

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ

ਸ਼ੈਪਰਟਨ, ਕੋਬਰਾਮ, ਕਿਆਬਰਾਮ, ਨੁਮਰਕਾਹ, ਮੂਰੂਪਨਾ, ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਕਸਬਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਪਰਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
- ਗਰਭਨਿਰੋਧਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ (ਜੀ ਪੀ) ਵਰਗੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਕੁ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਵਾਲਾ ਵੀਜ਼ਾ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

NCN Health, Obstetrics/Gynaecology & Community Midwife	ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਾਈ (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਿਡਵਾਈਫ) ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ, ਪ੍ਰਸੂਤੀ (Ob/Gyn) ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਖਰਚੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ	03 5862 0560 Numurkah ਜਾਂ 03 5871 0900 Cobram
Meryula Sexual Health Clinic	ਮੁਫਤ, ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਬਾਹਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਸਟਾਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ	1800 222 582
Primary Care Connect Sexual Health Clinic	ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ। ਸੰਭੋਗ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਦੇ ਵੀ।	03 5823 3200
Caroline Chisholm Society	ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ। ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।	03 5821 0826 15A St Andrews Road, Shepparton
The Bridge Youth Service	ਮੁਫਤ। ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।	03 5831 2390
Family Care	ਮੁਫਤ। ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।	03 5823 7000
Well Women's Clinic at Kyabram District Health	ਇਸ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਦੇਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ	03 5857 0200