



Council for  
Intellectual Disability



# अच्छे स्वास्थ्य देखभाल के लिए आपका अधिकार

स्वास्थ्य तथ्य पत्रक



पढ़ने में आसान

[www.cid.org.au](http://www.cid.org.au)

# विषय-वस्तु

अच्छे स्वास्थ्य देखभाल के लिए आपका अधिकार **1**

---

अच्छी स्वास्थ्य देखभाल **2**

---

अच्छे डॉक्टर का पता लगाना **4**

---

शिकायत करना **5**

---

शिकायत कैसे करें **6**

---

शिकायत करने के लिए सुझाव **7**

---

आप सहायता कहाँ से प्राप्त कर सकते/ती हैं **8**

---

# अच्छे स्वास्थ्य देखभाल के लिए आपका अधिकार



यह तथ्य पत्रक अच्छे स्वास्थ्य देखभाल के लिए आपके अधिकार के बारे में है।



यह बताता है कि अच्छी स्वास्थ्य देखभाल क्या होती है।



कभी-कभी आपको अच्छी स्वास्थ्य देखभाल नहीं मिलती है।



आप **शिकायत** कर सकते/ती हैं।

**शिकायत** करने का अर्थ है उस समय अपनी आवाज़ उठाना जब आप प्रसन्न न हों।

यह तथ्य पत्रक आपको शिकायतों के बारे में बताता है।

# अच्छी स्वास्थ्य देखभाल



अच्छी स्वास्थ्य देखभाल के कई भाग होते हैं।

यह महत्वपूर्ण है कि सभी स्वास्थ्य कर्मचारी आपके साथ अच्छा बर्ताव करें।



अच्छे स्वास्थ्य कर्मचारी बात सुनते हैं।

अच्छा स्वास्थ्य कर्मचारी आपके साथ समय निकालेगा।



अच्छे स्वास्थ्य कर्मचारी सवाल पूछते हैं।

और जवाब देने के लिए आपको समय देते हैं।



अच्छे स्वास्थ्य कर्मचारी आपको सवाल पूछने देते हैं।



अच्छा स्वास्थ्य कर्मचारी आपको उन स्वास्थ्य जाँचों की पेशकश करेगा जो आपके लिए सही हैं।



वे वर्णन करेंगे कि वे क्या करना चाहते हैं।



वे आपको स्पर्श करने से पहले आपसे पूछेंगे।



अच्छे स्वास्थ्य कर्मचारी आपकी जानकारी को गोपनीय बनाए रखेंगे।

वे आपके स्वास्थ्य के बारे में अन्य लोगों से केवल तभी बात करेंगे यदि आप इसकी अनुमति देंगे।

# अच्छे डॉक्टर का पता लगाना



आपके सामान्य डॉक्टर को **जी.पी.** कहते हैं।

**जी.पी.** जनरल प्रेक्टिशनर के लिए प्रयोग किया जाने वाला एक छोटा शब्द है।

हर बार एक ही डॉक्टर को दिखाना अच्छा रहता है।



ऐसे डॉक्टर की खोज करें जो आपके साथ समय लेता है।

ऐसे डॉक्टर की खोज करें जो आपके साथ सम्मान से बर्ताव करता है।



हर साल 1 बार स्वास्थ्य जाँच के लिए अपने डॉक्टर से मिलें।

भले ही आप स्वस्थ महसूस कर रहे/ही हों।

आप किसी भी समय अपने डॉक्टर को दिखा सकते/ती हैं।

# शिकायत करना



कभी-कभी आपको ऐसा लग सकता है कि आपकी स्वास्थ्य देखभाल अच्छी नहीं थी।

आप ऐसा महसूस कर सकते/ती हैं कि आपके साथ अच्छे से बर्ताव नहीं किया गया था।

आप ऐसा महसूस कर सकते/ती हैं कि स्वास्थ्य कर्मचारी ने एकदम से आपकी समस्या से निपटना शुरू नहीं किया।



आप शिकायत कर सकते/ती हैं।

शिकायत करना आपका विकल्प है।

शिकायत करने में कोई बुराई नहीं है।



व्यक्ति को आपकी शिकायत सुननी चाहिए।

और आपको बताना चाहिए कि वे इसके बारे में क्या करेंगे।

# शिकायत कैसे करें



आप व्यक्ति से बात करके शिकायत कर सकते/ती हैं।  
आप उस व्यक्ति से भी बात कर सकते/ती हैं जो प्रभारी हो।



आप उन्हें फोन कर सकते/ती हैं।



या आप उन्हें लिख सकते/ती हैं।



आप किसी मित्र या परिजन से अपनी सहायता करने के लिए कह सकते/ती हैं।

या आप **एडवोकेट** से अपनी सहायता करने के लिए कह सकते/ती हैं।

**एडवोकेट** वह व्यक्ति होता है जो आपके लिए आवाज़ उठाता है।



# शिकायत करने के सुझाव



जितनी जल्दी हो सके व्यक्ति से बात करें।



शांत बने रहें।



समस्या का विवरण दें।

व्यक्ति को बताएँ कि आप समस्या को कैसे सुलझाना चाहते/ती हैं।

## आप सहायता कहाँ से प्राप्त कर सकते/ती हैं



शिकायत करने के लिए आप सहायता प्राप्त कर सकते/ती हैं।

आप अपने राज्य की स्वास्थ्य शिकायत सेवा को फोन कर सकते/ती हैं।



उनका नम्बर हर राज्य के लिए अलग-अलग होता है।

- एन.एस.डबल्यू **1800 043 159**
- विक्टोरिया **1300 582 113**
- क्वींसलैंड **133 646**
- ए.सी.टी. **02 6205 2222**
- तस्मानिया **1800 001 170**
- साउथ ऑस्ट्रेलिया **08 8226 8666**
- वेस्टर्न ऑस्ट्रेलिया **a 1800 813 583**
- नॉर्थ टेरिटरी **1800 004 474**



आप **NDIS Quality and Safeguards Commission (NDIS गुणवत्ता और सुरक्षा-उपाय आयोग)** को फोन भी कर सकते/ती हैं।

**1800 035 544**

# CID (सी.आई.डी.) स्वास्थ्य तथ्य पत्रक



हमारे पास इस वेबसाइट पर **वार्षिक स्वास्थ्य जाँचों** के बारे में जानकारी है

[www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet](http://www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet)



हमारे पास इस वेबसाइट पर **स्वास्थ्य जाँचों के प्रकारों** के बारे में जानकारी है।

[www.cid.org.au/resource/types-of-health-checks-fact-sheet](http://www.cid.org.au/resource/types-of-health-checks-fact-sheet)



हमारे पास इस वेबसाइट पर **अपने दाँतों की देखरेख करना** के बारे में जानकारी है

[www.cid.org.au/resource/caring-for-your-teeth-fact-sheet](http://www.cid.org.au/resource/caring-for-your-teeth-fact-sheet)



हमारे पास और भी बहुत से अन्य स्वास्थ्य तथ्य पत्रक हैं।

आप इन्हें इस वेबसाइट से डाउनलोड कर सकते/ती हैं

[www.cid.org.au/resource-category/health](http://www.cid.org.au/resource-category/health)



## CID से संपर्क करें

-  1800 424 065
-  [info@cid.org.au](mailto:info@cid.org.au)
-  [www.cid.org.au](http://www.cid.org.au)
-  [facebook.com/NSWCID](https://facebook.com/NSWCID)
-  [twitter.com/CIDvoice](https://twitter.com/CIDvoice)
-  [instagram.com/council\\_intellectualdisability](https://instagram.com/council_intellectualdisability)

यह तथ्य पत्रक 2021 में बनाया गया था।

यह जानकारी ऑस्ट्रेलियाई सरकार के Department of Health (स्वास्थ्य विभाग) से मिले वित्त-पोषण का प्रयोग करके तैयार की गई थी।