महिला स्वास्थ्य तस्मानिया (Women’s Health Tasmania)

Women’s Health Tasmania

महिला स्वास्थ्य तस्मानिया (Women’s Health Tasmania) महिलाहरूको लागि महिलाहरूद्वारा नै सञ्चालित राज्यव्यापी स्वास्थ्य सेवा हो।

यसले निःशुल्क परामर्श, जानकारी र गतिविधिहरू संचालन गर्दछ जसले तपाईंलाई स्वस्थ रहनका लागि आवश्यक सीपहरू प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ। स्वास्थ्यप्रतिको हाम्रो दृष्टिकोण स्वस्थ रहनु वा बिरामी हुनु मात्र नभई त्योभन्दा धेरै माथि रहेको छ। तपाईंको सम्बन्ध, रोजगारी,आर्थिक कारोबार, घर र संस्कृतिले तपाईंको स्वास्थ्यलाई प्रभावित गर्न सक्छ। हामी महिलाहरूलाई सचेत रहन मद्दत गर्न चाहन्छौं ताकि उनीहरूले आफ्नो स्वास्थ्य र कल्याणको बारेमा निर्णय लिन सकून्।

परामर्श

हामी सामाजिक कार्यकर्ता वा मनोवैज्ञानिकको साथमा निःशुल्क परामर्श प्रदान गर्दछौं । यसका लागि तपाईंलाई डाक्टरको आवश्यकता पर्दैन – तपाईं आफैंले अपोइन्टमेन्ट लिन सक्नुहुन्छ।

हामी 3 वटा अपोइन्टमेन्टहरू प्रदान गर्दछौं । यदि तपाईंलाई यो भन्दा बढी चाहिन्छ भने हामी तपाईंलाई अर्को परामर्शकर्ता खोज्न मद्दत गर्न सक्छौं । हामी भावनात्मक स्वास्थ्य तथा कल्याण, गर्भावस्था, जन्म, अभिभावकत्व, गर्भावस्था विकल्प, गर्भावस्था सेवा र गर्भपतन हेरचाहमा विशेषज्ञता राख्छौं। हामी चिकित्सा सल्लाह प्रदान गर्दैनौं ।

सबै परामर्श निःशुल्क, गोप्य तथा गैर-आलोचक हुन्छ । हामी अनुवादक वा दोभाषेको पनि व्यवस्था गर्न सक्छौं । परामर्श सोमबारदेखि बिहीबारसम्म, बिहान 9 बजे देखि दिउँसो 4 बजेसम्म उपलब्ध छ ।

अपोइन्टमेन्टका लागि TIS लाई 131 450 मा फोन गर्नुहोस्, आफ्नो भाषा बताउनुहोस् र उनीहरूलाई महिला स्वास्थ्य तस्मानियालाई 1800 675 028 मा फोन गर्न भन्नुहोस्।

हामीले फोनद्वारा, कम्प्युटरद्वारा, वा होबार्टमा रहेको हाम्रो केन्द्रमा प्रत्यक्ष भेटमार्फत परामर्श प्रदान गर्छौं।

होबार्टमा हाम्रो केन्द्र

यदि तपाईं होबार्टमा बस्नुहुन्छ भने, तपाईं हामीलाई भेट्न सक्नुहुन्छ! सोमबारदेखि बिहिबारसम्म बिहानको समयमा 25 Lefroy Street, North Hobart मा हाम्रो सेवा खुला रहन्छ।

यहाँ कसरी पुग्ने ?

- यदि तपाईं उत्तरी उपनगरहरू(सबर्ब)बाट आउँदै हुनुहुन्छ भने, सिटी बस (500 Series) चढ्नुहोस्। **Elizabeth Street स्टप** 7 (स्टेट सिनेमाको बाहिर) मा उत्रनुहोस्। ओरालो हिंड्नुहोस्, पहिलो छेउको सडक (Strahan Street) पार गर्नुहोस्, laundromat र Vinnies op पसल हुँदै हिड्नुहोस्। अर्को छेउको सडक (Lefroy Street) मा बायाँ लाग्नुहोस् । एउटा सानो कार पार्क आउँछ, त्यसबाट तलतिर हिंड्नुहोस् र बायाँतिरको भवनमा चित्रित भित्तामा हेर्नुहोस् । महिला स्वास्थ्य तस्मानिया यहीं छ।
- यदि तपाईं होबार्टबाट आउँदै हुनुहुन्छ भने, Moonah वा Glenorchy (500 series) जाने बस समात्नुहोस् । **Elizabeth Street स्टप** 7 (अभिभावक फार्मेसी बाहिर) मा उत्रनुहोस्। ओरालो हिंड्नुहोस् र साइड स्ट्रीट (Pitt Street) पार गर्नुहोस् । ट्राफिक बत्तीमा Elizabeth Street पार गर्नुहोस् । उकालो लाग्नुहोस् र पहिलो छेउको सडक (Lefroy Stree) मा दायाँ फर्कनुहोस् । सडकको अर्को छेउमा भित्ता भएको भवन महिला स्वास्थ्य तस्मानिया हो ।

होबार्टको केन्द्रमा, हामीसँग निम्न सुविधा उपलब्ध छन् :

- नि:शुल्क नुहाउने, चिया तथा कफी र लुगा फेर्ने तख्ता। फोन गर्नुहोस् ।
- एक स्वास्थ्यकर्मीलाई जससँग तपाईं कुरा गर्न सक्नुहुन्छ । उनी सोमबारदेखि बिहीबारसम्म बिहान 9 बजे – अपरान्ह 12.30 बजेको समयसम्म यहाँ हुन्छिन् । यो नि:शुल्क सेवा हो । तपाईंलाई अपोइन्टमेन्ट आवश्यक छैन । हामी अनुवादक वा दोभाषेको पनि व्यवस्था गर्न सक्छौं ।
- परामर्शदाताहरू जससँग तपाईं कुरा गर्न सक्नुहुन्छ । यो नि:शुल्क सेवा हो । हामी अनुवादक वा दोभाषेको पनि व्यवस्था गर्न सक्छौं । अपोइन्टमेन्ट बुक गर्नका लागि TIS लाई 131 450 मा फोन गर्नुहोस्, आफ्नो भाषा बताउनुहोस् र महिला स्वास्थ्य तस्मानियालाई 6231 3212 मा फोन गर्न भन्नुहोस् ।
- कक्षाहरू हरेक हप्ता ताई ची (सोमबार), योग (बुधवार) र ध्यान (बिहीबार) मा स्कूलको शैलीमा संचालन हुन्छन्। कक्षाहरू कम शुल्कका अथवा नि:शुल्क छन् ।
- हिंड्ने समूह स्कूलको समयमा हरेक बुधवार रहन्छ।
- प्रवासी आमाहरू र बेबी प्लेग्रुप प्रत्येक बुधवार बिहान स्कूलको समयमा। यो समूह ती महिलाहरूको लागि हो, जो अन्य देशबाट तस्मानियामा बसाइँ सरेका छन् र उनीहरुको 1 वर्ष भन्दा कम उमेरको बच्चा छ। कृपया आफ्नो बच्चा ल्याउनुहोस्, तर ठूला बच्चाहरू नल्याउनुहोस् ।
- महिला मात्र स्तन क्यान्सर सहायता समूह । हामी अनुवादक वा दोभाषेको पनि व्यवस्था गर्न सक्छौं ।

होबार्टमा कक्षा वा समूहको लागि दर्ता गर्न कृपया 1800 675 028 मा फोन गर्नुहोस् ।

हामीसँग निम्न कुराहरू पनि छन्:

अनलाइन कक्षाहरू - योग, ताई ची, तौल, ध्यान

हामीसँग योग, ताई ची, तौल र ध्यानको लागि अनलाइन कक्षाहरू छन् । कक्षाहरू फेसबुक मार्फत नि: शुल्क उपलब्ध छन् र तपाईं ती कक्षा कुनै पनि समयमा हेर्न सक्नुहुन्छ:

- फेसबुकमा महिला स्वास्थ्य तस्मानिया खोज्नुहोस् ।
- समूह ट्याबमा क्लिक गर्नुहोस् ।
- अनलाइन कक्षा समूहमा सामेल हुनुहोस् ।

महिनावारी अन्डरवेयर (कट्टु)

महिनावारी अन्डरवेयर (कट्टु) सामान्य भित्री वस्त्र जस्तो देखिन्छ तर यो सोस्ने प्रकारको हुन्छ। ती भित्री वस्त्र तपाईं आफ्नो महिनावारी हुँदा लगाउन सक्नुहुन्छ । त्यसपछि तपाईंले तिनीहरूलाई चिसो पानीमा धुनुहोस्, सुकाउनुहोस् र तिनीहरूलाई फेरि प्रयोग गर्नुहोस् । यसले तपाईंको धेरै पैसा बचत गर्दछ । तपाईंसँग स्वास्थ्य हेरचाह कार्ड वा पेन्सन सहुलियत कार्ड हुनु आवश्यक छ । हामी महिनावारी अन्डरवेयर (कट्टु) नि:शुल्क प्रदान गर्दछौं तर हामीसँग सीमित आपूर्ति छ, त्यसैले कृपया हामीसँग कुनै उपलब्ध छ कि छैन भनेर बुझ्न 1800 675 028 मा फोन गर्नुहोस् ।

तपाईंको भाषामा महिला स्वास्थ्य जानकारी

हामीसँग अंग्रेजी बाहेक अरु केही भाषाहरूमा महिलाको स्वास्थ्य जानकारी रहेको छ । कृपया Resources | Women's Health Tasmania (womenshealthtas.org.au) मा जानुहोस् ।

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