



यदि तपाईंलाई गर्भावस्थामा स्वास्थ्य सेवा पहुँच गर्न कुनै कठिनाई भएमा के गर्ने ?

सम्पर्क:

NHS 24 हेल्पलाइन [लनिहा SNS 24]:

808 24 24 24

उपलब्ध 24/7

SOS गर्भावस्था लाइन:

808 201 139 213 862 020

काम गर्ने दिनमा बहान 10 देखि साँझ 6 बजेसम्म उपलब्ध

यदि तपाईंलाई अनुवादमा सहयोगको आवश्यकता छ भने, तपाईंले माइग्रेसनहरूको लागि उच्च आयोगको टेलिफोन अनुवाद सेवा (ACM, I.P.):

808 257 257 218 106 191

मा सम्पर्क गर्नुपर्छ । काम गर्ने दिनमा बहान 9 देखि साँझ 7 बजेसम्म उपलब्ध



पोर्तुगलमा गर्भावस्था स्वास्थ्य सेवाको पहुँच जानकारी गाइड



पोर्तुगालमा गर्भावस्थामा स्वास्थ्य सेवाको पहुँच

म गर्भवती छु, अब के गर्ने ?

गर्भवती महिलाहरू आफ्नो निवास क्षेत्रको सबैभन्दा नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा जानुपर्छ र **सकेसम्म चाँडै** गर्भावस्थाको निगरानी सुरु गर्न अपोइन्टमेन्ट गर्नुपर्छ, आदर्श रूपमा गर्भावस्थाको 12 हप्तासम्म । पहिलो त्रैमासिक स्क्रीनिंग एकदमै महत्त्वपूर्ण छ, त्यसैले तपाईंले स्वास्थ्य सेवाको लागी स्थिति गर्नु हुँदैन । गर्भावस्थाको दौडान आमा र बच्चा दुवैको स्वास्थ्य स्थिति पत्ता लगाउन नियमिती रूपमा परीक्षण गरिन्छ ।

मैले स्वास्थ्य केन्द्रमा कुन कागजात पेश गर्नु पर्छ ?

- वैध पहिचान कागजात, जस्तै राहदानी वा निवास अनुमति;
- निवास प्रमाण पत्र, तपाईंको निवास क्षेत्रमा पैरिस परषिदद्वारा जारी गरिएको ।

के मसँग वैध आईडी नम्बर र निवास अनुमति बना पर्ना स्वास्थ्य सेवामा पहुँच छ ?

हो, पोर्तुगालका सबै गर्भवती महिलाहरूलाई स्वास्थ्य सेवाको पूर्ण पहुँचको अधिकार छ, जसलाई अस्वीकार गर्न सकिँदैन ।



के मैले चिकित्सा हेरचाहको लागी पैसा तर्नुपर्छ ?

होइन । गर्भवती महिलाहरूलाई गर्भावस्था, बच्चा जन्माउने र प्यूपेरियम (बच्चा जन्माएको दुई महिनापछि) को अनुगमनको क्रममा स्वास्थ्य सेवाको लागी भुक्तानी गर्नबाट मुक्त गरिएको छ;

- वैध निवास अनुमति धारण गर्ने गर्भवती महिलाहरू;
- गर्भवती महिलाहरू आफ्नो देश र पोर्तुगाल बीच चिकित्सा सहायता र औषधी सम्बन्धी सम्झौता कागजात पकडेको;
- पैरिस परषिदद्वारा जारी निवासको प्रमाणपत्र आफ्नो निवास क्षेत्रमा पेश गर्ने गर्भवती महिलाहरू ।

मसँग श्रमको पहिलो संकेतहरू हुँदा मैले कहाँ जानुपर्छ ?

नजिकको अस्पताल वा प्रसूती अस्पतालको आपतकालीन कोठामा ।

जन्मपछि बच्चाको 18 वर्ष (समावेशी) उमेरसम्म बच्चा र केशोर-केशोरीहरूको स्वास्थ्य परामर्शमा पहुँच हुनेछ ।