



Australian Government

Department of Health

Pagpunta sa iyong mga medikal na appointment

Sa panahon ng coronavirus, mahalagang pumunta ka sa mga regular mong medikal na appointment, lalo na kung ikaw ay may mga di-gumaling-galing o umiiral na mga sakit.

Ligtas pa ring makipagkita sa iyong health provider (pangkalusugang tagapagbigay). Kapag pumunta ka sa iyong appointment, sundin mo ang mga tagubiling ibibigay nila sa iyo. Maaaring kabilangan ito ng pagsusuot ng mask (mabibigyan ka ng iyong provider nito), pagsa-sanitise ng iyong mga kamay sa pagdating at pagpasok mo sa isang hiwalay na lugar.

Kung ikaw ay may mga sintomas ng COVID-19, sabihin mo sa iyong health provider kapag gumagawa ka ng iyong appointment. Sabihin mo rin sa kanya kung nagbiyahe ka kamakailan, o kung may nakakontak kang tao na may COVID-19. Magsuot ng mask pagpunta sa appointment at tandaang lumayo ng mga 1.5 metro sa ibang tao sa lahat ng oras. Takpan ng iyong braso ang iyong pag-ubo at pagbahin.

Mga telehealth na appointment

Ang mga telehealth na appointment ay mga konsultasyon sa pangkalusugang pangangalaga na ginagawa sa telepono o video conferencing. Pinapahintulutan kang makipag-usap sa iyong doktor sa telepono nang hindi mo na lilisanin ang iyong bahay. Hindi mo kailangan ng anumang espesyal na kagamitan, at magagamit mo ang iyong telepono o kompyuter. Ikaw at ang iyong provider ang pipili ng pinakamabuting paraang gagamitin para sa iyong mga pangangailangan.

Ang mga doktor, mga nars, at mga propesyonal sa kalusugang pangkaisipan ay makagagawa ng mga telehealth na appointment. Sinumang may Medicare card ay marapat para sa mga serbisyong telehealth. Mabibigyan ka rin ng iyong doktor ng reseta gamit ang konsultasyong telehealth.

Sa oras ng iyong telehealth na appointment, maaaring kailanganin ng iyong doktor na bigyan ka ng reseta. Mabibigyan ka ng mga doktor ng papel na reseta, o ipapadala ang kopyang digital ng reseta sa iyong piniling botika pagkatapos ng iyong konsultasyong telehealth.

Paghahatid ng gamot sa bahay

Maaari mong ipahatid ang gamot sa iyong bahay. Mabuting opsyon ang paghahatid sa bahay kung ikaw ay nagbubukod ng sarili, o mas madaling mahawa sa mga malulubhang sakit, o mas ginugustong manatili sa bahay.

Tawagan ang pinili mong botika o tingnan ang kanilang website upang makita kung nag-aalok sila ng paghahatid sa bahay, at kung mayroon sila ng gamot na kailangan mo. Makaka-order ka sa online o sa telepono.

Kung may papel kang reseta, dapat mo itong ipadala sa koreo, o kumuha ka ng isang tao upang dalhin ito sa botika bago sila makapaghatid ng gamot.

Kung nagpadala ng kopya ng resetang digital ang iyong doktor, ipapadala ng botika ang gamot sa tirahang nasa reseta.

Suporta para sa kalusugang pangkaisipan

Binabago ng coronavirus kung paano tayo namumuhay at gumugugol ng panahon kasama ng ating mga minamahal. Ang pandemya ay mananatili dito sa atin sa marami pang mga buwan na darating, at mahalagang tandaan natin na pangalagaan ang ating kalusugang pangkaisipan at pati rin ang ating kalusugang pisikal.

Manatiling nakikipag-ugnay sa iyong mga kaibigan, pamilya, at komunidad sa telepono o sa internet.

Kung ikaw ay nababalisa, nalulungkot, napapagod, nababahala o nagagalit, tandaang normal ito at huwag matakot humingi ng tulong.

Karagdagang impormasyon tungkol sa COVID-19

Mahalagang manatiling may-kaalaman sa pamamagitan ng mga opisyal na mapagkukunan. Bisitahin [anghealth.gov.au](https://www.health.gov.au), tawagan ang Coronavirus Helpline sa 1800 020 080 o ang translating and interpreting service sa 131 450.