

٨. الحفاظ على الصحة ومنع المرض

الكحول والتبغ والمخدرات الأخرى

- أن تناول الكحول والتبغ والمخدرات الأخرى يؤثر بشدة في مجتمعنا. فبالإضافة إلى المساهمة في التسبب بمشكلات صحية مثل أمراض القلب والسرطان، فإن استعمال هذه المواد وإساءة استعمالها تضر بالأفراد والعائلات.
- إن الإقلاع عن التدخين والتناول المعتدل للكحول من شأنه أن يحمي صحتك ويمنع المرض والإصابة.
- لدى ولاية كوينزلاند أكثر قوانين التبغ صرامة في أستراليا - فالتدخين داخل أماكن العمل والمطاعم والمشارب والنوادي ممنوع شرعا. كما لا يسمح بالتدخين في المناطق الخارجية العامة مثل الشواطئ التي يسمح فيها بالسباحة، وملاعب الأطفال والملاعب الرياضية الكبرى وعلى مسافة ٤ أمتار من كل المباني غير السكنية. وكل مرافق وزارة الصحة في كوينزلاند مثل المستشفيات ومراكز الصحة الشعبية أيضا خالية من التدخين.
- تنطبق القوانين أيضا على بائعي التبغ بالمحلات التجارية والمطاعم والفنادق ذات رخصة لبيع الكحول. فإذا كان هذا هو عملك التجاري أو كنت تنوي الشروع فيه فمن المهم للغاية أن تفهم هذه القوانين. المعلومات متاحة من خط استعلامات التبغ ١٨٠٠ ٠٠٥ ٩٩٨ أو على الموقع www.health.qld.gov.au/atods/tobaccolaws

معلومات عن الكحول والمخدرات

خدمة معلومات الكحول والمخدرات

١٨٠٠ ١٧٧ ٨٣٣ (٢٤ ساعة)

أقنع عن التدخين

13QUIT ١٣٧ ٨٤٨ (٢٤ ساعة)

مترجمون فوريون

إذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري للتحدث على أي من هذه الأرقام الهاتفية، أخبر موظف الهاتف بأية لغة تتحدث وما هو اسمك ورقم هاتفك وسوف يتصلون بك بمساعدة مترجم هاتفي.

يعمل النظام الصحي في أستراليا على علاج الأمراض ومنع انتشارها والترويج للصحة والعافية.

فحوص طبية طويلة العمر

في كثير من أرجاء العالم لا تتم مراجعة الطبيب أو مهني الصحة إلا بعد حدوث المرض. أما في أستراليا، فيتم تشجيع الأطفال والراشدين على مراجعة طبيبيهم لإجراء فحص سنوي. ويهدف ذلك إلى الحفاظ على صحتنا. يمكن للطبيب أن ينصحك كيف نحافظ على صحتنا وأن يشير إلى أوجه تحسين طريقة حياتنا إذا دعت الحاجة إلى ذلك. كما يمكن للفحص الصحي السنوي أن يساعد على منع حدوث مرض مزمن، مثل داء السكري مثلا. عليك بمراجعة طبيبك المعالج لعمل الفحص الصحي السنوي.

منع الأمراض المعدية

- الأمراض المعدية هي تلك التي تنتشر بواسطة البشر أو الحشرات أو الحيوانات أو من البيئة. الطريقة الأفضل لمنع المرض هي التحصين إذا كان متاحا، غسل الأيدي وممارسة النظافة الشخصية الجيدة.
- لدى أستراليا برنامج تحصين وطني يقدم التحصين للمجموعات السكانية المهددة - كالأطفال مثلا - دون مقابل. أطلب من طبيبك معلومات إضافية عن هذا البرنامج.
- ومن الأمثلة على الأمراض المعدية من شخص إلى آخر الحصبة والعدوى القابلة للانتقال بواسطة الممارسة الجنسية.
- للوقاية من التسمم بالطعام من المهم أن تغسل أيديك قبل ملامسة الطعام وأن تغسل أدوات المطبخ تكرر. أبقى على الطعام البارد في المبرد وبرد الفضلات المتبقية منه. أفرز بين الأطعمة النيئة والمطبوخة وأعد تخزينها جيدا.
- أن ولاية كوينزلاند تقع بين المناخين المداري والاستوائي، أي أن الأمراض التي تنتقل بواسطة البعوض بها شائعة ومنها على سبيل المثال حمى الدنك (Dengue Fever) من المهم إدراك طرق التقليل من التعرض لقرص البعوض وجعل بيتك خاليا من أماكن تسمح بتوالدها.

مترجمون فوريون



- لك الحق في مترجم فوري ممتن إذا احتجت إلى ذلك عند استخدامك للخدمات الحكومية لوزارة الصحة في كوينزلاند
- يمكن إتاحة المترجمين الفوريين لك مجانا إن كان ذلك بحضورهم شخصا أو هاتفيا
- أن لوزارة الصحة في كوينزلاند سياسة عدم استعمال الأصدقاء أو الأقارب كمترجمين إلا في حالات الطوارئ إذا كان صديقك أو قريبك أقل من ١٨ عاما فلا يسمح باستعمالهم كمترجمين في أي حال من الأحوال
- الرجاء طلب إحضار مترجم فوري ممتن مقدما حتى يتم تدبير واحد لمقابلتك.