



# Huduma za afya katika Queensland

Mwongozo wa waliofika kwa mpango wa kibinadamu wa Queensland

Swahili - A guide for Queensland humanitarian program arrivals



**Queensland**  
Government





# Yaliyomo



Wakalimani



Hospitali



Kadi za afya



Dawa



Madaktari na  
huduma ya  
matibabu



Ustawi wa akili



Wataalamu



Vipimo vya afya



Dharura



Chanjo

Kumbuka kuangalia **Kamusi** (orodha ya ufafanuzi) kwenye ukurasa wa 16 kwa maneno yaliyopigiwa mstari.



# Wakalimani

## Ninawezaje kupata mkalimani?

Huduma za bure za ukalimani zinapatikana saa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki ili kupata huduma za afya kama vile gari la wagonjwa, hospitali, madaktari na wafamasia.

Ni bure kwako.

Ikiwa unahitaji mkalimani, mwambie mfanyakazi wa afya akuandalie mmoja. Kumbuka kuuliza lugha unayozungumza (k.m. 'Swahili ya Kongo au 'Kiswahili cha Tanzania'). Unaweza pia kupiga simu kwa Huduma ya Utafsiri na Ukalimani (TIS) moja kwa moja kwenye **13 14 50** na watakuunganisha na huduma.



**Unapoona ikoni hii, huduma ya mkalimani bila malipo inapatikana kwako.**

# Kadi za afya

## Je, kadi ya Medicare hufanya nini?

Kadi ya Medicare inaweza kusaidia huduma za afya kukuelewa wewe ni nani na kukusaidia kwa gharama za miadi yako ya matibabu.

Ukifika Australia, utatumiwa kadi ya Medicare.



*Kadi ya Medicare*

## Je, kadi ya Huduma ya Afya hufanya nini?

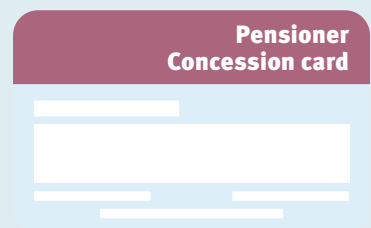
Kadi ya Huduma ya Afya ni ya watu wenye kipato cha chini na inaweza kukusaidia kupata baadhi ya huduma za afya na kupata baadhi ya dawa ulizoandikiwa na daktari kwa bei nafuu. Kawaida, kadi hii haisaidii kwa gharama za vitamini na virutubisho.



*Kadi ya Huduma ya Afya*

## Je, Kadi ya Mapunguzo ya Mstaafu hufanya nini?

Kadi ya Mapunguzo ya Wastaafu ni ya watu walio na umri wa zaidi ya miaka 60 na hukusaidia kupata huduma za afya kwa bei nafuu, dawa zilizoagizwa na daktari na baadhi ya punguzo.



*Kadi ya Mapunguzo ya Mstaafu*

Huenda ukahitaji kulipa bei kamili kwa baadhi ya dawa ulizoandikiwa hata ukiwa na kadi hizi. Unapaswa kuchukua kadi hizi kwa miadi yako yote ya afya na duka la dawa.

Ikiwa huna moja ya kadi hizi utahitaji kulipa gharama kamili ya dawa kwenye duka la dawa na katika baadhi ya huduma za afya. Uliza kila wakati ikiwa huna uhakika.

Watu wanaotafuta hifadhi nchini Australia ambao hawastahiki kadi ya Medicare wanaweza kufikia hospitali za umma huko Queensland bila malipo.



# Madaktari na huduma ya matibabu

Ninawezaje kupata usaidizi ikiwa mimi ni mgonjwa?



Muone GP



Nenda kwenye duka la dawa kwa ushauri



Piga Sifuri Tatu '000' katika dharura



Ni bure kwako kuuliza mkalimani unapozungumza na GP, mfamasia, gari la wagonjwa au piga simu 13 HEALTH.

Kama huna uhakika, piga simu 13 HEALTH kwa 13 43 25 84 kupata ushauri kutoka kwa muuguzi aliyesajiliwa, saa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki.

## GP ni nani?

Daktari wa magojwa mengi mara nyingi huitwa 'GP' au 'daktari wa familia' na mara nyingi ndiye mtu wa kwanza unayeenda kwake akiwa na tatizo la kiafya. Kwa kawaida utahitaji kupanga miadi ya kuonana na GP.

Ikiwa unahitaji mkalimani, mwambie mtu wa mapokezi unapofanya miadi yako.

## Je, GP anaweza kufanya nini?

- Kukupa ushauri kuhusu afya yako, kutibu magonjwa na majeraha yako na kutoa huduma ya matibabu inayoendelea
- Kukuelekeza kwa wataalamu wengine kama vile allied health au specialists, ikihitajika. Hii inaitwa 'referral'.
- Kutoa hati za kisheria kama vile vyeti vya matibabu
- Kukusaidia katika hali sugu na uchunguzi wa preventative health screening (kama vile uchunguzi wa saratani na shinikizo la damu)
- Kutoa huduma wakati wa ujauzito.

## Je, GP anagharimu kiasi gani?

Ikiwa una kadi ya Medicare au unajua nambari yako ya Medicare hii inaweza kukusaidia kwa baadhi au gharama zote za kuonana na daktari.

Uliza kama GP wako anafanya mazoezi ya 'bili nyingi'. Ikiwa hawatafanya hivyo, utahitaji kulipa 'gap fee' ili kuonana na GP hata kama una kadi ya Medicare.

Tafadhali wasiliana na zahanati ikiwa huwezi kwenda kwenye miadi yako, kwani unaweza kutozwa ikiwa hutahudhuria.

Unaweza kuwa na miadi ya simu ambayo inamaanisha unaweza kuzungumza na daktari kwa simu, badala ya miadi ya ana kwa ana.

# Mtaalamu

## Ninawezaje kuona specialist?

1. Daktari wako atafanya ukaguzi wa awali na kuamua ikiwa unahitaji kuona mtaalamu.
2. Daktari ataandika barua (referral) kwa kukuelekeza kwa mtaalamu.
3. Uliza daktari wako kwa taarifa zaidi juu ya nani mtaalamu unaweza kuchagua kutumwa kwake na jinsi rufaa yako itafanyiwa kazi.

Wakati unasubiri kuonana na mtaalamu ni muhimu kumwambia daktari ikiwa hali yako itabadilika ili aweze kukutunza na kusasisha mtaalamu ikiwa inahitajika.

Unaweza kuona mtaalamu bila malipo katika mfumo wa umma na kunaweza kuwa na kusubiri. Muda utakaohitaji kusubiri utategemea uharaka wa hali yako ya kiafya. Unaweza kuona mtaalamu wa kibinafsi kwa ada. Uliza kuhusu gharama na kama wanatoa mipango yoyote ya malipo. Uliza kuhusu gharama na kama wanatoa mipango yoyote ya malipo.



**Ni bure kwako kuomba mkalimani unapotembelea mtaalamu. Unaweza kuomba mkalimani wakati unapoweka miadi yako.**

# Dharura

**Nifanye nini ikiwa ni mgonjwa sana au nimejeruhiwa?**

Nchini Australia, **Zero Tatu '000'** ndiyo nambari ya dharura ya kupiga simu kwa huduma ya polisi, zimamoto na gari la wagonjwa.

Unapaswa kupiga simu kwenye ambulance ikiwa una dalili hizi:

- maumivu mabaya ya kifua
- udhaifu wa ghafla au kufa ganzi kwa uso, mikono au miguu
- kutokwa na damu ambayo haiwezi kudhibitiwa
- shida kupumua
- kuanguka au kuanguka ghafla
- vidonda vya kuugua vikali.

Huduma ya ambulensi sio ya majeraha madogo au magonjwa. Ikiwa huna uhakika kama hali yako ya kiafya au jeraha ni la dharura, piga **13 HEALTH** kwa **13 43 25 84**.

Ambulensi ni huduma ya bure ikiwa unaiishi Queensland.

Unaweza pia kwenda kwa emergency department ya hospitali ya eneo lako (ED). Hii ni huduma ya bure. **ED zinafunguliwa saa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki.**



**Ni bure kwako kuuliza mkalimani unapopiga simu ambulensi au kwenda kwa idara ya dharura.**

**ENGLISH**



Calling an ambulance

**KISWAHILI**



Kuita gari la wagonjwa





# Hospitali

## Je, ikiwa nitalazimika kukaa hospitalini?

Huenda ukahitaji kukaa hospitalini ikiwa ni mgonjwa sana au umejeruhiwa, au ikiwa unahitaji upasuaji.

Unapokaa hospitalini, wafanyakazi wa hospitali watakusaidia na kukutunza, na kuhakikisha kuwa una kila kitu unachohitaji. Unaweza kuomba dawa za maumivu, mkalimani, vitu vya usafi, na chakula na vinywaji bila malipo.

## Je, itakuwaje ikiwa mtoto wangu atalazimika kukaa hospitalini usiku kucha?

Mtu mzima mmoja tu anaweza kukaa na mtoto usiku mmoja. Wanafamilia wengine wanaweza kutembelea. Zungumza na muuguzi kuhusu saa za kutembelea hospitali.

Ikiwa una wasiwasi kuhusu hali ya mtoto wako akiwa hospitalini, ni muhimu kuwaambia wafanyakazi wa hospitali, kwa kuwa unamfahamu mtoto wako vyema zaidi.

## Jua haki zako hospitalini

Mhudumu wa afya anayekuhudumia huenda hajui jinsi unavyohisi. Ndiyo maana ni muhimu kwako kuwafahamisha ili waweze kukupa utunzaji bora unaohitaji. Iwapo unahisi kama wewe au mwanafamilia wako hafanyi vizuri au hafanyi vizuri kama inavyotarajiwa, unaweza kutumia ukaguzi wa Kanuni ya Ryan ili kupata usaidizi zaidi.



Ni bure kwako kuomba mkalimani ukiwa hospitalini.



ENGLISH



About Ryan's Rule



# Dawa

## Ninawezaje kupata dawa?

Wafamasia hufanya kazi kwenye 'duka la dawa' au 'kemia'.

Wafamasia wanaweza:

- Toa ushauri kuhusu magonjwa au majeraha madogo madogo
- Toa dawa daktari wako anapokupa prescription (wakati mwingine huitwa 'script')
- Uza dawa ambazo hazihitaji maagizo kutoka kwa GP
- Kukupa baadhi ya aina za chanjo, ikiwa ni pamoja na chanjo ya mafua.

Unaweza kuuliza mfamasia wako kwa generic medicines. Zina active ingredient sawa na dawa zenye jina lakini kwa kawaida huwa nafuu. Nchini Australia, wafamasia wanaweza tu kuuza madawa ya kawaida ikiwa yanafanya kazi kwa njia sawa na ya jina la chapa, kwa hivyo unajua ni salama kutumia.

Usishiriki dawa zilizoagizwa na daktari hata kama una ugonjwa sawa.



**Ni bure kwako kuuliza mkalimani kwenye duka la dawa.**





# Ustawi wa akili

## Katika Dharura

Masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki



Ambulensi

☎ 000

## Msaada wa haraka

Masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki



Lifeline

☎ 13 11 44



1300 MH CALL

☎ 1300 642 255



Nambari ya Msaada ya Kujiua Huduma ya Kukupigia

☎ 1300 659 467

## Usaidizi wa ziada

### Zungumza na daktari wako

Weka miadi na daktari wako na uzungumze kuhusu chaguzi zako za matibabu ya afya ya akili. Wanaweza kutoa ushauri, [mental health treatment plans](#) na kukuelekeza kwa huduma zingine za afya ya akili ikihitajika.

### QPASTT

Tazama mshauri ambaye ni mtaalamu wa athari za mateso na kiwewe.

🕒 Jumatatu - Ijumaa  
9:00am–5:00pm

☎ (07) 3391 6677

### Kids Helpline

Ushauri wa simu na mtandaoni kwa vijana wenye umri wa miaka 5-25.

🕒 Masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki

☎ 1800 551 800

### Beyond Blue

Piga gumzo na mshauri mtandaoni.

🌐 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

### Queensland Transcultural Mental Health Centre

Ongea na daktari wa afya ya akili kwa ushauri na usaidizi.

🕒 Jumatatu - Ijumaa  
8.30am – 4.30pm

☎ (07) 3317 1234

### Head to Health

Zungumza na mtaalamu wa afya ya akili kwa simu.

🕒 Jumatatu - Ijumaa  
8:30am–5:00pm

☎ 1800 595 212

### MensLine

Msaada wa ushauri wa simu na mtandaoni kwa wanaume.

🕒 Masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki

☎ 1300 78 99 78

### DVConnect

Usaidizi wa simu kwa watu wanaopitia unyanyasaji wa kifamilia au nyumbani.

☎ DV Womensline - 1800 811 811

☎ DV Mensline - 1800 600 636

### Multicultural Connect Line

Zungumza na mtu mwingine kama una wasiwasi au mkazo.

🕒 Jumatatu - Ijumaa  
9.00am – 4.30pm

☎ 1300 079 020



Huduma hizi zote ni za bure na za siri, na ni bure kuuliza mkalimani unapopiga simu.

# Vipimo vya afya

## Uchunguzi wa afya mara kwa mara

Ukaguzi wa mara kwa mara wa afya au 'screens' zinaweza kupata dalili za mapema za matatizo ya afya. Kupata matatizo mapema inamaanisha unaweza kupata matibabu mapema. Mambo mengi, kama vile umri wako, afya, historia ya familia na uchaguzi wa mtindo wa maisha, huathiri ni mara ngapi unahitaji kuchunguzwa.

Kuna ukaguzi tofauti wa afya katika umri tofauti. Unapaswa kuzungumza na daktari wako kuhusu ukaguzi wa afya unaopendekezwa au screening programs.

Wahamiaji wapya kupitia mpango wa kibinadamu wanaweza kupata **Tathmini ya Afya ya Wakimbizi** bila malipo kwa GP.

Changanua misimbo ya QR hapa chini ili kusoma zaidi kuhusu Tathmini ya Afya ya Wakimbizi, ikiwa ni pamoja na kwa nini unapaswa kuwa nayo na nini cha kutarajia.

Tathmini ya Afya ya Wakimbizi itachukua miadi 2-3 kwa hivyo mwisho wa miadi yako, usisahau kuuliza ikiwa una miadi nyingine ambayo unahitaji kuhudhuria.

## Uchunguzi wa kusikia

Ikiwa una wasiwasi kuhusu usikivu wako, unaweza kwenda kwa 'audiologist' ili kuangalia usikivu wako.

Sio miadi yote ya masikio ambayo ni bure. Wasiliana na daktari wako kabla ya miadi yako.

Mpango wa Usikivu wa Afya wa Queensland hutoa vipimo vya usikivu bila malipo kwa watoto wote wanaozaliwa katika hospitali za Queensland (za umma na za kibinafsi). Mpango huo pia hutoa huduma za ziada kwa watoto chini ya miaka 16.

## Uchunguzi wa afya uliopendekezwa ili kuzuia ugonjwa



Uchunguzi wa afya mara kwa mara



Ukaguzi wa kusikia



Uchunguzi wa afya ya kinywa (meno)



Vipimo vya macho



Uchunguzi wa saratani

ENGLISH



Refugee Health Assessment

KISWAHILI



Afya ya Wakimbizi Tathmini





Uliza mkalimani katika miadi yako ya daktari wa meno, itakuwa bila malipo katika huduma za afya ya kinywa cha umma.

## Uchunguzi wa afya ya kinywa (meno)

Unapofika Australia kwa mara ya kwanza kupitia mpango wa kibinadamu, unaweza kukaguliwa meno yako na kutibiwa na daktari wa meno bila malipo kwa huduma ya meno ya umma ya Queensland.

Iwapo unahitaji ukaguzi na matibabu yanayoendelea na una kadi ya Huduma ya Afya au kadi ya malipo ya Mstaafu, unaweza kufanya miadi na kituo cha afya ya kinywa cha umma bila malipo kwa kupiga simu **1300 300 850**. Muda wa kusubiri unaweza kuwa mrefu.

Watoto hadi umri wa miaka 17 wanaweza kuchunguzwa na kupata matibabu ya kimsingi bila malipo katika kituo cha afya ya kinywa cha umma.

Ikiwa huna kadi ya Huduma ya Afya, utahitaji kufanya miadi kwa daktari wa meno wa kibinafsi na kulipia huduma zozote. Baadhi ya matibabu ya meno yanaweza tu kufanywa na daktari wa meno binafsi.

## Vipimo vya macho

Ni muhimu kupimwa macho mara kwa mara kwa sababu si dhahiri kila wakati una tatizo la macho. Utaenda kwa 'optometrist'.

Uchunguzi wa macho utakuambia ikiwa macho yako yana afya au ikiwa unahitaji matibabu mengine ikiwa ni pamoja na miwani.

Watu walio chini ya miaka 65 wanaweza kukaguliwa macho bila malipo **kila baada ya miaka mitatu** bila malipo kwa kutumia kadi ya Medicare. Watu zaidi ya miaka 65 walio na kadi ya Medicare wanaweza kupata uchunguzi wa macho **bila malipo kila mwaka**.

Unaweza kupata miwani ya msingi bila malipo kila baada ya miaka 2 ikiwa una kadi ya Huduma ya Afya. Muulize daktari wako au daktari wa macho kuhusu Mpango wa Ugavi wa Miwani.



ENGLISH



More information and locations in Queensland

KISWAHILI



Kuweka meno yako na afya



## Uchunguzi wa saratani

Saratani inaweza kuchukua muda mrefu kukua, na uchunguzi unaweza kupata saratani wakati ingali katika hatua zake za awali na wakati mtu hana dalili zozote.

Kwa kupata saratani katika hatua ya awali, kuna nafasi nzuri zaidi ya kuwa matibabu yatafanya kazi, na mtu ataishi. Unaweza kuchunguzwa aina tofauti za saratani lakini kuna programu tatu za uchunguzi wa saratani nchini Australia ambazo unaweza kufanya kwa urahisi:

	Saratani ya matiti		Saratani ya utumbo	Saratani ya shingo ya kizazi
Umri	Umri wa miaka 50-74	Umri wa miaka 40-49 au 75+	Umri wa miaka 50-74	Umri wa miaka 25 – 74 na wamekuwa na mawasiliano yoyote ya ngono
Vipi	BreastScreen Queensland (BSQ)	Weka miadi na GP	Pata vifaa vya uchunguzi wa saratani ya utumbo bila malipo kupitia barua	Weka miadi na GP
Gharama	Bure na kadi ya Medicare	GP anaweza kutoza kwa kushauriana ili kuelekeza	Ni bure ukiwa na kadi ya Medicare	Baadhi ya madaktari wanatoa hii bila malipo. Uliza kuhusu gharama unapoweka miadi
Mara ngapi	Kila baada ya miaka miwili	Zungumza na daktari wako	Kila baada ya miaka miwili	Kila baada ya miaka mitano
Rasilimali za Kiingereza				
Rasilimali za kiswahili				

Ikiwa una wasiwasi au una dalili katika umri wowote, zungumza na daktari wako.





# Chanjo

Vaccination ni muhimu ili kukuinga wewe na familia yako dhidi ya magonjwa.

Wakati mwingine chanjo inahitajika:

- Kujiandikisha katika shule na malezi ya watoto
- Kwa usafiri
- Kwa baadhi ya kazi.

Chanjo zinaweza kuathiri malipo yako ya Centrelink ikiwa wewe ni mzazi.

## Kwa nini upate chanjo?

Zungumza na daktari wako kuhusu chanjo ambazo wewe na familia yako mna hitaji na jinsi na wakati wa kuzipata.

Ikiwa unaweza kumpa daktari wako rekodi iliyotafsiriwa yako na chanjo za mtoto wako, huenda zisihitaji kurudiwa. Unaweza kupata rekodi zako kuweza kutafsiriwa bila malipo.

Kwa habari zaidi tembelea tovuti ya [Department of Home Affairs](#).



**Uliza mkalimani katika miadi yako ya chanjo.**



ENGLISH



Free Translating Service

# Faharasa

English	Kiswahili
<b>Allied health professional</b>	<b>Mtaalamu wa afya mshirika</b>
Trained healthcare professionals who can treat and help you take care of your physical or mental health such as physiotherapists, psychologists, and dietitians.	Wataalamu wa afya waliofunzwa ambao wanaweza kutibu na kukusaidia kutunza afya yako ya kimwili au ya akili kama vile wataalamu wa viungo, wanaaikolojia na wataalamu wa lishe.
<b>General practitioner / GP</b>	<b>Daktari Mkuu / GP</b>
A general practitioner also known as ‘GP’ or ‘family doctor’ is usually the first person you go to when you are feeling sick or unwell. They are doctors who have focused their training to look after people of all ages with all different conditions. They work at GP practices or medical centres in the community.	Daktari wa jumla anayejulikana pia kama ‘GP’ au ‘daktari wa familia’ kwa kawaida ndiye mtu wa kwanza unayemwendea unapojisikia mgonjwa au ugonjwa. Ni madaktari ambao wamezingatia mafunzo yao ya kutunza watu wa rika zote na hali tofauti. Wanafanya kazi katika GP au vituo vya matibabu katika jamii.
<b>Specialist</b>	<b>Mtaalamu</b>
A doctor that has focused their training on a specific type of medicine for a particular area of the body like the heart (cardiologist), a skill set like surgery or particular age group like child health (paediatrics).	Daktari ambaye ameelekeza mafunzo yake kwenye aina mahususi ya dawa kwa eneo fulani la mwili kama vile moyo (daktari wa moyo), ujuzi uliowekwa kama vile upasuaji au rika fulani kama vile afya ya mtoto (madaktari wa watoto).
<b>Bulk billing</b>	<b>Malipo kwa wingi</b>
Bulk-billing is a service that health professionals such as doctors, specialists, optometrists, and dentists can choose to offer. If your health professional offers bulk billing, the full cost of your appointment is covered by Medicare.	Malipo kwa wingi ni huduma ambayo wataalamu wa afya kama vile madaktari, wataalamu, madaktari wa macho na madaktari wa meno wanaweza kuchagua kutoa. Ikiwa mtaalamu wako wa afya atatoa bili nyingi, gharama kamili ya miadi yako italipwa na Medicare.
<b>Gap fee / Medicare gap</b>	<b>Ada ya pengo / pengo la Medicare</b>
Sometimes you need to pay the whole fee for health services and Medicare will refund some of the cost. The amount you pay is called the ‘Medicare gap’.	Wakati mwingine unahitaji kulipa ada nzima kwa huduma za afya na Medicare itarejesha baadhi ya gharama. Kiasi unacholipa kinaitwa ‘Medicare gap’.



English	Kiswahili
<p><b>Referral</b></p> <p>A letter from your doctor to a specialist asking for an appointment for you. If the referral is to a specialist in a public hospital, the hospital will contact you to make an appointment. If it is to a private specialist, you will need to make the appointment yourself and there will be a fee.</p>	<p><b>Rufaa</b></p> <p>Barua kutoka kwa daktari wako kwa mtaalamu akiomba miadi ajili yako kwako. Ikiwa rufaa ni kwa mtaalamu katika hospitali ya umma, hospitali itawasiliana nawe ili kupanga miadi. Ikiwa ni kwa mtaalamu wa kibinafsi, utahitaji kufanya miadi mwenyewe na kutakuwa na ada.</p>
<p><b>Ambulance</b></p> <p>An ambulance is a vehicle with equipment that can provide emergency care to sick or injured people and get them to hospital quickly. Ambulances can also be used to transport patients between hospitals.</p>	<p><b>Ambulensi</b></p> <p>Ambulensi ni gari lenye vifaa vinavyoweza kutoa huduma ya dharura kwa wagonjwa au waliojeruhiwa na kuwapeleka hospitali haraka. Ambulensi pia inaweza kutumika kusafirisha wagonjwa kati ya hospitali.</p>
<p><b>Emergency department</b></p> <p>Emergency departments treat serious or life-threatening illnesses and injuries. They are open 24 hours a day, 7 days a week.</p>	<p><b>Idara ya dharura</b></p> <p>Idara za dharura hutibu magonjwa na majeraha makubwa au ya kutishia maisha. Wanafungua masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki.</p>
<p><b>Chemist / pharmacy</b></p> <p>A place where you can buy medicines and other health products, for example vitamins and sunscreens. If you have a prescription for medicine from your GP, a pharmacist will give these to you. You can also buy some medicines without a prescription. They are called ‘over-the-counter medicines’.</p>	<p><b>Kemia/duka la dawa</b></p> <p>Mahali ambapo unaweza kununua dawa na bidhaa nyingine za afya, kwa mfano vitamini na mafuta ya jua. Ikiwa una maagizo ya dawa kutoka kwa daktari wako, mfamasia atakupua dawa hizi. Unaweza pia kununua dawa bila agizo la daktari. Zinaitwa ‘dawa za dukani’.</p>
<p><b>Prescription / script</b></p> <p>The document on which your doctor writes an order for medicine and which you give to a chemist or pharmacist to get the medicine.</p>	<p><b>Maagizo/hati</b></p> <p>Hati ambayo daktari wako anaandika agizo la dawa na ambayo unampa duka la dawa au mfamasia ili kupata dawa.</p>
<p><b>Generic medicine</b></p> <p>Generic medicines have the same active ingredient as brand-name medicines and work in the same way. They are often cheaper than brand-name medicines.</p> <p>In Australia, pharmacies can only sell generic medicines if they work the same way as the brand-name medicine.</p>	<p><b>Dawa ya jumla</b></p> <p>Dawa za asili zina viambato amilifu sawa na dawa za jina na hufanya kazi kwa njia sawa. Mara nyingi ni ya bei nafuu kuliko dawa za majina.</p> <p>Nchini Australia, maduka ya dawa yanaweza tu kuuza madawa ya kawaida ikiwa yanafanya kazi sawa na dawa ya jina la chapa.</p>

English	Kiswahili
<p><b>Active ingredient</b></p>	<p><b>Kiambato kinachotumika</b></p>
<p>The main component in the medicine that makes it work.</p>	<p>Sehemu kuu katika dawa ambayo inafanya kazi.</p>
<p><b>Screening / screening programs</b></p>	<p><b>Uchunguzi / Programu za uchunguzi</b></p>
<p>Screening involves simple tests that look for early signs of a disease, for example cancer, before you can see or feel any changes to your body. When you find a disease like cancer early, it is easier to treat successfully.</p>	<p>Uchunguzi unahusisha vipimo rahisi vinavyotafuta dalili za awali za ugonjwa, kwa mfano saratani, kabla ya kuona au kuhisi mabadiliko yoyote kwenye mwili wako. Unapopata ugonjwa kama saratani mapema, ni rahisi kutibu kwa mafanikio.</p>
<p><b>Optometrist</b></p>	<p><b>Daktari wa macho</b></p>
<p>A person qualified to check your eyes for vision (how well you can see), eye disorders, or any other health problems.</p>	<p>Mtu aliyehitimu kuangalia macho yako ili kuona (jinsi unavyoweza kuona), matatizo ya macho, au matatizo yoyote ya afya.</p>
<p><b>Audiologist</b></p>	<p><b>Mtaalamu wa kusikia</b></p>
<p>A person qualified to check your hearing. An audiologist identifies, manages, and assesses hearing problems.</p>	<p>Mtu aliyehitimu kuangalia usikilizaji wako. Mtaalamu wa sauti hutambua, kusimamia, na kutathmini matatizo ya kusikia.</p>
<p><b>Vaccination / immunisation</b></p>	<p><b>Chanjo /kuchanjwa</b></p>
<p>Vaccines are given to children and adults, usually by injection, to prevent them from getting diseases</p> <p>This can prevent the disease from developing or can make it less severe.</p>	<p>Chanjo hutolewa kwa watoto na watu wazima, kwa kawaida kwa sindano, ili kuwazuia kupata magonjwa</p> <p>Hii inaweza kuzuia maendeleo ya ugonjwa au inaweza kuifanya kuwa mbaya zaidi.</p>
<p><b>Mental health treatment plan</b></p>	<p><b>Mpango wa matibabu ya afya ya akili</b></p>
<p>A plan your GP writes with you to help support you to get better. It also can help with the costs to access support from other health professionals like psychologists and counsellors.</p> <p>A mental health treatment plan can be useful for people with minor mental health conditions or serious conditions, short-term or long-term illnesses. You don't already have to be diagnosed with a mental health condition to talk to your doctor about making a mental health treatment plan.</p>	<p>Mpango daktari wako anakuandikia ili kukusaidia kupata nafuu. Inaweza pia kusaidia kwa gharama za kupata usaidizi kutoka kwa wataalamu wengine wa afya kama vile wanasaikolojia na washauri.</p> <p>Mpango wa matibabu ya afya ya akili unaweza kuwa muhimu kwa watu walio na hali ndogo ya afya ya akili au hali mbaya, magonjwa ya muda mfupi au ya muda mrefu. Si lazima utambuliwe kuwa na hali ya afya ya akili ili kuzungumza na daktari wako kuhusu kufanya mpango wa matibabu ya afya ya akili.</p>



## Mawasiliano muhimu

**Case Manager/Case Worker / Msimamizi wa Kesi/Mfanyakazi wa Kesi**

---

**General practitioner (GP) / Daktari Mkuu (GP)**

---

**Nurse / Muuguzi**

---

**Dentist / Daktari wa meno**

---

**Other / Nyingine**

---

**Notes / Vidokezo**

---

---

---

---

---

Nyenzo hii ilitengenezwa na **Mater Refugee Health** na mapitio ya jumuiya za tamaduni na matabibu kupitia **Mtandao wa Afya ya Wakimbizi Queensland**, kwa kushauriana na **Queensland Health**. Ina maelezo ya afya ya jumla pekee. Tafadhali wasiliana na mtaalamu wako wa afya kwa mwongozo zaidi au ushauri maalum.

Kazi hii inafadhiliwa na **Serikali ya Australia** kupitia **Brisbane South PHN**. Ingawa Serikali ya Australia ilichangia ufadhili wa nyenzo hii, haijakagua maudhui na haiwajibikii jeraha, hasara au uharibifu wowote unaotokana na matumizi au utegemezi wa maelezo yaliyotolewa humu.



**REFUGEE HEALTH**  
NETWORK QUEENSLAND

