तथ्यपत्र

My Health Record (मेरो स्वास्थ्य अभिलेख)

My Health Record (मेरो स्वास्थ्य अभिलेख) के हो?

My Health Record तपाईंको मुख्य स्वास्थ्य जानकारी राख्नको लागि सुरक्षित र सुदृढ स्थान हो। तपाईंको अभिलेख तपाईं, 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 रोजुभयो 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। एकपटक तपाईंले आफ्नो रेकर्ड अर्थात अभिलेख तयार गर्नु भएपछि, तपाईंले **1800MEDICARE** एप प्रयोग गरेर कम्प्युटर वा मोबाइल उपकरणमा आफ्नो My Health Record हेर्न सक्नुहुन्छ।

मेरो अभिलेख कसले पहुँच गर्न सक्छ?

धेरैजसो अवस्थाहरूमा, स्वास्थ्य सेवाहरू प्रदान गर्ने **स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूलाई** तपाईंको अभिलेख पहुँच गर्न अनुमति दिइन्छ। यद्यपि, यदि तपाईं चाहनुहुन्छ भने तपाईंले आफ्नो अभिलेखमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको पहुँच नियन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले विश्वास गर्ने कसैलाई आफ्नो **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 **अधिकृत प्रतिनिधिसँग** उनीहरूको आश्रित व्यक्तिको My Health Record मा पूर्ण पहुँच र नियन्त्रण हुन्छ। आश्रित व्यक्ति भनेको:

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

My Health Record मा कस्ता गोपनीयता र पहुँच सुविधाहरू छन्?

My Health Record एक सुरक्षित र भरपर्दो प्रणाली हो, र यसमा तपाईंको नियन्त्रण हुन्छ। तपाईं आफ्नो महत्त्वपूर्ण जानकारी व्यवस्थापन गर्न सक्नुहुन्छ, यसमा कसको पहुँच छ भनेर नियन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ, र के पहुँच गरिएको छ भनेर हेर्न सक्नुहुन्छ। केही कार्यहरूमा निम्न समावेश छन्:

- सीमित कागजातहरूको पहुँच कोड (Limited Document Access Code)(LDAC) मार्फत विशिष्ट कागजातहरूमा पहुँच प्रतिबन्धित गर्ने।
- रेकर्ड पहुँच कोड (Record Access Code) (RAC) मार्फत तपाईंको सम्पूर्ण अभिलेखमा पहुँच प्रतिबन्धित गर्ने।
- कुनै पनि समयमा कागजातहरू हटाउने।
- एउटा नयाँ संस्थाले पहिलो पटक तपाईंको अभिलेख पहुँच गर्दा अलर्ट प्राप्त गर्ने।

अरू कस्ता सुरक्षा उपायहरू लागू गरिएका छन्?

- सुरक्षाका व्यवस्थाहरू लागू गरिएको छ, जसमा बलियो इन्क्रिप्सन, फायरवालहरू, सुरक्षित लगइन प्रक्रिया र अडिट लगिङ समावेश छन्।
- निकायले प्रणालीको निगरानी गर्दछ।
- जानी-जानी दुरुपयोग गरेमा कडा जरिवानाहरू लागू हुन्छन्।
- सबै डाटा अष्ट्रेलियामा सुरक्षित रूपमा भण्डारण गरिएको छ।
- बाह्य सफ्टवेयरलाई जडान गर्न अनुमति दिनु अघि अनुरूपता (conformance) प्रक्रिया लागू हुन्छन्।
- कानुनी रूपरेखाद्वारा सुरक्षित गरिएको छ।

के मलाई My Health Record राख्नको लागि मेडिकेयर कार्ड चाहिन्छ?

यदि तपाईं मेडिकेयर वा Department of Veteran's Affairs (DVA) सुविधाहरूका लागि योग्य हुनुहुँदैन भने, तपाईंले अझै पनि My Health Record प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

मेडिकेयर वा DVA सुविधाहरू बिना My Health Record प्राप्त गर्ने चरणहरू के-के हुन्?

मेडिकेयर वा DVA सुविधाहरू बिना My Health Record तयार गर्ने चरणहरूको सारांश तल दिइएको छ।

1. आफ्नो myGov खाता मार्फत व्यक्तिगत स्वास्थ्य सेवा पहिचानकर्ता (individual healthcare identifier) (IHI) को लागि आवेदन दिनुहोस्।
2. तपाईंको My Health Record मा आफ्नो Individual Healthcare Identifier (IHI) प्रयोग गरी दर्ता गर्न, Register for a My Health Record (PDF, 550.71 KB) फारम बुझाउनुहोस् र प्रमाणित पहिचानका १०० अंक बराबरका कागजातहरू उपलब्ध गराउनुहोस्।
3. myGov मा My Health Record लिङ्क गर्नुहोस्

थप विस्तृत निर्देशनहरूका लागि कृपया Australian Digital Health Agency को 'Medicare वा DVA सुविधाबिना अभिलेख स्थापना गर्ने' पृष्ठ हेर्नुहोस्।

थप स्रोतहरू:

My Health Record वेबपेज
वेब: www.digitalhealth.gov.au/my-health-record

My Health Record अनलाइन सिकाइ
वेब: https://training.digitalhealth.gov.au/mod/page/view.php?id=960

My Health Record हेल्पलाइन
फोन:१८०० ७२३ ४७१ (विकल्प १), दिनको २४ घण्टा, हप्ताको ७ दिन उपलब्ध।

अष्ट्रेलियाली डिजिटल स्वास्थ्य निकाय सम्पर्क फाराम
वेब: www.digitalhealth.gov.au/contact-us

अनुवाद र दोभाषे सेवा (TIS)
फोन: १३१ ४५०
वेब: www.tisnational.gov.au/Help-using-TIS-National-services/Contact-TIS-National

राष्ट्रिय रिले सेवा
फोन: 1300 555 727
वेब: www.accesshub.gov.au