

سلامت زنان تاسمانیا

"سلامت زنان تاسمانیا" یک خدمات بهداشتی است که در سرتاسر ایالت تاسمانیا توسط زنان و برای زنان اداره می شود.

خدمات ارائه شده در این مرکز شامل مشاوره، اطلاعات و فعالیت های رایگان است که به شما کمک می کند تا مهارت های لازم برای سالم بودن را کسب کنید. نگاه ما به سلامت چیزی فراتر از احساس خوشی یا ناخوشی است. سلامت می تواند تحت تاثیر روابط، اشتغال، امور مالی، خانه و فرهنگ شما باشد. ما می خواهیم زنان را آگاه کنیم تا بتوانند در مورد سلامتی و رفاه خود تصمیم گیری کنند.



مشاوره

خدمات ما شامل ارائه مشاوره رایگان با یک مددکار اجتماعی یا یک روانشناس است. شما می توانید خودتان قرار ملاقات را تنظیم کنید و نیازی به هماهنگی توسط پزشک نیست.

ما ۳ جلسه مشاوره ارائه می دهیم. اگر به جلسات بیشتری نیاز داشتید، می توانیم به شما کمک کنیم تا مشاور دیگری پیدا کنید. تخصص ما در زمینه های سلامت و رفاه عاطفی، بارداری، زایمان، تربیت کودکان، گزینه های پس از بارداری، خدمات بارداری و مراقبت های سقط جنین است. ما مشاوره پزشکی انجام نمی دهیم.

تمامی مشاوره ها رایگان، محرمانه و به دور از هرگونه قضاوت می باشند. ما می توانیم برای شما مترجم هماهنگ کنیم. مشاوره روزهای دوشنبه تا پنجشنبه از ساعت ۹ صبح تا ۴ بعدازظهر در دسترس است.

برای تعیین وقت، با سازمان خدمات ترجمه TIS به شماره 131450 تماس بگیرید و زبان خود را به آنها بگویید، و از آن ها بخواهید با "سلامت زنان تاسمانیا" به شماره 1800675028 تماس بگیرند.

مشاوره می تواند به صورت تلفنی، کامپیوتری و یا حضوری در مرکز ما در هوبارت انجام شود.

مرکز ما در هوبارت

اگر در هوبارت زندگی می کنید، می توانید از ما دیدن کنید! مرکز ما صبح روزهای دوشنبه تا پنجشنبه باز است. آدرس ما شماره ۲۵، خیابان لفری (Lefroy)، هوبارت شمالی است.

چگونه به اینجا بیایید:

- اگر از محله های شمالی می آید، می توانید اتوبوس هایی که به شهر می آیند (سری 500) را سوار شوید. در ایستگاه شماره 7 در خیابان الیزابت (روبروی سینمای ایالتی State Cinema) از اتوبوس پیاده شوید. مستقیم و به سمت پایین حرکت کنید. از اولین خیابان فرعی (خیابان استراهان Strahan) عبور کنید، و سپس از مغازه خشکشویی و مغازه خیریه Vinnies رد شوید. در خیابان فرعی بعدی (خیابان لفری Lefroy) به چپ بپیچید. به سمت پایین بروید و از یک پارکینگ کوچک عبور کنید. در سمت چپ خود به دنبال ساختمانی که روی دیوار آن نقاشی های زیادی دارد باشید. این ساختمان مرکز سلامت زنان تاسمانیا است!
- اگر از هوبارت می آید، می توانید اتوبوس های (سری 500) که به گلنورکی یا مونا می روند را سوار شوید. در ایستگاه شماره 7 در خیابان الیزابت (روبروی داروخانه Guardian) از اتوبوس پیاده شوید. مستقیم و به سمت پایین حرکت کنید. از اولین خیابان فرعی (خیابان پیت Pitt) عبور کنید. از چراغ راهنمایی خیابان الیزابت رد شوید و به سمت دیگر خیابان بروید. به عقب برگردید و اولین خیابان فرعی (خیابان لفری Lefroy) را به راست بپیچید. مرکز سلامت زنان تاسمانیا در طرف دیگر خیابان، همان ساختمانی است که روی دیوار آن پر از نقاشی است.



در مرکز هوبارت، ما موارد زیر را داریم:

- دوش، چای و قهوه رایگان و قفسه معاوضه لباس. فقط کافیست به ما سر بزنید.
- یک کارمند بهداشت که می‌توانید با او صحبت کنید. او دوشنبه تا پنجشنبه از ساعت 9 تا 12:30 در این مرکز حضور دارد. این خدمات رایگان است. نیازی به تعیین قرار ملاقات نیست. ما می‌توانیم برای شما مترجم بگیریم.
- مشاورانی که می‌توانید با آن‌ها صحبت کنید. این خدمات رایگان است. ما می‌توانیم برای شما مترجم هماهنگ کنیم. برای تعیین وقت، با سازمان خدمات ترجمه TIS به شماره ۱۳۱۴۵۰ تماس بگیرید و زبان خود را به آنها بگویید، و از آن‌ها بخواهید با «سلامت زنان تاسمانیا» به شماره 62313212 تماس بگیرند.
- کلاس‌های هفتگی در طول ترم تحصیلی: کلاس‌های تای چی (دوشنبه‌ها)، کلاس یوگا (چهارشنبه‌ها) و کلاس مدیتیشن (پنجشنبه‌ها). این کلاس‌ها کم‌هزینه و یا رایگان هستند.
- گروه پیاده روی هر چهارشنبه صبح در طول ترم تحصیلی.
- گروه بازی نوزادان و مادران مهاجر هر چهارشنبه صبح در طول ترم تحصیلی. این گروه مخصوص زنانی است که از خارج از کشور به تاسمانیا مهاجرت کرده‌اند و یک نوزاد زیر یک سال دارند. لطفاً نوزادان را بیاورید، اما بچه‌های بزرگتر را نیاورید.
- یک گروه حمایت از سرطان سینه فقط برای زنان. ما می‌توانیم برای شما مترجم بگیریم.

لطفاً برای ثبت نام در یک کلاس یا گروه در هوبارت با شماره 1800675028 تماس بگیرید.

ما همچنین موارد زیر را داریم:

کلاس‌های آنلاین - یوگا، تای چی، استفاده از وزنه، مدیتیشن

ما کلاس‌های آنلاین یوگا، تای چی، استفاده از وزنه، و مدیتیشن داریم. این کلاس‌ها از طریق فیس‌بوک به صورت رایگان در دسترس هستند و می‌توانید هر زمان که می‌خواهید آنها را تماشا کنید:

- صفحه فیس‌بوک Women's Health Tasmania را پیدا کنید.
- بر روی "Groups" کلیک کنید
- به گروه کلاس‌های آنلاین بپیوندید.

لباس زیر مخصوص دوران قاعدگی

لباس زیر قاعدگی به لباس زیری گفته می‌شود که شبیه لباس زیر معمولی به نظر می‌رسد، اما دارای قابلیت جذب است. این لباس را می‌توانید در زمانی که پریود می‌شوید بپوشید. بعد از استفاده می‌توانید آن را با آب سرد بشویید، روی طناب آویزان کنید و دوباره از آن استفاده کنید. با این کار می‌تواند مقدار زیادی در هزینه‌های خود صرفه جویی کنید. شما باید کارت مراقبت‌های بهداشتی Health Care Card و یا کارت تخفیف بازنشستگی Pension Concession Card داشته باشید. ما لباس زیر قاعدگی را به صورت رایگان می‌دهیم، اما تعداد آن‌ها محدود است، بنابراین لطفاً با شماره 1800675028 تماس بگیرید تا ببینید آیا این لباس زیر موجود است یا خیر.

اطلاعات مربوط به سلامت زنان به زبان شما

ما برخی از اطلاعات مربوط به سلامت زنان را به زبان‌های غیر از انگلیسی داریم. لطفاً برای دسترسی به این اطلاعات به وبسایت ما به این آدرس (Resources | Women's Health Tasmania womenshealthtas.org.au) مراجعه کنید.

www.womenshealthtas.org.au

25 Lefroy Street, North Hobart PO Box 248, North Hobart, Tasmania 7002

P: 6231 3212 F: 6236 9449 Information Line: 1800 675 028

info@womenshealthtas.org.au www.womenshealthtas.org.au ABN 49 915 520 678