ஆரோக்கிய வழிகாட்டி சுவிஸ்

சுவிஸின் ஆரோக்கிய நடைமுறை சுருக்கமாக
விளக்கப்பட்டுள்ளது – சுவிஸிலுள்ள
குடியேற்றவாசிகளுக்கு ஓர் ஆலோசகர்

18 மொழிகளில்
இணையத்தளத்தில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்:
www.migesplus.ch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Office of Public Health FOPH

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera

migesplus.ch - *ஒருங்கிணைந்து - மற்றும் ஆரோக்கியமாக வாழ்தல்*
இணையத்தளமேடை

Schweizerisches Rotes Kreuz
Werkstrasse 18, 3084 Wabern

தொலைபேசி 058 400 45 24
www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

பதிப்புரை

வெளியீடு: 2017
முற்றாகத் திருத்தியமைக்கப்பட்ட 4 வது பதிப்பு

வெளியீட்டாளர்:
(சுவிஸ் செஞ்சிலுவைச்சங்கம்)
Schweizerisches Rotes Kreuz
Departement Gesundheit und Integration
சுகாதாரம் மற்றும் ஒன்றிணைந்து
வாழுதல் தினைக்களம், Werkstrasse 18
3084 Wabern, தொலைபேசி 058 400 45 75
www.redcross.ch, gi.gesundheit@redcross.ch

கூட்டாட்சி சுகாதார அமைப்பு BAG,
சுகாதார நிர்வாகப் பணிமனை
பகுதி உடல் நலம் சமவாய்ப்புக்கள்
3003 Bern,
Telefon 058 463 06 01,
www.miges.admin.ch
www.bag.admin.ch

சிந்தனைக்கருவும் எழுத்தாக்கமும்:
Katja Navarra, Katharina Liewald

மொழிபெயர்ப்பு: ஜனனி *சந்திரசேகரம்-மகேந்திரன்*

விளக்கப்படங்கள்: Claude Zellweger

வடிவமைப்பு: visu'l AG, Bern

அச்சகம்: TRANSLATION-PROBST AG

இணையத்தில் கோருதல்: www.migesplus.ch

BAG-வெளியீட்டு இலக்கம்: 2017-GP-01

விநியோகத்தர்:
BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern
www.bundespublikationen.admin.ch
BBL-களஞ்சியப்பொருளிலக்கம்: 311.610.tam

FSC – உத்தரவாதமளிக்கப்பட்ட கடதாசியில் அச்சிடப்பட்டது.

முன்னுரை

நான் நோய்வாய்ப்படும்போது அல்லது விபத்தில் சிக்கும் போது யாரை நாடலாம்? சுவிஸில் வைத்திய சிகிச்சை இலவசமானதா அல்லது சிகிச்சைக்காக நான் பணம் செலுத்த வேண்டுமா? ஓர் அவசர நிலைமையின் போது நான் எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும்? எவ்வாறான காப்புறுதிகள் எனக்குத் தேவை? நோய் வராமல் என்னை நான் எப்படிப் பாதுகாப்பது? எனது தாய்மொழியில் சுகநலத்தகவல்களை நான் எங்கு பெற்றுக் கொள்ளலாம்?

ஆரோக்கிய வழிகாட்டியானது இந்த வினாக்களுக்கும் வேறு பல வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கின்றது. கூட்டாட்சி சுகாதார அமைச்சின் பணிப்புக்கிணங்க, சுவிஸ் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தினால் உருவாக்கப்பட்ட இந்த வழிகாட்டியானது, சுவிஸில் வாழுகின்ற குடியேற்றவாசிகளுக்கு, நோயின் போதும் விபத்தின் போதும் சுகநலப்பராமரிப்புகளுக்கான காப்புறுதிகளுக்கு வழி காட்டுவதுடன் ஆரோக்கியமேம்பாடு, நோய்ப்பாதுகாப்பு என்பவற்றை இலகுபடுத்துகின்றது.
சுவிஸின் ஆரோக்கியப்பிரிவு ஒரு தொகுப்பானதுடன், சில வேளைகளில் இந்நாட்டவருக்கே விளங்கிக்கொள்வது இலகுவானதல்ல. வேறு விதமான ஆரோக்கிய நடைமுறைகளில் வாழ்ந்து பழக்கப்பட்ட குடியேற்றவாசிகளுக்கு, இங்குள்ள நடைமுறைகளைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ள, அநேகமாக முடிவ-தில்லை. ஆரோக்கிய வழிகாட்டியானது, முக்கியமானவற்றைச் சுருக்கமாக விளக்குவதுடன் தேவையான பல முகவரிகளையும் தன்னகத்தே கொண்டுள்-ளது. நீண்டகாலமாக பாவனையிலுள்ள இது, முற்றாகத்திருத்தப்பட்ட நான்காவது பதிப்பாக வெளிவருகின்றது. சுவிஸில் வாழுகின்ற அனைவரும் - எந்த நாட்டவர் அல்லது எந்த விதமான வதிவிடஅனுமதி என்கின்ற பேதமின்றி, தமது ஆரோக்கியம் பற்றி எதனை அறிந்திருக்க வேண்டுமென்பதும், தமது ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் ஏற்படும் பட்சத்தில், யாரை அணுக வேண்டும் என்பது பற்றியும் அறிந்திருக்க வேண்டும் என்பது, எமது விருப்பம்.

ஊக்கமாக இதனை வாசிப்பதற்கும், உங்களது சுகநலத்திற்கும் நல்வாழ்-த்துக்களைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன்.

Pascal Strupler

பணிப்பாளர், கூட்டாட்சி சுகாதார அமைச்சு

உள்ளடக்கம்

முன்னுரை 1

இந்த ஆரோக்கிய வழிகாட்டியை நான் எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம்? 3

நான் எவ்வாறு ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்?

சத்துள்ள உணவும் உடலசைவும் 4

புகைத்தலைத் தவிர்த்தலும் குறைந்தளவு மதுபானம் அருந்துதலும் 6

தடுப்பூசி 8

பாலியல் தொடர்புகளினால் தொற்றக்கூடிய நோய்களுக்கும், எச்ஐவி / எயிட்ஸ் போன்றவற்றுக்கும் எதிரான பாதுகாப்பு 9

முன்னெச்சரிக்கை பாதுகாப்பு மருத்துவச்சோதனைகள் 10

மன ஆரோக்கியம் 10

வைத்தியக்காப்புறுதி எவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றது?

வைத்தியக்காப்புறுதிநிதியம் 12

விபத்துக்காப்புறுதியும் ஊனமுற்றோர்காப்புறுதியும் 18

வைத்தியப்பராமரிப்பு எவ்வாறு நடைபெறுகின்றது?

குடும்பவைத்தியர் 20

மருந்தகம் 23

மனநோய் மருத்துவமும் மனநோய்க்கான உளவியல் மருத்துவப்பயிற்சியும் சிகிச்சையும் 25

பல்வைத்திய பராமரிப்பு 29

அவசரநிலை 30

வைத்தியசாலையில் 32

கர்ப்பகால, மகப்பேற்று பராமரிப்பு 35

வீட்டில் உதவியும் பராமரிப்பும்: ஸ்பித்தெக்ஸ் 38

வயோதிபகால வைத்தியப்பராமரிப்பு 40

நோயாளியான எனது உரிமைகளும் கடமைகளும் எவை?

நோயாளியான எனது உரிமைகள் 42

நோயாளியான எனது கடமைகள் 44

கலாச்சாரங்களுக்கிடையிலான மொழிபெயர்ப்பு 45

புகலிடப்பிரிவிலுள்ள மனிதர்களுக்கும் வதிவிட உரிமைப்பத்திரமற்ற மனிதர்களுக்குமான ஆலோசனைகள் (SANS-PAPIERS)

புகலிடம் கோரியிருப்பவர்கள், தற்காலிகமாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளவர்களும் பாதுகாப்புத்தேவையுள்ளவர்களும் 47

அனுமதிப்பத்திரம் அற்றவர்கள் (Sans-Papiers) 48

இந்த ஆரோக்கிய வழிகாட்டியை நான் எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம்?

ஆரோக்கிய வழிகாட்டியானது, சுவிஸ் ஆரோக்கியப்பராமரிப்பு பற்றிய முக்கிய தகவல்களை உங்களுக்கு தருகின்றது. அது சுகநலமேம்பாடு, நோய்த்தடுப்பு, நோய்க்காப்புறுதி, விபத்துக்காப்புறுதி என்பவற்றுடன் நோயாளிகளின் உரிமைகள், கடமைகள் என்பன பற்றிய தகவல்களைக் கொண்டுள்ளது.
குடியேற்றவாசியான உங்களுக்கு சிலவேளையில் வைத்தியநிபுணர்களுக்கு விளங்கப்படுத்துவதிலும் அவர்கள் கூறுவதை விளங்கிக்கொள்வதிலும் சிரமங்கள் இருக்கலாம். நீங்கள் எதையாவது விளங்கிக் கொள்ளாவிடில், அதனைத் திரும்பக் கேளுங்கள்; அத்துடன் மொழிபெயர்ப்பு வாய்ப்புக்கள் இருக்கின்றதா என்பது பற்றி விசாரியுங்கள் (பார்க்க, தலையங்கம் கலாச்சாரங்களுக்கிடையிலான மொழிபெயர்ப்பு, பக்கம் 45).
இக்கையேட்டில் வெவ்வேறுபட்ட குறியீடுகளைக் காண்பீர்கள், அவை பிரத்தியேக தகவல்களையும் குறிப்புக்களையும் சுட்டிக்காட்டுபவை:

தெரிந்திருப்பது நல்லது
பிரத்தியேக ஆலோசனைகள்

எதற்கான செலவினை வைத்திய காப்புறுதிநிதியம் செலுத்தும்?
அடிப்படைக்காப்புறுதியில் உள்ள சேவைகளுக்கான செலவை, வைத்திய காப்புறுதிநிதியம் பொறுப்பேற்கும்.

முக்கியமான முகவரிகள்
மேலும் தேவையான தகவல்களுக்கு (உதாரணமாக நீங்கள் வசிக்குமிடத்துக்கு அருகாமையிலுள்ள ஒவ்வொன்றுக்கும் பொறுப்பான அலுவலகங்கள்) தரப்பட்ட முகவரிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

நான் எவ்வாறு ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்?

சொந்த உடல்நலம் என்பது ஒரு பெறுமதி மிக்க விடயம். உடல்நலத்தைப் பேணுவதற்கு, தனது சொந்த உடலை நன்கு கண்காணிப்பதுடன் அதற்கு எது நன்மை பயக்கின்றது என்பதையும் அவதானிக்க வேண்டும். அதன் கருத்தாவது, எது உடல்நலத்துக்குக் கேடு விளைவிக்கின்றது, எது நோயை உண்டாக்கக் கூடியது என்பது பற்றியும் தகவல் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

சத்துள்ள உணவும் உடலசைவும்

சத்துள்ள வெவ்வேறுபட்ட உணவுகளை உண்பதும் ஒழுங்கு தவறாத உடலசைவும் எல்லா வயதிலும் ஒரு நல்ல ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கியமானதாகும். சத்துள்ள சமபோசாக்குள்ள உணவை உட்கொள்வதாயின், நீங்கள் எதனைச் சமைக்கின்றீர்கள், எதனை உண்கின்றீர்கள் என்பதனை எப்போதும் அவதானிக்க வேண்டும்:

- நாளாந்தம் மரக்கறியும் பழங்களும், தானிய உற்பத்திப் பொருட்கள்/பருப்பு வகைகள்/உருளைக்கிழங்கு, பாலுற்பத்திப்பொருட்கள் அதேபோல் இறைச்சி, மீன், முட்டை, சோயாஉற்பத்திப்பொருட்கள் அல்லது புரதச்சத்து நிரம்பிய மாறுபட்ட வேறு உணவுப்பொருட்களை உண்ணுங்கள்.
- இனிப்புப்பதார்த்தங்களையும் உப்புச்சுவையுள்ள நொறுக்குத்தீனிகளையும் குறைவாக உண்ணுங்கள்.
- ஒரு நாளைக்கு ஒன்று தொடக்கம் இரண்டு லீற்றர் தண்ணீர் அல்லது இனிப்புச்சுவை சேர்க்காத குடிபானங்களைப் பருகுங்கள். இனிப்பான அல்லது மதுபானம் கலந்த குடிபானங்களை, குறைந்தளவிலேயே பருக வேண்டும்.

சத்துள்ள உணவுடன், வயதுவந்தோருக்கும் முக்கியமாக பிள்ளைகளுக்கும் அன்றாட உடலசைவு முக்கியம். வேறுபட்ட அன்றாட நடவடிக்கைகளான படியேறியிறங்குதல், வேகமான நடை அல்லது துவிச்சக்கரவண்டியோடுதல் போன்றவை உங்களது சுகநலத்தை அதிகரிக்கவும் அதனைப் பேணவும் நன்கு பொருத்தமானவை. ஓர் அரைமணி நேர அன்றாட உடலசைவே உங்கள் சுகநலத்துக்கு நீங்கள் செய்யும் அதிக பங்களிப்பு. பிள்ளைகள் குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு ஒரு மணி நேரமாவது உடற்பயிற்சியை களைக்கும் வரைக்கும் செய்ய வேண்டும் அல்லது விளையாட்டுக்களில் பங்குபற்ற வேண்டும். இது ஓர் ஆரோக்கியமான உடல், உள வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும்.

சத்துணவு சம்பந்தமாக மேலதிகமாக அறிய விரும்பினால், உங்களது உணவுப் பழக்கவழக்கத்தை மாற்ற விரும்பினால் அல்லது உடற்பருமனைக் குறைக்க விரும்பினால், ஒரு சத்துணவு ஆலோசனையை நாடுங்கள். உங்களது குடும்பவைத்தியர் உங்கள் பகுதியிலுள்ள அதற்கான முகவரிகளைத்தருவார்.

- சத்துணவும் உடலசைவும் பற்றியபல் மொழியில் தகவல்கள் சிற்றேடுகள்
  www.migesplus.ch/migesinfo > Ernährung & Bewegung
- சத்துணவுக்கான சுவிஸ் சமூகம் – தகவல்கள், பரிந்துரைகள், சத்துணவுக் குறிப்புகள், சமையற்குறிப்புகள்
  www.sge-ssn.ch, info@sge-ssn.ch
  தொலைபேசி 031 385 00 00
- Nutrinfo ® ***உணவுப்பழக்கம் பற்றிய கேள்விகளுக்கான இலவச சேவை***
  www.nutrinfo.ch, தொலைபேசி 031 385 00 08
- நீரிழிவுநோய்க்கான சுவிஸ் சமூகம் – தகவல்கள், நோயுற்றவர்கள் அவர்களது உறவினர்களுக்கான ஆதரவும் உறுதுணையும்
  www.diabetesschweiz.ch, sekretariat@diabetesschweiz.ch
  தொலைபேசி 056 200 17 90
- அன்னையர் - தந்தையர் ஆலோசனை – பிள்ளைகளுக்கான சத்துணவு சம்பந்தமான வினாக்களுக்கான ஆரம்பத்தொடர்புநிலையம்
  அன்னையர் ஆலோசகிகளின் சுவிஸ் கழகம்
  www.sf-mvb.ch, info@sf-mvb.ch, Telefon 062 511 20 11
  பிராந்திய அன்னையர் தந்தையர் ஆலோசனை www.muetterberatung.ch
- ஆரோக்கிய முன்னேற்பாடு சுவிஸ் பிள்ளைகளுக்கும் இளைஞருக்குமான சத்துணவும் உடலசைவும் சம்பந்தமான தகவல்களும் குறிப்புகளும்
  www.gesundheitsfoerderung.ch, office.bern@gesundheitsfoerderung.ch
- conTAKT-net.ch – 12 மொழிகளில் கேட்பதற்காக ஆரோக்கியத்தகவல்கள் (Rubrik„ Modellwebseite“)

புகைத்தலைத் தவிர்த்தலும் குறைந்தளவு மதுபானம் அருந்துதலும்

சிக்கரெட்டிலுள்ள நச்சுப்பொருட்கள், மூச்சுக்குழாயை வரட்சியடையச் செய்கின்றன, சுவாசப்பையைச் சேதமடையச் செய்வதுடன் இருதய-குருதிச் சுற்றோட்ட நோய்களையும் புற்று நோயையும் ஊக்குவிக்கின்றன. புகைத்தலானது புகைக்காதவர்களது ஆரோக்கியத்தைப் பாதிப்பதுடன், பிரத்தியேகமாக பிள்ளைகளுக்கும் சிசுக்களுக்கும் ஆபத்தானது. பிறக்கப்போகின்ற பிள்ளைகளைப் பாதுகாப்பதற்காக, பெண்கள் கர்ப்பகாலத்திலும் பாலூட்டும் காலங்களிலும் முற்றாக புகைத்தலைக் கைவிட வேண்டும்.
புகைத்தலை நிறுத்துதல் தொடர்பான மேலதிக தகவல்களை நீங்கள் புகைத்தலைக் கைவிடும் வழி என்கின்ற நிலையத்திலும், மேலதிகமாக அது சம்பந்தமான முகவரிகளிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம் (பார்க்க. பக்கம் 7).

மதுபானத்தின் விளைவு மனிதனுக்கு மனிதன் வேறுபடும். மிகக் குறைவான அளவும் அதிகமாகி விடலாம். சுய ஆரோக்கியத்துக்கு அல்லது சுற்றுச்சூழலிலுள்ள மனிதருக்கு ஆபத்தாக அமையும் போது, மதுபானநுகர்வு பிரச்சினையாகக் கொள்ளப்படுகின்றது. உதாரணமாக அளவுக்கதிகமான மதுபானநுகர்வு, மருந்துகளுடன் சேர்த்து மதுபானமும் உட்கொள்வது, வண்டியோட்டும்போது மதுபானம் அருந்துதல் அல்லது வேலை நேரத்தில் மது அருந்தியிருத்தல் போன்றவை அதற்குள்ளடங்குகின்றன. பெண்கள் கர்ப்பகாலத்திலும் பாலூட்டும்போதும் முற்றாக மதுபானத்தைக் கைவிட வேண்டும்.

தெரிந்திருப்பது நல்லது

மதுபானமும் அடிமையாதற்பிரச்சினையும்

- ஆரோக்கியத்தில் பிரச்சினைகள், நோய்கள், விபத்துக்கள், காயப்படுதல் அல்லது உளவியல் பிரச்சினைகளுக்கு வழி வகுக்கும்.
- அநேகமாக இதனுடன் தொடர்பாக கோபமான நடவடிக்கை இருக்கும், உதாரணமாக வீட்டில் வன்முறை அல்லது இளைஞர் வன்முறையாக இருக்கலாம்.
- மது பாவிப்பவர் மட்டுமல்லாமல், உறவினரும் கூடப் பாதிக்கப்படுவர் (சண்டை, உறவுகளுக்கிடையில் பிரச்சினை, நிதிநெருக்கடி அத்துடன் இன்னும் பல).

நீங்கள் ஆதரவைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்! மாநில அடிமையாதல் பிரச்சினைக்கும் போதைப்பொருளுக்குமான ஆலோசனைநிலையத்தின் துறைசார்நிபுணர்கள் மதுபானம் அருந்துபவர்களுக்கும் அவர்களது உறவினர்களுக்கும் ஆதரவு வழங்கி, வழிநடாத்துவார்கள். ஆலோசனை இலவசம் அத்துடன் துறைசார்நிபுணர்கள் இரகசியம் பேணக் கடமைப்பட்டவர்கள் (பார்க்க பக்கம் 43). மேலதிக விபரங்களை, உங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடமும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஆரோக்கியமான வயதுவந்தோருக்கு கீழ்க்காணும் அளவு பிரச்சினையற்றதாகக் கொள்ளப்படுகின்றது: பெண்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு, ஒரு சாதாரண குவளை ஆகக்கூடியது இரண்டு மதுபானக் குடிபானங்கள், ஆண்களுக்கு நிச்சயமாக ஒரு நாளைக்கு இரண்டு ஆகக்கூடியது மூன்று சாதாரண குவளைகள். கிழமையில் இரண்டு நாட்கள் மதுபானத்தை தவிர்ப்பது உகந்தது. ஒரு சாதாரண குவளை என்று இங்கு குறிப்பிடுவது உணவகங்களில் சாதாரணமாக மதுபானத்தை ஊற்றிக் கொடுக்கும் அளவு (3 டெலீ பியர், 1 டெலீ வைன், 2 செலீ மதுசாரம்).

- மதுபானம் பற்றிய பல மொழித்தகவல்கள்
  www.migesplus.ch/migesinfo > Psyche, Sucht & Krise
- அடிமையாதல் தகவல் சுவிஸ் – தகவல்கள், ஆலோசனையும் உதவியும்
  www.suchtschweiz.ch, info@suchtschweiz.ch
  தொலைபேசி 021 321 29 11
- புகையிலைத்தடுப்பு வேலைத்திட்ட அமைப்பு சுவிஸ் (AT Schweiz)
  www.at-schweiz.ch, info@at-schweiz.ch
  தொலைபேசி 031 599 10 20
- புற்றுநோய்த்தடுப்புச் சங்கம் சுவிஸ் (Krebsliga Schweiz)
  www.krebsliga.ch, helpline@krebsliga.ch
  தொலைபேசி 031 389 91 00
- புகைத்தலை நிறுத்தும் வழி – புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்துவதற்கான தொலைபேசி ஆலோசனை, பகுதிவாரியாகப் பல மொழிகள்
  www.rauchstopplinie.ch
  தொலைபேசி 0848 000 181
- சுவாசப்பைநோய்த்தடுப்புச் சங்கம் சுவிஸ் (Lungenliga Schweiz)
  www.lung.ch, info@lung.ch
  தொலைபேசி 031 378 20 50
- Infodrog: அடிமைப்படுத்தும் நோய்க்கான சுவிஸ் இணைப்பு-நிபுணத்துவ நிலையம்
  www.infodrog.ch, office@infodrog.ch
  தொலைபேசி 031 376 04 01
- Safe Zone – இணையத்தளத்தில் பாதிக்கபட்டவர், உறவினர் துணைசார்நிபுணர் மற்றும் ஆர்வலர் அடிமைத்தனம் பற்றிய ஆலோசனைகள் (இலவசம், இரகசியம்).
  www.safezone.ch
- www.infoset.ch – போதவஸ்து அடிமைப்டுதல் தடுப்பு உதவி தகவல் மேடை

தடுப்பூசி

தடுப்பூசி ஏற்றுவதன் மூலம் வேறுபட்ட தொற்றுநோய்கள் வராமல் உங்களைப் பாதுகாக்க முடியும். சுவிற்சர்லாந்தில் அநேகமான தடுப்பு மருந்துகள், சிறுவர்வைத்தியர்களினால் அல்லது குடும்ப வைத்தியர்களினால் கொடுக்கப்படுகின்றன.

கூட்டாட்சி சுகாதார அமைச்சு கீழ்க்கண்டவற்றைப் பரிந்துரைக்கின்றது: டிப்தீரியா, ஏற்புவலி, குக்கல்(கக்குவான் இருமல்), இளம்பிள்ளைவாதம், மூளை-மென்சவ்வழற்சி, குரல்வளையழற்சி, சின்னம்மை, கூகைக்கட்டு, றுபெல்லா, ஈரலழற்சி அத்துடன் பெண்பிள்ளைகளுக்கு ஹியுமன் பபிலோமாவைரஸ்போன்ற தொற்றுநோய்களுக்கெதிரான அடிப்படையான தடுப்பு மருந்துகள். அத்துடன், உதாரணமாக வெளிநாடுகளுக்குப் பயணம் செய்தால், மேலதிக தடுப்பு மருந்துகளும் தேவைப்படலாம்.

தடுப்பு மருந்து சம்பந்தமாக மேலதிகமாக நீங்கள் கேட்க விரும்பினால், உங்கள் குடும்ப வைத்தியரை நாடுங்கள். நிச்சயமான தகவல்களையும் பரிந்துரைப்புகளையும் இணையத்தளத்தில் நீங்கள் காணலாம்.

- தடுப்பு மருந்து சம்பந்தமான பல மொழிகளிலான தகவல்களுக்கு:
  www.migesplus.ch/Impfplan
- கூட்டாட்சி சுகாதார அமைச்சு
  www.sichimpfen.ch, epi@bag.admin.ch
  தொலைபேசி ஆலோசனை தகவல்
  தொலைபேசி 0844 448 448
- www.infovac.ch – தடுப்பு மருந்து சம்பந்தமான வினாக்களுக்கான தகவல் நிலையம்

பாலியல் தொடர்புகளினால் தொற்றப்படுகின்ற நோய்களுக்கும் எச்ஜவி/எயிட்ஸ் போன்றவற்றுக்கும் எதிரான பாதுகாப்பு

எயிட்ஸ் நோயை உண்டாக்கும் எச்ஐ-வைரஸைத் தவிர, பாலியல் தொடர்புக்கூடாகத் தொற்றுகின்ற பலவகையான STI – «Sexually transmitted Infections» என்று சொல்லப்படுகின்ற (உதாரணமாக கிளாமிடியா, சிபிலிஸ், கோணோறியா, ஹேர்பீஸ், ரீஏ போன்ற) தொற்றுநோய்களுமுள்ளன. இந்த நோய்களுள் பல, அநேகமாக நேர காலத்துக்குக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு சிகிச்சையளிக்கப்படும் பட்சத்தில், குணமடையக்கூடியன. ஏனைய நோய்களுக்குச் சிகிச்சைகள் இருந்த போதும், குணமடையக் கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் இல்லை (உதாரணமாக எச்ஜவி, ஹேர்பீஸ்).

எச்ஜவி அல்லது பாலியல்தொடர்புகளுக்கூடாகத் தொற்றுகின்ற நோய்களிலிருந்து உங்களை நீங்கள் நன்கு பாதுகாப்பதற்காக பாலியல்தொடர்புகளின் போது, ஆணுறையைப் (mit OK-Gütesiegel) பாவியுங்கள்; அத்துடன் வாய்க்குள் விந்துத்திரவத்தையோ அல்லது குருதியையோ உள்ளெடுக்காதீர்கள். ஆணுறைகளை, பலசரக்குக் கடைகள், மருந்துக்கடைகள், மருந்து மற்றும் பலசரக்கு அங்காடியிலும் (Drogerie), பெண்ணுறையை மருந்துக்கடைகளிலும் வாங்கலாம். பெண்களுக்காக பெண்ணுறைகளும் உள்ளன. அவற்றை இவ் இணையத்தளத்தில் பார்வையிடலாம். www.sante-sexuelle.ch/shop oder www.shop.aids.ch

எச்ஐ-வைரஸ் அல்லது வேறு ஏதாவது நோய் தொற்றியிருப்பதாக நீங்கள் பயந்தால், உங்களது குடும்ப வைத்தியர், ஒரு மருத்துவமனை, எயிட்ஸ்-உதவி சுவிஸ் அல்லது ஒரு குடும்பத்திட்டநிலையத்தில் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

- எயிட்ஸ்-உதவி சுவிஸ் (Aids Hilfe Schweiz, AHS)
  www.aids.ch, aids@aids.ch
  தொலைபேசி 044 447 11 11
- பாலியல், இனப்பெருக்க ஆரோக்கியத்துக்கான சுவிஸ் நிறுவனம்/குடும்பத்திட்ட ஆலோசனை நிலையங்களுக்கான கூட்டமைப்பு, கர்ப்பம், பாலியலும் பாலியல் சம்பந்தமான கல்வியும் பிராந்திய துறைசார் ஆலோசனை நிலையம்
  www.sexuelle-gesundheit.ch, info@sexuelle-gesundheit.ch
  தொலைபேசி 031 311 44 08 அல்லது 021 661 22 33
- சுவிஸ் ஆலோசனைநிலையங்களின் தகவல்மேடைகளில் பாலியல் இனப்பெருக்க ஆரோக்கியம் பற்றிய தகவல் 10 மொழிகளில்
  www.sex-i.ch

பாதுகாப்பு மருத்துவச்சோதனைகள்

நோய்களை நேரகாலத்துக்கு கண்டறிவதற்காக, ஒழுங்கு தவறாது பாதுகாப்புச் சோதனைகளுக்குச் செல்வது முக்கியமானது.
எவ்வளவு விரைவில் ஒரு நோய் கண்டறியப்படுகின்றதோ, அவ்வளவுக்கு அதனைக் குணப்படுத்துவதற்கான சந்தர்ப்பமும் அதிகமாக இருக்கும்.

பெண்ணான...

ஆணான...

மன ஆரோக்கியம்

வாழ்க்கையில் பிடிப்பு, நல்வாழ்வு அத்துடன் அன்றாட வாழ்க்கைச் சுமைக-ளுக்கிடையிலான ஒரு நல்ல சமநிலை, ஓய்வு என்பன மன ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கியமானவை.
சிரமமான வாழ்க்கைச்சூழ்நிலைகள், சுமையான அனுபவங்கள் அல்லது நீண்ட நாட்களாக நீடிக்கும் அளவுக்கதிகமான எதிர்பார்ப்பு என்பன உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பலவீனப்படுத்துவதுடன் மன நெருக்கடிகளுக்கும் நோய்-களுக்கும் இட்டுச் செல்லும்.
மிக அழுத்தமான துக்ககரமான சம்பவங்களான போர் அனுபவங்கள், துரத்-தப்படுதல், தப்பிச்செல்லல், சித்திரவதை அல்லது உடல் ரீதியான வன்முறை என்பவற்றின் காரணத்தால் அநேகமாக உளவியல் எதிர்விளைவுகளும் குழப்-பங்களும் ஏற்படுகின்றன.

உளவியல், சமூக சம்பந்தமான பிரச்சினைகளுக்கும் அதி தீவிர மதுபானப்பாவனை அல்லது இதர அடிமைப்படுத்தும் பொருட்பாவனைகளுக்கும் தொடர்பிருக்கலாம்.

உளவியல் பிரச்சினையை இனங்கண்டு கொள்வது, அப்பிரச்சினைக்குள் சிக்கியிருக்கும் அநேகமானவர்களுக்கு கடினமானது. மன அழுத்தமும் இதர மன நோய்களும் ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் வரக் கூடியது. அதிகமாகப் பீடிக்கும் நோய்களுள் அவைகளும் அடங்கும். சுவிஸில் ஒரு வருடத்தில் மூன்றிலொரு பங்கு விகிதமைனோர் மன நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். அநேகமாக ஒவ்வொரு இரண்டாவது மனிதனும் தனது வாழ்நாளில் குறைந்தது ஒரு முறையாவது, அந்நோயினால் துன்பப்படுகின்றான். மனநோய்கள் தனிமனித தவறுகள் அல்ல, விதி அல்ல, தண்டனையும் அல்ல. அது நீரிழிவு நோய் அல்லது இரத்த அழுத்தம் போன்ற மனிதன் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவையும், அத்துடன் இன்றைய கால கட்டத்தில் நன்கு சிகிச்சையளிக்கப்படக் கூடியவையுமாகும்.

உங்களுக்கு நிச்சயமில்லாதிருப்பதுடன், இதற்கு மேல் ஒன்றும் தெரியாதிருந்தால், உங்கள் குடும்ப வைத்தியருடன் அல்லது உங்களுக்கு நம்பிக்கையான ஒரு துறைசார்நிபுணருடன் பேசுங்கள். நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர் அல்லது உறவினர், உளநல ஆதாரநிலையங்களை (கீழே பார்க்க) உதவி பெறுவதற்காக நாடலாம். சமயக் குழுக்களிலுள்ள குருமார்கள் அல்லது வசிப்பிட உள்ளூராட்சிமன்றத்தின் சமூகநலக்காரியாலயம் சிரமமான வாழ்க்கைச்சூழ்நிலையில் ஆதரவை வழங்க முடியும்.
உளவியல் பிரச்சினைகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கக் கூடிய, நன்கு வடிவமைக்கப்பட்ட பராமரிப்புக்கட்டமைப்பு சுவிஸில் உண்டு. மேலதிக தகவல்களை மனநோயும் மனநோய்க்கான உளவியல்மருத்துவச்சிகிச்சைகளும், என்னும் அதிகாரத்தில் 25 ஆம் பக்கத்தின் கீழ் காணலாம்.

- உளநலம் சம்பந்தமான பல மொழிகளிலுள்ள தகவல்களுக்கு:
  www.migesplus.ch/migesinfo > Psyche, Sucht & Krise
- pro mente sana – தகவல்கள், பாதிக்கப்பட்டவருக்கும் உறவினருக்குமான ஆலோசனையும் உதவியும்
  www.promentesana.ch, தொலைபேசி 0848 800 858
- Die Dargebotene Hand – 143 – அநாமதேய தொலைபேசி ஆலோசனை
  www.143.ch, verband@143.ch, தொலைபேசி 143

சில மாநிலங்களிலுள்ள சுய உதவிக் குழுக்களின் முகவரிகள்:
சுவிஸிலுள்ள சுயஉதவிக்குழுக்களின் இணைப்பும் ஊக்குவிப்பும்
19 பிராந்திய சுய உதவி நிலையங்களும் இரண்டு சுவிஸ் தழுவிய சுயஉதவி ஒருங்கமைப்பு
www.selbsthilfeschweiz.ch, Telefon 061 333 86 01

பிள்ளைகளுக்கும் இளைஞருக்கும்:
Pro Juventute Beratung und Hilfe 147 – பிள்ளைகளுக்கும் இளைஞருக்குமான இலவசமான அநாமதேய தொலைபேசி உதவியும் அநாமதேய உரையாடல் ஆலோசனையும் www.147.ch, தொலைபேசி 147, beratung@147.ch

வைத்தியக்காப்புறுதி எவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றது?

வைத்தியக்காப்புறுதிநிதியம்

அடிப்படைக்காப்புறுதி
சுவிஸில் வாழுகின்ற, ஒவ்வொரு மனிதனும், நோய்க்கும் விபத்துக்கும் எதிராக கட்டாயம் தன்னைக் காப்புறுதி செய்திருக்க வேண்டும். இந்த அடிப்படைக்காப்புறுதியானது, வயது, இனம், வதிவிட தகுதி என்னும் வேற்றுமைகளின்றி அனைவருக்கும் கட்டாயமானது. பிறந்த அல்லது சுவிஸுக்குள் வந்த மூன்று மாதங்களுக்குள் காப்புறுதிக்கான விண்ணப்பம் செய்யப்பட வேண்டும்.
சுவிஸில் 53 க்கும் மேற்பட்ட வைத்தியக்காப்புறுதிநிதியங்களுள்ளன. அனைத்து வைத்தியக்காப்புறுதிநிதியங்களும் அடிப்படைக்காப்புறுதிக்கு ஒரே மாதிரியான சேவைகளை வழங்குகின்றன. இந்தச் சேவைகள் வைத்தியக்காப்புறுதிச்சட்டத்தில் (KVG) நிச்சயப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

வைத்தியக்காப்புறுதிநிதியம் ஒவ்வொரு மனிதனையும் அடிப்படைக்காப்புறுதிக்கு உள்வாங்க வேண்டும். ஒவ்வொரு பெண்ணும் ஒவ்வொரு ஆணும் தனக்கு விரும்பிய வைத்தியக்காப்புறுதி நிதியத்தைச் சுயமாகத் தெரிவு செய்யலாம். அது பற்றிய ஒரு தொகுப்பை www.priminfo.ch என்னும் இணையப்பக்கத்தில் வைத்தியக்காப்புறுதிகளின் முகவரிப்பட்டியல் என்பதன் கீழ் காணலாம்.

வைத்தியக்காப்புறுதிநிதியத்தில் அடிப்படைக்காப்புறுதியில், எந்தெந்த சேவைகளுக்கு நான் காப்புறுதி செய்யப்பட்டுள்ளேன்?

முக்கியமான சேவைகளாவன:

வெளிநோயாளர் சிகிச்சை	உத்தியோகபூர்வமாக அங்கீகரிக்கப்பட்ட வைத்தியர்களால் அளிக்கப்படும் சிகிச்சைகள்
உள்நோயாளர் சிகிச்சை	வசிக்கின்ற மாநிலத்திலுள்ள, உத்தியோகபூர்வமான பட்டியலிலுள்ள (வைத்தியசாலைப்பட்டியல்) ஒரு வைத்தியசாலையில் ஒரு பொதுவான பிரிவுக்குள் (பல கட்டில்கள் போடப்பட்ட அறை) சிகிச்சையளித்தலுக்கும் தங்கியிருத்தலுக்கும்
அவசரநிலை	• அவசர சிகிச்சைகள் • போக்குவரத்தும் மீட்புப்பணிகளுக்குமான பங்களிப்புக் கட்டணங்கள்
மருந்துகள்	வைத்தியரால் எழுதிக் கொடுக்கப்பட்ட மருந்துகளும் ஆய்வுகூடப்பரிசோதனைகளும், இவை ஒரு உத்தியோகபூர்வ பட்டியலில் (சிறப்புப்பட்டியல், ஆய்வுப்பட்டியல்) காணப்படும்
கர்ப்பமும் மகப்பேறும்	கண்காணிப்புச்சோதனைகள், மகப்பேற்றுக்கான செலவு, மகப்பேற்றுக்காக ஆயத்தப்படுத்தும் வகுப்புகள், தாய்ப்பாலூட்டலுக்கான ஆலோசனை, கருச்சிதைவு
ஆரோக்கியப்பாதுகாப்பு	• மகப்பேற்று மருத்துவரிடம் பாதுகாப்புச்சோதனை • தடுப்பூசிகள் • பாடசாலைக்குச் செல்லத்தொடங்குமுன், பிள்ளைகளுக்கான ஆரோக்கியப் பரிசோதனைகள்
புனர்வாழ்வு	சத்திர சிகிச்சையின் பின் அல்லது கடுமையான நோயின் பின், உடற்பயிற்சி மூலம் நோய் தீர்க்கும் மருத்துவமுறையும் தசைஇயக்க மருத்துவமுறையும் வைத்திய ஆலோசனையாக எழுதப்பட்டிருக்கும் பட்சத்தில், வைத்தியசாலையில் தங்கியிருந்து புனர்வாழ்வு பெறுதல்.
வெளிநாட்டில் தங்கியிருக்கும்போது நோய்வாய்ப்படுதல்	குறிக்கப்பட்ட காலத்துக்கு வெளிநாட்டில் தங்கியிருக்கும் காலத்தில் அவசர சிகிச்சை (உதாரணம்: விடுமுறை)
மாற்றீடு மருத்துவம்	அந்திரோபோசோவ் மருத்துவம் (Anthroposophische Medizin), ஹோமியோபதி, நடுநிலைச்சிகிச்சை (Neuraltherapie), மூலிகை வைத்தியம் (Phytotherapie) அத்துடன் மரபு ரீதியான சீன வைத்தியம்
ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட சேவைகள் குறித்த விரிவான விபரங்களை, உங்கள் வைத்தியகாப்புறுதிநிதிய சேவைகள்தொகுப்பில் நீங்கள் காணலாம்.	

ஆரோக்கியப்பராமரிப்பு சுவிஸில் இலவசமானதா?
இல்லை, ஒவ்வொரு மாதமும் நீங்கள் சந்தாப்பணம் செலுத்த வேண்டும். நீங்கள் ஒரு வைத்தியரிடம் செல்லும் பட்சத்தில், அதற்கேற்படும் செலவில் ஒரு பகுதியை, நீங்கள் செலுத்த வேண்டும்.

வைத்தியக்காப்புறுதிநிதியச்சந்தாப்பணம் Krankenkassenprämien
வைத்தியக்காப்புறுதிக்கு நீங்கள் மாதாந்தம் ஒரு சந்தாப்பணம் செலுத்த வேண்டும். பிள்ளைகளுக்கு 18 வயது வரையிலும் இது குறைவானது. இளம்வயதினருக்கு (19 க்கும் 25 வயதுக்கும் உட்பட்டவர்களுக்கு அநேகமான வைத்தியக்காப்புறுதிநிதியங்கள் குறைக்கப்பட்ட சந்தாப்பணச்சலுகையை வழங்குகின்றன. அனைத்து வைத்தியக்காப்புறுதிநிதியங்களிலும் அடிப்படைக்காப்புறுதியில் சேவைகள் ஒரே மாதிரியாக நிச்சயப்படுத்தப்பட்டிருக்கின்ற போதிலும், வைத்தியக்காப்புறுதிநிதியங்கள் வெவ்வேறான சந்தாப்பண அளவுகளைக் கொண்டிருக்கின்றன.
கூட்டாட்சி சுகாதார அமைச்சு ஒவ்வொரு வருடமும் புரட்டாதி மாதக்கடைசியில் வசிப்பிட பிரிவுகளுக்குரிய சந்தாப்பணப் பட்டியலை (www.priminfo.ch) வெளியிடுகின்றது. சந்தாப்பண அளவுகளை ஒப்பிட்டுப்பார்ப்பது, பிரயோசனமானது.

செலவில் பங்கேற்பது (வருடாந்தஆரம்பக்கட்டணம், சுயபங்களிப்பு, வைத்தியசாலைப்பங்களிப்பு)
வைத்தியர், வைத்தியசாலை, மருந்துச் செலவில் ஒரு வருடத்தில் குறைந்தது 300 பிராங்குகள் வரையில் காப்புறுதி செய்யப்பட்டவர் சுயமாகச் செலுத்த வேண்டும். இந்தப் பங்களிப்பு வருடாந்தஆரம்பக்கட்டணம் (Franchise) எனப்படும். பிள்ளைகளுக்கு நீங்கள் வருடாந்தஆரம்பக்கட்டணம் செலுத்த வேண்டியதில்லை.
நடப்பு வருடத்தில் வைத்தியரிடமிருந்து வருகின்ற பணம் செலுத்த வேண்டிய கட்டளைகள், வருடாந்தஆரம்பக்கட்டணத்தின் தொகையை விட அதிகரிக்கின்ற போது, அதன் பின்பு, அதிகரிக்கின்ற அடுத்து வருகின்ற செலவினை வைத்தியக்காப்புறுதிநிதியம் பொறுப்பேற்கும். இச்செலவிலும் பத்து வீதத்தினை நீங்கள் சுயமாகச் செலுத்த வேண்டும். சுயபங்களிப்பு (Selbstbehalt) என்றழைக்கப்படும் இப்பங்களிப்பானது, ஒரு வருடத்துக்கு ஆகக் கூடியது 700 பிராங்குகளாகவும், பிள்ளைகளுக்கு 350 பிராங்குகளாகவும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.
வைத்தியசாலையிலிருக்கும் போது ஏற்படுகின்ற செலவுகளுக்காக வைத்தியசாலையிலிருக்கும் ஒவ்வொரு நாளுக்கும் 15 மேலதிகமாக பிராங்குகளை வைத்தியசாலைப் பங்களிப்பாக நீங்கள் செலுத்த வேண்டும்.
தாய்மைக்கால (கர்ப்பகாலமும் மகப்பேறும்) செலவினத்தில் நீங்கள் எந்தப்பங்களிப்பும் செய்ய வேண்டியதில்லை அதாவது வருடாந்தஆரம்பக்கட்டணம், சுயபங்களிப்பு, வைத்தியசாலைப்பங்களிப்பு எதனையும் நீங்கள் செலுத்த வேண்டியதில்லை.

வைத்திய காப்புறுதிநிதியச்சந்தாப்பணத்தை நான் எவ்வாறு சேமிக்கலாம்?
வைத்திய காப்புறுதிநிதியங்கள், நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கக் கூடிய பல்வேறு சேமிப்புத்திட்டங்களை வழங்குகின்றன:

- குடும்பவைத்தியர் திட்டமும் ஆரோக்கிய பராமரிப்பு சங்கமும் (HMO)
  இந்த இரண்டு திட்டங்களிலும் நீங்கள் நோய் ஏற்படும் போது, முதலில் குறிக்கப்பட்ட குடும்பவைத்தியரிடம் அல்லது ஆரோக்கிய பராமரிப்பு சங்கத்திடம் செல்லக் கடமைப்பட்டவர். அங்கிருந்துதான் தேவையேற்படும் பட்சத்தில், பிரத்தியேக வைத்திய நிபுணர்களிடம் அனுப்பப்படுவீர்கள் (பார்க்க *பக்கம்* 21). அதன் கருத்தாவது, நீங்களாக ஒரு பிரத்தியேக வைத்தியநிபுணரைத் தேர்ந்தெடுக்க முடியாது. உங்கள் குடும்பவைத்தியர் அதுபற்றி முடிவெடுப்பார். மகப்பேற்றுவைத்தியர், சிறுவர்வைத்தியர், கண்வைத்தியர்களை தொடர்ந்தும் நீங்களாகத் தேர்வு செய்யலாம். இந்த திட்டங்களின் பிரகாரம் நீங்கள் குறைந்தளவு சந்தாப்பணத்தைச் செலுத்துகின்றீர்கள். உங்கள் காப்புறுதி வகைக்கேற்ப கடுமையான விதிமுறைகளை கடைப்பிடிக்க நேரிடும்.

- தொலைபேசி வைத்தியம் (Telmed)
  இந்த தொலைபேசி வைத்திய திட்டத்தில், சுகநல பிரச்சினைகள் ஏற்படும் போது, ஒரு தொலைபேசி ஆலோசனை நிலையத்துடன் நீங்கள் தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். ஒரு வைத்தியநிபுணர் உங்கள் சுகநலப் பிரச்சினைகளைக் கையாளக் கூடிய ஆலோசனைகளையும் பரிந்துரைகளையும் உங்களுக்குக் கூறுவார். தேவையேற்படும் பட்சத்தில், ஒரு வைத்தியரிடம், வைத்தியசாலைக்கு அல்லது ஒரு சிகிச்சையளிப்பவரிடம் நீங்கள் அனுப்பப்படுவீர்கள். இந்த தொலைபேசி ஆலோசனையினால் செலவு சேமிக்கப்படுவதனால், நீங்கள் குறைந்தளவு வைத்திய காப்புறுதிநிதியச்சந்தாவையே செலுத்துகின்றீர்கள். இந்த திட்டத்தில் மாதாந்த கட்டணத்தை சேமிக்கலாம். இந்தத் திட்டத்தில் இணைவதற்கு ஆலோசனை நிலையங்களுடன் உரையாட மொழி தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

- வருடாந்தஆரம்பக்கட்டணத்தை உயர்த்துதல்
  வைத்தியக்காப்புறுதிநிதியங்கள் பகுதிவாரியாக, வருடாந்த ஆரம்பக்கட்டணத்தை உயர்த்தக் கூடிய வாய்ப்பளிக்கின்றன. 300 பிராங்குகளை விட, கூடுதலான ஆரம்பக்கட்டணத்தை நீங்கள் தெரிவு செய்வீர்களாயின் நீங்கள் நோய்வாய்ப்படும் போது, ஏற்படுகின்ற செலவில் அதிகமானளவை நீங்கள் ஏற்பீர்கள். அதன்போது, நீங்கள் செலுத்துகின்ற வைத்திய காப்புறுதிநிதியச் சந்தாப்பணமானது குறைவானதாக இருக்கும். வயது வந்தவர்கள் வருடாந்த ஆரம்பக்கட்டணமாக 300, 500, 1000, 1500, 2000, 2500 பிராங்குகளைத் தேர்வு செய்யலாம். இந்த சேமிப்புத்திட்டத்தின் மூலம் 18 வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகளுக்கும் ஒரு வருடாந்த ஆரம்பக்கட்டணத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து அதன் மூலம் பிள்ளைகளுக்குச் செலுத்த வேண்டிய வைத்திய காப்புறுதிநிதியச் சந்தாப்பணத்தைக் குறைக்கும் வாய்ப்புள்ளது. பிள்ளைகளுக்கான வருடாந்த ஆரம்பக்கட்டணமாக 100, 200, 300, 400, 500, 600 பிராங்குகளைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

வேறுபட்ட காப்புறுதித்திட்டங்கள் சம்பந்தமாக, நேரடியாக உங்கள் காப்புறுதிநிதியத்திடமிருந்து சேமிப்புக்கு உகந்த தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் வைத்திய காப்புறுதிநிதியச் சந்தாப்பணத்தை சேமிப்பதற்காக, வைத்திய காப்புறுதிநிதியத்தை நீங்கள் மாற்றுவதற்கு இத்துடன் வாய்ப்புள்ளது:

சந்தாப்பண ஒப்பீடு, வைத்திய காப்புறுதிநிதிய மாற்றம்
தற்போதைய வைத்திய காப்புறுதிநிதியச் சந்தாப்பணப்பட்டியலையும் ஆலோசனைகளையும் இங்கு பார்வையிடலாம் www.priminfo.ch.

நீங்கள் வைத்திய காப்புறுதிநிதியத்தை மாற்ற விரும்பினால் 30. கார்த்திகைக்கு முன்னதாக இரத்துச்செய்யும் கடிதத்தை அனுப்பிவைத்தால் 01. தை மாதம் புதிய காப்புறுதிக்கு மாறலாம். உங்கள் இரத்துச் செய்யும் கடிதம் 30. கார்த்திகைக்கு முன் அனுப்பப்படல் வேண்டும்.

நீங்கள் சேமிப்புத் திட்டத்தில் உ+ம் வருடாந்த கட்டணத்தேர்வு, குடும்பவைத்தியர் திட்டம் இணைந்திருந்தால் 30. ஆனி மாதம் இரத்துச் செய்யலாம்.இரத்துச் செய்யும் கடிதம் 31. பங்குனி காப்புறுதி நிதியத்திற்கு கிடைக்கப்பெறல் வேண்டும்.

முக்கியம்: உங்கள் ஒப்பந்தத்தை இரத்துச்செய்யும் கடிதங்களை ஆகக்குறைந்தது 31. பங்குனி அல்லது 30. கார்த்திகைக்கு முன்பாக உங்கள் காப்புறுதி நிலயத்திற்கு கிடைக்குமாறு 15 நாட்களுக்கு முன்பு அனுப்பிவைத்தால் அவை செல்லுபடியாகும்.

தெரிந்திருப்பது நல்லது

மாநில சந்தாப்பணமானியம்
நிதிப்பற்றாக்குறையான நிலைமையில் வாழுகின்ற காப்புறுதி செய்யப்பட்டவர்கள், அவர்களது வைத்திய காப்புறுதிநிதியச் சந்தாப்பணத்திற்கு ஒரு மானியம் பெற உரிமையுடையவர்கள்:

- வைத்திய காப்புறுதிநிதியசந்தாப்பண மானியத்துக்கான உரிமையும் அதேபோன்று அதன் அளவும் மாநிலங்களுக்கிடையில் வேறுபட்டதாக ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டுள்ளது. அவை உங்கள் வருமானத்திலும் சொத்துக்களிலும் தங்கியுள்ளன.
- குறிப்பிட்ட சில மாநிலங்கள் உங்களுக்கு உரிமையிருந்தால், அதனை உங்களுக்குத் தன்னிச்சையாகவே அறிவிக்கும். இது அனைத்து மாநிலங்களிலும் நடைமுறையிலில்லை என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மாநிலத்தில் இதுபற்றி விசாரிப்பது பிரயோசனமானது.

சந்தாப்பணமானியத்துக்கான மாநில காரியாலயத்தில் (பார்க்க பக்கம் 17) தகவல்களை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

சுயவிருப்பிலான மேலதிக காப்புறுதிகள்

அடிப்படைக்காப்புறுதியுடன் சேர்த்து சுயவிருப்புக்கிணங்க மேலதிக காப்புறுதிகளையும் செய்து கொள்ளலாம். இது மேலதிக செலவினை உண்டாக்கும்.
நீங்கள் மேலதிக காப்புறுதிகளையும் செய்து கொள்ளலாம்; உதாரணமாக பிள்ளைகளுக்கு பல் சம்பந்தமான திருத்தங்களைச் செய்வதற்கு, கண்ணாடிக்கும் கண்ணில் தொடர்ந்து போட்டிருக்கும் வில்லைகளுக்கும் அல்லது வைத்தியசாலையில் அரைப்பிரத்தியேக அல்லது பிரத்தியேக அறைகளில் தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறுவதற்கு அதேபோல் வைத்தியசாலையில் விரும்பிய வைத்தியரைத் தேர்ந்தெடுத்தல் போன்றன. எந்தளவுக்கு அதிகமான சேவைகளுக்கு நீங்கள் காப்புறுதி செய்கின்றீர்களோ, அந்தளவுக்கு கட்டுப்பணத்தின் அளவும் உயர்வாக இருக்கும்.

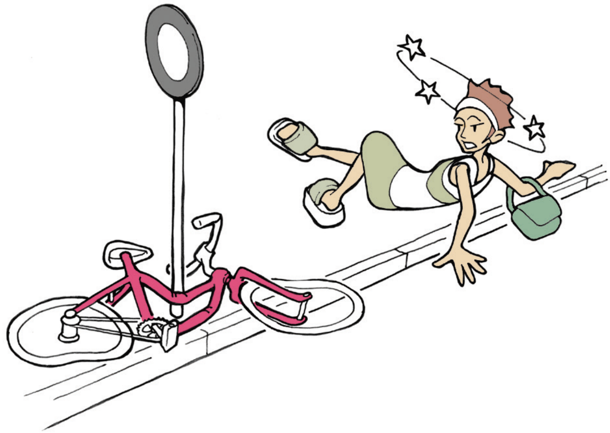
அடிப்படைக்காப்புறுதிச்சேவைகளிலிருந்து மேலதிககாப்புறுதிச்சேவைகள் வேறுபாடானவை. இது காப்புறுதிக்குக் காப்புறுதி வேறுபடும். மேலதிக காப்புறுதியானது, அடிப்படைக்காப்புறுதி செய்யப்பட்ட அதே வைத்திய காப்புறுதிநிதியத்தில் செய்யப்பட வேண்டியதில்லை

நீங்கள் ஒரு மேலதிகக்காப்புறுதியைச் செய்து கொள்ள விரும்பினால், காப்புறுதி விண்ணப்பத்தைச் சரியாகவும் முற்றாகவும் பூர்த்தி செய்வது முக்கியமாகும். முற்றாகப் பூர்த்தி செய்யப்படாத அல்லது பிழையான தகவல்களுள்ள ஒப்பந்தத்துக்கு சேவைகளை மறுப்பதற்கு அல்லது ஒப்பந்தத்தை இரத்துச் செய்வதற்கு, வைத்திய காப்புறுதிநிதியங்களுக்கு உரிமையுண்டு.
மேலதிகக்காப்புறுதிகள் கட்டாயமானவை இல்லை என்பதனால், மனிதரின் ஆரோக்கிய நிலைமையைக் கருத்திற்கொண்டு, வைத்திய காப்புறுதிநிதியங்கள் காப்புறுதி செய்ய மறுக்கவும் முடியும். மேலதிக தகவல்களுக்கு உங்களது வைத்திய காப்புறுதிநிதியத்தை அணுகுங்கள்.

சந்தாப்பணமானியம் பற்றிய தகவல்கள்
www.priminfo.ch > Prämienverbilligung
தொலைபேசி 058 464 88 01

காப்புறுதிநிதியத்துடன் முரண்பாடா - குறைகேள் மருத்துவக் காப்புறுதிமையத்தினை அணுகவும்
www.om-kv.ch, Telefon 041 226 10 10

விபத்துக்காப்புறுதியும் ஊனமுற்றோர்காப்புறுதியும்



விபத்து எல்லா இடங்களிலும் நடக்கலாம். தொழில்விபத்து எனப்படுவது, தொழில் செய்யும் இடத்தில் அல்லது தொழிலுக்குப் போகும் வழியில் நடைபெறும் விபத்தைக் குறிக்கின்றது. மற்றைய விபத்துக்கள் அனைத்தும் உதாரணமாக பொழுதுபோக்கு நேரத்தில், வீட்டில் அல்லது விளையாட்டின் போது ஏற்படுபவை தொழிலல்லாத விபத்துக்களுக்குள் அடங்கும்.

சுவிஸில் தொழில் செய்பவர்களனைவரும், தன்னியக்கமாக தொழில் விபத்துக்கெதிராக காப்புறுதி செய்யப்பட்டுள்ளார்கள். யார் வாரத்தில் குறைந்தது எட்டு மணித்தியாலங்கள் வேலை செய்கின்றாரோ, அவர் தொழில் விபத்துக்கெதிராகக் காப்புறுதி செய்யப்பட்டுள்ளார். விபத்துக்காப்புறுதிக்கான செலவினத்தை தொழில் வழங்குபவரும் தொழில் செய்பவரும் இணைந்து செலுத்துகின்றனர். உங்களது பங்களிப்பு, உங்களது சம்பளத்திலிருந்து கழிக்கப்படுகின்றது.

தெரிந்திருப்பது நல்லது

விபத்தையும் உள்ளடக்கிய அடிப்படைக்காப்புறுதி

- வைத்திய காப்புறுதிநிதியத்தில் அடிப்படைக்காப்புறுதியுடன் சேர்த்தே விபத்துக்கெதிரான காப்புறுதியையும் நீங்கள் செய்யவேண்டும்.
- நீங்கள் தொழிலுக்கூடாக ஏற்கனவே விபத்துக்கெதிரான காப்புறுதி செய்யப்பட்டிருப்பீர்களாயின், அதனை உங்கள் வைத்திய காப்புறுதிநிதியத்துக்கு அறிவித்து அடிப்படைக்காப்புறுதியுடனிருக்கும் விபத்துக்காப்புறுதிப் பங்களிப்பை நிறுத்துங்கள். இதனூடாக உங்கள் கட்டுப்பணத்தின் அளவைக் குறைக்கின்றீர்கள்.

நீங்கள் (இனிமேல்) வேலை செய்யவில்லையாயின், உங்களது காப்புறுதிநிதியத்தில் உங்களுக்கு விபத்துக்காப்புறுதி செய்யுமாறு விண்ணப்பிக்க வேண்டும்.

ஒரு விபத்து நடக்கும் பட்சத்தில், நீங்கள் எப்போதும் உடனடியாக உங்களுக்கு வேலை தருபவரிடம் அல்லது வைத்திய காப்புறுதிநிதியத்துக்கு அறிவிக்க வேண்டும். இதற்கான படிவத்தை உங்களது வேலை தருபவரிடம் அல்லது உங்களது வைத்திய காப்புறுதிநிதியத்திலிருந்து நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஊனமுற்றோர்காப்புறுதி (IV)
ஒரு மனிதனின் உடல் அல்லது உள நலம் மிகக் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டு, அவர் நீண்ட காலத்துக்கு வேலை செய்ய முடியாமல் அல்லது குறைந்தளவு நேரமே வேலை செய்யக் கூடியதாக இருந்தால், அதனை ஊனமுறுதல் என்போம். ஊனமுறுதல் என்பது மட்டுப்படுத்தப்பட்ட தொழிலாற்றலும் உழைப்பாற்றலுமாகும். ஊனமுற்றோர் காப்புறுதியின் ஆதரவானது, முதலாவது நடவடிக்கையாக தொழிலாற்றலை திருத்துவதற்கு எவ்வகையில் உதவலாம் என்பதாகும்.

வயோதிபகால-தாரமிழந்தவர்களுக்கான காப்புறுதி (AHV)
வயோதிப காலத்தில் அல்லது தம்பதிகளில் ஒருவர் அல்லது பெற்றோரில் ஒருவர் மரணிக்கும்போது, வயோதிபகால-தாரமிழந்தவர்களுக்கான காப்புறுதி, ஓய்வுநிதியை வழங்குகின்றது.

சுவிசில் வேலைதருபவரும் வேலை செய்பவரும் IV க்கும் AHV க்கும் பங்களிப்புக் கட்டணம் செலுத்துவது கட்டாயமானதாகும். இப்பங்களிப்புத்தொகை உங்கள் சம்பளத்திலிருந்து நேரடியாகக் கழிக்கப்படும்.

- கூட்டாட்சி சமூககாப்புறுதிகள் அமைச்சு
  www.bsv.admin.ch, info@bsv.admin.ch, தொலைபேசி 058 462 90 11
- AHV / IV தகவல் நிலையம் www.ahv-iv.ch > Kontakte

AHV சம்பந்தமாக நாடுகளுக்கிடையிலான உடன்படிக்கைகள் பற்றிய தகவல்கள்:

- www.zas.admin.ch > சுவிஸ் சமநிலை நிதியம் SAK
  தொலைபேசி 058 461 91 11

- 2 வது தூணான தொழில்ஓய்வூதியநிதிய மத்திய நிலையம்
  www.sfbvg.ch, info@zentralstelle.ch, தொலைபேசி 031 380 79 75
- கூட்டுறவு சேமிப்பு நிலையம் (Stiftung Auffangeinrichtung BVG)
  கட்டுப்பாடுள்ள விசேட வங்கிக்கணக்குப் பரிபாலனம் (Administration Freizügigkeitskonten)
  www.aeis.ch, தொலைபேசி 041 799 75 75

வைத்தியப்பராமரிப்பு எவ்வாறு நடைபெறுகின்றது?

குடும்பவைத்தியர்

குடும்பவைத்தியர்கள் என்ன செய்கின்றார்கள்?
அடிப்படை மருத்துவப்பராமரிப்புக்கு சுவிஸில் குடும்ப வைத்தியர்கள் பொறுப்பானவர்கள். அவர்கள்தான் நோய்வாய்ப்படும்போதும் விபத்துக்கள் ஏற்படும் போதும் வழக்கமான ஆரம்ப தொடர்பாளர்களாயிருந்து வைத்திய சிகிச்சைகளைச் செய்து, ஆலோசனைகளை வழங்குவர்.
குடும்ப வைத்தியர்களுக்கு தமது நோயாளிகளை நன்கு தெரிந்திருந்து, அவர்களது நோய் பற்றிய தெளிவும் இருந்தால், நோயாளிக்கு எது தேவைப்படுகின்றது என்பதை அவர்கள் இலகுவாகக் கூற முடியும். அவர்களது நோயாளிகளுக்கு, ஒன்றில் தாமே சிகிச்சை செய்வர் அல்லது தேவையேற்படும் பட்சத்தில் சரியான இடத்துக்கு அனுப்பி வைப்பர் (உதாரணமாக: துறைசார் வைத்தியநிபுணர்கள், வைத்தியசாலை).
அதனால் நோயேற்படும் பட்சத்தில், ஒரே குடும்ப வைத்தியரிடம் செல்லுங்கள் அதன் மூலம் உங்கள் நோயின் சரித்திரத்தையே அறிந்திருக்கும் அவரால் உங்களுக்கு நன்கு வைத்தியம் செய்யக் கூடியதாக இருக்கும். அதனால் ஒரு நல்ல உறவு முக்கியமானது. நீங்கள் உங்கள் வைத்தியரை நம்ப வேண்டும் அத்துடன் அவர் உங்களை விளங்கிக் கொள்கின்றார் என்பதையும் உணர வேண்டும்.

எதற்கான செலவினை வைத்திய காப்புறுதிநிதியம் செலுத்தும்?
குடும்பவைத்தியர்கள், வைத்தியநிபுணர்கள் அல்லது ஒரு பல வைத்தியப்பிரிவுகளுக்கான மருத்துவமனையினால் (Ambulatorium) செய்யப்படும் சிகிச்சைகளுக்கான செலவினைச் செலுத்தும்.

சிறுவர்வைத்தியர்

உங்களுக்கு ஒரு குடும்பவைத்தியர் இருப்பதுபோல், பிள்ளைகளுக்கும் ஒரு சிறுவர் வைத்தியர் இருக்க வேண்டும். இவர்கள் பிள்ளைக்குத் தேவையான பரிசோதனைகளைச் செய்வதுடன், அதற்கு நோய் ஏற்படும் போது, அதற்குச் சிகிச்சையுமளிப்பார்கள்.

உங்கள் பிள்ளைக்கு எப்போதெல்லாம் பரிசோதனைகள் தேவை என்பதை சிறுவர்வைத்தியர்கள் உங்களுக்கு கூறுவார்கள். ஆரோக்கியநிலைமையுடன் சிறுவர்வைத்தியர் பிள்ளையுடைய உடல், உள வளர்ச்சிகளையும் சிந்தனா விருத்தியையும் பரிசோதிப்பார்.

வைத்தியநிபுணர்

ஒரு குறிப்பிட்ட பிரிவுக்கான (உ-ம்: இருதயமும் குருதிச்சுற்றோட்டமும்) மேலதிக பரிசோதனைகள் அல்லது சிகிச்சைகள் «பிரத்தியேகமாகப் பயிற்றப்பட்ட» அதற்கான வைத்தியநிபுணரினால் செய்யப்படும்.
அவர்கள் குறிக்கப்பட்ட பிரிவு பற்றிய கூடுதலான அறிவினை, மேலதிக கற்கைநெறி மூலம் பயின்றிருப்பார்கள். அரசு அவர்களது தரம் பற்றி நிச்சயப்படுத்துவதுடன், நாடளாவிய மேலதிக கற்கைநெறிக்கான பட்டத்தையும் வழங்கும். குடும்பவைத்தியர்களும் அதேபோல் சிறுவர்வைத்தியர்களும் ஒரு தரம் வாய்ந்த மேலதிக கற்கைநெறியைப் பயின்றிருப்பார்கள்.

சாதாரணமாக நீங்கள் குடும்பவைத்தியரூடாகவே வைத்தியநிபுணர்களிடம் செல்லலாம். உங்கள் வைத்தியக்காப்புறுதிநிதிய அடிப்படைக்காப்புறுதியில் உங்களுக்கு கட்டுப்பாடுகள் எதுவுமில்லாவிட்டால் (பார்க்க பக்கம் 15), வைத்தியர் அனுப்பாமலேயே நீங்களாகவே வைத்தியநிபுணரை தேர்வு செய்யலாம்.

தெரிந்திருப்பது நல்லது

சமூகஉளவியல் ஆலோசனைநிலையங்கள்
(Psychosoziale Beratungsstellen)
உங்களுக்கு, குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு அல்லது தெரிந்தவர்களுக்கு பிரச்சினையான நேரங்களில் உதவியும் ஆதரவும் தேவைப்பட்டால், நீங்கள் நாடக்கூடிய அநேகமான ஆலோசனைநிலையங்கள் சுவிஸில் உள்ளன. உதாரணமாக, சிலவற்றுக்கான ஆலோசனை நிலையங்கள்:

- அடிமைப்படுத்தும்நோய் பிரச்சினைகள் (Suchtprobleme)
- குடும்பப் பிரச்சினைகள்
- பிள்ளைவளர்ப்பு பற்றிய கேள்விகளும் சிசுப்பராமரிப்பும்
- ஆண்-, பெண் சம்பந்தமான கேள்விகள் (ஆண்கள், பெண்கள்)
- பாலியல் ஆரோக்கியம்
- மன ஆரோக்கியம் போன்றன.

ஆலோசனைகள் அநேகமாக இலவசமானவை; அத்துடன் நன்கு பயிற்றப்பட்ட உதவியாளர்களினால் (சமூகப்பணி, சமூககல்வியியலாளர்கள் அல்லது உளவியலாளர்கள்) வழங்கப்படுகின்றன. ஆலோசகர்கள் தொழில் இரகசியம் (பார்க்க பக்கம் 43) பேணக் கடமைப்பட்டவர்கள்.
உங்களது குடும்பவைத்தியர் உங்களுக்கருகேயுள்ள ஒரு பொருத்தமான ஆலோசனை நிலையத்தைத் தேட, விருப்புடன் உதவுவார்.
அநேகமான நிலையங்களை நீங்கள் தொலைபேசி அல்லது இணையம் (பார்க்க பக்கம் 7, 9, 11, 28, 37) மூலம் கண்டு கொள்ளலாம்.

அனைத்து வைத்தியர்களினதும் முகவரிகளை தொலைபேசி புத்தகத்தில் அல்லது இணையத்தில் (பார்க்க பக்கம் 23) நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

அனைத்து வைத்தியர்களிடமும் செல்லும்போது முக்கியம்: நீங்கள் ஒரு வைத்தியரிடம் பேசுவதற்காகச் செல்லுமுன், தொலைபேசி மூலம் ஒரு சந்திப்பு நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும். ஒதுக்கப்பட்ட சந்திப்பு நேரத்துக்கு உங்களால் செல்ல முடியாதிருந்தால், குறைந்தது 24 மணித்தியாலங்களுக்கு முன்பு உங்களால் வர முடியாது என்பதைத் தெரிவிக்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்யாதுவிடின், நீங்கள் சமூகமளிக்காத இந்த நேரத்துக்காக, நீங்கள் பணம் செலுத்த வேண்டியேற்படலாம்.

எனக்கு திருப்தியில்லாத போது, நான் எனது வைத்தியரை மாற்றலாமா?
ஆம், வைத்தியர் தேர்வு தன்னிச்சையானது; உங்களுக்கு திருப்தியளிக்கக்கூடிய வைத்தியரிடம் நீங்கள் போகலாம்; உங்கள் வைத்திய காப்புறுதிநிதியத்தில் வைத்தியர் தேர்வில் (பார்க்க பக்கம் 15) உங்களுக்குக் கட்டுப்பாடுகள் எதுவுமில்லாத போது மட்டுமே, இது செல்லுபடியாகும். வைத்தியர்களும் புதிய நோயாளர்களை உள்வாங்குவதா இல்லையா என்பது பற்றித் தன்னிச்சையாக முடிவெடுக்க முடியும்.

போதனாவைத்தியசாலை (Poliklinik)
வெளிநோயாளருக்கான உடனடிச் சிகிச்சைக்கு ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டிருக்கும் இந்த பல மருத்துவப்பிரிவுகளுக்கான போதனாவைத்தியசாலையானது, அநேகமாக ஒரு வைத்தியசாலைக்குச் சொந்தமானதாகும். இவை பரிசோதனைகளையும் சிகிச்சைகளையும் அதேநேரம் வைத்தியசந்திப்பு நேரங்களையும் வழங்குகின்றன. சிறப்புச்சிகிச்சைகளுக்கு, பிரத்தியேக பல மருத்துவப்பிரிவுகளுக்கான போதனாவைத்தியசாலைகளுமுண்டு. சில வைத்தியசாலைகள் நீங்கள் நேரடியாக வைத்தியரினால் அனுப்பப்பட்டால் மாத்திரமே உங்களை உள்வாங்கும். உங்கள் வசிப்பிடப்பிரிவிலுள்ள பல மருத்துவப்பிரிவுகளுக்கான போதனாவைத்தியசாலையின் முகவரிகளை தொலைபேசிப்புத்தகத்தில் அல்லது இணையத்தில் நீங்கள் காணலாம்.

FMH வின் சுவிஸ் வைத்தியர்களின் பட்டியல் பிராந்திய, பிரத்தியேகதுறை, தெரிந்த மொழி அடிப்படையில்: www.doctorfmh.ch

மருந்தகம்

நோய் ஏற்படும் போது, ஒரு முக்கியமான, முதலாவதாக நாட வேண்டிய இடம் மருந்தகமாகும். மருந்தாளர்கள் மருந்துகள் பற்றி நன்கு பயிற்றப்பட்ட துறைசார் நிபுணர்களாவர். நீங்கள் நோயுற்றிருக்கும்போது, அவர்களால் உங்களுக்கு தன்னம்பிக்கையுடன் ஆலோசனை வழங்க முடியும்: உடல்நிலையைப் பொறுத்து, அவர்களால் உங்களுக்கு ஒரு மருந்தைத் தர முடியும் அல்லது உங்களை வைத்தியரிடம் செல்லும்படி கூறுவார்கள். தகவலும் ஆலோசனையும் மருந்தகத்தில் இலவசமானது.

சுவிஸில் அனைத்து மருந்துகளையும் மருந்தகத்தில் பெற்றுக்கொள்ளலாம். வைத்தியரிடம் செல்லாமலேயே பல மருந்துகளை நீங்கள் அங்கு கொள்வனவு செய்ய முடியும். அடிப்படையில் சில மருந்துகளை உ-மாக நோவுக்குரிய கடுமையான மாத்திரைகளை அல்லது அன்ரிபயோரிகா (Antibiotika) போன்றவற்றை ஒரு வைத்தியரால் எழுதப்பட்ட சிட்டை மூலம் மட்டுமே பெற்றுக் கொள்ளலாம். இந்த மருந்துகளைப் பாவிப்பதற்கு வைத்தியரால் நோய் கண்டறியப்பட வேண்டும் அல்லது கண்காணிக்கப்பட வேண்டும் என்னும் நிபந்தனைகள் முன்வைக்கப்படுகின்றன. இம்மருந்துகள் வைத்தியரால் எழுதித்தரப்பட்டிருந்தால் மட்டுமே, நோயுற்றிருக்கும்போது பாவிக்க முடியும். அத்துடன் இம்மருந்துகளை நீங்கள் வேறு யாருக்கும் கொடுக்கவும் கூடாது, பக்கட்டில் எழுதப்பட்ட முடிவுத்திகதி கடந்தபின் பாவிக்கவும் கூடாது.

மருந்தகத்தில் தாவர, நிறைவுசெய்வைத்திய மருந்துகளையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். உங்களுக்கு உதவக்கூடிய மருந்துகள் பற்றிய ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

முக்கியம்: மருந்தகங்கள், தமது வாடிக்கையாளர்களின் கொள்வனவு செய்யப்பட்ட மருத்துவரால் எழுதப்பட்ட மருந்துகளின் தொகுப்பை (Patientendossiers) வைத்திருப்பார்கள். இந்தக் கோவையை ஒரு தடவை திறப்பதற்கு ஒரு குறைந்தளவு பணம் செலுத்த வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் மருந்துகளை வெவ்வேறு மருந்தகங்களில் கொள்வனவு செய்வீர்களாயிருந்தால், ஒவ்வொரு முறையும் இந்தப் பணத்தை ஒவ்வொரு இடத்திலும் செலுத்த வேண்டும். அதனால், எப்போதும் வைத்தியரால் எழுதப்பட்ட மருந்துகளை வாங்கும் போது, முடிந்தளவுக்கு ஒரே மருந்தகத்தில் வாங்குங்கள்.

தெரிந்திருப்பது நல்லது

பிரதியீடு (Generika)

பிரதியீடுகளாவன, அசல் மருந்துகளின் வேறொரு பெயரிலுள்ள நகல் தயாரிப்புக்களாகும்:

- அவை அசல் மருந்திலுள்ள அதே விளைவைத் தரும் பொருட்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டவை; ஆனால் மிக மலிவானவை.
- பிரதியீடுகளை வாங்கும் போது, எப்போதும் சுயபங்களிப்பு பத்து வீதம் (பார்க்க பக்கம் 14). பிரதியீட்டு மருந்து பெறக்கூடிய நிலையிருந்தும் அசல் மருந்தை நீங்கள் வாங்கும் போது அதற்காக நீங்கள் செலுத்த வேண்டிய சுயபங்களிப்பு அநேகமான நேரங்களில் 20 வீதமாக இருக்கும்.
- மருந்தாளர்கள் மருத்துவரினால் எழுதப்பட்ட அசல் மருந்துக்குப் பதிலாக, அசல் மருந்துதான் கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்று குறிப்பிடப்படாதிருக்கும் பட்சத்தில், பிரதியீட்டை வழங்க முடியும். மருந்து வாங்கும் போது, எப்போதும் பிரதியீடு இருக்கின்றதா என்று கேளுங்கள்.

மருந்தகங்களிலும் வார இறுதி நாட்களிலும் இரவு வேளைகளிலும் ஓர் அவசர சேவைப்பிரிவு உண்டு. நீங்கள் ஒரு தொலைபேசி தகவல் பரிவர்த்தனையில் உங்களுக்கருகிலுள்ள எந்த மருந்தகம் அவசரசேவையிலுள்ளது (உ-மாக தொலைபேசி 1818, தகவல் டொய்ச், பிரெஞ்சு, இத்தாலி, ஆங்கில மொழிகளில்) அல்லது இணயத்தளத்தில் அவசர மருந்தகம் உங்கள் பிராந்தியத்தில் எங்கு திறந்திருக்கிறதென அறியலாம் : www.erstehilfe.ch > Notfalldienst Apotheken என்பதைக் கேட்டறியலாம்.
அவசர மருந்தகத்தில் மருந்துகளை வாங்கும் போது, நீங்கள் மேலதிக பணம் செலுத்த வேண்டும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

எதற்கான செலவினை வைத்திய காப்புறுதிநிதியம் செலுத்தும்?
வைத்தியரினால் எழுதப்பட்ட, பிரத்தியேகப்பட்டியல் எனப்படும் ஒரு பிரத்தியேகமான பட்டியலிலுள்ள மருந்துகளுக்கான செலவினை வைத்திய காப்புறுதிநிதியம் செலுத்தும். ஆயினும் நீங்கள் மருந்துக்கான செலவிலும் பங்கெடுக்க வேண்டும்.(சுய பங்களிப்பு மற்றும் வருடாந்த கட்டணம் (பார்க்க 14 ஆம் பக்கம்).

நகல் மருந்தால் ஈடுசெய்யக்கூடிய அசல் பார்க்க பக்கம் 24 மருந்தை வாங்கும் போது இருபது வீதம் சயபங்களிப்பினை செலுத்த வேண்டும்.மருத்துவர் நோயின் தன்மை கருதி அசல் மருந்தை சிபாரிசு செய்யும்பட்சத்தில் சுயபங்களிப்பு 10 வீதமாகவே இருக்கும்.

சாதாரணமாக காப்புறுதிநிதியம் மருந்தகத்திற்கான செலவுகளை நேரடியாக செலுத்தும். இது உகந்தது, மருந்தகத்தில் மருந்து வாங்கும் போது காப்புறுதி அட்டையை எடுத்துச் செல்லவும். சில *காப்புறுதிகள்* நீங்கள் முதலில் பணத்தை செலுத்திய பின்பு உங்களுக்கு அதனை மீளச்செலுத்தும்.

மனநோய் மருத்துவமும் மனநோய்க்கான உளவியல் மருத்துவப்பயிற்சியும் சிகிச்சையும்

மனச்சுமை கூடும் போது பாதிக்கப்பட்டவரால் அவரின் இயல்பு வாழ்க்கை பாதித்து விடும். இது சம்பந்தப்பட்டவருக்கும் அவர் உறவுகளுக்கும் மனக்கஸ்டத்தையே கொடுக்கும்.
மனநோய் மருத்துவர்கள் அதேபோல் மனநோய்க்கான உளவியல் மருத்து-வப்பயிற்சியாளர்கள் அல்லது உளவியலாளர்கள் உங்கள் பிரச்சினைகளை நீங்கள் கையாள, உங்களுக்கு உதவுவார்கள்.

உதாரணமாக, உங்களுக்குத் தொடர்ந்து நித்திரைக்குழப்பங்கள், திடீரென அல்லது முறைதவறாது ஏற்படும் அச்சமான நிலைமை அல்லது நீண்ட காலத்துக்கு எதுவுமே செய்ய முடியாத துயரமும் மனதுக்குள் வெறுமையையும் உணர்ந்தால், நம்பிக்கையிழந்ததுடன் இனிமேல் வாழப் பிடிக்காது இருந்தால், அவர்கள் உங்களுக்குத் தொடர்ந்தும் உதவுவார்கள். ஒரு மருத்துவ காரணத்தைக் கண்டு கொள்ள முடியாத, மாற்ற முடியாத வலிகளால் நீங்கள் துன்பப்படும் போதும் அல்லது உடலில் ஒவ்வாத உணர்வுகளை உணரும்போதும், இந்த துறைசார்நிபுணர்கள் உங்களுக்கு உதவிகளை வழங்குவார்கள்.

எவ்வாறான ஆதரவும் சிகிச்சையும் எனக்குக் கிடைக்கும்?

இங்கு பலவிதமான உளவியற்பயிற்சிகள் உள்ளன, உங்களுக்கு உகந்தவரையும் நம்பிக்கையானவரையும் கண்டுபிடித்தல் முக்கியம். உங்களுக்குக் கிடைக்கக் கூடிய ஆதரவும் சிகிச்சையும் எப்போதும் பல மட்டங்களில் இடம்பெறும்:

- மனநோய்க்கான உளவியல் மருத்துவப்பயிற்சி ஒன்றின் போது, நீங்கள் உங்களது சூழ்நிலை, உங்களது யோசனை, உணர்வுகள் பற்றிப் பேச முடியும். பயிற்சியின் போது உங்கள் சூழ்நிலையைத் திருத்துவதற்காக வாய்ப்புக்கள் இணைந்து தேடப்படும்.
- மனநோய்க்கான உளவியல்மருத்துவப்பயிற்சியுடன் அதற்கு ஆதரவாக மருந்துகளும் தரப்படும். இந்த மருந்துகள் துன்புறுத்தும் அறிகுறிகளான உதாரணமாக, பயம் அல்லது மன அழுத்தம் என்பவற்றைக் குறைக்கும். அவை மீள நலம் பெறுதலை ஊக்கப்படுத்தினாலும், அவற்றால் மாத்திரம் குணமடைய முடியாது.
- சிரமமான வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையில் நீங்கள் சமூக, நிதி சம்பந்தமான ஆதரவையும் கோர முடியும். உங்களுக்குச் சிகிச்சையளிக்கும் துறைசார்நிபுணரிடம் கேளுங்கள் அல்லது நீங்கள் வசிக்கும் பிரிவிலுள்ள உள்ளூராட்சிமன்றத்தின் சமூகசேவைக்காரியாலயத்தில் தகவல்களை விசாரித்தறியுங்கள்.

உங்களுடைய குடும்பவைத்தியருடன் வாய்ப்பான ஆதரவு, பயிற்சிவடிவங்கள் பற்றிப் பேசுங்கள் அல்லது ஆரம்பத்தொடர்பு நிலையங்களில் தகவல்களை அறியுங்கள் (பார்க்க பக்கம் 28).

எதற்கான செலவினை வைத்தியக்காப்புறுதிநிதியம் செலுத்தும்?

- வெளி நோயாளர் பிரிவில் மேற்கொள்ளப்படும் சிகிச்சை.
- சிகிச்சையானது ஒரு மனநோய் வைத்தியரினால் மேற்கொள்ளப்பட்டால் அதற்கான செலவை ஏற்கும். பகுதிவாரியாக குடும்பவைத்தியரினால் அனுப்பப்படுவது அவசியமாகும்.
- வைத்தியரின் பயிற்சியிடத்தில் மனநோய்க்கான உளவியல் மருத்துவப்பயிற்சியாளரால் (வைத்தியரால் பணிக்கப்பட்ட உளவியல்மருத்துவப்பயிற்சியாளர்) செய்யப்படும் பயிற்சிக்குரிய செலவினை வைத்தியகாப்புறுதிநிதியம் ஏற்றுக்கொள்ளும்.
- வைத்தியரல்லாத மனநோய்க்கான உளவியல்மருத்துவப்பயிற்சியாளரால் செய்யப்படும் பயிற்சிகளுக்கான செலவு மேலதிகக் காப்புறுதி (பார்க்க பக்கம் 17) செலுத்தினால் மட்டுமே காப்புறுதிநிதியத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.
  முதலாவது தொடர்பின்போதே பயிற்சியாளரிடம் வைத்தியகாப்புறுதிநிதியம் சிகிச்சைக்கான செலவைச்செலுத்துமா என்பதைக் கேளுங்கள்.

தெரிந்திருப்பது நல்லது

- மனநோய் வைத்தியர்கள் மனநோய்க்கும் மனநோய்க்கான உளவியல் மருத்துவப் பயிற்சிக்கும் பிரத்தியேகமாகப் பயின்ற துறைசார்நிபுணர்களாவார்கள்.
- உளவியலாளர்கள் ஓர் உளவியல் பட்டப்படிப்பைக் கற்று முடித்தவர்கள்.

மனநோய் மருத்துவ சேவை அல்லது மருத்துவமனை, பகலில் தங்கியிருக்கும் மருத்துவமனை

இச் சிகிச்சையை மனநோய் வெளிவாரி மருத்துவமனையில் அல்லது தனியார் மருத்துவமனையில் பெற்றுக்கொள்ளலாம். நோயில் முன்னேற்றம் வரும் வரை இங்கு உங்களுக்காக ஒழுங்கான சந்திப்புக்களை தருவார்கள். மனநோய் வெளிவாரி மருத்துவமனையில் விரைவில் உங்களுக்கான சந்திப்பை தருவார்கள் ஆயினும் அதிகம் அங்கு நீண்டகாலங்கள் சிகிச்சை பெறமுடியாது. தேவையேற்படின் தனியார் மருத்துவமனையில் நீண்டகால சிகிச்சைக்கான ஒழுங்கை செய்து தரப்படும்.

உங்கள் மொழியில் சிகிச்சை பெறலாமா என கேளுங்கள். சில தனியார் மருத்துவமனையில் உங்கள் தாய்மொழி நிபுணர் இருப்பார் (பார்க்க பக்கம் 28). வெளிநோயாளர் மருத்துவமனையிலும் சித்திரவதை மற்றும் போரினால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகள் பிரிவில் தரமிக்க மொழிபெயர்ப்பாளர்களை ஒழுங்கு செய்வார்கள் (பார்க்க பக்கம் 28)

அவசர நிலையில் நீங்கள் நேரடியாக ஒரு மனநோய் மருத்துவமனையை அல்லது மனநோய் வெளிநோயாளர் சேவை மருத்துவமனையை நாடலாம். இந்த மருத்துவமனைகள் 24 மணி நேர அவசரசேவையினை வழங்குகிறது.

உங்கள் வசிப்பிடத்துக்கருகாமையிலுள்ள இந்த நிறுவனங்களின் தொடர்பு-கொள்ளக் கூடிய முகவரிகளை தொலைபேசிப்புத்தகத்தில் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். ஓர் அவசர நிலையில் நீங்கள் எப்போதும் மனநோய்மருத்துவமனைக்கு அல்லது அவசர இலக்கமான 144 க்கு அழைப்பு விடுக்கலாம் (பார்க்க பக்கம் 31).

- மன ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான பல மொழிகளிலான தகவல்களுக்கு: www.migesplus.ch/migesinfo > Psyche, Sucht & Krise
- பலமொழியில் பேசும் உளவியற் பயிற்சியாளர் தகவல்கள் www.migesplus.ch/Verzeichnis
- pro mente sana – தகவல்கள், பாதிக்கப்பட்டவருக்கும் உறவினருக்கும் ஆலோசனையும் உதவியும் www.promentesana.ch, தொலைபேசி 0848 800 858
- Die Dargebotene Hand – 143 – அநாமதேய தொலைபேசி ஆலோசனை www.143.ch, verband@143.ch, தொலைபேசி 143

தனிப்பட்ட சில மாநிலங்களின் சுயஉதவிக்குழுக்களின் முகவரிகள்:
சுவிஸ் சுய உதவிக்குழு - தேசியசேவையும் ஒருங்கிணைப்பு 19 பிராந்திய சுய உதவிக்குழு நிலையமும் இரண்டு சுய உதவிக்குழு ஒழுங்கமைப்பும் www.selbsthilfeschweiz.ch, அல்லது 061 333 86 01

பிள்ளைகளுக்கும் வாலிபப்பருவத்தினருக்கும்:
Pro Juventute Beratung und Hilfe 147 – இலவசமான அநாமதேய தொலைபேசி சட், மின்னஞ்சல்,குறுஞ்செய்தி உதவியும், பிள்ளைகளுக்கும் வாலிப பருவத்தினருக்கும் நெருக்கடியானதும் சிரமமானதுமான வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளில் அநாமதேய உரையாடல் ஆலோசனையும்.
www.147.ch, தொலைபேசி 147, beratung@147.ch

சித்திரவதையாலும் போரினாலும் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான உதவியும் ஆலோசனையும்:
- சித்திரவதையாலும் போரினாலும் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான வெளிநோயாளர் சிகிச்சைப்பிரிவு afk
  Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 16, 3084 Wabern
  www.redcross.ch/ambulatorium
  தொலைபேசி 058 400 47 77
- சித்திரவதையாலும் போரினாலும் பாதிக்கப்பட்ட வெளிநோயாளர் மருத்துவப்பிரிவு
  மனநோய்க்கான வெளிநோயாளர் மருத்துவமனை, பல்கலைக்கழக வைத்தியசாலை, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich
  www.psychiatrie.usz.ch, தொலைபேசி 044 255 49 07
- Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève, (ctg Genève)
  Département de médecine communautaire
  Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14
  www.hug-ge.ch, தொலைபேசி 022 372 53 28
- Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Lausanne (ctg Vaud)
  Appartenances, Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne
  www.appartenances.ch, info@appartenances.ch
  தொலைபேசி 021 341 12 50
- Gravita SRK - Zentrum für Psychotraumatologie
  Bahnhofplatz 5, 9000 St. Gallen
  http://www.gravita.ch, info@gravita.ch.
  தொலைபேசி 058 229 08 28

பல்வைத்திய பராமரிப்பு

வருத்தப்பட்ட பற்கள் தாமாகச் சுகப்படுவதில்லை, அவற்றுக்குச் சிகிச்சையளிக்க வேண்டும். உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் பிள்ளைக்கு பற்களில் பிரச்சினைகள் இருந்தால் ஒரு பல் வைத்தியரிடம் செல்லுங்கள். உங்கள் பிரதேசத்திலுள்ள முகவரியை தொலைபேசிப்புத்தகத்தில் அல்லது இணையத்தில் நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம் (பார்க்க பக்கம் 30).

பல்வைத்தியர் பல்லிலுள்ள பிரச்சினையை நேரகாலத்துக்குக் கண்டறிந்து சிகிச்சை செய்வது, முக்கியமானது. பல்வைத்தியரிடம் போகாமல் எவ்வளவு காலத்துக்கு தாமதிக்கின்றோமோ, அவ்வளவுக்கு பல்லின் பிரச்சினையும் பெரிதாகி, சிகிச்சைக்கான செலவும் அதிகரிக்கும்.

பல்லுக்கான சோதனைகளும் அதனைத் திருத்துதலும் இலவசமானதா?
இல்லை, வழமையாக வயதுவந்தவர்கள் பல்லுக்கான பரிசோதனைகளுக்கும் அதற்கான சிகிச்சைகளுக்கும் தாமே பணம் செலுத்த வேண்டும். பாடசாலைப்பிள்ளைகளின் பற்கள் வருடத்தில் ஒரு தடவை ஒரு பாடசாலை பல்வைத்தியரினால் பரிசோதிக்கப்படும். இது அநேகமாக செலவில்லாதது. பல மாநிலங்களில் இது, அப்பகுதிக்குரிய உள்;ராட்சி மன்றத்தினால் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டு, பணம் செலுத்தப்படுகின்றது.

பிள்ளைகளின் பழுதடைந்த பற்களின் சிகிச்சைக்கான செலவினை, பெற்றோரே செலுத்த வேண்டும். உங்களால் பற்சிகிச்சைக்கான செல-வினைச் செலுத்த முடியாதிருந்தால், உங்கள் உள்ராட்சிமன்றத்தின் சமூகசேவைக்காரியாலயத்துக்கு விண்ணப்பியுங்கள். செலவில் ஒரு பகுதியைத் தாமே ஏற்றுக்கொள்ளும் சில உள்;ராட்சிமன்றங்களும் உள்ளன.

எதற்கான செலவினை வைத்திய காப்புறுதிநிதியம் செலுத்தும்?

- கடுமையான, தவிர்க்க முடியாத கடித்தல், சப்புதல் சம்பந்தப்பட்ட வருத்தங்கள் அல்லது கடுமையான பொதுவான வருத்தங்கள் காரணமான பற்சிகிச்சைகளுக்கு
- விபத்துக்காப்புறுதிக்குள் உள்ளடக்கப்பட்ட பல் விபத்துக்களுக்கு
- பற்சோதனைகளுக்கும் திருத்தங்களுக்கும் நோயாளரே பொதுவாகப் பணத்தைச் செலுத்த வேண்டும். இது அநேகமாக பிழையாக வளர்ந்துள்ள பற்களைத் திருத்துவதற்கும் ஞானப்பற்களைப் பிடுங்குவதற்கும் பொருந்தும். பல்லுக்கான மேலதிக காப்புறுதியை, பிள்ளைகளுக்கும் வாலிபப்பருவத்தினருக்கும் செய்திருத்தல் நல்லது என்பது இங்கு பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது. உங்களது வைத்திய காப்புறுதிநிதியத்தில் விசாரித்துப் பாருங்கள்.

- சுவிஸ் பல்வைத்தியர்-மன்றம் SSO
  www.sso.ch, info@sso.ch தொலைபேசி 031 310 20 80

அவசரநிலை

அவசரநிலை எனப்படுவது, கவனத்திலெடுக்க வேண்டிய அல்லது உயிராபத்தான, உடனடியாக வைத்திய சிகிச்சை தேவைப்படுகின்ற காயப்படுதல், நஞ்சடைதல், எரிகாயங்கள் அல்லது கடுமையான எதிர்பாராத வருத்தங்களாகும். வைத்தியர்கள் அவசரநிலையில் ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் (அவர்களுக்கு வதிவிடஉரிமை இல்லாதிருந்தாலும் கூட) சிகிச்சையளிக்க வேண்டும் அல்லது சரியான இடத்துக்கு அனுப்பி வைக்க வேண்டும்.

ஓர் அவசர சூழ்நிலையில் நான் எவ்வாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும்?
உயிராபத்தில்லாத, அவசரநிலையில் எப்போதும் உங்கள் குடும்ப வைத்தியருடன் நீங்கள் முதலில் தொடர்புகொள்ளுங்கள். குடும்பவைத்திய அவசரசேவைகள் இரவிலும் வார இறுதி நாட்களிலும் சுவிஸ் முழுவதும் உள்ளன. உங்களது குடும்பவைத்தியருடன் தொலைபேசி அழைப்பு மூலம் உங்களால் தொடர்பு கொள்ள முடியாதிருந்தால், தன்னிச்சையாகப் பதிலளிக்கும் இயந்திரம், எந்த வைத்தியர் அத்தருணத்தில் அவசரநிலைச்சேவையிலுள்ளார் என்னும் தகவலை உங்களுக்குத் தரும். அத்துடன் ஒவ்வொரு பிராந்தியத்திலும் ஓர் அவசரநிலை மருந்தகமும் (பார்க்க பக்கம் 25) இரவிலும் வார இறுதி நாட்களிலும் திறந்திருக்கும்.

ஒரு கவனத்திலெடுக்க வேண்டிய, உயிராபத்தான அவசரநிலையில் ஒரு வைத்தியசாலையின் அவசரநிலைச்சேவையை நாடுங்கள். அநேகமான பொது வைத்தியசாலைகளில் 24 மணிநேர அவசரசேவையிருக்கும். இயலுமாயின் வைத்தியசாலையின் அவசர பிரிவுக்கு முற்கூட்டியே தொலைபேசியில் விபரத்தை கூறினால் காத்திருக்க வேண்டிய நேரத்தை குறைத்துக்கொள்ளலாம்.

முதலுதவி அவசர அழைப்பு தொலைபேசி 144 மூலம், தேவையெனில் அம்புலன்ஸ் வண்டியை அழைக்கலாம். ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டதற்கிணங்க அம்புலன்ஸ் போக்குவரத்து, நோயாளரை மட்டுமே கொண்டுசெல்லும் அவர்களது துணைக்கு இருப்பவர்களைக் கொண்டு செல்லாது.
அம்புலன்ஸ் சேவைக்கான செலவினத்தில் ஒரு பகுதியை நீங்கள் செலுத்த வேண்டும். நோயாளியின் நிலைமை உதாரணமாக, மோட்டார்வாகனம், ரக்ஸி, பேருந்து அல்லது றாம்வண்டியில் பயணம் செய்ய முடியாத நிலையிலிருந்தால் மாத்திரமே, அம்புலன்ஸ்வண்டியைப் பாவிப்பது பிரயோசனமானது.

தெரிந்திருப்பது நல்லது

அவசரநிலையின் போது தொலைபேசி 144
அவசரநிலையின் சூழ்நிலையை, என்ன நடந்தது என்பதை, நீங்கள் சரியாகக் கூறுவது முக்கியமானது:
- நீங்கள் யார்?
- நோயாளி எங்கே?
- என்ன நடந்தது?
- நீங்கள் இதுவரை என்ன நடவடிக்கைகள் எடுத்திருக்கின்றீர்கள்?

எதற்கான செலவினை வைத்திய காப்புறுதிநிதியம் செலுத்தும்?

- அவசரநிலை சிகிச்சைக்கான செலவைச் செலுத்தும். நீங்கள் தன்னிச்சைப்படி வைத்தியர் தேர்வு செய்ய முடியாத காப்புறுதி திட்டத்தைத் (HMO, குடும்பவைத்தியர் திட்டம் அல்லது Telmed,பார்க்க பக்கம் 15) தேர்வு செய்திருந்தாலும் கூட, அவசரநிலையில் சுவிஸில் எந்த வைத்தியரையும் எந்த வைத்தியசாலையையும் நாடலாம்.
- அம்புலன்ஸ் போக்குவரத்துக்கான செலவில் அரைவாசியை, ஒரு வருடத்தில் 500 பிராங்குகளுக்கு மேற்படாத தொகையை, வைத்திய காப்புறுதிநிதி செலுத்தும்.
- உயிராபத்திலுள்ள மனிதர்களின் மீட்புக்கும் (உதாரணமாக - மலைமேல் ஏற்படும் விபத்துக்கள், மார்படைப்பு) அதேபோல் செலவினத்தில் அரைவாசியை, வருடத்தில் 5000 பிராங்குகளுக்கு மேற்படாமல் செலுத்தும்.

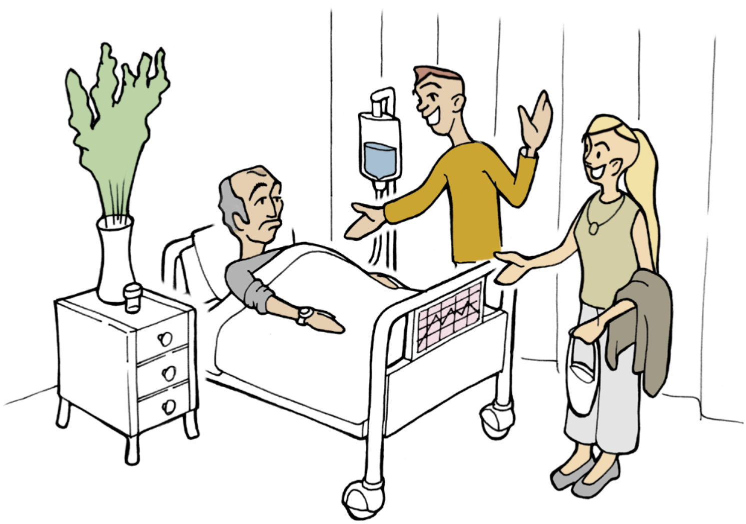
வைத்தியசாலையில்

ஆரோக்கிய பிரச்சினைகளுக்காக விளக்கமான பரிசோதனைகள், சிகிச்சைகள் அல்லது சத்திரசிகிச்சைகள் தேவைப்படின், அவை ஒரு வைத்தியசாலையில் அல்லது ஒரு போதனாவைத்தியசாலையில் செய்யப்படும். அது வைத்தியசாலையில் தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறுதல் என்றழைக்கப்படும்.

நான் நோயுற்றிருக்கும்போது, நானாக வைத்தியசாலைக்குச் செல்ல முடியுமா?
ஒரு வைத்தியசாலை அனுமதியைச் செய்பவர்கள், குடும்பவைத்தியர்கள் அல்லது ஏனைய வைத்தியநிபுணர்கள். சில விதிவிலக்குகள்: ஓர் அவசரநிலையில் நீங்கள் அவசரப்பிரிவிலிருந்து நேரடியாக வைத்தியசாலை அனுமதியைப் பெற முடியும் (பார்க்க பக்கம் 30).

வைத்தியசாலையில் என்ன நடைபெறும்?
நீங்கள் வைத்தியசாலைக்குச் சென்றதும் உங்களைப் பற்றிய விபரங்கள் எடுக்கப்படும். தேவையெனில், உங்களுடைய காப்புறுதியின் தன்மைக்கேற்பவும் (பார்க்க பக்கம் 15), உங்கள் ஆரோக்கியப் பிரச்சினைக்கேற்பவும் ஒரு பிரிவுக்கு அனுப்பப்படுவீர்கள். அப்பிரிவுகளில் பொதுவான (பல கட்டில்கள்), அரைப்பிரத்தியேக (இரண்டு கட்டில்கள்), பிரத்தியேக (தனியான கட்டில்) பகுதிகளுக்குமிடையில் வேறுபாடிருக்கும்.

வைத்தியசாலையில் எனக்குச் சிகிச்சையளித்துப் பராமரிப்பது யார்?
ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் ஒரு வைத்தியர் பொறுப்பாகவிருப்பார். ஆனால் ஒரு வைத்தியசாலையில் பல வைத்தியர்கள் உங்களைப் பராமரிக்கும் வாய்ப்பிருக்கின்றது; ஏனெனில், சிலவேளைகளில் ஒரு குறிப்பிட்ட பிரச்சினைக்காக பல வைத்தியநிபுணர்களின் ஆதரவு வேண்டப்படும்.



தெரிந்திருப்பது நல்லது

வைத்தியசாலை சமூகநலச்சேவை
உங்களுக்கு நிதி பற்றிய கவலை அல்லது வேலை அல்லது சமூகநலக்காப்புறுதிகளில் பிரச்சினைகள் இருந்தால், வைத்தியசாலை-யிலுள்ள சமூகநலச்சேவையை விசாரியுங்கள்.

- வைத்தியசாலை சமூகநலச்சேவையானது, நோயும் வைத்தியசாலையில் தங்கியிருக்கும் போதும் ஏற்படும் சமூகநலம் சம்பந்தமான அனைத்துப் பிரச்சினைகள் பற்றிய பணிகளுக்குப் பொறுப்பாகும்.
- சமூகசேவையில் அங்குள்ள சமூகநலப்பணியாளர்கள் நோயாளருக்கும் அதேபோல் அவர்களது குடும்பத்தவருக்கும் ஆலோசனையும் ஆதரவும் வழங்கல் அவர்களது பணியாகும்.
- சமூகநலப்பணியாளர்கள் இரகசியம் பேண, கடமைப்பட்டவர்கள் (பார்க்க பக்கம் 43). அவர்கள் உள்ளூராட்சிமன்றத்தின் சமூகசேவைப்பிரிவுக்குக் கீழ் பணியாற்றுபவர்களல்லர்.
- வைத்தியசாலையிலுள்ள சமூகநலச்சேவையானது, நோயாளருக்கும் அவர்களது உறவினருக்கும் இலவசமானது.

கவனிப்புக்கும், உடற்பராமரிப்புக்கும் வைத்தியப்பராமரிப்பாளர்கள் (Pflege-fachpersonen) பெரும்பாலும் பொறுப்பாகவிருப்பார்கள். அவர்கள் பராமரிப்புச் சம்பந்தமான தொழிற்தேர்ச்சிக் கல்வியைக் கற்றிருப்பதுடன், வைத்தியசாலையில் வைத்தியர்களுடன் மிக நெருக்கமாகப் பணியாற்றுவார்கள்.

வைத்தியசாலையில் அன்றாட நடவடிக்கைகள் பற்றித் தெளிவான ஒழுங்-குமுறை உண்டு. உதாரணமாக எப்போது உங்கள் உறவினர்கள் உங்களைப் பார்வையிட வரலாம் அல்லது எப்போது உணவு வழங்கப்படும் என்பன போன்ற ஒழுங்குகள். உங்களது வைத்தியப்பராமரிப்பாளர்களிடம் ஒழுங்குகள் பற்றிக் கேளுங்கள். அநேகமான வைத்தியசாலைகளில், வைத்தியசாலை பற்றிய முக்கிய தகவல்களும் வாய்ப்புக்களும் பற்றிய கையேடுகளுமுள்ளன.

சத்திரசிகிச்சை
ஒரு சத்திரசிகிச்சை எப்போதும் அபாயமானது. ஆதலால் எப்போதும், வேறொரு சிகிச்சைமுறை உள்ளதா அத்துடன் நோயாளரது பொதுவான நிலைமை ஒரு சத்திரசிகிச்சைக்கு இடமளிக்கின்றதா என்பது பற்றி சரியாக ஆராயப்படும். நீங்கள் ஒரு சத்திரசிகிச்சைக்காகக் காத்திருக்கின்றீர்கள் எனில், அதற்குப் பொறுப்பான வைத்தியர் உங்களுக்கு நடைபெறவிருக்கும் சத்திரசிகிச்சையின் நடைமுறை பற்றியும் அதேபோல் அதிலுள்ள அபாயம் பற்றியும் சரியான விளக்கத்தைத் தருவார்.

நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளும் பட்சத்தில் மாத்திரமே, சத்திரசிகிச்சை இடம்பெறும். அதற்காக சம்மதப்படிவத்தில் (Einverständniserklärung) நீங்கள் கையெழுத்திட வேண்டியிருக்கும் (பார்க்க பக்கம் 42).

இங்கு, அவசரநிலை ஒரு விதிவிலக்காகும். ஏனெனில், சத்திரசிகிச்சையை அவசரமாக நடாத்த வேண்டியிருந்தால், சிலவேளைகளில் எழுத்து மூலமாக சம்மதம் பெறுவதைக் கைவிட வேண்டியிருக்கும்.

உங்களுக்கு ஏதாவது விளங்காவிட்டால், எப்போதும் அது பற்றிக் கேளுங்கள். உங்களுடைய நிலை பற்றி நீங்கள் நன்கு தகவல் தெரிந்திருப்பது, உங்களுடைய உரிமையாகும். சுவிஸிலுள்ள அநேகமான பெரிய வைத்தியசாலைகளில் மொழிபெயர்ப்புச்சேவையும் உண்டு அச் சேவையினை கேட்டுப்பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். வைத்தியப்பராமரிப்பாளர்களிடம் அல்லது உங்கள் வைத்தியரிடம் இந்த வாய்ப்பைப்பற்றி, கேளுங்கள். சரியான தகவல்களை இந்தக்கையேட்டிலும் நோயாளரது உரிமையும் கடமையும் என்னும் அத்தியாயத்தில், நீங்கள் காணலாம் (பார்க்க பக்கம் 42).

புனர்வாழ்வும் சிகிச்சையும்

சிலவேளைகளில் ஒரு சத்திரசிகிச்சையின் பின், ஒரு நோயின் பின் அல்லது காயப்பட்ட பின், நோயாளி முற்றுமுழுதாகக் குணமடைவதற்கும் தன்னிச்சையாகத் தொழிற்படுவதற்கும், பிற்பாடு செய்யப்பட வேண்டிய சிகிச்சை தேவைப்படும். இந்த பிற்பாடு செய்ய வேண்டிய சிகிச்சையை புனர்வாழ்வு என்பர். இது வெளிநோயாளர் பிரிவில் அல்லது தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறுதல் மூலம் இடம் பெறலாம். இவ்வாறான விசேட சிகிச்சைகளான மருத்துவஉடற்பயிற்சி, தசைஇயக்கப்பயிற்சி போன்றவற்றை சிகிச்சையளித்த வைத்தியர்கள், பரிந்துரைத்து எழுதுவார்கள்.

எதற்கான செலவினை வைத்தியகாப்புறுதிநிதியம் செலுத்தும்?

- பதிவுசெய்யப்பட்ட ஒரு வைத்தியசாலையிலுள்ள சாதாரண பிரிவில் தங்கியிருப்பதற்கான செலவு, வைத்தியசோதனைகள், சிகிச்சைகளுக்கும் பராமரிப்பு நடவடிக்கைகளுக்கும்
- வெளிநோயாளர் பிரிவிலும் தங்கியிருந்தும் பெறும் புனர்வாழ்வு சிகிச்சைகள், தங்கியருத்தலுக்கான செலவுகள் வைத்தியரால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பயிற்சிகள் (உ-ம், மருத்துவ உடற்பயிற்சி/ தசை இயக்கப் பயிற்சி).
- நீராடல்சிகிச்சை: தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறல் நீச்சல் தடாக சிகிச்சைக்கு குறைந்தளவு செலவையே அடிப்படை காப்புறுதி நிதியம் வழங்கும்(அடிப்படைக்காப்புறுதியிலிரு ந்து). வைத்தியரால் பரிந்துரைத்து எழுதப்பட்டிருந்தால், பதிவுசெய்யப்பட்ட ஒரு நீச்சல் தடாகத்தில், நாளொன்றுக்கு 10 பிராங்குகளை வைத்திய காப்புறுதிநிதியம் (ஒரு வருடத்தில் ஆகக் கூடியது 21 நாட்கள்) செலுத்தும். வைத்தியரின் செலவு, மருந்துகள் மற்றும் மருத்துவ உடற்பயிற்சி போன்ற செலவுகளும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

கர்ப்பகால, மகப்பேற்று பராமரிப்பு

கர்ப்பகாலத்தின் போது, தாய், சேயினது சுகநலமும் பாதுகாப்பும் மிக முக்கியம். சுவிஸில் மகப்பேற்றின் முன்பும் பின்பும் பெண்களைப் பராமரிப்பதற்கான நன்கு கட்டமைக்கப்பட்ட பராமரிப்புமுறையுள்ளது.

நான் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது, எவ்வாறான உதவிகள் எனக்குக் கிடைக்கும்?
நீங்கள் கர்ப்பம் தரித்திருப்பதாக சந்தேகப்பட்டீர்களானால், மருந்தகத்தில் அல்லது ஒரு பலசரக்குக்கடையில், கர்ப்பப்பரிசோதனைப்பொருளை வாங்கி, நீங்களே பரிசோதித்துப் பார்க்கலாம்.

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால், முதலாவது ஆலோசனையை, நேரடியாக உங்கள் குடும்பவைத்தியர் அல்லது உங்கள் மகப்பேற்று மருத்துவரிடம் பெறுங்கள். ஒரு மகப்பேற்று மருத்துவத்தாதியினது பணிமனையிலும் நீங்கள் ஆலோசனை பெற வாய்ப்புள்ளது. மகப்பேற்று மருத்துவத்தாதிகள், தொழிற்தேர்ச்சி பெற்ற, வைத்தியரல்லாத மகப்பேற்று பிரசவம், பாலூட்டல் உதவியாளர்கள். குடும்பக்கட்டுப்பாடு, கர்ப்பகாலம் பாலியல் ஆரோக்கியம் பற்றி உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கக் கூடிய ஆலோசனைநிலையங்களும் உள்ளன (பார்க்க பக்கம் 37). ஆலோசனைகள் இலவசமானவை, இவர்கள் மொழிபெயர்ப்பாளர்களுடன் இணைந்து வேலை செய்வார்கள் அத்துடன் துறைசார்நிபுணர்கள் இரகசியம் பேணக் கடமைப்பட்டவர்கள்.

கர்ப்பகாலம்
கர்ப்பகாலத்தில், குறிக்கப்பட்ட கால இடைவெளிக்கு ஒருமுறை, நீங்கள் உங்கள் வைத்தியரால் அல்லது உங்கள் மகப்பேற்றுமருத்துவத்தாதியினால், பரிசோதிக்கப்படுவீர்கள். இச்சோதனைகளின் நோக்கம், கர்ப்பகாலத்தின் போதான கண்காணிப்பும், தாய்க்கும் சேய்க்குமுள்ள அபாயத்தை முன்கூட்டியே கண்டறிதலுமாகும். அச்சோதனைகளுக்கான செலவினை வைத்திய காப்புறுதிநிதியம் பொறுப்பேற்கும் (பார்க்க பக்கம் 36).

> தெரிந்திருப்பது நல்லது
>
> தாய்மைக்காலக்காப்புறுதி
> வேலை செய்கின்ற தாய்மார், மகப்பேற்றின் பின்பு 14 வாரங்களுக்கு, மகப்பேற்றுக்கு முன்பெடுத்த சம்பளத்தின் சராசரியின் 80 வீதத்தை சம்பளமாகப் பெறுவர். தாய்மைக்காலத்துக்காக நீங்கள் எவ்வாறு காப்புறுதி செய்யப்பட்டிருக்கின்றீர்கள் என்பதை முன்கூட்டியே உங்களுக்கு வேலை தருபவரிடம் கேளுங்கள்.
>
> தாயார் பாதுகாப்பு
> கர்ப்பிணி மற்றும் வேலை செய்யும் தாய்மாருக்கு அதி கூடிய சுமையிலிருந்து தம்மை பாதுகாப்பதற்காக வேலையிடத்தில் விசேட சட்டங்கள் உள்ளன.நீங்கள் கர்ப்பமுற்றருப்பதை உங்கள் வேலையிடத்திற்கு அறியத்தாருங்கள்.

எதற்கான செலவினை வைத்தியக்காப்புறுதிநிதியம் செலுத்தும்?

- சாதாரண கர்ப்பகாலத்தில் ஏழு கண்காணிப்புப்-பரிசோதனைகளுக்கும் இரண்டு அல்ரா – கதிர்வீச்சுப் பரிசோதனைகளுக்கும்
- மகப்பேற்றுஆயத்தவகுப்புக்கு 150 பிராங்குகள்
- மகப்பேறும் அதன்பின்பு Wochenbett என அழைக்கப்படும் ஓய்வெடுக்கும் முதலாவது வாரத்தில் வைத்தியசாலையில், மகப்பேற்றுநிலையத்தில் அல்லது வீட்டில் தங்கியிருப்பதற்கான செலவு
- மூன்று தாய்ப்பாலூட்டல் ஆலோசனைகளுக்கும் மகப்பேற்றின் பின்பான கண்காணிப்புப் பரிசோதனைக்கும்
- மகப்பேற்று தாதி பிரவசத்தின் பின்பு 10 தடவைதள் வீட்டிற்கு வருவார்
- ஒரு கருச்சிதைவுக்கான செலவு

அனைத்து சேவைகளுக்கும் சுய பங்களிப்பு செய்யத் தேவையில்லை(கருச்சிதைவு விதிவிலக்கானது) வருடக்கட்டணம், சுய பங்களிப்பு மற்றும் வைத்தியசாலைக்கட்டணம் (பார்க்க பக்கம்14) 13 வது கர்ப்பவாரத்திலிருந்து பிரசவத்தின் பின் வரும் ஆறுவாரங்களுக்கு ஏற்படும் மருத்துவ செலவுக்கும் சுய பங்களிப்பு செலுத்தத் தேவையில்லை.

தாய் தந்தையாக போகிறவர்கள் மகப்பேறு வகுப்புக்களுக்குச் செல்லலாம் இது சம்பந்தமான தகவல்களை மகற்பேற்று வைத்தியரிடம் கேட்டு அறிந்துகொள்ளுஙகள்.

மகப்பேறு

சுவிஸில் நீங்கள் மகப்பேற்றினை, வைத்தியசாலையில், மகப்பேற்று நிலையத்தில் அல்லது வீட்டில் வைத்துக் கொள்ளலாம். வெவ்வேறுபட்ட வாய்ப்புகள் பற்றி உங்கள் வைத்தியரிடம் கேளுங்கள். நீங்கள் விரும்பினால் உங்களது துணைவர் அல்லது உங்களுக்கு மிக நெருங்கிய ஒருவர், மகப்பேற்றின் போது உங்களருகே இருக்கலாம்.

மகப்பேற்றின் பின் Wochenbett என அழைக்கப்படும் ஓய்வெடுக்கும் முதலாவது கிழமையை, தாய், வைத்தியசாலையில், மகப்பேற்று நிலையத்தில் அல்லது வீட்டில் கழிக்கலாம். இக்காலத்தில் தாயையும் சேயையும் பராமரிப்பாளர்கள், மகப்பேற்றுத் தாதியர்கள் அல்லது வைத்தியர்கள் ஒழுங்குதவறாது வந்து பார்வையிடுவார்கள். இதன்போது தாய், குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டுதல், பராமரிப்பு பற்றிய ஆலோசனைகளையும் தகவல்களையும் பெற்றுக் கொள்வார்.

சிசுப்பராமரிப்பு

பிள்ளையின் வளர்ச்சி, உணவு, பராமரிப்பு சம்பந்தமான கேள்விகளிருந்தால், பிராந்திய அன்னையர்-தந்தையர் ஆலோசனையை நாடுங்கள் (பார்க்க பக்கம் 37). அவர்கள் இலவச தொலைபேசி கலந்துரையாடல், வீட்டுக்கு வந்து பார்வையிடல், ஆலோசனைக்கலந்துரையாடல் போன்ற வாய்ப்புக்களைத் தருகின்றார்கள். சில அன்னையர்-தந்தையர் ஆலோசனை நிலையங்கள், கலாச்சாரங்களுக்கிடையிலான நடுவர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றுகின்றார்கள்.

தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மாருக்கு, வைத்தியசாலையிலும் தனியார் நடாத்தும் தாய்ப்பாலூட்டும் ஆலோசனைநிலையங்களுக்கும் ஆலோசனை பெறச் செல்லும் மேலதிக வாய்ப்புகளுமுண்டு. உள்ளூராட்சிமன்றத்தில் அதற்கான முகவரிகளை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

கருச்சிதைவு

கர்ப்பத்தைக் கலைத்தல், சுவிஸில் சில நிபந்தனைகளின் கீழ், சட்டபூர்வமானது. கர்ப்பம் தரித்து 12 வாரங்களுக்குள் ஒரு பெண், வேண்டாத கர்ப்பத்தைக் கலைப்பதா என்பதை தானாக முடிவு செய்ய முடியும். இருந்தபோதிலும் அவர் தனது இக்கட்டான சூழலை விளக்க வேண்டும். 13 ஆவது வாரத்திலிருந்து கர்ப்பச்சிதைவு அப்பெண்ணுக்கு கடுமையான உடல், உள சேதங்களை உருவாக்கும் அபாயம் இருப்பதால், வைத்தியரும் கருச்சிதைவு அவசியம் என்பதை மேலதிகமாக ஆமோதிக்க வேண்டும்.

கர்ப்பத்துக்குச் சாதகமான அல்லது பாதகமான முடிவு மனதுக்குச் சுமையானதாகவும் இருக்கலாம். அதனால் அதற்கு முன்பான ஆலோசனை அவசியமாகும். ஆலோசனைக்கும் ஆதரவுக்கும், குடும்பக்கட்டுப்பாட்டுக்கும் கர்ப்பத்துக்குமான ஓர் ஆலோசனைநிலையத்தை நாடுங்கள். சுவிஸிலுள்ள அனைத்து ஆலோசனைநிலையங்களினதும் முகவரிகளை இணையத்திலும் www.sexuelle-gesundheit.ch என்னும் தளத்தில் நீங்கள் காணலாம்.

- கர்ப்பகாலத்தின் போதான ஆதரவு வாய்ப்புக்களும் உரிமைகளும் அத்துடன் மகப்பேறும் அதேபோல் இதர விடயங்களான பெண்கள்ஆரோக்கியம் பற்றிய பன்மொழித்தகவல்களுக்கு:
  www.migesplus.ch/migesinfo > Schwangerschaft & Baby
- பாலியல் ஆரோக்கிய பிரிவு சுவிஸ் – பாலியலும் இனப்பெருக்க ஆரோக்கியத்துக்குமான சுவிஸ் நிறுவனம் / குடும்பக்கட்டுப்பாட்டுக்கான ஆலோசனை நிலையங்களின் ஒன்றியம், கர்ப்பம், பாலியலும் பாலியற்கல்வியும் பிராந்திய துறைசார் ஆலோசனை நிலையமும்
  www.sexuelle-gesundheit.ch, info@sexuelle-gesundheit.ch
  தொலைபேசி 031 311 44 08 அல்லது 021 661 22 33
- பத்துக்கும் மேற்பட்ட மொழிகளில்:
  www.sex-i.ch
- அன்னையர்-தந்தையர்ஆலோசனை
  அன்னையர்ஆலோசகிகளின் சுவிஸ் கழகம்
  www.sf-mvb.ch, info@sf-mvb.ch, Telefon 062 511 20 11
  பிராந்திய அன்னையர் தந்தையர் ஆலோசனை நிலயம்
  www.muetterberatung.ch
- சுவிஸ் மகப்பேற்றுத்தாதிகள் கழகம்
  www.hebamme.ch, info@hebamme.ch, தொலைபேசி 031 332 63 40

வீட்டில் உதவியும் பராமரிப்பும்: ஸ்பிதெக்ஸ் (SPITEX)

வீட்டில் எனக்கு வீட்டுவேலைகளின்போது அல்லது பராமரிப்புக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், நான் யாரை அணுகலாம்?
அப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் வைத்தியசாலைக்குப் புறம்பான வைத்தியப்பராமரிப்பான ஸ்பித்தெக்ஸ் உங்களுக்குத் தொடர்ந்து உதவலாம். தொழிற்தேர்ச்சிபெற்றவர்கள் வீட்டுக்கு வந்து, நோயாளருக்கு உடற்பராமரிப்புடன் அன்றாட அவர்களது வேலைக்கும் ஆதரவளிப்பார்கள். ஸ்பித்தெக்ஸ்சேவை நோயாளரை வீட்டில் பராமரிக்கும் உறவினருக்கும் உதவியளிக்கும்.

ஸ்பித்தெக்ஸ் என்ன செய்யும்?
நோய், தள்ளாமை, விபத்து, கர்ப்பகாலச்சிக்கல்கள் அத்துடன் மகப்பேற்றின் பின்பான சிக்கல்களுக்காக நீங்கள் ஸ்பித்தெக்ஸ்சேவையைக் கோரலாம். ஸ்பித்தெக்ஸின் உதவிகளாவன:

உங்கள் வீட்டில் பராமரிப்பு	வீட்டுவேலைகளின்போது உதவி
உதாரணமாக • விளக்கமும் ஆலோசனையும் • உடற்பராமரிப்பின்போது உதவி • மருந்துமாத்திரைகள் கொடுத்தல் • காயங்களைப்பராமரித்தல்	உதாரணமாக: • பொருட்கள் வாங்குவதற்கு ஆதரவளித்தல் • வீட்டைத்துப்பரவு செய்தல் • உடுப்புகளைக்கழுவுதல் • சமைத்தல்

ஸ்பித்தெக்ஸ் பிராந்தியங்களைப்பொறுத்து, உணவுநேரசேவையையும் பிரயாணச்சேவையையும் அளிக்கின்றது அல்லது உதவிஉபகரணங்களை வாடகைக்கு கொடுக்கின்றது (உதாரணமாக - கைத்தடி, சுவாச உதவி உபகரணங்கள் அல்லது சக்கரநாற்காலிகள்).

விசேடமாக, பெரிய நகரங்களில் இன்னும் பல ஸ்பித்தெக்ஸ்நிறுவனங்கள் உதாரணமாக, மனநோயாளருக்கான பராமரிப்பு, புற்றுநோயின்போதான பராமரிப்பு அல்லது சுகப்படுத்த முடியாத நோய்களின்போதான பராமரிப்பு சேவைகளையும் வழங்குகின்றன.

ஸ்பித்தெக்ஸ்சேவைகள் பிராந்தியத்துக்குப் பிராந்தியம் வேறுபட்டு ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டுள்ளன. உங்கள் சுற்றுப்புறத்திலுள்ள ஸ்பித்தெக்ஸ்சேவை பற்றி, உங்கள் உள்ளூராட்சிமன்றக்காரியாலயத்தில் அல்லது இணையத்தில் தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள் (பார்க்க பக்கம் 39).

எதற்கான செலவினை வைத்தியக்காப்புறுதிநிதியம் செலுத்தும்?

- ஒரு வைத்தியரால் ஸ்பித்தெக்ஸ் - பராமரிப்பு தேவையென சிபார்சு செய்யப்பட்டால், செலவுகள்நோயாளி பங்கேற்பை (பார்க்க பக்கம் 14)
- வீட்டுவேலைகளின் போதான ஸ்பித்தெக்ஸ்-உதவிக்கான செலவை, அடிப்படைக்காப்புறுதி செலுத்தாது.
  பல காப்புறுதிநிறுவனங்கள் மேலதிகக்காப்புறுதிக்குள் இதனையும் உள்ளடக்கும் வாய்ப்புகளை அளிக்கின்றன.
  உங்கள் வைத்தியக்காப்புறுதிநிதியத்தில் விசாரியுங்கள்.

சுவிஸ் ஸ்பித்தெக்ஸ் கழகம் - பாதுகாப்பு மற்றும் பராமரிப்பு சுவிஸ் தழுவிய பிராந்திய சேவை
www.spitex.ch / உங்கள் பிராந்தியத்திலுள்ள ஸ்பித்தெக்ஸ்
admin@spitex.ch
தேசிய ஸ்பித்தெக்ஸ் தொலைபேசிச் சேவை 0842 80 40 20
8 றாப்பன் / நிமிடத்திற்கு
ஸ்பித்தெக்ஸ் கையேடுகள் 12 மொழிகளில்:
www.migesplus.ch/migesinfo.ch > Alter

வயோதிபகால வைத்தியப்பராமரிப்பு

வயது முதிர்ந்த காலத்தில் என்ன உதவிகள் எனக்குக் கிடைக்கும்?
வயது முதிர்ந்த காலத்தில் உதாரணமாக, வீட்டில் தனியாக வாழ முடியாதிருந்தால் அல்லது உறவினரால் அவர்களைப் பராமரிக்க முடியாதிருந்தால், அவ்வாறான மனிதருக்கு, ஒரு முதியோர்-பராமரிப்பு இல்லத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளப்படும் வாய்ப்பு இருக்கின்றது.

நீங்களாகவே விண்ணப்பம் செய்யலாம் அல்லது ஒரு வைத்தியசாலை சமூகசேவைப்பிரிவு அல்லது உறவினரால் விண்ணப்பம் செய்யப்படலாம். நேரகாலத்துக்கு ஓர் இல்லத்தில் இடமிருக்கின்றதா எனப் பார்த்து வைத்திருத்தல் முக்கியமானது ஏனெனில் அங்கு இடங்கள் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

சில இல்லங்களில் பார்வையாளர்-தகவல்நாட்களுண்டு. அங்கு, நீங்கள் பராமரிப்பு, செலவு பற்றிய தகவல்களைப்பெறலாம். அப்போது நீங்கள் உங்கள் சுயவிருப்புகள் பற்றிப் பேசலாம் (உணவு, உறவினரின் வருகை, சமயம் போன்றவை). நீங்கள் வசிக்கும் உள்ளூராட்சி மன்றக்காரியாலயத்தில் அல்லது CURAVIVA Schweiz (பார்க்க பக்கம் 41) வில் குறிக்கப்பட்ட முதியோர்-பராமரிப்புஇல்லங்களின் முகவரிகளைக் கேளுங்கள்.
பராமரிப்புக்கும் வீட்டுவேலைகளுக்கும் உதவி தேவைப்பட்ட, ஆனால் சுயமாகவீட்டில் வாழுகின்ற வயது முதிர்ந்தோருக்கு வெளியார் பராமரிப்பும் வீட்டுச்சேவைகளுமுண்டு (ஸ்பித்தெக்ஸ், பார்க்க பக்கம் 38) அல்லது விசேடமான, தேவைப்பட்ட பராமரிப்புக்களுடனான முதியோர்வீடுகளும் உண்டு. நேரகாலத்துக்கு விண்ணப்பம் செய்யுங்கள். தகவல்களையும் வாய்ப்புக்களையும் Pro Senectute நிறுவனத்தில் நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம் (பார்க்க பக்கம் 41).

எதற்கான செலவினை வைத்தியக்காப்புறுதிநிதியம் செலுத்தும்?

பதிவுசெய்யப்பட்ட பராமரிப்புஇல்லங்களில் வைத்தியசோதனைகள், சிகிச்சைகள், பராமரிப்பு நடவடிக்கைகளுக்கான செலவை அடிப்படைக்காப்புறுதி செலுத்தும். இதர இல்லச் செலவுகளான தங்குமிடவசதி, உணவு போன்றவை அடிப்படைக்காப்புறுதியினால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது.

முதியோர் இல்லங்களுக்கான செலவைச் செலுத்துவதில் உங்களுக்கும் உங்கள் உறவினருக்கும் பிரச்சினைகள் இருந்தால், உங்கள் வசிப்பிட உள்ளூராட்சிமன்றத்தின் சமூகநலச்சேவைக்காரியாலயத்தை நாடுங்கள். சில உள்ளூராட்சிமன்றங்கள், முதியோர் இல்லங்களுக்கு பங்களிப்பு செய்கின்றன. அத்துடன் குறைநிரப்புச்சலுகைக்கு விண்ணப்பிக்க வாய்ப்பிருக்கின்றது: AHV க்கும் IV க்கும்(பார்க்க பக்கம் 19) புறம்பான இந்த மேலதிக பணத்தை, உங்கள் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான வருமானத்தை, AHV-விலிருந்தும் IV இலிருந்தும் கிடைக்கின்ற மொத்தத்தொகை நிறைவு செய்யாத போது, நீங்கள் பெறுவீர்கள். குறைநிரப்புச்சலுகை என்பது சமூகஉதவித் தொகை சார்ந்தது அல்ல, முதியோர் இல்லத்திற்கு செல்லுமுன்னரே இச்சலுகையை பெற்றுக்கொள்லாம். குடியேற்றவாசிகள் இடைவெளியில்லாமல் சுவிஸில் பத்து வருடங்கள் வசித்திருந்தால், குறைநிரப்புச்சலுகை பெற முடியும். புகலிடக் கோரிக்கையாளர்கள் ஐந்து வருடங்கள் வசித்திருந்தால் போதுமானது.

- CURAVIVA Schweiz – இல்லங்களுக்கும் நிறுவனங்களுக்குமான சுவிஸ் கழகம்
  முதியோர் மற்றும் பராமரிப்பு இல்லங்கள் முகவரிகளை பார்வையிட www.heiminfo.ch
- Pro Senectute Schweiz – வயது முதிர்ந்த மனிதர்களின் சேவைக்கான சுவிஸின் துறைசார்-சேவையாற்றல்நிறுவனங்கள்
  www.prosenectute.ch, info@prosenectute.ch
  தொலைபேசி 044 283 89 89

குறைநிரப்புச்சலுகைக்கான தகவல்கள்:

- www.ahv-iv.ch > Sozialversicherungen > Ergänzungsleistungen

நோயாளியான எனது உரிமைகளும் கடமைகளும் எவை?

சுவிஸில் நோயாளருக்கு நிச்சயமான உரிமைகளும் கடமைகளுமுண்டு.

நோயாளியான எனது உரிமைகள்

நோயுற்றிருக்கும்போது சிகிச்சைக்கான உரிமை
ஓர் அவசரமான சூழ்நிலையில் ஒவ்வொரு வைத்தியரும் ஒரு நோயாளிக்குச் சிகிச்சையளிக்க அல்லது சரியான இடத்துக்கு சிகிச்சைக்காக அனுப்பக் கடமைப்பட்டவர்.

பேசுவதற்கும் சுயமாக தீர்மானிப்பதற்குமான உரிமை
நீங்கள் நோயுற்றிருந்தால், வைத்திய சிகிச்சை பற்றித் தீர்மானிக்கும் உரிமை உங்களுக்குண்டு. வைத்திய அறுவைச்சிகிச்சை, வைத்தியபரிசோதனைகள், சிகிச்சைகள் முதலியவை உங்கள் சம்மதத்துடன்தான் செயற்படுத்தப்பட முடியும். அதனால் ஒரு பரிசோதனை, ஒரு சிகிச்சை அல்லது ஓர் அறுவைச்சிகிச்சை என்பவற்றை நீங்கள் விரும்பாவிட்டால், அதனை உங்கள் வைத்தியரிடம் நீங்கள் தெரியப்படுத்துவது அவசியமாகும்.
அத்துடன் இன்னுமொரு வைத்தியரின் கருத்தை பெறுவதற்கும் உங்களுக்கு உரிமையுண்டு. இது இருக்கின்ற வேறுபட்ட சிகிச்சைமுறைகளை அறிந்து கொள்ளவும் அல்லது நீங்கள் ஒரு சிகிச்சையை ஏற்கவும் அல்லது மறுக்கவும் உதவியாக இருக்கும்.

தகவல் பெறுவதற்கான உரிமை
உங்கள் வைத்தியர் நடைபெறவிருக்கும் நிகழ்ச்சிநிரல், அதன் பிரயோ-சனம்,அபாயம்,நிதிசம்பந்தமாகதிட்டமிடப்பட்டபரிசோதனைகள்,அறுவைச்சிகிச்சைகள், சிகிச்சைகளால் ஏற்படப்போகும் விளைவுகள் அதேபோல், பதிலீடான வேறு சிகிச்சைமுறைகள் பற்றியும் உங்களுக்கு விளக்கம் தர வேண்டும். அப்போதுதான்

நீங்கள் ஒரு கருத்தை உருவாக்க முடிவதுடன், இணைந்து தீர்மானிக்கவும் முடியும். நீங்கள் அனைத்தையும் விளங்கிக்கொள்வதற்காக கேள்விகளைக் கேளுங்கள், அது முக்கியமானது. அதேபோல் நீங்கள் கூறுவதை வைத்தியரும் விளங்கிக்கொள்வது முக்கியமானது(பார்க்க தலையங்கம் கலாச்சாரங்களுக்கிடையிலான மொழி-பெயர்ப்பு, பக்கம் 45).

ஆதரவாகவும் பாதுகாப்பாக உடனிருப்பதற்குமான உரிமை

நீங்கள் வைத்தியசாலையொன்றில் தங்கியிருக்கும்போது, குடும்பஅங்கத்தவர்கள் அல்லது நம்பிக்கையான ஒருவர் உடனிருப்பதற்கும் நீங்கள் அவரது-ஆலோசனையைப் பெறுவதற்கும் உங்களுக்கு உரிமையுண்டு.

இரகசியமாக வைத்திருப்பதற்கான உரிமை (இரகசியம் பேணும் கடமை)

வைத்தியசாலையில் கடமையாற்றுகின்ற அனைவரும், குடும்பவைத்தியர், அங்கு பணி புரிகின்ற ஊழியர்கள் அனைவரும் இரகசியம் பேணக்கடமைப்பட்டவர்கள்: நோயாளரான உங்களுடன் சம்பந்தப்பட்ட எந்த தகவலையும் இன்னுமொருவருடன் பகிர்ந்துகொள்ளக் கூடாது. உங்களது சம்மதத்துடன் மாத்திரமே, உங்களது குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும் உங்களுக்கு நெருங்கியவருக்கும் தகவல் கூறலாம்.

ஆவணங்களுக்கான உரிமை

உங்களுக்கு உங்களது நோயாளர்ஆவணத்தைப் பார்வையிடுவதற்கும் அதனது ஒரு பிரதியைப் பெற்றுக்கொள்ளவும் உரிமையுண்டு (நோய் பற்றிய விபரம் அல்லது வேறு ஆவணங்கள்).

தெரிந்திருப்பது நல்லது

நோயாளராணை:

- இது ஒரு பிரத்தியேக ஆவணம், இதில், நோய்வாய்ப்படும்போது அல்லது விபத்து ஏற்படும் பட்சத்தில், நீங்கள் எவ்வாறு சிகிச்சையளிக்கப்பட வேண்டும் என்பதை எழுத்துமூலம் நீங்கள் நிச்சயப்படுத்தியிருப்பீர்கள். (தீர்மானிக்கும் ஆற்றலற்ற நிலை)
- உங்களால் முடிவெடுக்க முடியாத நிலை ஏற்படுமாயின் உங்களுக்கு எவ்வாறான மருத்துவச் சிகிச்சையை அளிக்க வேண்டுமென்ற உறுதிப்பாட்டை வெளிப்படுத்துவது நோயாளராணையாகும்.
- ஒருவேளை உங்களால் முடிவெடுக்க முடியாத நிலை ஏற்படுமானால், உறவினருக்கும் வைத்தியர்களுக்கும் நீங்கள் எவ்வாறான சிகிச்சை முறையை விரும்புகின்றீர்கள் என்பது தெரிய வேண்டும்.

நோயாளிராணை பற்றிய மேலதிக விபரங்களை உங்கள் வைத்தியரிடம் கேட்டறிந்து கொள்ளுங்கள். மேலதிக தகவல்களுக்கு பின்வரும் இணையத்தளத்தினை பார்வையிடுங்கள்.
www.patientenverfügung-srk.ch

நோயாளியான எனது கடமைகள்

வைத்தியருடனும் வைத்தியப்பராமரிப்பாளர்களுடனும் ஒத்துழைத்தல்
நீங்கள் நோயுற்றிருக்கின்றீர்கள் அத்துடன் உங்களுக்கு வைத்திய உதவி தேவைப்படுகின்றது, எனவே நீங்கள் வைத்தியருடனும் வைத்தியப்பராமரிப்பாளர்களுடனும் ஒத்துழைக்க வேண்டும். நீங்கள் சுகப்படுவதற்கு வைத்தியர்கள் மட்டும் பொறுப்பல்ல. நீங்களும் ஒத்துழைக்க வேண்டும்:

- *வைத்தியருக்குத் தகவல்களைத் தெரிவிக்க வேண்டும்*
  நோயாளர் சுகப்படுவதற்காக இதுவரை எடுத்த நடவடிக்கைகள் என்ன என்பது பற்றி வைத்தியரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும். நீங்கள் எடுத்த சுய முயற்சிகள், வேறு வைத்தியர்கள், நோய்தீர்க்கும் மனிதர்களால்(வெளிநாடுகளில் செய்திருந்தால் கூட) பரிதுரைக்கப்பட்டவை (உதாரணமாக மருந்துமாத்திரைகள் உட்கொள்ளல் போன்றவை) இதற்குள்ளடங்குகின்றன.
- *வைத்தியரின் அறிவுறுத்தல்களைக் கடைப்பிடித்தல்*
  அதிசிறந்த சிகிச்சையைச் செய்வதற்காக, வைத்தியசோதனைகள், சிகிச்சைகள், அறுவைச்சிகிச்சைகளின் போது, அறிவுறுத்தல்களையும் இணங்கிக்கொண்ட நடவடிக்கைகளையும் நோயாளர் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. அதனால் ஏதாவது தெளிவில்லாதிருந்தால், கூச்சப்படாமல் மீண்டும் கேட்கவும்.

வைத்தியசாலையொழுங்கை கவனித்தல்
வைத்தியசாலையில் நிச்சயமான ஒழுங்குகளை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அநேகமாக இவை நோயாளர் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்படும்போதே எழுத்துமூலமான தகவல்கள் அவர்களுக்கு கொடுக்கப்படும் அதில் அடங்குபவை உதாரணமாக, பார்வையாளர்-உணவுநேரங்கள்.

உரிமைகளும் கடமைகளும் சம்பந்தமான மேலதிக பல மொழிகளிலான விபரங்களை www.migesplus.ch/migesinfo > Stichwortsuche (Stichwort ‚Recht' eingeben) என்னும் இணையத்தளத்தில் அல்லது கீழே காணப்படும் பணியகங்களில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்:

- சுவிஸ் நோயாளர்மையங்களின் தலைமைச்சங்கம் (DVSP)
  www.patientenstelle.ch, dvsp@patientenstelle.ch,
  தொலைபேசி 044 361 92 56
- சுவிஸ் நோயாளர்-நிறுவனம் (SPO)
  www.spo.ch, zh@spo.ch, தொலைபேசி 044 252 54 22

கலாச்சாரங்களுக்கிடையிலான மொழிபெயர்ப்பு

ஆரோக்கியம் சம்பந்தமாக வரும்போது, விளங்கிக்கொள்வதும் விளங்க வைப்பதும் முக்கியமாகும். ஆனாலும் எல்லோருக்கும் அதற்கு தேவையான மொழியறிவு இருக்காது. அநேகமாக வைத்தியரிடம், வைத்தியசாலைகளில், சமூகசேவைக்காரியாலயங்களில் அல்லது மற்றைய இடங்களில் மொழியைத்தவறாக புரிந்து கொள்வதால், மொழித்தடையானது, மேலும் சிக்கலை ஏற்படுத்துகின்றது.

யார் மொழிபெயர்க்கலாம்?

- விளங்கிக்கொள்தலை இலகுபடுத்தவும் தவறாக புரிந்துகொள்வதை தவிர்க்கவும் கலாச்சாரங்களுக்கிடையிலான மொழிபெயர்ப்பாளர்களால் உதவ முடியும். அவர்கள் பிரத்தியேக பயிற்சி பெற்றிருப்பதுடன், இரகசியம் பேண கடமைப்பட்டவர்கள்.
- குடும்பஉறுப்பினர் அல்லது நம்பிக்கையான ஒருவர் உங்களுக்கு துணையாயிருந்து மொழிபெயர்க்கலாம். கடினமான வசனங்களை தெளிவாக மொழிபெயர்த்தல் அவசியம், அதற்கு விசேட பயிற்சி பெற்றிருத்தல் அவசியம். பொதுவாக கலாச்சாரங்களுக்கிடையிலான மொழிபெயர்ப்பாளர்கள் இந்த வேலைக்கு நன்கு பொருத்தமானவர்கள். அதிலும் மிக தனிப்பட்ட அல்லது சிக்கலான விடயமாக இருக்கும் பட்சத்தில், இது இன்னும் பொருந்தும்.
- சிறுவர்கள் மற்றும் இளையோர் அவசர நேரத்தில் மட்டும் மொழிபெயர்க்கலாம்.

ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளருக்கு எனக்கு உரிமையிருக்கின்றதா?

இல்லை, சுவிஸில் ஆரோக்கியப்பிரிவில் மொழிபெயர்ப்புக்கு உரிமையில்லை. ஆனால் அநேகமான பொது வைத்தியசாலைகளில் இலவசமான மொழிபெயர்ப்பு வாய்ப்புண்டு. உங்களால் நன்கு விளங்க வைக்க முடியாத பட்சத்தில், ஒரு கலாச்சாரங்களுக்கிடையிலான மொழிபெயர்ப்புத் தேவை எனக் கேளுங்கள். அதுதவிர, தரமான மொழிபெயர்ப்பாளர்களை தரக்கூடிய அதிகமான நடுவர்மையங்களும் (கீழே பார்க்கவும்) உள்ளன. குறிக்கப்பட்ட இடத்தில் கலாச்சாரங்களுக்கிடையிலான

மொழிபெயர்ப்பைப் பிரதியீடு செய்ய, தேசிய தொலைபேசி மொழிபெயர்ப்புச்சேவையும் உண்டு.

- INTERPRET அமைப்பின் கலாச்சாரங்களுக்கிடையிலான மொழிபெயர்ப்பாளர் நடுவர்மையங்களின் பட்டியல் - மொழிபெயர்ப்புக்கும் நடுநிலைக்குமான சுவிஸ் ஆர்வஒன்றியம்
  www.inter-pret.ch
  coordination@inter-pret.ch
  தொலைபேசி 031 351 38 28
  மொழிபெயர்ப்பாளர் பிராந்திய நடுவர்மையம் சேவைகள்
  www.inter-pret.ch > Die regionalen Vermittlungsstellen
- *தேசிய* தொலைபேசிமொழிபெயர்ப்புச்சேவை
  AOZ Medios
  www.0842-442-442.ch
  தொலைபேசி 0842 442 442

புகலிடப்பிரிவிலுள்ள மனிதர்களுக்கும் வதிவிட உரிமைப்பத்திரமற்ற மனிதர்களுக்குமான ஆலோசனைகள் (SANS-PAPIERS)

சுவிஸிலும், புகலிடப்பிரிவிலுள்ள மனிதர்களுக்கும் அதேபோல் சுவிஸில் வதி-விட உரிமைப்பத்திரத்தைக் கொண்டிராத Sans-Papiers என அழைக்கப்படும் குடியேற்றவாசிகளுக்கும் இது செல்லுபடியாகும்.
வைத்தியப்பராமரிப்பு, கீழ்க்காணும் நிபந்தனைகளின் கீழ் செல்லுபடியாகும்:

புகலிடம்கோரியிருப்பவர்கள், தற்காலிகமாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளவர்களும் பாதுகாப்புத்தேவையுள்ளவர்களும்

புகலிடம்கோரியுள்ளவர்கள் (அனுமதிப்பத்திரம் N), பாதுகாப்புத்தேவையுள்ளவர்கள் (S), தற்காலிகமாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டவர்கள் (F) - ஏழு வருடங்களுக்குக் குறைவாக சுவிஸில் வாழுகின்ற இவர்களது வைத்தியக்காப்புறுதிக்கு, அவர்களுக்கு பொறுப்பான மாநில காரியாலயங்கள் பொறுப்பாகும். மருத்துவரை தேர்வு செய்வது மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.
உங்கள் மாநிலத்திலுள்ள உங்களுக்குப் பொறுப்பான காரியாலயத்தில், எந்த வைத்தியநிதியத்தில் நீங்கள் காப்புறுதி செய்யப்பட்டிருக்கின்றீர்கள் என்றும், நீங்கள் நோய்வாய்ப்படும்போது, யாரிடம் போக வேண்டும் என்றும் கேட்டறியுங்கள். மருத்துவரிடம் போகவேண்டியிருப்பின் முதலில் நீங்கள் உங்களுக்கு பொறுப்பாக இருப்பவரிடம் கலந்துரையாடல் வேண்டும்.

அனுமதிப்பத்திரம் அற்றவர்கள் (SANS-PAPIERS)

- சுவிஸின் கூட்டாட்சிஅரசியலமைப்புக்கிணங்க, சுவிஸிலுள்ள ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் அவசரநிலையில் உதவி பெறுவதற்கு உரிமையுண்டு. இந்த உரிமை, பத்திரமற்றவர்களுக்கும் செல்லுபடியாகும். சுவிஸிலுள்ள அனைத்து வைத்தியசாலைகளும், வைத்தியர்களும் அவசரநிலையில் உதவி வழங்க, கடமைப்பட்டவர்கள்.
- எல்லா மனிதர்களையும் பத்திரமற்றவர்களையும்- அடிப்படைக்காப்புறுதிக்குள் உள்வாங்கி, சட்டத்தில் கூறப்பட்ட கட்டாய காப்புறுதியிலுள்ள சேவைகளை வழங்க வைத்தியகாப்புறுதிநிதியங்கள் *கடமைப்பட்டுள்ளன.*
- தரவுப்பாதுகாப்பு காரணங்களுக்காக, வைத்தியசாலைகள், காப்புறுதிநிறுவனங்கள், சமூகநலகாரியாலயங்கள், மாநிலஅரசாங்கங்கள் அல்லது வேறு நிறுவனங்கள் பத்திரமற்றவர்களின் (Sans-Papiers) தனிப்பட்ட தரவுகளை குடிவரவு-அல்லது வேறு காரியாலயங்களுக்கு கொடுக்கக்கூடாது. இரகசியம் பேணக்கடமைப்பட்டவர்கள் அதனை மீறும் பட்சத்தில், *தண்டணைக்குள்ளாக* நேரிடும்.
- பத்திரமற்றவர்கள் (Sans-Papiers) சந்தாப்பணமானியத்துக்கு விண்ணப்பிக்கலாம்.

பிரத்தியேக வைத்தியப்பராமரிப்பு பணிமனைகளும் ஆலோசனைமையங்களும் பத்திரமற்றவர்களுக்கு (Sans-Papiers) ஆரோக்கியமும் வைத்தியக்காப்புறுதியும் பற்றிய தேவைகள் ஏற்படும்போது, ஆதரவு வழங்குகின்றன. சரியான தகவல்களையும் ஆரம்பத்தொடர்புநிலையங்களின் முகவரிகளையும் **www.sante-sans-papiers.ch** > Wo sind wir/Kontakt என்னும் இணையப்பக்கத்தில் நீங்கள் காணலாம்.

வதிவிட பத்திரமற்றவருக்கான பல மொழியில் தகவல்களை பார்வையிட www.migesplus.ch/migesinfo > Sans-Papiers

சுவிஸில் வாழ்தல் பற்றிய தகவல்கள் மற்றும்
ஆலோசனைகள் இணையத்தளத்தில் பார்வையிட
www.migraweb.ch குடியேற்றவாசிகளுக்கான
சலுகை 16 மொழிகளில்

Albanisch, albanais, albanese
Arabisch, arabe, arabo
Deutsch, allemand, tedesco
Englisch, anglais, inglese
Farsi, farsi, persiano
Französisch, français, francese
Italienisch, italien, italiano
Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo / Bosnisch, bosniaque, bosniaco
Portugiesisch, portugais, portoghese
Russisch, russe, russo
Somalisch, somalien, somalo
Spanisch, espagnol, spagnolo
▶ **Tamilisch, tamoul, tamil**
Thai, thaï, thai
Tigrinya, tigrinya, tigrino
Türkisch, turc, turco
Urdu, ourdou, urdu
Vietnamesisch, vietnamien, vietnamita

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Office of Public Health FOPH

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera