तपाईको मेरो स्वास्थ्य रेकर्डमा के संलग्न भएको हुन्छ?

तपाईको मेरो स्वास्थ्य रेकर्डमा संलग्न हुन सक्ने कुराहरु:

- ✓ तपाईको डाक्टरले सिफारिस गरेर लिईरहनु भएको औषधीहरु
- ✓ तपाईको मेडिकेयर दावी गरेको ईतिहास
- ✓ तपाईको अंगदान गर्ने निर्णय

तपाईको डाक्टर र अन्य स्वास्थ्यसेवा प्रबन्धकहरुले तपाईको मेरो स्वास्थ्य रेकर्ड, मा भएको जानकारीमा थप गर्न र हेर्न सक्दछ, जसमा:

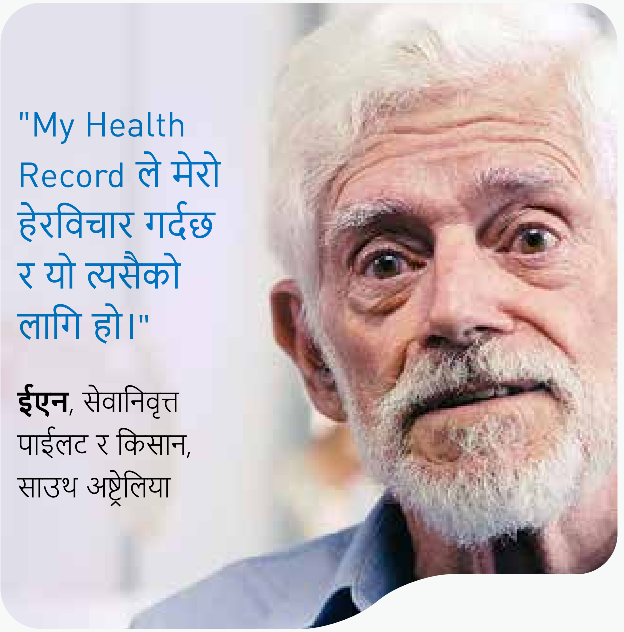
- ✓ मेडिकल ईतिहासको छोटकरी विवरण, अवस्थाहरु र उपचारहरु
- ✓ अस्पतालबाट छुटेको जानकारीहरु
- ✓ निदानको तस्वीर रिपोर्टहरु(जस्तै अल्ट्रासाउण्ड वा एक्से रिजल्टहरु)*
- ✓ प्याथोलोजी रिपोर्ट्स*(जस्तै रगत जाँचको रिपोर्ट)
- ✓ विशेषज्ञको पत्रहरु

तपाईले थप गर्न सक्ने कुराहरु:

- ✓ तपाईमा भएको कुनैपनि एलर्जीहरु र नकारात्मक प्रतिकृयाहरु
- ✓ आकस्मिक सम्पर्कहरु र उनिहरुको विवरणहरु
- ✓ तपाईको व्यक्तिगत स्वास्थ्य टिप्पणीहरु
- ✓ तपाईको शघन हेरविचार योजनाको जानकारीहरु(यसले तपाईको आफ्नो स्वाश्थ्यको बारेमा चाहानु भएको ईच्छा आकांक्षाहरु राख्रेछ जसले तपाई सिकिस्त बिरामी हुंदा संवाद गर्न मद्दत मिल्नेछ)
- ✓ तपाईले लिईरहनु भएको अन्य औषधीहरु वा भिटामीनहरु, जस्तै पसलमा किन्न पाउने औषधीहरु

तपाईले तपाईको मेरो स्वास्थ्य रेकर्ड सेटिङ्ग कन्ट्रोलमा गएर आफुलाई मनलागे अनुसारको बनाउन सक्नुहहुनेछ, जसमा तपाईले कसले तपाईको जानकारी देख्न सक्नुहुनेछ चा तपाईको रेकर्ड रद्द कुनै पनि बेला गर सक्नुहुनेछ।

*वास्तवमै छिट्टै आऊँदैछ



"My Health Record ले मेरो हेरविचार गर्दछ र यो त्यसैको लागि हो।"

ईएन, सेवानिवृत्त पाईलट र किसान, साउथ अष्ट्रेलिया

मेलाई मेरो स्वास्थ्य रेकर्डले आकस्मिक परेको बेला कसरी मद्दत गर्यो

" त्यो दिन मेरो छोराको जन्मदिन थियो मैले उ संग जन्मदिन मनाउन सिड्निमा भेटेको थिएं। हामी होटलमा गयौं र तिन घण्टा पछी मलाई एम्बुलेन्समा हतार हतार गरेर अस्पताल लगिएको थियो।

उनिहरुले म मा प्याङक्रीटाईटिस(pancreatitis) भन्ने कुरा भएको पत्ता लगाए। अस्पतालमा चारदिन रहेपछी, म घर पुग्नासाथ मेरो डाक्टरलाई महत्वपूर्ण नियमित जाँचको लागि भट्न जानेभए छुटकारादिने कुरा भने।

जब म मेरो डाक्टरकहाँ गएँ मैले महसुस गरेंकी अस्पतालले मेरो उपचारको बारेमा कुनै पनि जानकारी दिएको रहेनछन्। भाग्यवस मेरो डाक्टरले मेरो स्वास्थ्य रेकर्ड जाँच गरेको थियो र केहि मिनेटमै विवरणहरु पत्ता लगाउन सकियो जसले मलाई हेरविचार गर्न के गर्नुपर्नेहो थाहा भयो।

जानकारी र मद्दत

मैले जानकारी वा मद्दत कहाँबाट पाउनु सक्दछु?

- जानुहोला **myhealthrecord.gov.au**
- फोन गर्नुहोला **मद्दतको लागि 1800 723 471**
- **Medicare Service Centre** मा हेर्नुहोला।

अन्य मद्दत?

ओवररजिनल र टोरस स्ट्रेट आइल्याण्डर
फोन **1800 723 471**

यदि तपाई विरामी, संरक्षक वा टेवा प्रायदक व्यक्ती हुनुहुन जसलाई मद्दतको खाँचो पर्दछ भने, र यसले तपाईलाई कसरी असर पार्दछ जान्न चाहानु हुन्छ भने:
myhealthrecord.gov.au/parentsandcarers

NATIONAL RELAY SERVICE
यदि तपाईको सुन्ने वा बोलिको समस्या छ भने, कृपया **relayservice.gov.au** अथवा फोन गर्नुहोला **1300 555 727**

यदि तपाईलाई अर्को भाषामा सहयोगको खाँचो परेमा **131 450** मा फोन गर्नुहोला।

हाम्रो गोपनियता नितीमा तपाई जानकारीहरु हेर्न सक्नुहुनेछ र सच्याउन सक्नुहुनेछ, अथवा निती उलङ्घन गरेमा उजुरी पनि गर्न सक्नुहुनेछ। हेर्नुहोला **myhealthrecord.gov.au/privacy**
हामीलाई फोन गर्नुहोलका **1800 723 471**

Nepalese

Australian Government
Australian Digital Health Agency

My Health Record

My Health Record

तपाईले केवल जान्नुपर्ने कुरा

myhealthrecord.gov.au

My Health Record
तथ्य कुराहरु

My Health Record राष्ट्रिय डिजिटल स्वास्थ्य रेकर्ड प्रणालीको नयाँ नाम हो। मेरो स्वास्थ्य रेकर्ड हुनु भनेको तपाईको महत्वपूर्ण स्वास्थ्य जानकारीहरु जस्तै एलर्जी, मेडिकल अवस्थाहरु र उपचारहरु, औषधी विवरणहरु, परिक्षण वा स्क्यानको रिपोर्टहरु डिजिटल माध्ययममा एकै स्थानमा राखिएको हुन्छ।

स्वास्थ्य सेवा प्रबन्धकहरु जस्तै डाक्टरहरु, विषेशज्ञहरु र अस्पतालका कर्मचारीहरुले अनलाईनमा जहाँ कहिँबाट जहिले पनि चाहेको बेला जस्तै दुर्घटना वा अकस्मातको बेला हेर्न सक्दछ।

धेरै मानिसहरुले मेरो स्वास्थ्य रेकर्ड प्रणाली प्रयोग गर्ने हुनाले, अष्ट्रेलियाको राष्ट्रिय स्वास्थ्य प्रणाली झने राम्रो संग एकआपसमा जोडिनेछ। यसको कारण तपाईको र तपाईको परिवारको उत्तम, छरितो र अझै राम्रो हेरविचार हुनेछ।

2.6 लाख अष्ट्रेलियालीहरुको मेरो स्वास्थ्य रेकर्ड(एकपटक यसलाई Personally controlled Electronic Health Record वा PCEHR पनि भनिन्थ्यो) भैसकेको छ। करिव २,००० अष्ट्रेलियालीहरुले हरेक दिन दर्ता गर्दछन्।

My Health Record अनलाईन बैङ्किङ्ग जस्तै कानूनद्वारा संरक्षित र संञ्चालित छ।

मेरो स्वास्थ्य रेकर्ड हुनुको फाईदाहरु

उत्तम पहुँच

तपाईको महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सेवाको जानकारीहरु अनलाईनमा एकै स्थानमा उपलब्ध हुनेछ, जुनचाँहि तपाईको डाक्टर, विषेशज्ञ, वा अस्पतालले सजिलै संग हेर्न सक्दछ।

यदि तपाई अन्तर प्रदेशमा सर्नु भएमा वा यात्रा गर्नु भएमा पनि, जानकारीहरु सुरक्षित अलनाईनमा जहाँबाट पनि जहिले पनि हेर्न सकिनेछ।

यदि तपाई चाहानुहुन्छ भने, तपाईले आफ्नो स्वास्थ्य जानकारीहरु ईन्टरनेट कनेक्सन भएको कुनै पनि कम्प्युटरबाट हेर्न सक्नुहुनेछ। तपाईले कसले हेर्न मिल्ने नमिल्ने नियन्त्रण गर्न सक्नुहुनेछ। एकपटक बनाएपछि तपाईले केहि पनि गर्नु पर्दैन।

बलियो शुरक्षा

यदि तपाई चाहानु हुन्छ भने तपाईको मेरो स्वास्थ्य रेकर्डमा कसले के जानकारी देख्न सक्छ रोज्न सक्नुहुनेछ।

त्यहाँतपाईको मेरो स्वास्थ्य रेकर्ड कसले देख्न वा प्रयोग गर्न सक्छ भन्ने बारेमा कडा नियमहरु छन् जुन तपाईको स्वास्थ्य जानकारी हराउन वा नाजायज रुपमा प्रयोग नगरोस् भनेर हो। जो किहिले यि नियमहरुको उलङ्घन गरेमा त्यहाँ जरिवाना छ।

अझै सजिलोको लागि

तपाईले आफ्नो स्वास्थ्य जानकारीहरु समझे र दोहोर्याउने जस्तै औषधी, खतरनाक अवस्ताहरु, र फरक वा नयाँ स्वास्थ्य सेवा प्रबन्धक संग परिक्षण गरेको मिति सम्झनु पर्देन।

यो तपाईको बालबालिकाको स्वास्थ्य ईतिहास जस्तै खोप र मेडिकल परिक्षणहरु।

सुधारिएको सुरक्षा

मेडिकल आकस्मिक पर्दा, स्वास्थ्य सेवा प्रबन्धकहरुले मेरो स्वास्थ्य रेकर्ड प्रणालीमा तपाईको स्वास्थ्य जानकारीहरु तपाईलाई छरितो रुपमा उत्तम स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउन हेर्न सक्नेछन्।

यदि चाहानुहुन्छ भने, तपाईले कुनैपनि एलर्जीहरु, त्यसको नकारात्मक प्रतिकृयाहरु र मेडिकल अवस्थाहरु जसले तपाईको स्वास्थ्यकर्मीलाई उत्तम सुझाव र उपचार गर्न मद्दत मिल्नेछ।

गोपनियता महत्वपूर्ण छ

हामी तपाईको गोपनियताको कदर गर्दछौं।

मेरो स्वास्थ्य रेकर्ड बनाउनको लागि, हामी तपाईको र तपाईको बालबालिकाहरुको बारेको जानकारीहरु मेडिकेयर र अन्य सरकारी विभागहरुबाट संकलन गर्नेछौं जसमा नाम जन्म मिति, र बिगत दुई वर्ष यताको मेडिकल रेकर्डहरु हुनेछ।

दर्तावाल स्वास्थ्यकर्मी संस्था जस्तै जनरल प्राक्टिस र अस्पतालहरु ले तपाईको मेरो स्वास्थ्य रेकर्ड उनिहरुले स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराऊँदा हेर्न सक्दछन्। तपाईले कुन स्वास्थ्य कर्मीले तपाईको स्वास्थ्य जानकारी हेर्न सक्छ भनेर नियन्त्रण गर्न सक्नुहुनेछ।

हामी तपाईको जानकारीहरु कसैसंग कानूनी तवरमा आवश्यकता परेमा वा स्वीकृत दिए बाहेक अन्य बखतमा खुलाउने छैनौं।

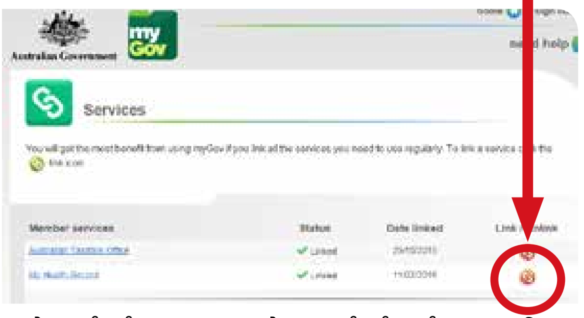
थप जानकारीहरु www.myhealthrecord.gov.au मा हासिल गर्न सक्नुहुनेछ।

शुरु गर्ने

❶ जानुहोला www.myhealthrecord.gov.au

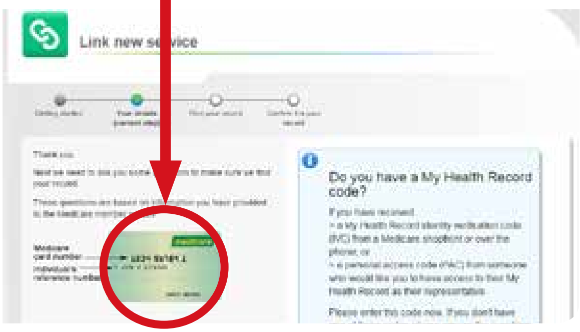
www.myhealthrecord.gov.au मा जानुहोला र दर्ताको बटन थिच्नुहोला। तपाईको मेडिकेयर वा डिपार्टमेन्ट अफ भेटेरियन' एफेयर्स कार्ड तयार गर्नुहोला। यदि तपाईले अर्को तरिकाले दर्ता गरिसक्नु भएको भए, सेतो 'तपाईको रेकर्ड लिंङ्क' बटन थिच्नुहोला।

❷ myGov प्रवेश



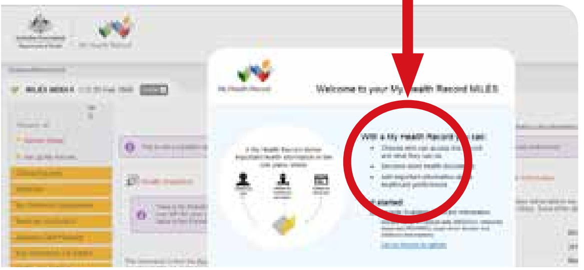
यसले तपाईलाई my.gov.au लानेछ र साईन ईन गर्न भन्दछ। यदि तपाईको खाता छैन भने, दर्ता गर्ने कदमहरु पालना गर्नुहोला। जब तपाई myGov खातामा जानुहुनेछ सेवा बटन थिच्नुहोला र मेरो स्वास रेकर्डमा 'लिंङ्क' गर्नुहोला।

❸ मेरो स्वास्थ्य रेकर्ड मा जानुहोस्



तपाईले आफ्नो मेरो स्वास्थ्य रेकर्ड मा दर्ता गर्नकोलागि तपाईले तपाईको मेडिकेयरकार्ड वा डिभीए विवरणहरु र अरु विवरणहरुको आवश्यक पर्नेछ।

❹ तपाईको प्राथमिकता थप्नुहोस्



पहिलो पटक तपाईले आफ्नो रेकर्ड देख्दा, तपाईले एक्सेस कन्ट्रोल मिलाउन र केहि महत्वपूर्ण जानकारीहरु जस्तै आकस्मिक सम्पर्कहरु र एलर्जी थप्न सक्नुहुनेछ। हरेक पटक तपाईले डाक्टरलाई भेट्दा तपाईको आफ्नो रेकर्ड परिमार्जित गर्न भन्नुहोला।