

தமிழ் > ஆரோக்கியம் > மரத்தாவ உதவி

## மரத்தாவ உதவி

சுவிட்சர்லாந்தில் எல்லா இடங்களிலும் மரத்தாவ சேவை உத்தரவாதம் அளிக்கப்படுகிறது. பல மரத்தாவமனைகள் மற்றும் மரத்தாவர்கள் உள்ளனர் - தரம் மிகவும் நல்லது. நோயாளிகளுக்கான காத்திராப்பு நேரம் பொதுவாக காலைவாசை இரங்கும்.

செயின்ட் காலென் மாநிலத்தில் மரத்தாவ உதவி எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது என்பதற்கான கண்காண்பட்டதை இங்கே காணலாம். உங்களுக்கு ஏதேனும் மரத்தாவ கேள்விகள் இருந்தால், உங்கள் சுகாதார காப்பீட்டு நிறுவனமும் உங்களுக்கு உதவும் மற்றும் உங்களுக்கு தொடர்புகளை வழங்க முடியும்.

### மரத்தாவர்கள்

சுவிட்சர்லாந்தில் உள்ள மரத்தாவர்கள் மரத்தாவத்தில் மிகவும் தகுதிவாய்ந்த நிபுணர்கள்.

உடல் நலனில் அக்கறையுடன் ஆலோசனை வழங்குவார்கள். அவர்கள் மரத்தாவத்தை பரிந்துரைப்பார்கள் மற்றும் சிறிய நோய்கள் மற்றும் காயங்களின் ஆரம்ப சிகிச்சைக்கு உதவுவார்கள்.

வியாபார நேரங்களில் (8.00-12.00, 14.00-18.00, சனிக்கிழமை 16.00/17.00 வரை) மரத்தாவங்கள் திறந்திருக்கும். அவசர மரத்தாவங்கள் உள்ளன, அங்கு நீங்கள் இரவில் அல்லது ஞாயிற்றுக்கிழமைகள் மற்றும் விடுமுறை நாட்களில் மரத்தாவத்தைப் பெறலாம். அனைத்து மரத்தாவங்களிலும், கடை சாளரத்தில் உள்ளூர் அவசர மரத்தாவங்களின் பட்டியல் உள்ளது.

நீங்கள் மரத்தாவ வாங்கும்போது உங்கள் சுகாதார காப்பீட்டு அட்டையை உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள். காப்பீட்டைப் பொறுத்து, செலவுகளில் ஒரு பகுதி உங்களுக்குத் திரும்பித் தரப்படும்.

### மரத்தாவ உதவி

நோய் அல்லது விபத்து ஏற்பட்டால் Hausarzt oder die Hausärztin (📍 பொது பயிற்சியாளர் தனது சொந்த மரத்தாவரின் அலுவலகத்தில் அல்லது மரத்தாவ மையம் / காடும்ப மரத்தாவரிடம் ) தான் முதல் தொடர்பு புள்ளியாக இருப்பார். காடும்ப மரத்தாவரின் அலுவலகத்தில் மரத்தாவ சிகிச்சை பெறுவீர்கள். அவர்கள் உங்கள் மரத்தாவ வரலாற்றை அறிவார்கள் மற்றும் விரைவாகவும் திறம்படவும் உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

சந்திப்புக்கு, நீங்கள் முன்கூட்டியே மரத்தாவரின் அலுவலகத்தை அழைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு சந்திப்புக்கும் உங்கள் சுகாதார காப்பீட்டு அட்டையை உங்களுடன் கொண்டு வரவேண்டும்.

மிகவும் சிக்கலான சிக்கல்களுக்கு, நீங்கள் ஒரு நிபுணரிடம் பரிந்துரைக்கப்படுவீர்கள். நீங்கள் உங்கள் கழிந்ததை ஒரு கழிந்த மரத்தாவரிடம் அழைத்துச் செல்லலாம்.

நீங்கள் இங்கே ஒரு மரத்தாவரைக் காணலாம்:

### மரத்தாவ டைரக்டரி டாக்டர் எஃப்.எம்.எச்

### மரத்தாவ அவசரநிலைகள்

அவசரநிலை ஏற்பட்டால் (காயங்கள், விபத்துக்கள், நோய்கள், மாதவியன்), உங்கள் காடும்ப மரத்தாவரின் அலுவலகத்தைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். மரத்தாவரின் அலுவலகம் கிடைக்கவில்லை என்றால், நீங்கள் 24 மணி நேரமும் அவசர மரத்தாவ சேவையை அணுகலாம்.

சில நகரங்களில் உங்களுக்கு சந்திப்பு தேவைப்படாத அவசரநிலைகளுக்கான மரத்தாவர் நிலையங்களும் (= நிரந்தரம்) உள்ளன, எ.கா.

- நிரந்தரம் பொலிபிராக்ஸிஸ் செயின்ட் காலின்
- நிரந்தரம் ராப்பர்ஸ்வில்-ஜோனா
- வில் மரத்தாவமனையில் அவசர பயிற்சி

காடும்ப மரத்தாவரின் அலுவலகம் கிடைக்கவில்லை என்றால் அவசர மரத்தாவ சேவை:

<b>கூழைந்தகள் அவசரநிலை</b> செயின்ட் காலென் மாகாணம் மூழுவதும்	0900 144 100 (CHF 2.90 / நிமிடம்.)
<b>Sarganserland</b> Pfäfers, Vadura, Vättis, Vasön, Valens, bad Ragaz, Vilters, Wangs, Mels (Heiligkreuz, Plons, Weisstannental), Sargans	0800 740 743
<b>வெர்டென்பர்க்</b> Azmoos, Buchs, Fontnas, Frumsen, Gams, Grabs, Gretschins, Haag, Malaans, Oberschan, Rafis, Rans, Salez, Sax, Sennwald, Sevelen, Trübbach, Weite, Werdenberg	0800 740 742
<b>மேல் ரைன் பள்ளத்தாக்கம்</b> Rüthi, Oberriet, Eichberg, HInterforst, Kriessern, Montlingen, Altstätten, Luchingen, Marbach, Rebstein	0900 144 441
<b>கீழ் ரைன் பள்ளத்தாக்கம்</b> பால்காச், ஹீர்ப்ரூக், பெரெனக், விட்னாவ், டைபோல்ட்சாவ், பெரெனக், அவு, செயின்ட் மார்கிரென்	0900 144 441
<b>ரெயென்சு</b> ரெயென்சு, தால், ஆலெட்ஹெயின், எகர்ஸ்ரியெட், அபெப்பென்சல், வோர்டேர்லண்ட், ஓபெர்ரெக்	0844 55 00 55
<b>Rorschach</b> Rorschach, Rorschacherberg, Goldach, Untereggen, Tübach, Möschwil, Steinach	0900 144 144 (CHF 2.80 / நிமிடம்.)
<b>செயின்ட் காலென் நகரம், விட்டன்பாக், எங்கெல்பிரக், அப்ட்வில்</b>	0900 144 144 (CHF 2.80 / நிமிடம்.)
<b>கோசாவ், அன்ட்வில், அரெனக், வால்கிரிச், பெர்ன்ஹாரெட்ஸல்</b>	0900 144 144 (CHF 2.80 / நிமிடம்.)
<b>Flawil, Degersheim</b>	071 914 61 11
<b>Uzwil, Nieder-Oberuzwil, Niederwil, Niederstetten, Oberbüren</b>	071 914 61 11
<b>வில் மற்றும் சூற்றுப்பாறங்கள்</b> வில், பாஸென்ஹெய்ட், பிரானாவ், பேரானேஷ்ஹாஃபென், பஸ்ஸ்வில், டயட்ஸ்ச்வில், காஹ்வில், ஹோசென்ரூக், கிரெச்ச்பர்க், மாசல்பாக், ரிக்கன்பாக், ரோஸ்ராட்டி, ஷால்கவாசன், ஸ்வார்சன்பாக், வில்லன், வுபெப்பனாவ், ஜூபர்வான்கன், ஜூஸ்வில்	071 914 61 11
<b>லிந்த் பகாதி 1: ராப்பர்ஸ்வில் ஜோனா</b>	0848 144 111

Kaltbrunn, Benken, Uznach, Schmerikon, Eschenbach, Goldingen, St.Gallenkappel, Ernetschwil, Gommiswald, Rieden, Schänis, Weesen, Amden

## Toggenburg

071 987 33 00

எப்னாட்-கெப்பல், கர்லிமெம்னாவ், நெஸ்லாவ், ஸெட்டயின், பழைய மற்றும் பாதிய செயின்ட் ஜோஹான், அன்டர்வாஸ்ஸர், வைல்ட்ஹாஸ், லுட்டிஸ்பர்க் நிலையம், மோஸ்னாங், பாட்ஸ்வில், லிபிங்கன், லிசெட்ன்ஸ்டீக், வாட்வில், க்ரினாவ், ரிகெக்கன் இன்க். நெக்கர்டால், ஓபரெஹல்ஃபென்ஸ்ச்வில், மோகெல்ஸ்பர்க், பாரூன்னாடெர்ன், ஷோன்னெங்ரண்ட், செயின்ட் பீட்டர்ஸ், ஹெம்மெபர்க்

கடும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், பெரும்பாலான மரூத்துவமனைகளில் அவசர சிகிச்சை பிரிவு உள்ளது.

பதிவு செய்ய மரூத்துவமனைக்கு முன்கூட்டியே ஒரு சிறிய தொலைபேசி அழைப்புச் செய்யுங்கள். அங்கு உங்கள் காயம் அல்லது நோயின் அவசரத்திற்கு ஏற்ப நீங்கள் மதிப்பீடு செய்யப்பட்டு வகைப்படுத்தப்படுவீர்கள்.

தீவிர அவசர காலங்களில், அவசர சேவைகளுக்கு 144 ஐ அழைக்கவும்.

## 24 மணி நேரமும் கிடைக்கும்:

மரூத்துவ அவசரநிலைகள்	144
ரெகா மீட்பு ஹெலிகாப்டர்	1414
காழநைகர்கள் அவசர பயிற்சி - கிழக்கு சுவிட்சர்லாந்தின் காழநைகர்கள் மரூத்துவமனை	0900 144 100 (CHF 1.92 / நிமிடம்)
அவசர பல் சேவை	0844 144 001
நச்சு அவசரநிலை	145
பாலியல் வன்முறைக்கூப் பிறகு அவசர உதவி	071 494 94 94

## மரூத்துவமனை

உடல்நலப் பிரச்சினை காரணமாக உங்களுக்கு விரிவான பரிசோதனைகள், அறுவை சிகிச்சை அல்லது சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், நீங்கள் ஒரு மரூத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுவீர்கள்.

செயின்ட் காலென் மாகாணத்தில், மரூத்துவமனைகள் பிராந்திய ரீதியாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்டுள்ளன:

- **புனித காலென் மாகாண வைத்தியசாலை**
- **ஸ்பிட்டல் பிராந்தியம் ரெய்ண்டல், வெரெடென்பர்க், சர்கென்சர்லாந்தா**
- **லிந்த் மரூத்துவமனை**
- **Spital Region Fürstenland, Toggenburg**

பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், உங்கள் கடும்ப மரூத்துவ உங்களை மரூத்துவமனைக்கு பரிந்துரைப்பார்.

அவசர காலங்களில் (காயங்கள், விபத்துக்கள், நோய்கள் போன்றவை), மரூத்துவமனையின் அவசர அறைக்கு தெரிவிக்கவும். பதிவு செய்ய மரூத்துவமனைக்கு முன்கூட்டியே ஒரு சிறிய தொலைபேசி அழைப்புச் செய்யுங்கள். அங்கு உங்கள் காயம் அல்லது நோயின் அவசரத்திற்கு ஏற்ப நீங்கள் மதிப்பீடு செய்யப்பட்டு வகைப்படுத்தப்படுவீர்கள்.

## பல் மரூத்துவம்

உங்களுக்கு பல்வலி இருந்தால், பல் மருத்துவர் உங்களுக்கு உதவ்வார். சிகிச்சைக்கான செலவுகளை நீங்களே செலுத்த வேண்டும் - இதற்காக நீங்கள் காறிப்பாக காப்பீடு செய்யாவிட்டால்.

தேர்வுகள் மற்றும் ஸ்கிரீனிங்கிற்கான வழக்கமான சந்திப்புகள் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

திறக்கும் நேரத்திற்கு வெளியே அவசரநிலை ஏற்பட்டால், அவசர சேவையைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

### அவசர சேவைகளின் பட்டியல்

**அகதிகளுக்கான காறிப்பு:** தேவையான சிகிச்சைக்கான செலவுகள் நீங்கள் வசிக்கும் நகராட்சியின் சமூக நல அலுவலகத்தால் செலுத்தப்படுகின்றன. செலவுகளை ஈடுசெய்வதற்கான உறுதிப்பாட்டைப் பற்றி நகராட்சி அலுவலகத்திடம் மன்கலிப்பியே கேளுங்கள்.

## மாற்று மருத்துவம்

மாற்று மருத்துவம் இயற்கை நோயறிதல் நடைமுறைகள், காண்படுத்தும் முறைகள் மற்றும் தீர்வுகளை வழங்குகிறது. இது உடல் மற்றும் மன ரீதியான பாகார்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பதற்கான ஒரு துணைப் பொருளாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஹோமியோபதி, ஆஸ்பியோபதி மற்றும் பாரம்பரிய சீன மருத்துவம் ஆகியவை இதில் அடங்கும்.

வைக்கால் காய்ச்சல், வாத நோய்கள் அல்லது பிற நாட்பட்ட நோய்களுக்கு சிகிச்சையளிக்க மாற்று மருத்துவம் பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

## செஞ்சிலுவைச் சங்க போக்குவரத்து சேவை

உங்களுக்கு மருத்துவ சந்திப்பு உள்ளதா? பொது போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துவது உங்களுக்கு கடினமா அல்லது உங்களுக்கு ஒரு துணை தேவையா? அப்போது செஞ்சிலுவைச் சங்க போக்குவரத்து சேவை உங்களுக்கு உதவும்.

உங்கள் மருத்துவ சந்திப்புக்கு தன்னார்வலர்கள் உங்களுடன் வருவார்கள். தனியார் காரில் வசதியாக செல்வீர்கள்.

☎ எஸ்.ஆர்.சி. சென்.காலென் போக்குவரத்து சேவை

## நோயாளிகளுக்கான ஆலோசனை மையம்

Patientestelle Ostschweiz (☎ இலாப நோக்கற்ற அமைப்பு) வழங்குகிறது:

- மூல சுகாதாரத் துறையிலும் ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவு
- அனைத்து வயதினருக்கும் அவர்களின் உரிமைகள் மற்றும் கடமைகளைப் பற்றித் தெரிவிப்பது மற்றும் அவர்களின் உரிமைகளைப் பயன்படுத்துவதற்கும் செயல்படுத்துவதற்கும் உதவுகிறது.
- சிகிச்சையைத் தொடங்குவதற்கு மன்பும், திட்டமிடப்பட்ட அறவை சிகிச்சைக்கு மன்பும் மாபிவா ஆதரவு
- மாரண்பாட்கள் ஏற்பட்டால் மத்தியஸ்தம்
- காப்பாறுதி பிரச்சினைகள், செலவா பாதுகாப்பா, சுகாதார காப்பாறுதி நிறுவனத்தின் மாற்றம் பற்றிய ஆலோசனைகள்
- மருத்துவ முறைகேடு காறித்து விளக்கம்

### > நோயாளி மையம் கிழக்கு சுவிட்சர்லாந்து



#### 19 மொழிகளில் சுகாதார கையேடு ⓘ

சுவிஸ் சுகாதார அமைப்பின் சாருக்கமான விளக்கம் - சுவிட்சர்லாந்தில் பாலமெப்பயரேந்தாராக்கான வழிகாட்டி



#### பல மொழிகளில் விளக்கப்பட்ட மருத்துவச் சொற்கள்

ஜெர்மன், ஆங்கிலம், ஸ்பானிஷ், ஃபிரெஞ்ச், இத்தாலியன், ஜப்பானிய, கொரியன், போர்ச்சுகீஸ், ரஷ்யன், சீனம், அரபிக்



**ஓர் மரத்தாவரைக் கண்டறியவும்**  
உங்கள் அரகில் உள்ள மரத்தாவர்கள்



**சிறப்பு அபிப்படையில் ஓர் மரத்தாவரைத் தேடுங்கள்**

பொது பயிற்சியாளர்கள் / நிபுணர்கள் / அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் / பல் மரத்தாவர்கள் / மாற்று மரத்தாவம்



**அவசர மரத்தாவ சேவை 24/7**

ஐ.பி.யின் அலுவலகம் கிடைக்கவில்லை என்றால், உங்கள் பகதியில் உள்ள அவசர மரத்தாவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.



**சாய உதவிக் காழுக்கள்**

பல தலைப்புகள் / பிரச்சினைகள் / கேள்விகளில் சாய உதவிக் காழுக்கள் உள்ளன.

## தொடர்பிடங்கள்

உங்கள் பகதியில் சரியான தொடர்பு உள்ளி, ஆலோசனை அல்லது அதிகாரத்தைக் கண்டறியவும்: [தொடர்பிடங்கள்](#)