

- प्रवासीहरूको एकीकरणको लागि राष्ट्रिय समर्थन केन्द्र (CNAIM) मा लस्बन र ट्यागस उपत्यकाको क्षेत्रीय स्वास्थ्य प्रशासन को स्वास्थ्य कार्यालय (ARSLVT)

935 329 453 218 106 173

fernanda.silva@arslvt.min-saude.pt

प्रवासीहरूको स्वास्थ्य सेवामा पहुँच सुनिश्चित गर्न का लागि यसले देशभरका प्रवासी तथा स्वास्थ्य व्यवसायीहरूलाई सहयोग गर्दछ ।

- LAM (प्रवासी समर्थन लाइन) / STT (टेलिफोन अनुवाद सेवा)

218 106 191

वकिल्प 1: विविध सूचना;

वकिल्प 2: अनुवाद सेवा

69 भाषा र उपभाषाहरूमा अनुवाद समर्थन प्रदान गर्दछ ।
उपलब्ध: काम गर्ने दिन (बिदाबाहेक), बिहान 9 देखि साँझ 7 बजेसम्म

- SOS गर्भावस्था लाइन

808 201 139 213 862 020

SOS गर्भावस्था लाइनले तपाईंलाई गर्भावस्था, कामुकता र परिवार नियोजनसम्बन्धी शंकाहरू स्पष्ट पार्न मदत गर्छ ।
उपलब्ध: काम गर्ने दिन, बिहान 10 देखि साँझ 6 बजेसम्म

- विश्व चिकित्सकहरू

964 444 261

mdmp-lisboa@medicosdomundo.pt

NHS-मा पहुँच प्राप्त गर्न कठिनाई भएका मानिसहरूलाई प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने ।

- प्रवासीहरूको एकीकरणको लागि राष्ट्रिय समर्थन केन्द्र (CNAIM)

यसले पोर्चुगलमा प्रवासीहरूले अनुभव गर्ने विभिन्न कठिनाईहरूमा सहयोग प्रदान गर्छ ।

यसमा पीडित सहयोग कार्यालय (GAV) छ । यसले घरेलु हिंसा र/वा हानिकारक परम्परागत प्रचलनका प्रवासी पीडितलाई प्रतिक्रिया दिने विशेष गर्दछ । यसमा महिला यौनिक अंगभंग (FGM) र प्रारम्भिक तथा जबरजस्ती विवाह हरू समावेश छन् ।

- प्रवासीको एकिकरण सहयोगको उत्तर राष्ट्रिय केन्द्र (CNAIM)

222 073 810

cnaim.norte@acm.gov.pt

उपलब्ध: काम गर्ने दिन, बिहान 8 देखि साँझ 5 बजेसम्म

- प्रवासीको एकिकरण सहयोगको लस्बन राष्ट्रिय केन्द्र (CNAIM)

218 106 100

cnaim.lisboa@acm.gov.pt

उपलब्ध: काम गर्ने दिन, बिहान 8 देखि साँझ 5 बजेसम्म

- प्रवासीको एकिकरण सहयोगको बेजा राष्ट्रिय केन्द्र (CNAIM)

967 071 313

cnaim.beja@acm.gov.pt

उपलब्ध: काम गर्ने दिन, बिहान 8 देखि साँझ 5 बजेसम्म

- प्रवासीको एकिकरण सहयोगको एल्गारवे राष्ट्रिय केन्द्र (CNAIM)

808 257 257 218 106 191

cnaim.algarve@acm.gov.pt

उपलब्ध: काम गर्ने दिन, बिहान 8:30 देखि साँझ 5 बजेसम्म

स्वास्थ्य सेवामा पहुँच उपयोगी सम्पर्कहरू



IOM
UN MIGRATION

FUNDO
ASILO, MIGRAÇÃO
E INTEGRAÇÃO

SGMAI
SECRETARIA
GERAL
MINISTÉRIO DA ADMINISTRAÇÃO INTERNA

União Europeia

REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE

SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

DGS
Direção-Geral da Saúde
desde 1899

प्रत्येक नागरिकलाई स्वास्थ्यको अधिकार र यसको संरक्षण गर्ने दायित्व छ । तपाईं आप्रवासी हुनुहुन्छ र तपाईं बरामी हुनुहुन्छ वा स्वास्थ्य सेवाको खाँचो छ भने तपाईंलाई स्वास्थ्य केन्द्रमा वा आकस्मिक अवस्थामा अस्पतालमा मदत पाउने हक छ । यी सेवाहरूले राष्ट्रियता, आर्थिक साधनको अभाव, आवास अनुमति को अभाव वा अन्य कारणले गर्दा तपाईंको हेरचाह गर्न इन्कार नगर्न सक्छ ।

उपयोगी सम्पर्कहरू

➤ NHS 24 हेल्पलाइन [लनिहा SNS 24]

808 24 24 24

www.sns24.gov.pt

NHS 24 हेल्पलाइनले स्वास्थ्य सेवा, मनोवैज्ञानिक परामर्श, मौखिक स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी र आर्थिक अभावको कारण शुल्कबाट छुटका लागी आवेदन जस्ता क्लिनिकल तथा गैर-क्लिनिकल सेवाहरू प्रदान गर्दछ ।
उपलब्ध: दैनिको 24 घण्टा, हरेक दिन ।

➤ यूरोपीय आपतकालीन नम्बर

112

एम्बुलेन्स, अग्नि नियन्त्रण विभाग वा प्रहरीको सहयोगमा आपतकालीन अवस्थामा सहायता प्रदान गर्दछ ।
उपलब्ध: दैनिको 24 घण्टा, हरेक दिन ।

➤ कामुकता सहयोग लाइन

800 222 003

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको क्षेत्रमा शंका को स्पष्टिकरण तथा जानकारी उपलब्ध गराउनका लागि प्रावधिक, बेनामी र गोप्य सेवा प्रदान गर्ने ।
उपलब्ध: काम गर्ने दिन, बिहान 11 देखि साँझ 7 बजेसम्म ।
शनिबार, बिहान 10 देखि साँझ 5 बजेसम्म ।

➤ अपाङ्गता भएका नागरिकको लाइन

800 208 462

स्वास्थ्य, सामाजिक सुरक्षा, आवास, सुविधा र सेवा जस्ता क्षेत्रमा कुनै प्रकारको अपाङ्गता भएका नागरिकको हक र सहयोगको जानकारी दिने ।
उपलब्ध: काम गर्ने दिन, बिहान 9:30 देखि साँझ 5:30 बजेसम्म

➤ SOS लागु औषध लाइफलाइन

1414

लागुऔषध दुर्व्यसनको क्षेत्रमा परामर्श र रफिरल उपलब्ध गराउने ।
उपलब्ध: काम गर्ने दिन, बिहान 10 देखि साँझ 8 बजेसम्म

➤ SOS AIDS लाइन

800 201 040

HIV/AIDS तथा अन्य यौनजन्य संक्रमणका क्षेत्रमा परामर्श सेवा र स्वास्थ्य सेवामा सहयोग गर्ने ।
उपलब्ध: हरेक दिन, साँझ 05:30 देखि राती 09:30 बजेसम्म

➤ क्यान्सर लाइन

808 255 255

रोग, बरामी संघ, बरामीको हक अधिकार तथा संस्था वा उपचार केन्द्र सम्बन्धी पक्षहरू का सम्बन्धमा क्यान्सर भएका व्यक्ति तथा उनीहरूका परिवार वा साथीहरूका लागि सूचना तथा सहयोग सेवा ।
उपलब्ध: काम गर्ने दिन, बिहान 9 देखि साँझ 6 बजेसम्म

➤ ATG - उपचार समूह अन्तर्गत कार्यकर्ताहरू

21 096 78 26

geral@gatportugal.org

यौनजन्य संक्रमण (STI) का लागि द्रुत परीक्षण र निःशुल्क परामर्श, STI को लागि स्वास्थ्य सेवा पहुँचमा सहयोग, यौन रोकथाम सामग्री (कन्डम र लुब्रिकेन्ट्स) वितरण र सामाजिक सहयोग ।

➤ पीडित सहयोग लाइन

116 006

उदाहरणका लागि, घरेलु हिंसाको मामिलामा अपराधका पीडित भएकाहरू, तनीहरूका परिवार तथा साथीहरूलाई सहयोग गर्नु APAV - पीडितको सहयोगका लागि पुर्तगाली संघको मशिन हो । प्रदान गरिएका सेवाहरू गोप्य छन् ।
उपलब्ध: काम गर्ने दिन, बिहान 8 देखि राती 10 बजेसम्म

➤ तपाईंको परियोजनाको ख्याल राख्नुहोस्

800 222 003

12 देखि 25 वर्ष उमेर समूहका युवालाई लक्षित गरी युवा स्वास्थ्य कार्यक्रम । युवाहरूको स्वास्थ्यसम्बन्धी विशेषज्ञ पेशेवरहरूले प्रदान गर्ने निःशुल्क तथा गोप्य सेवाहरू प्रदान गर्दछ ।