

INSERT HEADING / SPECIALTY



If you have any English language difficulties, please ask staff to book an interpreter.
From home contact the Telephone Interpreter Service on 9605 3056.
Services are provided free of charge. Ask staff if this information is available in your preferred language.

Eastern Health

စောင့်ရှောက်ပေးမှု၌ ဖက်စပ်လုပ်ကိုင်ပေးသူများ

သင်ဆေးရုံတက်ရောက်နေစဉ်အတွင်း သင့်အား စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အားကူညီပါ။



အကယ်၍ သင့်တွင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား အခက်အခဲ တစ်ခုခုရှိလျှင် စကားပြန်တစ်ဦးကို ချိန်းပေးရန် ကျေးဇူးပြု၍ ဝန်ထမ်းအား ပြောဆိုပါ။ အိမ်မှနေ၍ တယ်လီဖုန်း စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုကို ဖုန်း 9605 3056 ဖြင့်ဆက်ပါ။

ဝန်ဆောင်မှုများကို အခမဲ့ ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ ဤအချက်အလက်ကို သင့်ဘာသာစကားဖြင့် ရရှိနိုင်၊ မရရှိနိုင် ဝန်ထမ်းအား မေးမြန်းပါ။

ဤစာအုပ်ငယ်ကို ရိုးရိုးတရုတ်စာ၊ ရိုးရာတရုတ်စာ၊ မြန်မာစာနှင့် ဗီယက်နမ်စာတို့ဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

စောင့်ရှောက်မှု ဖက်စပ်လုပ်ကိုင်မှုများ

သင့်တွင် သေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးကို အာရုံစိုက်လုပ်ကိုင်ပေးမည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့ရှိပါသည်။ သင်သည် အဆိုပါ အဖွဲ့၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ သင် နေထိုင်စဉ်အတောအတွင်း သင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုရှိ တက်ကြွသည့်အခန်းကဏ္ဍကို သင်နှင့်သင့်မိသားစုက ရယူရန် ကျွန်ုပ်တို့ လိုလားပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ထမ်းများသည် သင်နှင့်သင့်မိသားစုတို့နှင့်အတူ သင့် စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်ကို တည်ဆောက်ပေးရန်နှင့် ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး စောင့်ရှောက်မှုကိုလုပ်ပေးပါသည်။

သင် နေထိုင်စဉ်တစ်လျှောက်လုံး-

- ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ထမ်းများသည် သင့်စောင့်ရှောက်မှုကို သင်နှင့်ပုံမှန် ဆွေးနွေးပါမည်။
- မိသားစု သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်သူများနှင့် သင့် စောင့်ရှောက်မှုကို ဆွေးနွေးရန် သင့် ခွင့်ပြုချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မေးမြန်းပါမည်။
- ကျေးဇူးပြု၍ အမြဲတမ်း မေးခွန်းများ မေးပါ။ သင့်အတွက် မည်သည့်အရာက အရေးပါကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောပြပါ။
- ကျွန်ုပ်တို့ သင်နှင့်သင့်မိသားစုအား သင့် စောင့်ရှောက်မှုကို သင် မည်ကဲ့သို့ ပေးစေလိုကြောင်းလမ်းညွှန်ပေးနိုင်သည့် တရားဝင် စာရွက်စာတမ်းများ တစ်ခုခု ကျွန်ုပ်တို့အား ပေးကမ်းသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ဥပမာ- ကြိုတင်စီစဉ်ထားသည့် စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ် သို့မဟုတ် ကိုယ်စားလှယ်လွှဲစာ။
- ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်၏ တန်ဖိုးထားရာများ၊ ကြိုက်နှစ်သက်အရာများ၊ ထုတ်ဖော်ထားသည့် လိုအပ်ချက်များ၊ ယုံကြည်ချက်များ၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ၊ မိသားစုအခြေအနေနှင့် လူနေမှုဘဝအနေအထားတို့ကို လေးစားပါသည်။
- ဆေးရုံရှိလူနာတစ်ဦးမှာ ပိုဆိုးရွားနေကြောင်း၊ မျှော်လင့်ထားသလို ကောင်းမွန်မလာကြောင်း သို့မဟုတ် တိုးတက်မလာကြောင်း သင် စိုးရိမ်ပူပန်လျှင် သင့်စိုးရိမ်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ စောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးနှင့်ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ အကယ်၍ သင် တုံ့ပြန်ဖြေကြားမှုနှင့် ပတ်သက်၍ မကျေနပ်လျှင် တာဝန်ရှိ သူနာပြု/ဝမ်းဆွဲနှင့်ပြောဆိုပါ။ အကယ်၍ သင် မကျေနပ်သေးလျှင် လူနာစောင့်ရှောက်မှု တိုက်ရိုက်လိုင်း ဖုန်း 9975 6789 ကိုဆက်ပါ။
- အကယ်၍ သင့်တွင် အစားအစာနှင့်ဓါတ်မတည့်မှု တစ်ခုခု၊ မွမ်းမံထားသည့် စားသောက်ပုံတစ်ခုခု (ဥပမာ- ပျော့သော၊ ကြိတ်ချေထားသော၊ အနှစ်ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာ နှင့်/သို့မဟုတ် ပျစ်အောင်လုပ်ထားသည့် အရည်များ) ရှိလျှင် သို့မဟုတ် အစားအစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး သီးခြား ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များရှိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောပြပါ။





သင့် စောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ၌ သင့်အား ပါဝင်ဆုံးဖြတ်ပေးစေခြင်း

- သင် ဆေးရုံသို့ရောက်ရှိသည့်အခါ စေ့စေ့စပ်စပ် စမ်းသပ်မှုလုပ်ပေးရန် သင် မျှော်လင့်နိုင်ပြီး သူနာပြုတစ်ဦးသည် ပုံမှန် စပ်ကြား အချိန်များ၌ သင့်အား စစ်ဆေးပေးပါမည်။
- သင့် ဆရာဝန်၊ သူနာပြုနှင့် အခြား ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်များတို့သည် သင့်စောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ သင်နှင့်အတူ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်ပါမည်။
- ဝန်ထမ်းများက သင့် စောင့်ရှောက်မှုကို ဆွေးနွေးသည့်အခါ (သူနာပြု အလုပ်တာဝန်အဆိုင်၊ ပြောင်းလဲသည့်အခါ၌၊ သင့်အား စောင့်ရှောက်ပေးသူ ပြောင်းလဲသည့်အခါ၌) သင် ပါဝင်ပြောဆိုရန်အတွက် ၎င်းသည် အခွင့်အလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- အကယ်၍ သင့် ဆရာဝန်၊ သူနာပြု သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်တို့က ဘာပြောနေသည်ကို သင် မသေချာလျှင် သို့မဟုတ် နားမလည်လျှင် ကျေးဇူးပြု၍ မေးမြန်းပါ။
- သင်၏ ဆက်သွယ်ရေး ကတ်ပြားပေါ် သင့်အတွက် အရေးကြီးသည့် အချက်အလက်များ ထည့်ရေးရန် ဝန်ထမ်းများနှင့်အတူ လုပ်ကိုင်ပါ — ကတ်ပြားသည် သင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင့် စောင့်ရှောက်ရေး အသင်းအဖွဲ့တို့နှင့် သတင်းအချက်အလက်များ ဝေမျှဖလှယ်ရန် အသုံးပြုပါသည်။



လူနာ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း သက်သေပြခြင်း

သင့်အား မှန်ကန်သော စောင့်ရှောက်မှုကို ပေးအပ်ရန် သေချာစေခြင်းသည် ဘေးကင်းလုံခြုံသော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု၏ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

- ဆေးရုံတက်ရောက်နေစဉ်အတွင်း ဝတ်ထားရန် သင်မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းသက်သေပြနိုင်သည့် လက်ပတ်တစ်ခုကို သင့်အား ပေးပါမည်။
- ၎င်းလက်ပတ်သည် သာမန်အားဖြင့် အဖြူရောင်ဖြစ်မည် သို့သော်လည်း အကယ်၍ သင့်တွင် ဓါတ်မတည့်မှု တစ်ခုခု သို့မဟုတ် အခြား ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သတိပေးမှုများတစ်ခုခုရှိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်အား ဝတ်ထားရန် အနီရောင် လက်ပတ်တစ်ခုကို ပေးပါမည်။
- ဝန်ထမ်းများသည် သင့်အား ဆေးဝါး သို့မဟုတ် ကုသမှု မပေးမီ သင်၏ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းလက်ပတ်ကို ကြည့်ရန် မေးပါမည်။
- အကယ်၍ သင်၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်တစ်ခုခုမှာ မှားနေလျှင် သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်ရန်လိုအပ်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့အား အသိပေးပါ - ဥပမာ၊ အမည်၊ မွေးသက္ကရာဇ်၊ လိင်စာ စသဖြင့်တို့ဖြစ်သည်။
- သင် တက်ရောက်နေစဉ်တစ်လျှောက်လုံး သင် မည်သူဖြစ်ကြောင်း အကြိမ်ကြိမ် မေးမြန်းခံရပါလိမ့်မည်။ ၎င်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ အမှားအယွင်းကိုလုပ်ရန် အန္တရာယ်အလားအလာကို လျော့ချရန်အတွက် လုံခြုံရေး စိစစ်မှု တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။



သွေးခဲမှုများကို တားဆီးခြင်းနှင့် သင်၏ ခွန်အားနှင့် ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်း

သင် ဆေးရုံတွင်ရှိနေစဉ် သင့် ခြေထောက် သို့မဟုတ် သင့် အဆုတ်တွင် သွေးခဲစေမှုတစ်ခု ဖြစ်လာခြင်း၏ အန္တရာယ်မှာ သာမန်ထက် ပိုမို၍ မြင့်မားပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကယ်၍ စိတ်ချရသည်ဆိုလျှင် ဆက်လက်၍ လှုပ်ရှားမှုလုပ်နေရန် အရေးကြီးပါသည်။

- အိပ်ရာပေါ် ရှိနေသည့်အချိန်ပင်လျှင် သင့် ခြေထောက်များနှင့်ခြေချင်းဝတ်များကို လှုပ်ရှားနေရန် ကြိုးစားပါ။ ခြေချင်းဝတ်ကို အနည်းငယ် လှည့်ပေးခြင်းပင် အထောက်အကူပြုပါသည်။
- သင့် သန်စွမ်းမှုကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားရန် အိပ်ရာပေါ် သို့မဟုတ် ကုလားထိုင်ပေါ်၌ သင် လုပ်နိုင်သည့် အခြေခံ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းများ ဘာဖြစ်သည်ကို မေးမြန်းပါ။
- အကြံပြုထားသည့်အတိုင်း အရည်များကို သောက်ပါ။
- ညွှန်းကြားထားသည့်အတိုင်း ဆေးဝါးအားလုံးကို သောက်သုံးပါ။
- တင်းနေသည့် ခြေအိပ်ရှည်များကို ဝတ်ထားရန် သင့်အား ပြောနိုင်သည်။
- ခြေထောက်မှာ ဖိပေးသည့်ကိရိယာကိုသုံးရန် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်သည်။



ပိုးကူးစက်မှုကို တားဆီးခြင်း

ဆေးရုံ၌နေစဉ်အတောအတွင်း သင့်စောင့်ရှောက်မှုကို ပိုမို အဟန့်အတားဖြစ်စေနိုင်သည့် ပိုးကူးစက်မှုတစ်ခုရရန် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ပွားခြင်း၏ အန္တရာယ်ကို လျော့ချရန်နည်းလမ်းများတွင် ပါဝင်သည်မှာ-

- ရေအိမ်သာသို့ သွားပြီးနောက်နှင့် အစားအစာများ မစားမီ သင့်လက်များကို ဆေးကြောခြင်း
- ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ထမ်းများက သင့်အား ကိုင်တွယ်မှု တစ်ခုခုမလုပ်မီ သူတို့၏လက်များကို သူတို့ ဆေးကြော ပြီးမပြီး သို့မဟုတ် လက်ပိုးသတ်ဆေးရည်နှင့်ပွတ်သတ်ပြီးမပြီး မေးမြန်းခြင်း
- အကယ်၍ သင် နေထိုင်မကောင်းလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောပြခြင်း၊ ဥပမာ၊ ဝမ်းလျှောခြင်း သို့မဟုတ် အော့အန်ခြင်း။
- အကယ်၍ သင့် အိပ်ရာ နေရာနှင့် ရေချိုးခန်းမှာ ညစ်ပတ်ပြီး သန့်ရှင်းရေးလိုအပ်လျှင် သင့် သူနာပြုအား အသိပေးခြင်း။
- ဧည့်သည်များအား လူနာဆောင်သို့ မဝင်မီနှင့် လူနာဆောင်မှ ပြန်ထွက်သည့်အခါ လက်ပိုးသတ်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုရန် တိုက်တွန်းပေးခြင်း။





သင်၏ ဆေးဝါးများ

ဆေးဝါးများမှာ သင့်အားကုသရာတွင် အသုံးပြုသော အသုံးအများဆုံး အရာဖြစ်ပါသည်။ သင့် ဆေးဝါးများကို စီမံခန့်ခွဲရန် သင်လုပ်နိုင်သည့် အချို့သော အရေးကြီးသောအရာများ ရှိပါသည်-

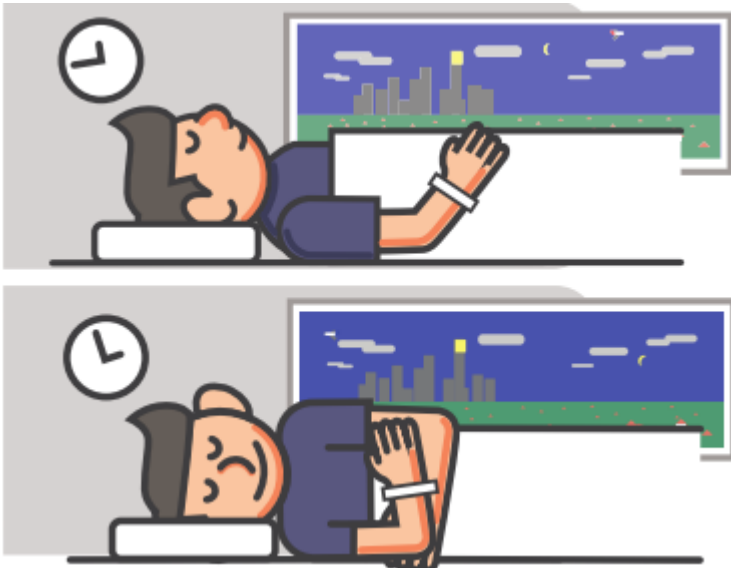
- သင့် ကျန်းမာရေးနှင့် အိမ်၌ သင် သောက်သုံးနေလျက်ရှိသည့် မည်သည့်ဆေးဝါးမဆိုတို့ အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့အားပြောပြပါ။ ဆေးညွှန်းစာ-မဟုတ်သည့် ဆေးဝါးများ၊ သဘာဝကုထုံးဆေးဝါးများ ဥပမာ၊ အားတိုးဆေးများနှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်တို့ဖြင့် ဖော်စပ်ထားသော ကုထုံးများ အပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။
- သင် သောက်သုံးသည့် ဆေးဝါး၏ အမည် စာရင်းကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီလုပ်ထားပါ။ အာနိသင်၊ မည်မျှ သင် သောက်သုံးသည်နှင့် မည်သည့်အချိန် သောက်သုံးသည်တို့ဖြစ်သည်။ သင့် ဆေးဝါးများ စာရင်းတစ်ခုကို သင်နှင့်အတူ ဆေးရုံသို့ ယူဆောင်လာပါ။
- ယခင်က ဆေးဝါးတစ်ခုခုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဓါတ်မတည့်မှု သို့မဟုတ် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး တစ်ခုရှိလျှင်ကျွန်ုပ်တို့အား အသိပေးပါ။ ၎င်းတွင် ဆေးဝါး၏ အမည်နှင့် ဘာဖြစ်ခဲ့ကြောင်း (ဓါတ်မတည့်မှုမှာ ဘာလဲ) တို့ပါဝင်သည်။
- ဆေးဝါးအသစ်တစ်ခုခု၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ အကြောင်းနှင့် သင် အိမ်ရောက်သည့်အခါ ဘာလုပ်ရမည့်အကြောင်း မေးမြန်းပါ။
- သင့် ဆေးဝါးများနှင့်ပတ်သက်၍ သင် မသေချာလျှင် သို့မဟုတ် သင့်တွင် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ တစ်ခုခုရှိလျှင် သင့် ဆရာဝန်၊ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်နှင့် စကားပြောဆိုပါ။
- အကယ်၍ ဆေးဝါးများနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်တွင် အခက်အခဲများ တစ်ခုခုရှိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အား အသိပေးပါ။ ဥပမာ- ဆေးပြားအား မျိုချခြင်း။

လဲကျမှုများကို ဟန့်တားကာကွယ်ခြင်း

ဆေးရုံ၌ အကျွမ်းမဝင်သော ပတ်ဝန်းကျင်၊ နေမကောင်းဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အချို့ဆေးဝါးများ၏ သက်ရောက်မှုကြောင့် လဲကျမှုများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

- သင့် သူနာပြုနှင့်ဆရာဝန်ကို သင်အန္တရာယ်လျော့ချရေးအတွက် ဘာလုပ်နိုင်ကြောင်း မေးမြန်းပါ။
- “ခေါ်ပါ၊ လဲမကျပါစေနင့်။” အကယ်၍ သင် ရွေ့လျားသည့်အခါ သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်သည့်အခါ အကူအညီလိုအပ်လျှင် ကျေးဇူးပြု၍ သူနာပြုအား အကူအညီတောင်းခံပြီး သင့်ထံ ကျွန်ုပ်တို့ လာသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းပါ။
- လဲကျမှုတစ်ခု ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည့် အဖိတ်အစင်များနှင့် အရှုပ်အပွများကဲ့သို့သော ဘေးအန္တရာယ်များကို သတိထားကြည့်ပြီး ၎င်းအကြောင်းကို ဝန်ထမ်းအား ချက်ချင်းပြောပါ။
- တိုင်နေရာမှ သို့မဟုတ် လဲလျောင်းရာမှ ထသည့်အခါ အချိန်ယူထပြီး အကယ်၍ သင် နေမကောင်းသလိုခံစားရလျှင် သို့မဟုတ် ခြေထောက်ပေါ် မြဲမြံမရပ်တည်နိုင်လျှင် ဝန်ထမ်းအား အသိပေးပါ။
- သင်နှင့်အနေတော်ဖြစ်သည့် အဆင်ပြေပြီး မချော်သော ဖိနပ်ကို စီးပါ။ အကယ်၍ သင့်တွင် ဆေးရုံ၌ ကောင်းကောင်းတော်သည့်ဖိနပ် မရှိလျှင် သင့် မိသားစုအား ဖိနပ်ယူလာရန်ပြောပါ။ ၎င်းအပြင် တစ်ခြားနည်းလမ်းများ အတွက် သင့် သူနာပြုကို ပြောဆိုပါ။
- အကယ်၍ သင် ဆေးရုံ၌ လဲကျလျှင် ကျေးဇူးပြု၍ သူနာပြုကို ပြောပါ။





ဖိရာမှဖြစ်သည့်အနာများကို ဟန့်တားကာကွယ်ခြင်း

ဖိရာမှဖြစ်သည့် အနာများ (အိပ်ရာနာများ) မှာ အချိန်ကြာမြင့်စွာ တစ်နေရာတည်း၌ လဲလျောင်းနေခြင်း သို့မဟုတ် ထိုင်နေခြင်းကြောင့် အရေပြား သို့မဟုတ် အောက်ခံအရေပြားတစ်ရှူးကို ပျက်စီးစေသည့်နေရာများဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖိရာမှဖြစ်သည့်အနာ ဖြစ်ပွားခြင်းကို ကြီးစား၍ ကာကွယ်ပေးရန် အတူတကွ လုပ်ကိုင်ပေးနိုင်ပါသည်။

- သင်သည် သင့်အနေအထားကို ပုံမှန်ပြောင်းလဲပေးရန်နှင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အနေအထားတစ်ခုတည်းဖြင့် လဲလျောင်းနေခြင်း သို့မဟုတ် ထိုင်နေခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ လိုအပ်လျှင် သင့်အနေအထားကို ပြောင်းလဲပေးရန် ဝန်ထမ်းများက လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပြီး သင့်တော်သလို အထူးဓမ္မယာ သို့မဟုတ် ဓမ္မယာပျော့ကုရှင်ကို ပေးနိုင်ပါသည်။
- အကယ်၍ သင့် အိပ်ရာခင်း သို့မဟုတ် အဝတ်မှာ စိုထိုင်းနေလျှင် ၎င်းမှာလည်း အန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်သဖြင့် ကျေးဇူးပြု၍ ဝန်ထမ်းအား အသိပေးပါ။
- မကြာခင် ကျန်းမာသော အစားအစာများ စားသုံးခြင်းနှင့် သောက်စရာများ သောက်သုံးခြင်းသည် ကျန်းမာသော အရေပြား အတွက် အရေးကြီးပါသည်။
- ဆပ်ပြာကင်းသော အရေပြား သန့်စင်အရည် သုံးစွဲခြင်းနှင့် သင့်အရေပြားအား အစိုဓာတ်ရှိအောင် ထားရှိခြင်းသည် အရေပြားအား ကျန်းမာနေအောင်ထားရန် အထောက်အကူပြုသည်။ အိမ်တွင် ဤကိစ္စကို မည်သို့ဆက်လက်ထားရှိရန်နှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ သင့်အား ပေးနိုင်ပါသည်။
- ဖြစ်နိုင်သမျှ အိပ်ရာဝင် အိပ်ရာထ နှစ်မျိုးလုံး လှုပ်ရှားမှု များများလုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အစားအစာအတွက် အိပ်ရာမှထထိုင်ခြင်းနှင့် မကြာခင် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် သင်၏ ပုံမှန် လှုပ်ရှားမှု အဆင့်သို့ ပြန်ရောက်ရန် အထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်ပြီး အိမ်ပြန်ရန်သင့်အား အထောက်အကူပေးပါမည်။
- အဆင်ပြေပြီး ထောင့်ပင့်အားကောင်းသည့် ဖိနပ်များကို ယူလာပါ။ ၎င်းသည် သင့်အား လှုပ်လှုပ်ရှားရှားဖြစ်အောင် အထောက်အကူပေးပါမည်။

ဖိရာမှဖြစ်သည့်အနာကို ဟန့်တားကာကွယ်ခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤကိစ္စအောင်မြင်ရန် အတူတကွ လုပ်ကြပါစို့။

ဆေးရုံဆင်းခြင်း

ဆေးရုံမှ မဆင်းမီ ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်အား အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို ပြောဆိုပါမည်-

- သင့် ဒေသခံ ဆရာဝန် (GP) အတွက် သင့်စောင့်ရှောက်မှု အတိုချုပ်
- သင့် ဆေးဝါးများ
- အကယ်၍ လိုအပ်လျှင် သင့် နောက်ဆက်တွဲ ရက်ချိန်းများ၏ ရက်စွဲ၊ အချိန်နှင့်နေရာ
- အိမ်၌ သင့်အား ထောက်ပံ့ရန် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများသို့ လွှဲပို့ပေးနိုင်သည့် လွှဲပို့စာများတစ်ခုခု
- အကယ်၍ သင့်တွင် မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ တစ်ခုခုရှိလျှင် မည်သူ့အား ဆက်သွယ်ရန်



သင့် ကိုယ်ရေး အချက်အလက်များကို ကာကွယ်ပေးခြင်း

- သင့်ကိုယ်ရေးနှင့် သင့် ကိုယ်ပိုင်သတင်းအချက်အလက်များကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်ရေးသီးခြားရှိမှုနှင့် လျှို့ဝှက်ထားရှိမှုတို့နှင့်ဆက်နွယ်သည့် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ် ဥပဒေများ အားလုံးကို လိုက်နာပါသည်။ ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဆက်နွယ်နေသည့် စီမံကိုင်တွယ်ရေး လှုပ်ရှားမှုများအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့လိုအပ်သည့် အချက်အလက်များကိုသာ ကျွန်ုပ်တို့ ကောက်ယူပါသည်။ ဥပမာ၊ ကျသင့်ငွေတောင်းခံသည့်ငွေစာရင်းများဖြစ်သည်။
- အကယ်၍ သင့်ကျန်းမာရေး အချက်အလက်ကို သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်အားကူညီပေးနေသော အခြားလူများအား မဝေမျှလိုလျှင် အချိန်မရွေး ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောနိုင်ပါသည်။
- အချို့အခြေအနေများ၌ ဥပဒေအရ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်ရေး အချက်အလက် အချို့ကို ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဝန်ဆောင်မှုများ ဌာနနှင့် တရားရုံးများကဲ့သို့သော အဖွဲ့အစည်းများသို့ ပေးပို့ရသည်။
- သင့်အချက်အလက်များကို ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်စပ်သည့် သုတေသနအတွက် အသုံးပြုကောင်း အသုံးပြုနိုင်သည် - သုတေသနပြုသူများတွင် တင်းကျပ်သော လျှို့ဝှက်ထားရှိမှုဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်များရှိပြီး ကိုယ်ရေး သို့မဟုတ် မည်သူဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြနိုင်သော မည်သည့်အချက်အလက်များကိုမဆို သင်၏သဘောတူညီချက်မရှိဘဲ သုတေသနအတွက် အသုံးမပြုနိုင်ပါ။
- သင့်အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့တွင် ရှိနေသော သင့်နှင့်ပတ်သက်သည့် ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များကို ကြည့်ရှုရန် သင် မေးမြန်းကောင်း မေးမြန်းနိုင်သည်။ သင့်ကိုယ်ရေး အချက်အလက်များကို ကြည့်ရှုရန် သင်၏ တောင်းဆိုမှုကို စာဖြင့်ရေးသားရမည်ဖြစ်ပြီး အချက်အလက် လွတ်လပ်ရေး ဝန်ဆောင်မှု ဌာန (Freedom of Information {FOI}) သို့ပေးပို့ရမည်။ ၎င်းဌာနကို ဖုန်း 03 9871 3170 ဖြင့်ဆက်သွယ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် foi@easternhealth.org.au သို့အီးမေးလ်ပို့နိုင်သည်။ FOI နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်အပိုများကို Eastern Health ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

လူနာတစ်ဦးဖြစ်သည့်သင်၏ အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ

Eastern Health ၏လူနာတစ်ဦးအဖြစ် သင်သည် အဆင့်မြင့်-အရည်အသွေးရှိသော ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စောင့်ရှောက်မှုကို မျှော်လင့်ရန်နှင့် လက်ခံရရှိရန် ရပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ Eastern Health မှ ဘာကိုမျှော်လင့်ရမည်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စောင့်ရှောက်မှု အောက်၌ရှိစဉ် သင်၏ တာဝန်ဝတ္တရားများ ဘာဖြစ်သည်ကို သင် သိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။

Eastern Health တွင် နေရာ အများအပြား ရှိပါသည်။ သင် ဆေးရုံ၌နေထိုင်စဉ်အတောအတွင်း သင် လိုအပ်သည့် စောင့်ရှောက်မှုကို ပေးရန်အတွက် သင့်အား အခြား နေရာသို့ပြောင်းရွှေ့ပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့ လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ သင်၏ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုအတွက် ကျွန်ုပ်တို့သင့်အား ကြိုတင်၍ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

လက်ဝတ်ရတနာကဲ့သို့ အဖိုးတန်သည့် ပစ္စည်းတစ်ခုခု ယူဆောင်လာခြင်းကို သင့်အား ကျွန်ုပ်တို့ မတိုက်တွန်းပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် သင်နှင့်အတူ ရှိနေသည့် အဖိုးတန်ပစ္စည်းအားလုံးကို အိမ်သို့ သင်ယုံကြည်ရသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်ဖြင့် ပို့သင့်ပါသည်။

သြစတြေးလျနိုင်ငံ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အခွင့်အရေးများ စာချုပ် [Australian Healthcare Rights Charter]
 သြစတြေးလျနိုင်ငံ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို အသုံးပြုလျက်ရှိနေသော လူနာများ၊ သုံးစွဲသူများနှင့် အခြားလူများတို့၏ အခွင့်အရေးများကို ပြဌာန်းထားပါသည်။ ဤအခွင့်အရေးများသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို မည်သည့်အခါတွင်မဆို ပေးအပ်သည်ဖြစ်စေ ၎င်းတို့မှာ ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး မြင့်မားသော-အရည်အသွေးဖြစ်စေရန်အတွက် သေချာစေရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။

Eastern Health သည် ဤစည်းမျဉ်းများကို ထောက်ခံပြီး တာဝန်ယူအာမခံထားပါသည်။

Eastern Health မှ သင် ဘာကို မျှော်လင့်နိုင်သနည်း။

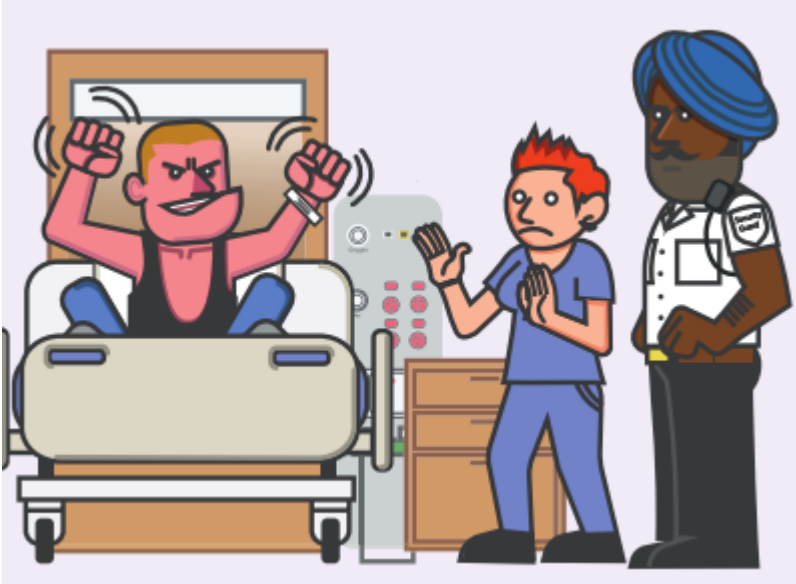
သင့် အခွင့်အရေးများ	၎င်းမှာ ဘာကိုဆိုလိုသည်
ရယူခွင့်	သင်သည် သင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ချက်များကို ဖြေရှင်းပေးရန် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူနိုင်ပါသည်။
ဘေးကင်းလုံခြုံရေး	သင်သည် အတတ်ပညာဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု၊ တတ်ကျွမ်းမှုနှင့် အရည်အချင်း ပြည့်စုံစွာပေးသော ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး မြင့်မားသော-အရည်အသွေးရှိသည့် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို လက်ခံရရှိမည်ဖြစ်သည်။
လေးစားမှု	ဆောင်ရွက်ပေးသည့်ဝန်ဆောင်မှုသည် သင်နှင့်သင့် ယဉ်ကျေးမှု၊ ယုံကြည်မှုများ၊ တန်ဖိုးထားရာများနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လက္ခဏာအရည်အသွေးများတို့ကို လေးစားကြောင်း ပြသပါသည်။
ဆက်သွယ်ရေး	သင်သည် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ သင် နားလည်နိုင်သောနည်းလမ်းဖြင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း၊ အချိန်မှန်မှန်နှင့် သင့်တော်သလို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။
ပါဝင်လုပ်ဆောင်မှု	သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့်ရွေးချယ်မှုများ ချမှတ်ရာ၌ အဖွဲ့နှင့်အတူ ပါဝင်ဆုံးဖြတ်ပေးရန် သင့်အား မေးမြန်းပါလိမ့်မည်။
အချက်အလက်သီးခြားရှိမှု	သင့် ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များကို သီးခြားထိန်းသိမ်းထားပြီး သင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကျန်းမာရေးနှင့် အခြားအချက်အလက်များ၏ စနစ်တကျကိုင်တွယ်ရေးကို အာမခံထားပါသည်။
ဝေဖန်ချက်	သင်သည် သင့်စောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ဝေဖန်ချက် သို့မဟုတ် တိုင်တန်းချက် ပြုနိုင်ပြီး သင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို သေသေချာချာနှင့်ချက်ချင်း ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးရန် ရရှိနိုင်ပါသည်။

လူနာတစ်ဦး၊ မိသားစုဝင်တစ်ဦး သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးအဖြစ် သင့်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ထံမှ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများကို လက်ခံရရှိသည့်အခါ တာဝန်ဝတ္တရားများလည်းရှိပါသည်။

သင့်တာဝန်ဝတ္တရားများတွင် ပါဝင်သည်မှာ-

- သင့် စောင့်ရှောက်မှု၊ ကုသမှု သို့မဟုတ် ဆေးရုံ၌နေထိုင်မှုတို့ကို လွှမ်းမိုးနိုင်သည့် သင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အခြေအနေများ အကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးအပ်ခြင်းဖြင့် ကုသရေးအဖွဲ့နှင့်အတူ လုပ်ကိုင်ပေးခြင်း။
- သင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်-ချမှတ်ရေး၌ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း။
- သင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကျန်းမာရေးအတတ်ပညာရှင်များနှင့်လုပ်ကိုင်ပေးခြင်း။
- ချိန်းထားသည့် ရက်ချိန်းများ အားလုံးကို ဖြစ်နိုင်သမျှ အချိန်မှန်မှန် တက်ရောက်ပေးခြင်း နှင့် အကယ်၍ မတက်ရောက်နိုင်လျှင် ဆေးရုံ သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုဌာနကို အကြောင်းကြားပေးခြင်း။
- လျှပ်စစ်နည်းဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း အပါအဝင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို Eastern Health အဆောက်အဦးနှင့် အတွင်း၌ ခွင့်မပြုပါ။ Eastern Health သည် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို လျှော့ချရန် သို့မဟုတ် ရပ်ဆိုင်းရန် လိုလားသည့် လူနာများအား တတပ်တအား တိုက်တွန်းပြီး ထောက်ခံပါသည်။
- လူတိုင်းတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရရှိရန် အခွင့်အရေးရှိကြောင်း နားလည်သည့်အပြင် Eastern Health ၌ လေးစားမှုနှင့်ဆက်ဆံခံရရန် အခွင့်အရေးရှိသည်။
- လက်နက်များ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးများနှင့် အရက်တို့ကို မယူဆောင်လာပါနှင့်။
- ရန်လိုသော သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်သော နည်းလမ်းဖြင့် မပြုမူပါနှင့်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုပ်သမားများနှင့် အသုံးအဆောင်များအပေါ် ရန်လိုသော၊ ခြိမ်းခြောက်သော အပြုအမူ သို့မဟုတ် လက်ရောက်မှုများကို လက်ခံမည် မဟုတ်ပါ။ ရန်လိုသော သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်သော နည်းလမ်းဖြင့် ပြုမူသည့် လူနာများနှင့်ညွှန်သည်များကို ထွက်ခွာပေးရန် ပြောဆိုနိုင်ပြီး ရဲအား တိုင်ကြားကောင်း တိုင်ကြားနိုင်သည်။ ချိုးဖောက်သူများသည် တရားစွဲခံရကောင်း ခံရနိုင်သည်။



တုံ့ပြန်သဘောထား

သင်၏ တုံ့ပြန်သဘောထားသည် အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် Eastern Health နှင့်ပတ်သက်၍ သင့်အတွေ့အကြုံနှင့် တုံ့ပြန်သဘောထား တစ်ခုခု (ချီးမွမ်းစကားများ၊ အကြံပေးချက်များ၊ တိုင်တန်းချက်များ) ရှိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ကြားသိလိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့် တုံ့ပြန်သဘောထားကို အလွန် လေးလေးနက်နက်ထားပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် သင့် စောင့်ရှောက်မှု၏ ကဏ္ဍတစ်ခုခုနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်လျှင် သို့မဟုတ် မကျေနပ်လျှင် ကျေးဇူးပြု၍ ပထမဦးစွာ လူနာဆောင်ကို ပြောဆိုပါ သို့မဟုတ် နေရာ မန်နေဂျာကို ပြောဆိုပါ။

အကယ်၍ သင် ဆက်လက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူနာ ဆက်ဆံရေး အကြံပေးများအနက် တစ်ဦးကို ဖုန်း 1800 EASTERN (1800 327 8376) ဖြင့်ဆက်သွယ်ပါ။ ၎င်းသည် အခမဲ့ဖြစ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ၌ လူများသည် သူတို့ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ဆောင်မှုများအနက် တစ်ခုကို အသုံးပြုနေစဉ်၌ သူတို့မှာ ကွဲပြားခြားနားစွာ ဆက်ဆံခံရသည်ဟု ခံစားကြပါသည်။ အကယ်၍ သင် ပိုမိုအဆင်ပြေလျှင် သင် ကျွန်ုပ်တို့ထံမှ ထွက်ခွာပြီးနောက် တုံ့ပြန်သဘောထားကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

သင့်အား ကျေးဇူးတင်ပါသည်

ဤစာအုပ်ငယ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး၌ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပေးသည့် လူနာများနှင့် သုံးစွဲသူမှတ်ပုံတင်အဖွဲ့ဝင်များတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ အသိအမှတ်ပြုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ပေးသည့်စောင့်ရှောက်မှု၏ အရည်အသွေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို တိုးတက်စေရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူနာများက ပေးသည့်ပံ့ပိုးမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ တန်ဖိုးထားပါသည်။

Eastern Health သည် ကျွန်ုပ်တို့သုံးစွဲသူများ၏ သဘောထားကို ကြားသိရန် အာမခံပါသည်။ သုံးစွဲသူမှတ်ပုံတင်အဖွဲ့ဝင်များသည် ကော်မီတီ အမျိုးမျိုးနှင့် တိုးတက်ရေး လှုပ်ရှားမှုများတို့တွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ကြပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် သုံးစွဲသူမှတ်ပုံတင်အဖွဲ့ဝင် တစ်ဦးဖြစ်ရန် လျှောက်ထားလိုလျှင် ကျေးဇူးပြု၍ သုံးစွဲသူ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရေးနှင့် လူနာအတွေ့အကြုံ မန်နေဂျာ (Manager Consumer Participation & Patient Experience) ကို အီးမေးလ် feedback@easternhealth.org.au ဖြင့်ဆက်သွယ်ပါ။

Eastern Health သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စံနှုန်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ဩစတြေးလျန် ကောင်စီ (Australian Council) မှ အောင်လက်မှတ်ရရှိထားသည်။

EASTERN HEALTH SITES

- Angliss Hospital
- Maroondah Hospital
- Box Hill Hospital
- Peter James Centre
- Healesville Hospital and Yarra Valley Health
- Wantirna Health
- Yarra Ranges Health

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ အထွေထွေ စုံစမ်းမှုများအတွက် Eastern Health ဆက်သွယ်ရေး စင်တာကို 1300 342 255 ဖြင့် ဖုန်းဆက်ပါ။

easternhealth
easternhealth.org.au © Eastern Health 2017

Cartoons by Taehoon Gwag, Patient Services Assistant, Box Hill Hospital