तथ्यपत्र

My Health Record

मेरो स्वास्थ्य अभिलेख (My Health Record) के हो?

My Health Record तपाईंको मुख्य स्वास्थ्य जानकारी राख्नको लागि सुरक्षित र सुदृढ स्थान हो। तपाईंको अभिलेख तपाई, तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरू र प्रतिनिधिहरूका लागि कुनै पनि समयमा उपलब्ध छ। यसमा आपत्कालीन भएको बेला समावेश छ।

मैले My Health Record किन प्रयोग गर्नुपर्छ?

- तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य जानकारी एकै ठाउँमा पहुँच गर्न सक्नुहुन्छ।
- यसले समय बित्दै जाँदा तपाईंको स्वास्थ्यको विस्तृत दृश्य दिन सक्छ।
- तपाईंले आफ्नो चिकित्सा इतिहास पुन: बताउन आवश्यक नहुन सक्छ।
- यसले अनावश्यक परीक्षणहरू र स्क्यानहरूबाट बच्न मद्दत गर्न सक्छ।
- यसले तपाईंको लागि राम्रो स्वास्थ्य अनुभवहरू र परिणामहरूलाई सहायता गर्न सक्छ।
- आपत्कालीन बेलामा तपाईंको जानकारी उपलब्ध छ।
- तपाईंले सधैँ आफ्नो अभिलेखको नियन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ।

My Health Record भित्र के हुन्छ?

तपाईंको अभिलेखमा तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूबाट आएका नैदानिक कागजातहरू हुन्छन्। यसमा परीक्षण परिणामहरू, औषधिहरू र एलर्जीबारे जानकारी र खोप अभिलेखहरू समावेश हुन सक्छन्। यदि तपाईंले रोज्नुभयो भने, तपाईंको अभिलेखमा Medicare कागजातहरू हुन सक्छन्। तपाईंले आफ्नो व्यक्तिगत स्वास्थ्य टिप्पणीहरू पनि थप्न सक्नुहुन्छ।

म My Health Record कसरी पहुँच गर्न सक्छु?

तपाईंले कम्प्युटर वा मोबाइल उपकरण प्रयोग गरेर My Health Record अनलाइन पहुँच गर्न सक्नुहुन्छ। पहिले, तपाईंलाई myGov खाता चाहिन्छ । myGov My Health Record पहुँच गर्ने सुरक्षित तरिका हो। त्यसपछि, तपाईंले My Health Record लाई आफ्नो myGov खातामा जोड्नुपर्नेछ। तपाईंले आफ्नो अभिलेख स्थापना गरिसकेपछि, तपाईंले आफ्नो My Health Record कम्प्युटरमा वा मोबाइल उपकरणमा **my health** एप प्रयोग गरेर हेर्न सक्नुहुन्छ।

मेरो अभिलेख कसले पहुँच गर्न सक्छ?

प्राय: अवस्थामा, **स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूलाई** स्वास्थ्य सेवाहरू प्रदान गर्न तपाईंको अभिलेखमा पहुँच गर्न अनुमति दिइन्छ। यद्यपि, यदि तपाईं चाहनुहुन्छ भने तपाईंले आफ्नो अभिलेखमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको पहुँच नियन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले विश्वास गर्ने कसैलाई तपाईंको **मनोनीत प्रतिनिधि** हुन आमन्त्रित गर्न सक्नुहुन्छ। तिनीहरू परिवारका सदस्य, घनिष्ठ मित्र वा हेरचाहकर्ता हुन सक्छन्। तपाईंको मनोनीत प्रतिनिधिले तपाईंको अभिलेख हेर्न सक्छन्। उनीहरूले तपाईंलाई यसलाई व्यवस्थापन गर्न पनि मद्दत गर्न सक्छन्। तपाईंले आफ्नो मनोनीत प्रतिनिधिको पहुँच स्तर स्थापना गर्न सक्नुहुन्छ र यसलाई कुनै पनि समयमा अद्यावधिक गर्न सक्नुहुन्छ।

एक **अधिकारप्राप्त प्रतिनिधिसँग** उनीहरूको आश्रित व्यक्तिको My Health Record को पूर्ण पहुँच र नियन्त्रण हुन्छ। एक आश्रित त्यो हो:

- १४ वर्षभन्दा कम उमेरको वा
- १४ वर्षको वा त्यो भन्दा बढी उमेरको व्यक्ति जसले आफ्नो लागि निर्णय गर्न सक्षम छैन।

थप स्रोतहरू:

My Health Record वेबपेज

www.digitalhealth.gov.au/my-health-record

My Health Record अनलाइन सिकाइ:

https://training.digitalhealth.gov.au/mod/page/view.php?id=960

My Health Record सहायता

My Health Record हेल्पलाइन

१८०० ७२३ ४७१ (विकल्प १), दिनको २४ घण्टा, हप्ताको ७ दिन उपलब्ध छ।

अष्ट्रेलियाली डिजिटल स्वास्थ्य निकाय सम्पर्क फाराम:

www.digitalhealth.gov.au/contact-us

अनुवाद र दोभाषे सेवा (TIS)

१३१ ४५०

www.tisnational.gov.au/Help-using-TIS-National-services/Contact-TIS-National

राष्ट्रिय रिले सेवा

१३०० ५५५ ७२७

www.accesshub.gov.au