection Branch στο 1300 761 874.

Εγκεκριμένο και δημοσίευση της Κυβέρνησης της Βικτώριας,
Μελβούρνη.

© Department of Health and Human Services, επικαιροποιημένο το
Νοέμβριο 2015 (1310013)

Η εκτύπωση έγινε από το Finsbury Green.

**Μάθετε τις επιπτώσεις του
καύσωνα, ποιος διακινδυνεύει και
πώς μπορείτε να προετοιμάσετε
τον εαυτό σας και άλλους.**

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au



Κατά τη διάρκεια καύσωνα είναι εύκολο να αφυδατωθεί ή να υπερθερμανθεί το σώμα σας. Εάν συμβεί αυτό, μπορεί να σας παρουσιαστούν κράμπες από τη ζέστη, εξάντληση από τη ζέστη ή ακόμα και θερμοπληξία. Η θερμοπληξία είναι μια επείγουσα ιατρική κατάσταση που μπορεί να οδηγήσει σε μόνιμη βλάβη σε ζωτικά όργανά σας, ή ακόμη και θάνατο εάν δεν αντιμετωπιστεί αμέσως. Ο καύσωνας μπορεί επίσης να χειροτερεύσει υπάρχοντα νοσήματα.

ΜΗΠΩΣ ΕΣΕΙΣ Ή ΚΑΠΟΙΟ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΤΕ ΝΑ ΔΙΑΚΙΝΔΥΝΕΥΕΤΕ;

Ο καύσωνας μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε, ωστόσο διακινδυνεύουν περισσότερο τα άτομα που:

- είναι ηλικίας άνω των 65 ετών, ιδιαίτερα όσα ζουν μόνα τους
- πάσχουν από νοσήματα όπως διαβήτης, νεφροπάθεια ή ψυχική ασθένεια
- παίρνουν φάρμακα που μπορεί να επηρεάζουν τον τρόπο που το σώμα αντιδρά στη ζέστη, όπως:
 - αντιαλλεργικά φάρμακα (αντιισταμινικά)
 - φάρμακα για την αρτηριακή πίεση και για την καρδιά (βήτα-αναστολείς)
 - αντιεπιληπτικά φάρμακα (αντιεπιληπτικά)
 - χάπια για υγρά (διουρητικά)
 - αντικαταθλιπτικά ή αντιψυχωτικά
- έχουν προβληματική χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών
- έχουν αναπηρία
- έχουν πρόβλημα κινητικότητας, όπως άτομα που είναι κλινήρη ή σε αναπηρικό αμαξίδιο
- έγκυοι γυναίκες και θηλάζουσες μητέρες
- μωρά και μικρά παιδιά
- είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα
- εργάζονται ή ασκούνται σε εξωτερικούς χώρους
- έχουν αφιχθεί πρόσφατα από δροσερότερα κλίματα.

ΤΑ ΖΕΣΤΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΑ ΣΚΟΤΩΝΟΥΝ



- Ποτέ μην αφήνετε παιδιά, ενήλικες ή κατοικίδια ζώα σε καυτά αυτοκίνητα. Η θερμοκρασία στο εσωτερικό σταθμευμένων αυτοκινήτων μπορεί να διπλασιαστεί μέσα σε λίγα λεπτά.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΚΑΥΣΩΝΑ



- Πίνετε άφθονο νερό, ακόμα κι αν δεν αισθάνεστε ότι διψάτε (αν ο γιατρός σας σάς έχει περιορίσει την ποσότητα υγρών που πίνετε, ελέγξτε μαζί του πόσο να πίνετε κατά τη διάρκεια καύσωνα).
- Να δροσιζέστε χρησιμοποιώντας βρεγμένες πετσέτες, βάζοντας τα πόδια σας σε δροσερό νερό και κάνοντας δροσερά (όχι κρύα) ντους.
- Ξοδεύετε όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο σε δροσερά ή κλιματιζόμενα κτήρια (εμπορικά κέντρα, βιβλιοθήκες, κινηματογράφους ή κοινοτικά κέντρα).
- Κρατάτε τον ήλιο έξω από το σπίτι κατά τη διάρκεια της ημέρας κλείνοντας τις κουρτίνες και τις περσίδες.
- Ανοίγετε τα παράθυρα όταν φυσάει δροσερό αεράκι.
- Μην εκτίθεστε στο ηλιακό φως κατά την πιο ζεστή περίοδο της ημέρας.
- Ακυρώνετε ή αναβάλλετε εξόδους. Εάν είναι ανάγκη να βγείτε έξω, παραμένετε στη σκιά και πάρτε άφθονο νερό μαζί σας.
- Να φοράτε καπέλο και ανοιχτόχρωμο, φαρδύ ρουχισμό από φυσικές ίνες όπως βαμβάκι και λινό.
- Τρώτε μικρότερα γεύματα πιο συχνά και κρύα γεύματα όπως σαλάτες.
- Σιγουρευτείτε ότι τα τρόφιμα που πρέπει να είναι στο ψυγείο είναι σωστά φυλαγμένα.
- Αποφεύγετε επίπονες δραστηριότητες όπως τον αθλητισμό, τις επισκευές σπιτιού και την κηπουρική.
- Βλέπετε ή ακούτε ειδήσεις για να μάθετε περισσότερες πληροφορίες όταν υπάρχει καύσωνας.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΑΛΛΑ ΑΤΟΜΑ



- Κρατάτε επαφή με άρρωστους ή αδύναμους φίλους και μέλη της οικογένειας. Τηλεφωνάτε τους τουλάχιστον μία φορά σε ημέρα καύσωνα.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να πίνουν άφθονο νερό.

- Προσφέρετε βοήθεια στην οικογένεια, σε φίλους και γείτονες που είναι ηλικίας άνω των 65 ετών ή πάσχουν από κάποιο νόσημα, με να τους κάνετε ψώνια ή άλλα θελήματα ώστε να αποφύγουν τη ζέστη. Να τους πάτε κάπου δροσερά την ημέρα ή να μείνουν το βράδυ με εσάς εάν δεν είναι σε θέση να παραμείνουν δροσεροί στο σπίτι τους.
- Εάν παρατηρήσετε συμπτώματα που σχετίζονται με τη ζέστη, ζητήστε ιατρική βοήθεια.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΚΑΥΣΩΝΑ

- Αποθηκεύετε τρόφιμα, νερό και φάρμακα ώστε να μην χρειαστεί να βγαίνετε έξω στη ζέστη. Επισκεφθείτε το γιατρό σας για να ελέγξετε εάν χρειάζονται αλλαγές στα φάρμακα σας κατά τη διάρκεια του καύσωνα.
- Αποθηκεύετε τα φάρμακα με ασφάλεια στη συνιστώμενη θερμοκρασία.
- Ελέγχετε ότι ο ανεμιστήρας ή το κλιματιστικό σας λειτουργεί καλά. Εάν χρειάζεται, κάντε συντήρηση στο κλιματιστικό σας.
- Εξετάστε τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να καταστείτε το σπίτι σας πιο δροσερό, όπως εγκατάσταση καλυμμάτων παραθύρων, τέντες ή εξωτερικά παντζούρια στις πλευρές του σπιτιού που τις κτυπά ο ήλιος.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΔΙΑΚΟΠΗ ΡΕΥΜΑΤΟΣ

- Σιγουρευτείτε ότι έχετε ένα φακό, πλήρως φορτισμένο κινητό τηλέφωνο, ραδιόφωνο με μπαταρίες και κάποιες εφεδρικές μπαταρίες.
- Αποθηκεύετε τρόφιμα που δεν χρειάζονται ψυγείο ή μαγείρεμα, όπως κονσερβοποιημένα φρούτα, λαχανικά, κρέατα ή ψάρια, ψωμί και φρούτα.
- Έχετε στη διάθεσή σας άφθονο πόσιμο νερό.
- Αποθηκεύετε φάρμακα και άλλα είδη πρώτης ανάγκης.
- Σκεφτείτε να αγοράσετε ανεμιστήρα με μπαταρία ή χειρός για να δροσιζέστε.