



Council for  
Intellectual Disability



# د روغتيايي پاملرني ډولونه

Health Fact Sheet (د روغتيا مالوماتي پاڼه)



اسانه لوستل

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

## د مطالبو پانه

1 وفاقوي روغتيا

---

2 كلني روغتيايي معاينه

---

4 واكسين

---

5 د غاښو ډاكتور

---

6 سترگې

---

7 اورېدنه

---

8 د سرطان معاينه

---

14 لنډيز

---

خبرتيا - په دې مالوماتي پانه کې ځينې بربنډ انځورونه شته.

## وقايوي روغتيا (Preventative health)

وقايوي روغتيا په دې مانا چې ستاسو روغتيايي پاملرنه چې تاسو روغ ساتي.



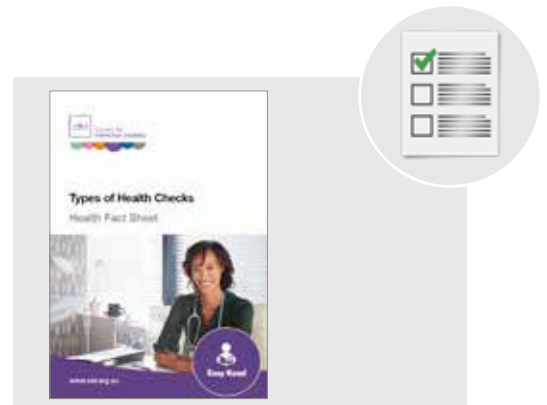
دا هغه کار دی چې تاسو د ناروغۍ د ژر موندلو لپاره ترسره کوئ.

په دې توگه وضعیت نه بدتر کېږي.

داسې څېزونه لکه د یوې روغتيايي معاینې ترسره کول.



دغه مالوماتي پاڼه تاسو ته د بېلا بېلو روغتيايي معایناتو په اړه مالومات درکوي.



## کلنی روغتیايي معاینه (Yearly health check)

کلنی روغتیايي معاینه هغه ده چې ډاکتر په کال کې 1 ځل ستاسو روغتیا گوري.



ستاسو ډاکتر د بدن بېلا بېلې برخې گوري.



تاسو به یې د نورو معایناتو لپاره د کوم بل چا لیدو ته اړ شئ لکه

- د وینې معاینات
- د پوستکي معاینات
- د هډوکي معاینات



ستاسو ډاکتر تاسو ته ویلای شي چې تاسو کومو معایناتو ته اړتیا لرئ.



د کلي روغتيايي معاينې د ترسره کولو لپاره له خپل ډاکټر سره اړيکه ونيسي.

د اوږدې ليدني غوښتنه وکړئ.



ستاسو ډاکټر بنايي له تاسو څخه وغواړي چې له کلي روغتيايي معاينې څخه مخکې يو فورم بشپړ کړئ.

تاسو دا کار په کور کې ترسره کوئ.

تاسو کولای شئ په دې برخه کې له کوم چا څخه مرسته وغواړئ.



تاسو بايد هر کال يوه روغتيايي معاينه ترسره کړئ.

تاسو بايد دا کار ترسره کړئ که روغ هم ياست.



د کلي روغتيايي معايناتو په اړه نور مالومات دلته د لاسرسي وړ دي

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



## واکسین (Vaccine)

یو واکسین داسې یو درمل دي چې ستاسو ناروغېدو مخه نیسي.

یو واکسین ستاسو له بدن سره مرسته کوي چې له ناروغۍ سره مبارزه وکړي.

ډېر واکسینونه د پېچکاري له لارې ورکول کېږي.



د بېلا بېلو ناروغیو لپاره بېلا بېل واکسینونه شتون لري.

د والکي واکسین 1 ډول دی.

ډېر نور واکسینونه هم شته.



ځینې واکسینونه د ماشومانو لپاره دي.

ځینې واکسینونه تاسو په کال کې 1 ځل ترلاسه کوئ.

ځینې واکسینونه خو ځله ترلاسه کوئ.



دا ډېره اړینه ده چې تاسو خپل د اړتیا وړ واکسین ترلاسه کړئ.

دا به له تاسو سره مرسته وکړي تر څو روغ پاتې شئ.

ستاسو ډاکټر در ته ویلای شي چې تاسو کوم واکسین ته اړتیا لرئ.

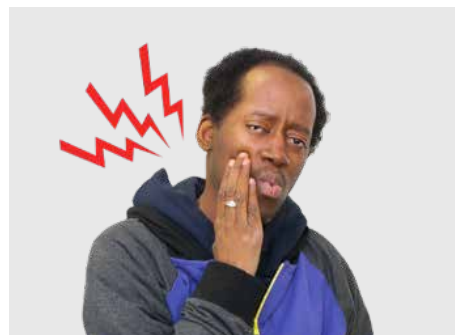


## د غاښو ډاکټر

د غاښو ډاکټر ستاسو د خولې روغتیا کتلی شي.



په غاښونو کې ستونزې د نورو ستونزو لامل هم کېدای شي.



ښه ده چې د غاښونو ستونزه ژر وموندل شي.



ښه ده چې په هرو 6 میاشتو کې یو ځل د غاښو ډاکټر ته مراجعه وکړئ.



## سترگي

د سترگو ډاکټر يو روغتيايي کارکوونکی دی چې د سترگو په اړه ډېره پوهنه لري.

د سترگو ډاکټر کولای شي ستاسو سترگي معاینه کړي.



هغوی کولای شي ستاسو سترگي وگوري چې څه ستونزه لري.

که تاسو عینکو ته اړتیا ولرئ، نو هغوی تاسو ته ویلای شي.



که چېرته تاسو د خپلو سترگو په برخه کې نورې مرستې ته اړتیا لرئ، هغوی تاسو ته ویلای شی.



ښه ده چې په هرو 2 کلونو کې یو ځل خپلې سترگي معاینه کړئ.





## اوربډنه

اوديولوژست هغه روغتيايي کارکوونکی دی چې ستاسو د اوربډنې په اړه ډېره پوهنه لري.



اوديولوژست کولای شي ستاسو اوربډنه معاینه کړي.



که چېرته تاسو د اوربډنې ستونزه ولرئ، اوديولوژست له تاسو سره مرسته کولای شي.

که چېرته تاسو د اوربډنې آلاو ته اړتیا ولرئ، هغوی تاسو ته ویلای شي.

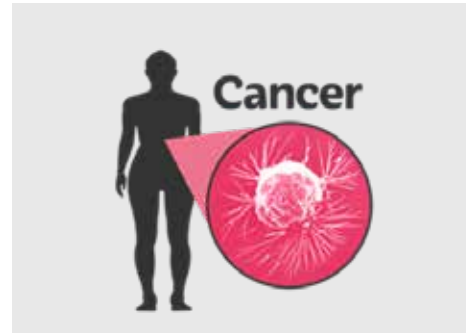


که چېرته تاسو اړتیا لرئ چې اوربډنه مو معاینه شي، خپل ډاکتر ته ووايست.



## د سرطان معاینه (Cancer screening)

مهمه ده چې خپل بدن د سرطاني نښو لپاره چک کړئ.  
دې ته د سرطان معاینه وایي.



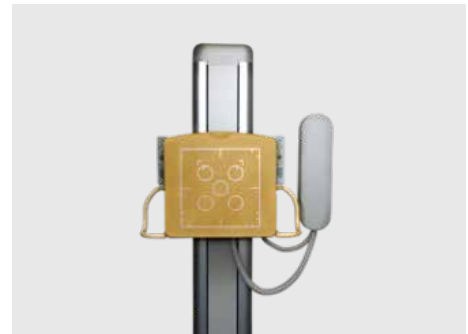
د سرطان ځینې معاینات ستاسو د لاسونو په وسیله ترسره کېږي.

تاسو کولای شئ له خپل ډاکټر څخه غوښتنه وکړئ تر څو دا کار ترسره کړي.



له خپل ډاکټر څخه غوښتنه وکړئ تر څو تاسو ته وښيي چې دا کار څنګه ترسره کړئ.

ځینې سرطاني معاینات د ماشینونو په وسیله ترسره کېږي.



مور لاندې د سرطان د معاینې د معاینو بېلا بېل ډولونه تشریح کوو.



## د سڼې معاینه

مهمه ده چې خپلې سڼې معاینه کړئ چې ایا بدلون پکې راغلی دی.

ستاسو په سڼو کې بدلونونه کېدای شي سرطان وي.

مگر هر بدلون سرطان نه وي.



تاسو کولای شئ خپلې سڼې په لاس چک کړئ.

ستاسو ډاکټر کولای شي ستاسو سڼې معاینه کړي.

ستاسو ډاکټر تاسو ته بنودلی شي چې څه ډول خپلې سڼې چک کړئ.



ښه ده چې په میاشت کې 1 ځل خپلې سڼې معاینه کړئ.



که چېرته تاسو بدلون پکې وموند خپل ډاکټر ته ووايست.



50

که چبرته ستاسو عمر له 50 کلونو څخه پورته وي، ستاسو د  
سینو لپاره اضافي معاینات شتون لري.



دې ته ماموگرام ویل کېږي.

ماموگرام دې ته وايي چې ستاسو سینې د ماشین په وسیله  
معاینه شي.



که چبرته ستاسو عمر له 50 کلونو څخه پورته وي، نو تاسو  
باید په هرو 2 کلونو کې د ماموگرام معاینه ترسره کړئ.



د ماموگرام په اړه نور مالومات دلته شتون لري.

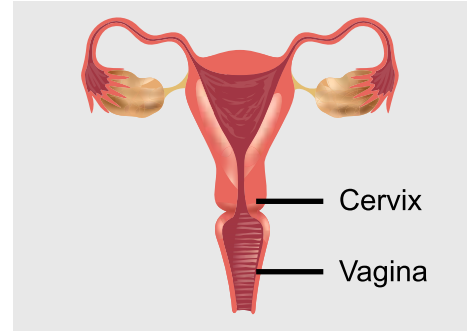
[www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish](http://www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish)



## د رحم د خولې معاینه

د رحم خوله ستاسو د بدن دننه له واژن څخه پورته  
برخه ده.

ستاسو د رحم خوله باید د سرطان معاینه کړای شي.



ستاسو ډاکتر کولای شي ستاسو د رحم خوله د سرطان لپاره  
معاینه کړي.

دې ته د رحم د خولې معاینه ویل کېږي.

ځینې خلک دې معاینې ته پاپ سمیر وایي.



د دې لپاره چې معاینه وکړئ، تاسو د شا په تخته څملي.

ستاسو ډاکتر به ستاسو په واژن کې دننه د رحم خولې ته  
وگوري.

هغوی به ستاسو د رحم د خولې یو سواب واخلي.



د رحم د خولې د معاینې په اړه نور مالومات دلته شتون لري.

[www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish](http://www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish)

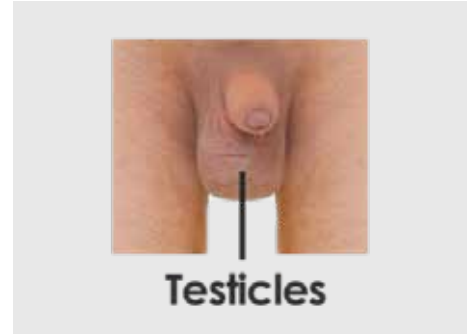


## د بیضو معاینه

بیضو ته همدارنگه توپونه هم وایي.

مهمه ده چې ستاسو توپونه معاینه شي چي ایا بدلون پکې راغلی دی.

په توپ کې د بدلون راتلل ښایي سرطان وي.



تاسو کولای شئ خپل توپونه په لاس چک کړئ.

ستاسو ډاکتر کولای شي ستاسو توپونه معاینه کړي.

ستاسو ډاکتر کولای شي تاسو ته وښيي چې څه ډول دا کار ترسره کړئ.



تاسو باید په میاشت کې یو ځل خپل توپونه معاینه کړي.

که چېرته تاسو بدلونونه احساس کړل، خپل ډاکتر ته ووايست.



دا چې خپل توپونه څه ډول معاینه کړئ، په اړه یې مالومات دلته ترلاسه کړئ.

<https://be.macmillan.org.uk/be/p-23345-how-to-check-your-balls-testicles.aspx>



## د کولمو معاینه

ستاسو کولمي د گتس په نوم هم یادول کيږي.  
ستاسو کولمي د مدفوع عمل ترسره کوي.



له 50 کلنۍ څخه وروسته باید تاسو خپل مدفوع د سرطان لپاره چک کړئ.



تاسو به په لیک کې یو ازمېښت ترلاسه کړئ.  
تاسو د خپل مدفوع یوه کوچنۍ اندازه را ټولئ.  
بېرته یې د معاینې لپاره استوی.



د مدفوع د معاینې په اړه نور مالومات دلته دي.

[www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish](http://www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish)

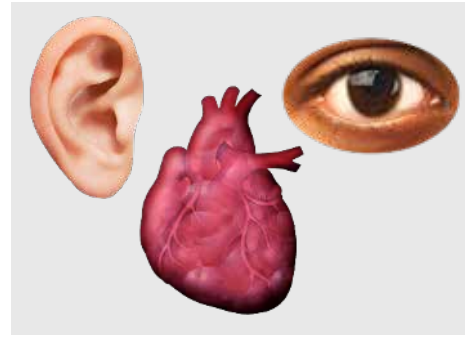


ڊپر کارونه شته چې تاسو يې د سالم پاتې کېدو لپاره ترسره کولای شئ.



بڼه ده چې د خپل بدن بېلا بېلې برخې معاینه کړئ.

بڼه ده چې ځینې وخت خپله روغتیا چک کړئ.



معاینې کولای شي ناروغی ژر ومومي.

هغوی له تاسو سره مرسته کولای شي تر څو روغ پاتې شئ.



د روغتیايي معایناتو په اړه له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.

لږ تر لږه په کال کې 1 ځل خپله روغتیا چک کوئ.





## د سي آي ډي (CID) روغتيايي مالوماتي پاڼې

مور د کني روغتيايي معايناتو په اړه دلته مالومات لرو.

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



مور دلته ستاسو د بڼې روغتيايي پاملرنې د حق په اړه مالومات لرو

[www.cid.org.au/resource/your-right-to-good-health-care-fact-sheet](http://www.cid.org.au/resource/your-right-to-good-health-care-fact-sheet)



مور دلته ستاسو د غاښونو د پاملرنې په اړه مالومات لرو

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



مور ډبرې روغتيايي معلوماتي پاڼې لرو.

تاسو کولای شئ هغه له لاندې لښک څخه ترلاسه کړئ

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



## نورې روغتيايي مالوماتي پانې

دلته ځيني اسانه لوستل کېدونکې مالوماتي پانې موجودې دي



د سرطان د معاینې په اړه نور مالومات دلته دي

[www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish](http://www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish)



د وینې د معایناتو په اړه نور مالومات دلته دي

<https://aci.health.nsw.gov.au/resources/intellectual-disability/hospitalisation/say-less-show-more>



د اپکسرې او نورو معایناتو په اړه نور مالومات دلته دي

<https://aci.health.nsw.gov.au/resources/intellectual-disability/hospitalisation/say-less-show-more>





## له CID سره اړیکه ونیسي

1800 424 065



info@cid.org.au



www.cid.org.au



facebook.com/NSWCID



twitter.com/CIDvoice



instagram.com/council\_intellectualdisability



دغه مالوماتي پاڼه په 2021 کال کې ترتیب شوې وه.

يو 1 انځور په 11 پاڼه کې د NSW د کورنۍ پلان جوړونې په اجازه خپور شوی دی.

دغه مالومات د استرالیا د حکومت د روغتیا وزارت (Department of Health) په مالي مرسته چمتو

شوي وو.