



## คู่มือสุขภาพสำหรับสมาชิกต่าง ประเทศ

เราได้รวบรวมเคล็ดลับบางอย่างสำหรับข้อกังวลเกี่ยวกับสุขภาพทั่วไป  
เพื่อช่วยปรับปรุงสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของสมาชิกของเรา

โปรดทราบว่าคู่มือนี้ไม่ใช่สิ่งแทนคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์  
สิ่งสำคัญคือต้องพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการดูแลเฉพาะบุคคลหากท่านได้  
รับบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย

ในคู่มือนี้ท่านจะพบข้อมูลเกี่ยวกับ:

1. การสาธารณสุขในนิวซีแลนด์
2. ไข้
3. การติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ
4. บาดแผล รอยตัด และรอยถลอก
5. สุขอนามัยทั่วไป
6. โภชนาการ
7. สุขภาพเพศ
8. สุขภาพจิต

# 1. การสาธารณสุขในนิวซีแลนด์

วิธีที่ได้รับการรักษาพยาบาลในนิวซีแลนด์อาจแตกต่างไปจากที่บ้าน  
ที่นิวซีแลนด์ควรไปแผนกฉุกเฉินเฉพาะในกรณีที่ต้องการความช่วยเหลือทางการแพทย์อย่างรีบด่วน หรือเมื่อได้รับบาดเจ็บสาหัส

ทำตามขั้นตอนเหล่านี้เพื่อได้รับการดูแลในระดับที่ต้องการโดยไม่ต้องเสียเวลา  
คอยที่แผนกฉุกเฉินของโรงพยาบาลโดยไม่จำเป็น



รู้สึกไม่สบาย?  
ใช้คู่มือนี้เพื่อช่วยให้ตัดสินใจว่าควรทำอะไรต่อไป



หากท่านป่วย ต้องทำนัดไปพบแพทย์ (โดยทั่วไปเรียกว่าแพทย์เวชปฏิบัติ  
หรือจีพี) ตามปกติที่คลินิกของเขา

ค้นหาเครือข่ายจีพีที่รับการชำระเงินโดยบัตร OrbitProtect ของท่าน

[หาผู้ให้บริการ](#)



ไปแผนกฉุกเฉินของโรงพยาบาลเฉพาะในกรณีที่ท่านได้รับบาดเจ็บสาหัส

หรือมีอาการเจ็บป่วยถึงขั้นคุกคามชีวิต เช่น เจ็บหน้าอก

หายใจลำบากหรือเสียเลือดอย่างรุนแรง

หากต้องการรถพยาบาลฉุกเฉิน โทร “111”

โปรดตรวจสอบกรมธรรม์ประกันสุขภาพของท่านว่าจะครอบคลุมการดูแลสุขภาพใน  
นิวซีแลนด์หรือไม่ บางสิ่งในคู่มือนี้ไม่ครอบคลุมถึงค่าใช้จ่าย เช่น ในการตรวจการ  
ติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ (STI) ดังนั้นขอแนะนำให้ติดต่อเราที่หมายเลข  
0800 478 833 หรืออีเมล [service@orbitprotect.com](mailto:service@orbitprotect.com) เมื่อมีคำถามที่เกี่ยวกับ  
ว่าจะต้องจ่ายค่ารักษาพยาบาลเอง หรือบริษัทประกันจะเป็นผู้จ่าย

## 2. ฝี

### ฝีคืออะไร?

ฝีคือก้อนสีแดงบนผิวหนังที่มีน้ำหนอง ทำให้เจ็บปวด อาจเกิดจากการติดเชื้อที่รูขุมขน

ฝีขนาดเล็กอาจไม่ต้องพบแพทย์ อาจรักษาได้เองที่บ้าน อย่างไรก็ตามเป็นสิ่งสำคัญที่ต้อง [ไปหาแพทย์จีพี](#) หากมีอาการไข้หรือเป็นฝีขนาดใหญ่

### จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นฝี?

- ท่านมีก้อนสีแดงที่ตรงกลางเป็นสีขาวหรือเหลือง
- ก้อนนั้นทำให้ปวด
- รู้สึกไม่สบายและเป็นไข้ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นฝีขนาดใหญ่)



### รักษาฝีได้อย่างไร?

#### ขั้นตอน 1:

รักษาฝีให้สะอาดและคลุมด้วยผ้าสะอาดหรือผ้าพันแผล **อย่า**บีบฝี จะทำให้เจ็บปวดและเสี่ยงต่อการแพร่เชื้อ

#### ขั้นตอน 2:

สำหรับฝีตุ่มเล็กๆ ใช้ผ้าสะอาดหรือผ้าพันแผลชุบน้ำอุ่น (ไม่ร้อน) กดไว้ข้างบนฝีหลายๆ ครั้งต่อหนึ่งวัน เพื่อช่วยให้ระบายหนอง

#### ขั้นตอน 3:

ไปรับการรักษาทางการแพทย์เพื่อระบายหนองออก ถ้ามันไม่ระบายเอง หนองจะต้องระบายออกก่อนที่ฝีจะหาย ถ้าหนองระบายออกเอง ทำความสะอาดบริเวณนั้นและใช้ผ้าพันแผลหรือผ้าใหม่

#### ขั้นตอน 4:

[ไปพบแพทย์จีพีของท่าน](#) ถ้า:

- เป็นฝีขนาดใหญ่ (ใหญ่กว่า 5 ซม)
- เป็นกลุ่มของตุ่มฝีที่เชื่อมต่อกันภายใต้ผิวหนัง
- ฝิอยู่ที่หน้าของท่าน
- อาการทรุดลงอย่างรวดเร็ว
- เจ็บปวดมาก
- ไม่หายภายในสองสัปดาห์

แพทย์จีพีอาจจะระบายหนองออก และให้ยาปฏิชีวนะเพื่อช่วยในการรักษา

# ฝ

จะป้องกันการติดหรือแพร่การเป็นฝีได้อย่างไร?



ล้างมือเป็นประจำ โดยเฉพาะหลังจากสัมผัสบริเวณที่เป็นฝีของตนเอง



อาบน้ำแช่หรืออาบน้ำฝักบัวเป็นประจำ



รักษาบาดแผลที่ผิวหนังให้สะอาด และปิดคลุมไว้



ไม่แบ่งใช้เครื่องใช้ส่วนตัวเช่น มีดโกน หรือผ้าเช็ดตัว



ซักเสื้อผ้า ผ้าปูที่นอนและผ้าเช็ดตัวด้วยน้ำร้อน

# 3. ทางเดินปัสสาวะอักเสบ

## ทางเดินปัสสาวะอักเสบคืออะไร?

ทางเดินปัสสาวะอักเสบ (UTIs) คือการติดเชื้อในส่วนหนึ่งส่วนใดของระบบทางเดินปัสสาวะ รวมถึงกระเพาะปัสสาวะ ท่อปัสสาวะ และไต

### จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็น UTI?

อาการที่พบบ่อยที่สุดของ UTI ได้แก่:

- เจ็บปวดหรือรู้สึกแสบขณะกำลังปัสสาวะ (กำลังฉี่)
- ต้องปัสสาวะบ่อยเป็นปริมาณน้อย หรือเร่งด่วน
- รู้สึกว่ากระเพาะปัสสาวะยังเต็มอยู่หลังจากปัสสาวะ
- มีเลือดในปัสสาวะ
- รู้สึกไม่สบายบริเวณท้องน้อยส่วนล่าง



## รักษา UTIs ได้อย่างไร?

สำหรับโรค UTIs/กระเพาะปัสสาวะอักเสบ เพิ่มการดื่มของเหลว ท่านสามารถลองใช้สารที่ทำให้ปัสสาวะเป็นด่าง (เช่น URAL) จากร้านขายยา

ถ้า:

- อาการไม่หายภายใน 48 ชั่วโมง
- เป็นไข้/ตัวสั่น/หนาว
- อาการเจ็บปวดเลื่อนจากบริเวณท้องน้อยไปที่หลัง

โปรดไปหาแพทย์จีพีโดยเร็วเท่าที่จะทำได้

หากไม่ได้รับการรักษา UTIs อาจก่อให้เกิดไตอักเสบและกลายเป็นเรื่องร้ายแรงได้ ดังนั้นการไปพบแพทย์จีพีโดยเร็วที่สุดเพื่อรับการรักษาจึงเป็นเรื่องสำคัญ

# จะป้องกัน UTIs ได้อย่างไร?

เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ท่านต้อง:



ดื่มน้ำให้มากขึ้นเพื่อชะล้างแบคทีเรีย



ปัสสาวะทันทีหลังจากร่วมเพศ



เช็ดเบาๆ จากด้านหน้าไปด้านหลัง หลังเข้าห้องน้ำ



ใส่ชุดชั้นในผ้าฝ้ายและกางเกงหลวมๆ



หาวิธีการคุมกำเนิดอย่างอื่น หากท่านใช้ยาฆ่าเชื้ออสุจิ

## 4. บาดแผล รอยตัด และรอยถลอก

### แผลสาหัสคืออะไร?

หากท่านมีเลือดออก กระดุกหัก แผลไฟไหม้อย่างหนัก บาดเจ็บที่ศีรษะหรือบาดเจ็บจากการหกล้มต้องเรียกรถพยาบาลโดยโทรศัพท์หนึ่งสามตัว (111) อากาศบาดเจ็บเหล่านี้รุนแรงและต้องการการรักษาพยาบาลโดยทันที

### รักษาบาดแผลที่ร้ายแรงน้อยกว่าได้อย่างไร?

ประการแรก ถ้าบาดแผลลึกและเลือดไหลไม่หยุดเมื่อกดด้วยผ้าสะอาดหรือผ้าพันแผล ทางที่ดีที่สุดคือไปแผนกฉุกเฉินของโรงพยาบาลแห่งที่ใกล้ที่สุด

อย่างไรก็ตาม สามารถดูแลบาดแผลและรอยถลอกเล็กๆ น้อยๆ ได้ด้วยตนเอง โดยการทำความสะอาดแผลด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ (เช่น ไอโอดีน/เบทาดีน) เพื่อฆ่าเชื้อโรคและล้างด้วยน้ำประปาที่ไหลหลังจากผ่านไปห้านาที แล้วจึงปิดแผลด้วยผ้าปิดแผลไม่ติดแบบใหม่หรือผ้าพันแผลเพื่อหยุดการติดเชื้อ



บาดแผลหลายอย่างจะหายเอง แต่ควร [ไปหาแพทย์จีพี](#) ถ้า:

- ดูว่าบาดแผลลึก
- มีสิ่งสกปรก ดิน น้ำลาย หรือกรวดอยู่ในแผล
- สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงรอบๆ แผล เช่น รอยแดง เจ็บปวด กดแล้วเจ็บหรือบวม
- บาดแผลอยู่ใกล้ตา
- เป็นไข้
- บาดแผลเกิดจากการกัด
- เป็นเบาหวาน
- การฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยักหมดอายุ

ถ้าบาดแผลของท่านต้องการการรักษาอย่างรีบด่วน โทรศัพท์ **111** หากไม่แน่ใจว่าต้องการการรักษา ขึ้นต่อไปหรือไม่ โทรสายช่วยเหลือตลอด 24 ชั่วโมงของเฮลท์ไลน์หมายเลข **0800 611 116** เพื่อได้คำแนะนำฟรี



## 5. สุขอนามัยทั่วไป

การรักษาร่างกายให้สะอาดเป็นวิธีที่ดีที่สุด เพื่อแน่ใจว่าท่านจะไม่เจ็บป่วยและช่วยหยุดการแพร่กระจายเชื้อโรคจากและสู่ผู้อื่น วิธีที่ดีที่สุดที่จะอยู่อย่างมีสุขภาพดีคือต้องแน่ใจว่าล้างมือของท่านด้วยสบู่

### ทำความสะอาดร่างกายอย่างถูกต้องได้อย่างไร?



- อาบน้ำแช่หรืออาบน้ำฝักบัวทุกวัน ขำระล้างใต้รักแร้ และบริเวณโดยรอบอวัยวะเพศและก้น การรักษาบริเวณเหล่านี้ให้สะอาดสามารถหยุดการระคายเคืองผิวหนัง และชะล้างแบคทีเรียที่ทำให้เกิดกลิ่นตัว (BO)
- ขำระล้างด้วยสบู่ เจลอาบน้ำ หรือครีมอาบน้ำ สำหรับคนแพ้ง่าย ใช้เพียงน้ำเปล่าหรือน้ำเกลือเพื่อทำความสะอาดส่วนต่างๆ ของร่างกายที่บอบบาง

### ล้างมืออย่างถูกต้องได้อย่างไร?



- ใ้มือเปียกใ้ก๊อกน้ำ แล้วใช้สบู่ฟอกใ้เป็นฟองอย่างน้อย 20 วินาทีใ้ทั้งมือ รวมทั้งระหว่างนิ้วมือและหลังมือด้วย
- ทำความสะอาดใ้บที่สกปรกด้วยแปรงถู ถ้ามี
- ล้างมือทั้งสองข้าง โดยเฉพาะใ้่น้ำไหลที่สะอาด
- เช็ดมือด้วยผ้าเช็ดมือที่สะอาดหรือปล่อยให้แห้งเอง

### ล้างมือของท่านเสมอ:



หลังจากใช้  
ห้องน้ำแล้ว



ก่อนเตรียมอาหาร  
หรือรับประทานอาหาร



หลังจากสัมผัส  
สุนัขหรือสัตว์  
อื่นๆ



หากอยู่ใกล้ผู้ที่ไม่  
สบาย



# สุขอนามัยทั่วไปต่อ ...

## ล้างอวัยวะสืบพันธุ์อย่างไร?



- หากท่านไม่ได้ทำการขลิบหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศ สามารถทำความสะอาดอวัยวะเพศโดยการค่อยๆ ดึงหนังหุ้มปลายออกแล้วล้างข้างใต้ด้วยน้ำอุ่นหรือสบู่ และที่นี้เพื่ออ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับ [การดูแลอวัยวะเพศชาย](#)
- หากท่านมีอวัยวะเพศหญิง ล้างผิวหนังที่บอบบางรอบๆ ช่องคลอดเบาๆ ด้วยการล้างน้ำยาล้างแบบไร้สบู่ ใช้น้ำเกลือหรือน้ำเปล่า หลีกเลี่ยงสบู่หอมและผลิตภัณฑ์อาบน้ำที่อาจระคายเคืองต่อผิวหนังที่บอบบางของช่องคลอด อย่าฉีดน้ำเข้าในอวัยวะเพศเพราะจะทำให้มีผลไม่ดีต่อแบคทีเรียที่มีสุขภาพดีในช่องคลอด

## ป้องกันกลิ่นตัว (BO) ได้อย่างไร?



- หลังอาบน้ำ ทายาระงับกลิ่นตัวที่บริเวณรักแร้
- สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดและแห้ง
- ซักเสื้อผ้าที่สกปรกและเป็อนเหงื่อให้หมดจด และถ้าเป็นไปได้ตากไว้กลางแจ้งให้แห้ง
- ถ้ามีปัญหาเหงื่อออกมากเกินไปและทำให้เกิดความกังวล ควรไปหาแพทย์จีพี

## ป้องกันกลิ่นปากได้อย่างไร?

กลิ่นปากอาจเกิดจากสุขอนามัยช่องปากที่ไม่ดี แปรงฟันและใช้ไหมทำความสะอาดฟันวันละสองครั้ง ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคเหงือกและฟันผุได้ในอนาคต เคล็ดลับการดูแลทันตกรรมขั้นพื้นฐานอื่นๆ ได้แก่:



- การแปรงฟันอย่างหมดจดควรใช้เวลาอย่างน้อย 2 นาที
- เปลี่ยนแปรงสีฟันอย่างน้อยทุก 3 เดือน
- ดื่มน้ำปริมาณมากเพื่อหลีกเลี่ยงการขาดน้ำ
- น้ำยาบ้วนปากที่ต่อสู้กับเชื้อแบคทีเรียอาจช่วยกำจัดคราบฟันและแบคทีเรียได้

ใช้เคล็ดลับการดูแลทันตกรรมเหล่านี้ และทำนัดพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันหากมีอาการเพิ่มขึ้น

## 6. โภชนาการ

### บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างไร?

วิธีที่ดีที่สุดในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพได้แก่เลือกอาหารที่หลากหลายจากกลุ่มทั้งห้าในแต่ละวัน ตามลำดับความสำคัญ ได้แก่:



1. ผักต่างๆ
2. ผลไม้
3. ธัญพืชและซีเรียล - ส่วนมากเป็นธัญพืชไม่ขัดและมีเส้นใยสูง
4. เนื้อไม่ติดมัน สัตว์ปีก ปลา ไข่ พืชตระกูลถั่ว เต้าหู้ ถั่วและเมล็ดต่างๆ
5. นม เนยแข็ง โยเกิร์ตหรือสิ่งทดแทน

โปรดดูที่ [มูลนิธิหัวใจ](#) สำหรับคำแนะนำการบริโภคเพื่อสุขภาพเพิ่มเติม



#### ผักมีประโยชน์อย่างไร?

ผักมีสารอาหารจากธรรมชาติหลายร้อยชนิด เช่นวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร

วิธีง่ายๆ ในการเพิ่มผักในอาหารคือเพิ่มสลัด ผักดิบหรือซूप สำหรับอาหารกลางวัน สำหรับอาหารเย็นอาจรวมด้วยการนึ่ง หรือผัดมะเขือเทศเชอร์รี่ ถั่วลันเตา ถั่วเขียวหรือแคพซิคัมแดง เซอเรอร์รี่และแครอทสดกับฮัมมุสเป็นอาหารว่างที่ดีและมีสุขภาพ



#### ผลไม้มีประโยชน์อย่างไร?

ผลไม้สดเป็นแหล่งสารอาหารที่จำเป็นที่ดี รวมถึงโปแตสเซียม ใยอาหาร วิตามินซีและโฟเลต ผลไม้ส่วนใหญ่ให้พลังงานต่ำและมีใยอาหารสูง ทำให้รู้สึกอิ่มมากขึ้น ผลไม้มีคุณค่าทางโภชนาการมากที่สุดเมื่อบริโภคสดและดิบ

# โภชนาการต่อ...



## ธัญพืชไม่ขัดมีประโยชน์อย่างไร?

ธัญพืชและอาหารจากธัญพืชเป็นแหล่งใยอาหาร คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ตลอดจนวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด – ซึ่งมีความสำคัญต่อการย่อยอาหาร ลดคอเรส ตอโรล ลดน้ำหนัก ความดันโลหิตและการเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานประเภท 2

อาหารประเภทธัญพืชได้แก่:

- ข้าวโอ๊ตล้วน
- ข้าวกล้อง
- ขนมปังโฮลมีลและโฮลเกรน
- แครีกีวท์
- ข้าวบาร์เลย์
- บัควีท
- ซีเรียลอาหารเช้า เช่น มูสลีย์



## เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สัตว์ปีก ปลา ไข่ ถั่ว เต้าหู้ ถั่วเปลือกแข็ง และเมล็ดพืชต่างๆ มีประโยชน์อย่างไร?

อาหารเหล่านี้ให้โปรตีน แร่ธาตุและวิตามิน ถั่วและถั่วเปลือกแข็ง ตลอดจนเมล็ดพืชก็มีใยอาหารเช่นกัน พยายามเลือกอาหารให้หลากหลายจากกลุ่มนี้ โดยแนะนำว่าควรได้รับโปรตีน 0.75 กรัมต่อน้ำหนักตัวหนึ่งกิโลกรัมต่อวัน



## นม เนยแข็ง และโยเกิร์ตมีประโยชน์อย่างไร?

นมให้โปรตีน วิตามินและแคลเซียม หากใช้ผลิตภัณฑ์ทดแทนนมที่ทำจากพืช เช่นนมถั่วเหลือง ควรตรวจสอบว่าอย่างน้อยมีแคลเซียม 100 มก. ต่อ 100 มล.



## เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุดที่ควรดื่มตลอดทั้งวันคืออะไร?

น้ำประปาของนิวซีแลนด์เป็นการเลือกที่ดีที่สุดเสมอ



## การเลือกตามดุลยพินิจคืออะไร?

อาหารที่ไม่รวมอยู่ในกลุ่มอาหารทั้งห้า เรียกว่า ‘เลือกตามดุลยพินิจ’ หรือ ‘อาหารเสริม’ ตามที่เรียกกันโดยทั่วไปว่าอาหารขยะ อาหารและเครื่องดื่มเหล่านี้มักให้พลังงานส่วนเกิน ไขมันอิ่มตัว น้ำตาลหรือเกลือ และสิ่งที่สำคัญคือต้องจำกัดขอบเขตอาหารเหล่านี้



หากต้องการตำราอาหารที่มีสุขภาพฟรี  
จัดทำโดยนักโภชนาการที่สามารถปรุง  
ได้เองที่บ้าน [ดูที่มูลนิธิหัวใจ](#)

## 7. สุขภาพทางเพศ

แม้ว่าโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (STIs) จะเป็นเรื่องปกติ การใช้ถุงยางอนามัยสามารถลดความเสี่ยงในการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้มาก หากเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ไม่ต้องวิตกกังวล เนื่องจากในกรณีส่วนใหญ่การรักษาจะง่ายหากตรวจพบแต่เนิ่นๆ



### โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (STIs) คืออะไร?

STIs คือการติดเชื้อที่ส่งผ่านจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่ง โดยการร่วมเพศทางช่องคลอด ทางปากหรือทางทวารหนัก เกิดจากแบคทีเรียหรือไวรัส STIs อาจทำให้เกิดความเจ็บปวดและรู้สึกไม่สบาย หากไม่ทำการรักษาอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่ยืดเยื้อและซับซ้อน

### จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็น STIs?

ไม่ใช่ STIs ทุกสายที่จะเกิดมีอาการ แต่เมื่อเกิดขึ้นมักจะเกิดที่บริเวณอวัยวะเพศของท่าน โดยทั่วไปอาการจะรวมถึง:

- มีของเหลวออกอย่างผิดปกติ
- ปวดขณะปัสสาวะ (ฉี่)
- ปวดขณะมีเพศสัมพันธ์
- เป็นก้อน ตุ่ม แผล เจ็บ ผื่น หรือหูดในบริเวณอวัยวะเพศ
- ปวดในถุงอัณฑะหรือลูกอัณฑะ



### ป้องกันตัวเองจาก STIs ได้อย่างไร?

วิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการหลีกเลี่ยง STIs คือใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ (ทางปาก ทางอวัยวะเพศ หรือทางก้น) และทำการตรวจสอบ STIs เป็นประจำ หลายคนที่เป็น STIs ไม่มีอาการอย่างหนึ่งอย่างใด ดังนั้นอาจไม่ทราบว่าตัวเองติดเชื้อ ควรรับการตรวจทุก 6-12 เดือน และเมื่อเปลี่ยนคู่นอนหรือเมื่อคู่นอนมีคู่นอนอื่น หรือเมื่อสงสัยว่าตนเองอาจเป็น STIs



สามารถตรวจ STIs ได้ที่แพทย์จีพี

## 8. สุขภาพจิต

ความเจ็บป่วยทางจิตเป็นเรื่องปกติและส่งผลกระทบต่อชาวนิวซีแลนด์ส่วนใหญ่ ดังนั้นหากรู้สึกว่าคุณภาพจิตไม่ดี สิ่งสำคัญคือต้องรู้ว่าไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว มีบริการช่วยเหลือดีๆ ที่จะช่วยให้คุณกลับมามีสุขภาพจิตดีอีกครั้ง



### ขอความช่วยเหลือสำหรับปัญหาสุขภาพจิตได้ที่ไหน?

เป็นสิ่งปกติที่จะขอความช่วยเหลือและขอความช่วยเหลือเมื่อรู้สึกวิตกกังวลหรือเครียด หากรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพจิต การนัดหมายกับแพทย์จีพีเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี แพทย์จีพีสามารถช่วยนำไปสู่การดูแลที่เหมาะสมที่สุดสำหรับความต้องการโดยเฉพาะของคุณ

อย่างไรก็ตามหากกำลังมีปัญหาสุขภาพจิตขั้นวิกฤต ต้องได้รับความช่วยเหลือจากแพทย์จีพีโดยทันที หรือโทร 111



### บริการช่วยฟรี

มีบริการช่วยเหลือที่เป็นประโยชน์ฟรีในหลายภาษาที่สนับสนุนท่าน

### สุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดี

โทรฟรี หรือส่งข้อความที่ 1737 ได้ตลอดเวลา เพื่อรับคำปรึกษาจากที่ปรึกษาที่ผ่านการฝึกอบรม

[Depression.org.nz](https://www.depression.org.nz)



โทรฟรี: 0800 111 757



ส่งข้อความฟรี: 4202

[Alcoholdrughelp.org.nz](https://www.alcoholdrughelp.org.nz)



โทรฟรี: 0800 787 797


## เราหวังว่าท่านจะพบว่าคู่มือนี้เต็มไปด้วยเคล็ดลับที่เป็นประโยชน์สำหรับการรักษาสุขภาพที่ดีและมีความสุขขณะที่อยู่ในนิวซีแลนด์

การอยู่ห่างจากบ้าน ครอบครัวและเพื่อนๆ อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่อาจไม่เคยพบมาก่อน ดังนั้นให้สังเกตว่าท่านรู้สึกอย่างไรทั้งทางจิตใจและร่างกาย

คำแนะนำที่เราให้ที่นี่เพื่อช่วยรักษาสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี เป็นข้อเสนอการป้องกันและการรักษาโดยทั่วไป และไม่ใช่ว่าแผนสุขภาพส่วนบุคคล คู่มือนี้ไม่ควรแทนที่คำแนะนำด้านสุขภาพและการรักษาจากผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์

หากมีข้อกังวลทางการแพทย์ที่ร้ายแรงใหม่หรือที่มีอยู่แล้ว ติดต่อแพทย์ของท่านเพื่อได้คำแนะนำเฉพาะบุคคล

### ติดต่อ:

 โทรฟรี: 0800 478 833

 [service@orbitprotect.com](mailto:service@orbitprotect.com)

 [www.orbitprotect.com](http://www.orbitprotect.com)

