

पुर्तगाल में स्वास्थ्य सेवाओं कैसे प्राप्त करें

प्रवासियों के लिए एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका



HEALTH CENTER



NIALP

INTERCULTURAL ASSOCIATION LISBOA
(AN IMMIGRANT ASSOCIATION)

परिचय

यह मार्गदर्शिका NIALP - नेपाली इंटरकल्चरल एसोसिएशन लिस्वन द्वारा “Healthy Beginnings | Dá Saúde e Faz Crescer!” परियोजना (2024-2025) के तहत तैयार की गई है। इस परियोजना को लिस्वन नगरपालिका के BIP-ZIP कार्यक्रम के सहयोग से, तथा साओ जोजे लिस्वन हेल्थ क्लस्टर (ULS São José) की प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं के Social Prescribing Project की साभेदारी में समर्थन प्राप्त है।

Healthy Beginnings परियोजना का उद्देश्य दक्षिण एशियाई प्रवासी परिवारों के लिए स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच में मौजूद अंतर को कम करना है। यह समुदायों में सांस्कृतिक रूप से अनुकूलित स्वास्थ्य सेवाओं और स्वास्थ्य साक्षरता को बढ़ावा देकर किया जाता है। परियोजना के कार्यान्वयन के दौरान, हमने विभिन्न पृष्ठभूमियों के अनेक लोगों की बातें सुनीं – वे लोग जो हमारी स्वास्थ्य परामर्श सेवाओं के माध्यम से हमारी नर्स से मिले, और जिन्होंने हमारे स्वास्थ्य साक्षरता सत्रों व गतिविधियों में भाग लिया। इन बातचीतों के माध्यम से हमें समझ में आया कि कई प्रवासी स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँचने में चुनौतियों का सामना करते हैं, विशेष रूप से तब जब वे अभी पुर्तगाली भाषा सीख रहे हों या आवश्यक दस्तावेज प्राप्त करने की प्रक्रिया में हों। यह मार्गदर्शिका इन्हीं अनुभवों के आधार पर बनाई गई है, ताकि इन चुनौतियों को कम करने में मदद मिल सके। हमारी आशा है कि यह स्वास्थ्य सेवाओं तक समान और न्यायपूर्ण पहुँच को बढ़ावा देगी और प्रवासियों को स्वास्थ्य प्रणाली को आत्मविश्वास के साथ समझने और उपयोग करने में सक्षम बनाएगी।

यह मार्गदर्शिका पुर्तगाल में रहने वाले गैर-यूरोपीय नागरिकों के लिए है, विशेष रूप से गैर-यूरोपीय देशों से आने वाले लोगों के लिए।

प्रत्येक अध्याय में, आपको पुर्तगाली कानून, साथ ही एसएनएस के नियमों और प्रक्रियाओं के संदर्भ में फूटनोट मिलेंगे, साथ ही संबंधित लिंक भी मिलेंगे जिनसे आप अधिक विस्तृत जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। ये संदर्भ आपके अधिकारों को समझने और स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँचने के लिए उपयोगी हैं।

हम इस कार्य में योगदान देने वाले सभी लोगों को धन्यवाद देना चाहते हैं, विशेष रूप से साओ जोस लिस्वन हेल्थ क्लस्टर (यूएलएस साओ जोस) की प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं के सोशल प्रिस्क्रिबिंग प्रोजेक्ट के हमारे सहयोगियों, स्वास्थ्य पेशेवरों, समुदाय के सदस्यों और साभेदार संगठनों विशेष रूप से जीएटी - पुर्तगाली एक्टिविस्ट ग्रुप ऑन ट्रीटमेंट्स को उनके बहुमूल्य योगदान के लिए धन्यवाद देना चाहते हैं।

हाय! मैं आशा हूँ। ये मेरे पति राज और
हमारी बेटी माया हैं।

हम भी पुर्तगाल में नए हैं और हमारे मन
में हेल्थकेयर को लेकर कई सवाल थे।
इस गाइड में, मैं आपकी यात्रा में मदद
करने के लिए हमने जो सीखा है, उसे
शेयर करूँगा।



Parceiro



USF
da Baixa



PRESCRIÇÃO SOCIAL
Lisboa
Saúde • Academia • Social

Financiamento



LISBOA
CEMARIA MUNICIPAL



BAIROS e ZONAS
de Intervenção
Prioritária de Lisboa

1

उपयोगी संपर्क

.....▶

पृष्ठ 6-9

2

पुर्तगाल में स्वास्थ्य प्रणाली कैसे काम करती है?

.....▶

पृष्ठ 10-13

3

SNS नंबर और स्वास्थ्य खर्च

.....▶

पृष्ठ 14-17

4

पुर्तगाल की सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली में कौन-कौन सी सेवाएँ उपलब्ध हैं?

.....▶

पृष्ठ 20-21

5

मैं फैमिली डॉक्टर कैसे प्राप्त करूँ?

.....▶

पृष्ठ 22

6

मैं USF / UCSP स्वास्थ्य केंद्र में मेडिकल या नर्सिंग अपॉइंटमेंट कैसे बुक करूँ?

.....▶

पृष्ठ 23

7

परिवार नियोजन

पृष्ठ 24-25

8

मुझे अस्पताल की अपॉइंटमेंट
कब मिल सकती है?

पृष्ठ 26-27

9

मैं अपनी अपॉइंटमेंट पर गया/गई और कई
टेस्ट रिक्वेस्ट दिए गए ये किस लिए हैं? मैं
अपने टेस्ट कहाँ करवा सकता/सकती हूँ?

पृष्ठ 28-29

10

मैं दवाइयाँ कहाँ से खरीद
सकता/सकती हूँ?

पृष्ठ 30-31

11

नाबालिगों (१८ वर्ष से कम उम्र के बच्चों)
के लिए SNS तक पहुँच

पृष्ठ 32

12

यदि मेरे अधिकारों का पालन नहीं किया जाता,
तो मैं शिकायत कहाँ कर सकता/सकती हूँ?

पृष्ठ 33

1

उपयोगी संपर्क

जब आपको अनुवाद/दुभाषिया सहायता की आवश्यकता हो :

टेलीफोन
अनुवाद सेवा



→ कॉल करें : **+351 21 711 50 00**
→ ईमेल : **stt@aima.gov.pt**
समय : **8:00 - 20:00**
सोमवार से शुक्रवार

एकीकरण, प्रवासन और शरण एजेंसी (AIMA)



जब आपको कोई गैर-आपातकालीन स्वास्थ्य समस्या हो :

SNS 24 स्वास्थ्य
टेलीफोन लाइन

→ कॉल करें: **808 24 24 24**
24/7 उपलब्ध (नि:शुल्क)



जब आप किसी गंभीर या जीवन-धमकाने वाली स्थिति का सामना करें :

यूरोपीय संघ
आपातकालीन नंबर

→ कॉल करें: **112**
24/7 उपलब्ध (नि:शुल्क)





और कब कॉल करे

एआईएमए भाषा संबंधी बाधाओं को दूर करने तथा कॉन्फ्रेंस कॉल के माध्यम से पक्षों को बातचीत में शामिल करके प्रवासियों के एकीकरण को बढ़ावा देने के लिए टेलीफोन अनुवाद सेवा (टीटीएस) प्रदान करता है। टीटीएस को ६० से अधिक भाषाओं और बोलियों में तत्काल और/या

अनुसूचित अनुवाद प्रदान करने के लिए डिजाइन किया गया है।

हालांकि, सीमित उपलब्धता के कारण यह कभी-कभी प्रतिक्रिया देने में विफल हो सकता है।

गैर-आपातकालीन
स्वास्थ्य समस्या के
उदाहरण :



हल्का या मध्यम दर्द



बुखार



रवतचाप में परिवर्तन



खुजली



लगातार खोकी



लगातार रुन (बालवालीका)



पखाला



वाकवाकी

गम्भीर या जीवन-घातक स्थिति के
उदाहरण :



दुर्घटना में चोट लगना



स्ट्रोक का संदेह



घुटन



साँस लेने में कठिनाई



चेतना की परिवर्तित अवस्था



गंभीर जलना या संवेदनशील क्षेत्रों में जलना



भारी या अनियंत्रित रक्तस्राव



सीने में दर्द

उपयोगी संपर्क और वे क्या करते

• SNS 24 स्वास्थ्य टेलिफोन लाइन

पुर्तगाली राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा (सर्विको नैशनल डी साउदे - एसएनएस) की आधिकारिक टेलीफोन हेल्पलाइन सेवा, पुर्तगाली और अंग्रेजी दोनों में उपलब्ध है, जो स्वास्थ्य संबंधी जानकारी, सलाह और उचित स्वास्थ्य सेवाओं के लिए रेफरल प्रदान करती है। यदि आपको कोई स्वास्थ्य संबंधी चिंता, समस्या या प्रश्न हैं, तो आपको स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल की आपातकालीन सेवा में जाने से पहले इस नंबर पर कॉल करना होगा - बहुत गंभीर या जानलेवा स्थितियों को छोड़कर।

इस सेवा का उपयोग करने के लिए एसएनएस नंबर होना अनिवार्य नहीं है: यदि आपके मामले में ऐसा है, तो इसे अनुरोध करने वाले स्वचालित संदेश को अनदेखा कर दें, क्योंकि आपका कॉल अभी भी कतार में रखा जाएगा और अंततः एक स्वास्थ्य पेशेवर द्वारा उत्तर दिया जाएगा। कृपया ध्यान दें कि प्रतीक्षा समय लंबा हो सकता है।

गर्भावस्था

एसएनएस24 टेलीफोन लाइन गर्भवती महिलाओं के लिए एक समर्पित फोन सेवा प्रदान करती है, जिन्हें स्वास्थ्य मूल्यांकन, सलाह और स्त्री रोग / प्रसूति संबंधी आपातकालीन देखभाल के लिए रेफरल की आवश्यकता होती है। यदि आप गर्भवती हैं, तो आपातकालीन सेवा में जाने से पहले हमेशा इस नंबर पर कॉल करें।

मानसिक स्वास्थ्य

मनोवैज्ञानिक परामर्श सेवाएं एसएनएस24 (SNS24) टेलीफोन लाइन के माध्यम से उपलब्ध हैं और नैदानिक मनोवैज्ञानिकों द्वारा प्रदान की जाती हैं। (<https://www.SNS24.gov.pt/pt/sobre-nos/>)



कृपया ध्यान रखें कि प्रतीक्षा समय लम्बा हो सकता है।

• यूरोपीय संघ आपातकालीन नंबर

कॉल करें : 112 (24 घंटे / सप्ताह के 7 दिन। निःशुल्क)

112 टेलीफोन सेवा यूरोपीय संघ के सभी देशों में आपातकालीन सेवाओं, जैसे कानून प्रवर्तन, अग्निशमन विभाग या एम्बुलेंस सेवा, के लिए उपयोग की जाने वाली संपर्क सेवा है। गंभीर या जानलेवा स्थिति में, आपको 112 पर संपर्क करना चाहिए और आपकी कॉल उपयुक्त सेवा प्रदाता को स्थानांतरित

कर दी जाएगी: INEM (इंस्टीट्यूटो नैशनल डी इमर्जेंसीस मेडिकास) - राष्ट्रीय चिकित्सा आपात स्थिति संस्थान। यदि संभव हो, तो अपने साथ एक पुर्तगाली भाषी व्यक्ति को ले जाने का प्रयास करें, यदि स्वास्थ्य पेशेवर अंग्रेजी नहीं बोलता है।



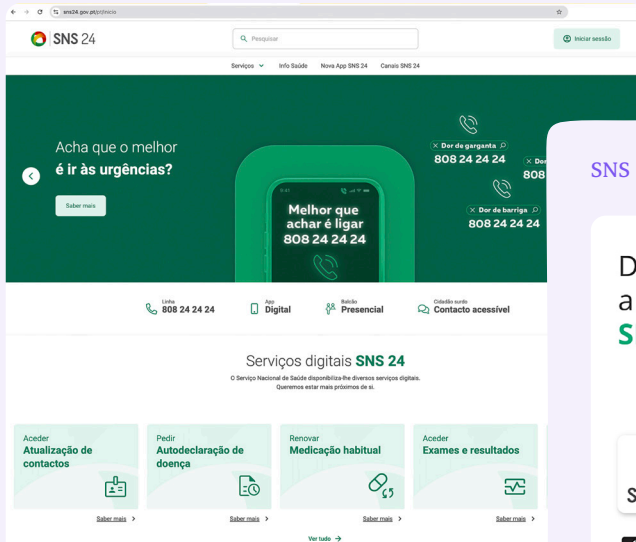
एसएनएस 24 पोर्टल और एसएनएस ऐप

• SNS 24 पोर्टल: <https://www.sns24.gov.pt/pt/inicio>

यदि आपके पास एसएनएस नंबर है, तो आप एसएनएस पोर्टल या मोबाइल ऐप पर जानकारी प्राप्त कर सकते हैं और पंजीकरण कर सकते हैं। यहाँ आप डॉक्टरों के नुस्खे और अन्य प्रासंगिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। यदि आप स्वास्थ्य सेवा में

नामांकित हैं, तो सेंटर में, आप तब भी अपॉइंटमेंट शेड्यूल कर सकते हैं - भले ही आपके पास कोई फ़ैमिली डॉक्टर न हो - जब तक कि आपकी स्वास्थ्य इकाई ऐप के माध्यम से अपॉइंटमेंट शेड्यूल करने की अनुमति देती है।

SNS 24 अनलाइन पोर्टल



A sua saúde mais digital

Na App SNS 24 pode aceder a um vasto conjunto de informações e serviços digitais de saúde.



- ✓ Recetas e exames
- ✓ Teleconsultas
- ✓ Documentos e certificados
- ✓ Monitorização da saúde
- ✓ Multifunções

SNS 24 App:

Descubra a nova app **SNS 24**



www.sns24.gov.pt

पुर्तगाल में स्वास्थ्य सेवा प्रणाली कैसे काम करती है?

पुर्तगाल में, स्वास्थ्य सुरक्षा का अधिकार पुर्तगाली संविधान द्वारा एक **मूलभूत अधिकार** के रूप में मान्यता प्राप्त है और स्वास्थ्य सेवाएँ **सार्वजनिक और निजी दोनों प्रणालियों** के माध्यम से प्रदान की जाती हैं।

सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली **सार्वभौमिक** है (सभी के लिए उपलब्ध), व्यापक है (विविध सेवाओं को कवर करती है), और अधिकांशतः **मुफ्त** है। कमजोर स्थिति वाले लोग और कुछ संवेदनशील स्थिति वाले लोगों के लिए कुछ मामूली शुल्कों से छूट भी दी जाती है। स्वास्थ्य सेवाएँ आपको **राष्ट्रीयता, आर्थिक स्थिति, निवास परमिट की कमी या इसी तरह के कारणों** के आधार पर सेवा देने से इनकार नहीं कर सकतीं। स्वास्थ्य सेवा पूरी तरह से मुफ्त नहीं भी हो सकती; यह आपके देश में स्थिति और आपके पास

मौजूद दस्तावेजों पर निर्भर करेगा।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा (Serviço Nacional de Saúde – SNS) पुर्तगाल में स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करने वाले **सार्वजनिक संस्थानों और सेवाओं का नेटवर्क** है। इसमें सार्वजनिक अस्पताल और स्वास्थ्य केंद्र शामिल हैं, लेकिन कुछ निजी क्लिनिक और स्वतंत्र पेशेवर भी शामिल हो सकते हैं, यदि उनके पास सार्वजनिक प्रणाली के साथ **संविदात्मक समझौते या आधिकारिक प्रमाणन** हो।

• स्थानीय स्वास्थ्य इकाइयाँ (Unidade Local de Saúde)

देश स्थानीय स्वास्थ्य इकाइयों (“यूएलएस - यूनिडेड्स लोकेस डे साउदे”) में विभाजित है जो विशिष्ट भौगोलिक क्षेत्रों को कवर करती हैं और इसमें स्थानीय स्वास्थ्य केंद्र और अस्पताल शामिल हैं जो एक प्रणाली के रूप में मिलकर काम करते हैं। लिस्बन महानगरीय क्षेत्र में नौ यूएलएस हैं:

- 📍 यूएलएस साओ जोस
- 📍 यूएलएस सांता मारिया
- 📍 यूएलएस लिस्वोआ ऑक्सिडेंटल
- 📍 यूएलएस अमाडोरा/सिंट्रा
- 📍 यूएलएस लूरेस/ओडिवेलस
- 📍 यूएलएस एस्टुअरियो डो तेजो (विला फ्रैंका डी ज़िरा)
- 📍 यूएलएस अल्माडा ई सिक्सल
- 📍 यूएलएस आर्को रिबेरिन्हो (बैरेइरो ई मोंटिजो)
- 📍 यूएलएस अराविडा (सेतुबल)

● प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा

पुर्तगाल में प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा स्वास्थ्य केंद्रों (“सेंट्रोस डी साऊडे”) में प्रदान की जाती है, जो या तो पारिवारिक स्वास्थ्य इकाइयाँ (“यूएसएफ - यूनिडेइस डी साऊडे फ़ैमिलियर”), या व्यक्तिगत स्वास्थ्य सेवा इकाइयाँ (“यूसीएसपी - यूनिडेइस डी क्यूइडाडोस डी साऊडे पर्सनलाइजडोस”) हो सकती हैं। उनके बीच मुख्य अंतर यह है कि यूएसएफ में हर किसी के लिए एक पारिवारिक चिकित्सक नियुक्त होता है, जबकि यूसीएसपी में डॉक्टर द्वारा ऑन-कॉल देखा जाना आम बात है। एसएनएस का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि प्रत्येक व्यक्ति की एक पारिवारिक चिकित्सक (सामान्य चिकित्सक) तक पहुँच हो, जो सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा प्रणाली के भीतर समय के साथ उनके स्वास्थ्य की निगरानी के लिए जिम्मेदार होता है। हालाँकि, कुछ क्षेत्रों में, डॉक्टरों की सीमित उपलब्धता के कारण, वर्तमान में सभी उपयोगकर्ताओं को एक नहीं सौंपा गया है।

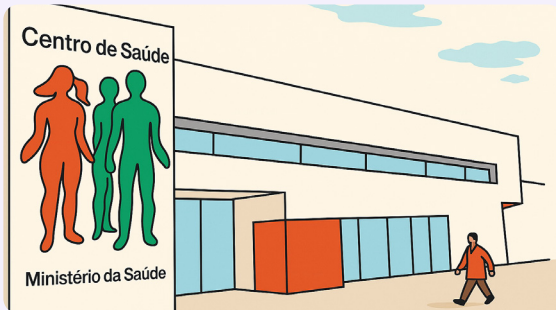


आप प्रत्येक ULS में स्वास्थ्य इकाइयों की सूची निम्नलिखित लिंक के माध्यम से देख सकते हैं:
<https://bicsp.min-saude.pt/pt/biufs/3/937/30038/Pages/default.aspx>



अपने निर्दिष्ट स्वास्थ्य केंद्र का पता लगाने के लिए, SNS24 लाइन (808 24 24 24) पर कॉल करें और अपना आधिकारिक पता प्रदान करें।

Visual representation of a Health Centre:



HEALTH CENTER



● प्रत्येक ULS के पास प्राथमिकता वाले अस्पताल होते हैं

प्रत्येक यूएलएस में विशिष्ट अस्पताल होते हैं जहाँ मरीजों को उस विशिष्ट भौगोलिक क्षेत्र में रेफर किया जा सकता है।



अगर आपको अस्पताल की आपातकालीन सेवाओं में जाना है, तो आपको पहले एसएनएस 24 टेलीफोन लाइन पर कॉल करना होगा या स्वास्थ्य केंद्र में किसी स्वास्थ्य पेशेवर द्वारा रेफर किया जाना होगा।

पहुँचने पर, आपको एक ट्राइएज प्रक्रिया से गुजरना होगा जहाँ एक स्वास्थ्य पेशेवर आपकी स्वास्थ्य स्थिति का आकलन करेगा। पुर्तगाल में, आपातकालीन सेवाएँ मैनचेस्टर ट्राइएज सिस्टम का उपयोग करती हैं।

● आपतकालीन सेवाएं

पुर्तगाल में, आपातकालीन सेवाएँ मैनचेस्टर ट्राइएज प्रणाली का उपयोग करती हैं, जिसके तहत प्रत्येक रंग नैदानिक प्राथमिकता के स्तर और अधिकतम प्रतीक्षा समय को दर्शाता है, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि मरीजों को उनकी स्थिति की गंभीरता के अनुसार देखा जाए।

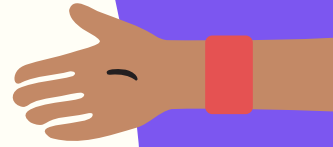
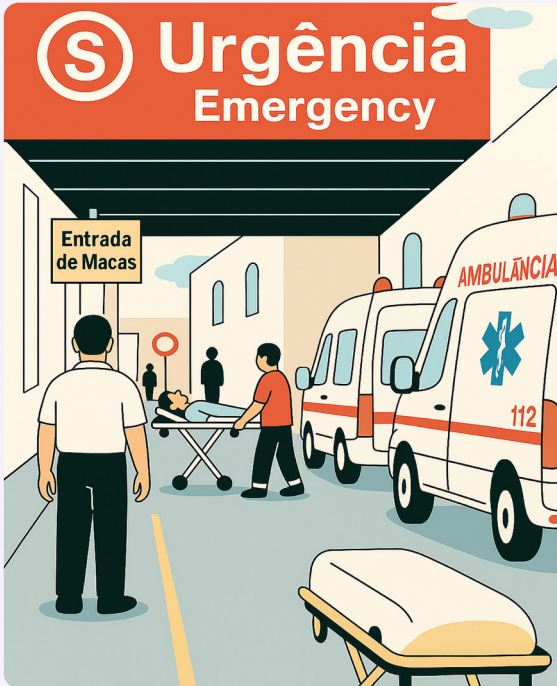
म्यानचेस्टर ट्राइएज सिस्टम

रंग	प्राथमिकता स्तर	अधिकतम प्रतीक्षा समय	अर्थ
लाल	आपातकाल	० मिनट	तत्काल जीवन-संकटग्रस्त स्थिति; रोगी को तुरन्त देखा जाना चाहिए।
नारंगी	बहुत जरूरी	१० मिनट	गंभीर स्थिति, संभावित रूप से जीवन-धमकी
पीला	अति आवश्यक	६० मिनट	स्थिर, लेकिन समय पर देखभाल के बिना हालत बिगड़ सकती है।
हरा	मानक / कम जरूरी	१२० मिनट	गैर-तत्काल स्थिति; चिकित्सा सहायता की आवश्यकता है, लेकिन गंभीर नहीं।
नीला	गैर-जरूरी	२४० मिनट	मामूली समस्याएं; बिगड़ने का कोई खतरा नहीं।

• निजी स्वास्थ्य बीमा

राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा (एसएनएस) के अलावा, व्यक्ति कानूनी रूप से पंजीकृत बीमा कंपनियों के माध्यम से निजी स्वास्थ्य बीमा ले सकते हैं। ये बीमा योजनाएँ अनुबंधित (कम) दरों पर निजी स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच प्रदान करती हैं, जिनमें आमतौर पर बीमाकर्ता के साथ अनुबंधित निजी क्लिनिकों और अस्पतालों में परामर्श, नैदानिक परीक्षण और उपचार शामिल होते हैं। कवरेज और लागत योजना के आधार पर अलग-अलग होती है, इसलिए चुनने से पहले विकल्पों की तुलना करना ज़रूरी है।

Visual representation of an Emergency service:



आपातकाल



बहुत ज़रूरी



अति आवश्यक



मानक /
कम ज़रूरी



गैर ज़रूरी

इमरजेंसी डिपार्टमेंट में आपको एक रिस्टबैंड मिलेगा। इसका रंग बताता है कि आपकी स्थिति कितनी ज़रूरी है।



एसएनएस नंबर और स्वास्थ्य देखभाल लागत

पुर्तगाल में स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाने के लिए आपको एक एसएनएस नंबर की आवश्यकता होगी जिसका उपयोग आपकी पहचान के लिए किया जाएगा यह नंबर निर्णायक है, चाहे आप नियमित हों या अनियमित (वैध निवास परमिट के साथ या बिना): शुल्क का भुगतान करने की आपकी बाध्यता में क्या परिवर्तन होता है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप शुल्क का भुगतान करते हैं या नहीं।

• आप यह एसएनएस नंबर कहां से मांग सकते हैं?

एसएनएस नंबर विभिन्न स्वास्थ्य केंद्रों (यूएसएफ/यूसीएसपी) से प्राप्त किया जा सकता है। आपको अपने निवास स्थान के यूएसएफ/यूसीएसपी में पंजीकरण कराना चाहिए। स्वास्थ्य केंद्र के आधार पर, यह आमने-सामने या ईमेल के माध्यम से सभी आवश्यक जानकारी और दस्तावेज़ भेजकर किया जा सकता है। यूएलएस साओ जोस लिस्बन क्लस्टर में यह कार्य वर्तमान में ईमेल के माध्यम से किया जाता है: ulssjosecsp.inscricoes@ulssjose.min-saude.pt

पारिवारिक स्वास्थ्य इकाइयों (यूएसएफ) में पंजीकृत रोगियों की संख्या सीमित होती है। यदि यह सीमा पूरी हो जाती है, तो किसी अन्य स्वास्थ्य इकाई - संभवतः यूसीएसपी - में पंजीकरण कराने की सलाह दी जाएगी। स्वास्थ्य इकाई का कोई कर्मचारी आपको बताएगा कि आप कहाँ पंजीकरण करा सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए, कृपया अनुभाग २ देखें: पुर्तगाल में स्वास्थ्य सेवा प्रणाली कैसे काम करती है?



● स्वास्थ्य सेवाओं तक नियमित और पूर्ण पहुंच के लिए आपको किन दस्तावेजों की आवश्यकता है?

स्वास्थ्य केंद्र आपसे निम्नलिखित जानकारी मांगेगा:

- ✓ निवास परमिट (22 फरवरी 2023 के बाद समाप्त हो चुके निवास परमिट सहित)।
- ✓ वित्तीय पहचान संख्या - NIF, जो आपके कार्ड में है।
- ✓ पोर्चुगाली कर पहिचान नम्बर (“NIF – Número de Identificação Fiscal”)
- ✓ पते का प्रमाण। कृपया ध्यान दें कि अपने निवास परमिट पर अपना पता हमेशा अपडेट रखना महत्वपूर्ण है। यदि आपके निवास परमिट पर दिया गया पता आपके वर्तमान पते से मेल नहीं खाता है, तो आपको पते में बदलाव के लिए AIMA से अनुरोध करना होगा। पते के प्रमाण के रूप में निम्नलिखित दस्तावेज स्वीकार किए जाएंगे: निवास परमिट का प्रमाण; इस दस्तावेज के न होने पर, निम्नलिखित में से कोई एक स्वीकार किया जाएगा: किराये का अनुबंध; उपयोग के लिए ऋण (कोमोडाटो) समझौता; उपयोगिता बिल (पानी, बिजली, या गैस)।
- ✓ संपर्क फोन नंबर या ईमेल पता अनुशंसित है (पुर्तगाली)।
- ✓ NISS/सामाजिक सुरक्षा नंबर अनिवार्य नहीं है।

अगर आपके पास ये सभी दस्तावेज हैं, तो आपको एसएनएस सिस्टम में “अपडेट किया गया नामांकन” या “अद्यतन पंजीकरण” माना जाएगा, जिसका अर्थ है कि आपके पास सभी आवश्यक डेटा मौजूद है। इससे आपको पुर्तगाली नागरिक जैसी ही शर्तों के तहत सभी स्वास्थ्य सेवाओं तक नियमित पहुंच प्राप्त होगी।

● यदि इस सूची में एक या अधिक दस्तावेज गायब हों तो क्या होगा?

यदि आपके पास इस सूची में एक या अधिक दस्तावेज नहीं हैं, तो आपको SNS प्रणाली में नामांकित किया जाएगा, लेकिन केवल 180 दिनों के लिए, जिसके बाद आपका नामांकन बंद कर दिया जाएगा। इस अवधि के दौरान, आप किसी स्वास्थ्य केंद्र में नामांकित नहीं हो सकते, जिसका अर्थ है कि आपको केवल तीव्र बीमारी की स्थितियों के लिए उपलब्ध UCSP में “उसी दिन” अपॉइंटमेंट (“कंसल्टा डू दीया”) ही प्राप्त होंगे। स्वास्थ्य पेशेवरों की उपलब्धता के आधार पर अन्य नियोजित अपॉइंटमेंट तक पहुंच कम हो सकती है (कृपया अनुभाग ४ देखें: पुर्तगाल में सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली में कौन सी सेवाएँ उपलब्ध हैं)। आपके पास अभी भी एक SNS

नंबर होगा और आपको स्वास्थ्य सेवा तक पहुँच प्राप्त होगी, लेकिन आपको पूरी लागत चुकानी होगी (नीचे बताई गई स्थितियों को छोड़कर)।

यदि आपके पास निवास परमिट या ऊपर दिए गए आवश्यक दस्तावेजों में से कोई एक नहीं है, तो एसएनएस नंबर प्राप्त करने के लिए आपको यूसीएसपी जाना होगा। आपको उस बरो के यूसीएसपी में पंजीकरण कराना चाहिए जहाँ आप रहते हैं। यह आमने-सामने या ईमेल के माध्यम से हो सकता है, यह प्रत्येक स्वास्थ्य केंद्र पर निर्भर करेगा। निवास परमिट प्राप्त होने के बाद, स्वास्थ्य केंद्र को सूचित करें ताकि आप अपनी प्रक्रिया में जानकारी अपडेट कर सकें, लेकिन ध्यान रखें कि आपका एसएनएस नंबर अपरिवर्तित रहेगा।

● अगर आप स्वास्थ्य सेवा का खर्च वहन नहीं कर सकते तो क्या करें?

समय पर भुगतान न कर पाना स्वास्थ्य सेवा के प्रावधान को असंभव नहीं बनाता। अगर आप तुरंत बिल का भुगतान नहीं कर पाते हैं, तो यह आपके पते पर भेज दिया जाएगा और बाद में भुगतान किया जा सकता है। अगर आप ऐसी विकट स्थिति में हैं जहाँ आप अस्पताल का उपयोगकर्ता शुल्क (अगर आपके पास एसएनएस नंबर है) या आपको प्रदान की गई स्वास्थ्य सेवा की कुल राशि (अगर आपके पास निवास परमिट नहीं है) का भुगतान नहीं कर सकते, तो आपको स्वास्थ्य सेवाओं से वंचित नहीं किया जा सकता। आपको स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल के सामाजिक विभाग से संपर्क करना होगा और वहीं से प्रक्रिया शुरू करनी होगी ताकि यह साबित हो सके कि आप आवश्यक स्वास्थ्य सेवा का खर्च उठा सकते हैं।

● अन्य परिस्थितियाँ

द्विपक्षीय समझौतों से लाभान्वित होने वाले नागरिकों (अंगोला, केप वर्डे, गिनी बिसाऊ एस. टोमे ए प्रिंसिपे, मोजाम्बिक, अंडोरा, ब्राजील, केप वर्डे, मोरक्को, क्यूबेक, ट्यूनीशिया) या शरणार्थियों और शरण चाहने वालों के लिए: स्वास्थ्य सेवा प्रणाली तक पहुँच विशेष शर्तों के तहत होती है, अर्थात् शरणार्थी या शरण की स्थिति के प्रमाण के माध्यम से या द्विपक्षीय समझौते के प्रमाण के माध्यम से।

● नाबालिगों के लिए (18 वर्ष से कम आयु के बच्चे)

कृपया इस गाइड का भाग 11 (पृष्ठ 33) देखें।

● असाधारण परिस्थितियाँ

कुछ विशिष्ट स्वास्थ्य स्थितियाँ हैं जिनके अंतर्गत आपको निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा का अधिकार है, जिसे “तत्काल और महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सेवा” माना जाता है:

- ✓ संक्रामक रोग जो जन स्वास्थ्य के लिए खतरा हैं, जैसे महामारी विज्ञान के प्रकोप और संचारी रोग नियंत्रण के संदर्भ में, उदाहरण के लिए एचआईवी/एड्स, हेपेटाइटिस और तपेदिक ।
- ✓ मातृ, शिशु और प्रजनन स्वास्थ्य (गर्भावस्था की समाप्ति सहित, जो गर्भावस्था के १० सप्ताह से कम समय में की जा सकती है) ।
- ✓ नाबालिग (१८ वर्ष से कम उम्र के बच्चे) ।
- ✓ टीकाकरण (सभी के लिए) ।
- ✓ तत्काल और महत्वपूर्ण देखभाल
- ✓ यदि आप परिवार पुनर्मिलन प्रक्रिया में हैं और आपके परिवार का कोई व्यक्ति सामाजिक सुरक्षा का भुगतान कर रहा है ।
- ✓ सामाजिक बहिष्कार या सत्यापित आर्थिक कठिनाई का सामना कर रहे व्यक्ति ।

² Despacho n.º 14830/2024, de 16 de dezembro https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/despacho/14830-2024-900163820?utm_source=chatgpt.com

³ Decreto-Lei n.º 85-B/2025 <https://aima.gov.pt/pt/documentos-e-vistos-validos-e-aceites-ate-30-de-junho-de-2025-valid-and-accepted-documents-and-visas-until-30-june-2025>

⁴ Regulamento RNU 2025 versão de 07/04/2025

⁵ Regulamento RNU 2025 versão de 07/04/2025

⁶ Circular Informativa n.º 12/DQS/DMD, de 7 de maio de 2009 <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/circular-informativa-n-12dqsdmd-de-07052009-pdf.aspx>

⁷ Decreto-Lei n.º 67/2004, de 25 de Março

⁸ Regulamento RNU 2025 versão de 07/04/2025



सभी आवश्यक दस्तावेज़



पुर्तगाली नागरिक के रूप में
स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच

सारांश में

*हाल के कानूनी बदलावों के कारण, यह संभव है कि “विशेष परिस्थितियों” में, जहाँ आपको निःशुल्क स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ मिल सकता है, आपसे फिर भी निवास प्रमाण (“Atestado de Residência”) प्रस्तुत करने के लिए कहा जाए। यह प्रमाण आपकी स्थानीय बोरो कार्यालय (“Junta de Freguesia”) से जारी किया जाता है और यह दिखाता है कि आप कम से कम ९० दिनों से देश में रह रहे हैं। यदि आपके पास माँगा गया दस्तावेज़ नहीं है

और स्वास्थ्य संस्था आपसे भुगतान करने पर जोर देती है, तो कृपया इस गाइड के पृष्ठ ३४ में शामिल ERS (स्वास्थ्य नियामक प्राधिकरण - पुर्तगाल की आधिकारिक सार्वजनिक संस्था) द्वारा जारी आधिकारिक जानकारी (पुर्तगाली भाषा में) प्रस्तुत करें। आप शिकायत भी दर्ज कर सकते हैं।
देखें सेक्शन १२: यदि मेरे अधिकारों का सम्मान न किया जाए तो मैं शिकायत कहाँ दर्ज कर सकता/सकती हूँ ?

किसी भी आवश्यक दस्तावेज़ के अभाव में

विशेष परिस्थितियाँ

संचारी रोगों के प्रकोप और रोग नियंत्रण

मातृ, बाल और प्रजनन स्वास्थ्य

१८ वर्ष से कम उम्र के बच्चों का टीकाकरण

तत्काल और जीवन रक्षक देखभाल

परिवार पुनर्मिलन प्रक्रिया, यदि किसी सदस्य ने सामाजिक सुरक्षा का भुगतान किया हो

सत्यापित आर्थिक कठिनाई और सामाजिक बहिष्कार

अचानक होने वाली बीमारी

You आप स्वास्थ्य केंद्र में पंजीकृत नहीं हो सकते, लेकिन UCSP स्वास्थ्य केंद्र में “समान दिन की अपॉइंटमेंट” लेने की सुविधा होगी। इसके लिए SNS 24 टेलीफोन लाइन पर कॉल करें।

अस्पताल देखभाल / आपातकालीन परिस्थितियाँ

प्रदान की जाने वाली स्वास्थ्य सेवाओं का पूरा भुगतान करें

स्वास्थ्य सेवाओं तक निःशुल्क पहुँच - प्रदान की जाने वाली सेवाएँ

पुर्तगाल में सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली में कौन सी सेवाएं उपलब्ध हैं?

प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएँ (स्वास्थ्य केंद्र)

- स्वास्थ्य निगरानी
- रोकथाम
- चिकित्सा नियुक्तियाँ
- सामाजिक कार्य नियुक्ति



प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएँ (स्वास्थ्य केंद्र)

अस्पताल देखभाल

(केवल तभी जब स्वास्थ्य केंद्र में स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा या एसएनएस 24 टेलीफोन लाइन के माध्यम से संदर्भित किया गया हो)

- अस्पताल आपातकालीन
- अस्पताल में भर्ती
- विशेषज्ञ नियुक्तियाँ
- पूरक नैदानिक और चिकित्सीय परीक्षाएँ



किसी भी सार्वजनिक स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल में जाने से पहले आपको एसएनएस 24 (808 24 24 24) पर कॉल करना अनिवार्य है।

कृपया अनुभाग 1 - उपयोगी संपर्क (पृष्ठ 5) देखें: वे कौन सी स्थितियाँ हैं जिन्हें अत्यावश्यक माना जाता है और जिनके लिए आपातकालीन सेवाओं की आवश्यकता होती है।

● नियोजित नियुक्तियाँ (पहले से निर्धारित)

नियोजित नियुक्तियों में शामिल हैं:

- शिशु और बच्चों का स्वास्थ्य (0 से १८ वर्ष तक)
- मातृ स्वास्थ्य
- परिवार नियोजन
- वयस्क स्वास्थ्य
- गृह दौरे (उन लोगों के बहुत विशिष्ट मामलों के लिए, जो स्वास्थ्य कारणों से शारीरिक रूप से स्वास्थ्य केंद्र में जाने में असमर्थ हैं)
- टीकाकरण
- नर्सिंग देखभाल प्रक्रियाएँ (ड्रेसिंग, इंजेक्शन, अन्य चिकित्सीय प्रक्रियाएँ)

● अनियोजित नियुक्ति

खुला/उसी दिन परामर्श: उन मरीजों के लिए लागू जो गंभीर बीमारी से पीड़ित हैं और जिनका उसी दिन मूल्यांकन किया जाना आवश्यक है। यह उस विशिष्ट दिन डॉक्टरों की उपलब्धता पर निर्भर करेगा और उसी दिन परामर्श के लिए सीमित स्थान उपलब्ध होंगे। अक्सर ऐसा होता है कि आपको पहले टिकट लेने के लिए सुबह जल्दी जाना पड़ता है।

तीव्र बीमारी: आमतौर पर एक तेज़ शुरुआत वाली, अल्पकालिक स्वास्थ्य स्थिति को संदर्भित करता है जिसके लिए अक्सर तत्काल देखभाल की आवश्यकता होती है।

● अन्य सेवाएँ

ऐसे स्वास्थ्य केंद्र हैं जो मनोविज्ञान, पोषण या दंत स्वच्छता जैसी विशेषज्ञताएँ प्रदान करते हैं, जिनके लिए आपको डॉक्टर द्वारा रेफर किया जाना आवश्यक है। हालाँकि, सभी स्वास्थ्य केंद्रों में ये सेवाएँ उपलब्ध नहीं होती हैं और प्रतीक्षा समय काफी लंबा हो सकता है।

● रिमोट अपॉइंटमेंट (“não presencial”)

केवल कुछ स्वास्थ्य केंद्रों में या SNS 24 टेलीफोन नलाइन के माध्यम से उपलब्ध है।

स्वास्थ्य केंद्र के साथ: आप अपने स्वास्थ्य केंद्र से या एसएनएस मोबाइल एप्लीकेशन के माध्यम से जांच कर सकते हैं कि क्या यह आपके स्वास्थ्य केंद्र पर उपलब्ध है और आप एसएनएस 24 टेलीफोन लाइन के माध्यम से अपॉइंटमेंट शेड्यूल कर सकते हैं।

एसएनएस 24 टेलीकंसल्टेशन एक मेडिकल अपॉइंटमेंट है जो वीडियो कॉल के ज़रिए किया जाता है, जो एसएनएस 24 लाइन के ज़रिए मरीजों की प्राथमिकता तय करने के बाद तय किया जाता है। यह उन समयों पर लागू होता है जब आपको नर्स या डॉक्टर से आमने-सामने मिलने की ज़रूरत नहीं होती।

इन दूरस्थ नियुक्तियों में शामिल हो सकते हैं:

- व्यक्तिगतस्वास्थ्य पुस्तिका / टीकाकरण पुस्तिका (बोलेटिमईडिविजुअल डे साउडे / बोलेटिम डे वै क्सीनास) की एक प्रति का अनुरोध;
- नियमित दवा अनुरोध।
- परीक्षण के परिणाम या नैदानिक रिपोर्ट की डिजीवरी जिसका मूल्यांकन डॉक्टर द्वारा किया जाएगा।

● Treatments (nursing)

मैं पारिवारिक डॉक्टर कैसे प्राप्त कर सकता हूँ?

पुर्तगाली स्वास्थ्य प्रणाली का लक्ष्य यह है कि हर परिवार के पास एक “पारिवारिक चिकित्सक” हो - एक सामान्य चिकित्सक। हालाँकि, वर्तमान में पारिवारिक चिकित्सकों की कमी है, इसलिए पुर्तगाल में रहने वाले हर व्यक्ति के पास एक नहीं है।

जब आप किसी स्वास्थ्य केंद्र/सेंट्रो दे साउदे में एसएनएस सेवाओं में अपना पंजीकरण पूरा कर लेते हैं (कृपया अनुभाग ३: एसएनएस नंबर और स्वास्थ्य सेवा लागत देखें), तो आप स्वतः ही पारिवारिक चिकित्सक की प्रतीक्षा सूची में शामिल हो जाते हैं। इसमें महीनों से लेकर वर्षों तक का समय लग सकता है, और पारिवारिक चिकित्सक पाने की प्राथमिकता निर्धारित करने के लिए विशिष्ट मानदंड

हैं, लेकिन आमतौर पर इस प्रक्रिया को बदलने के लिए कोई विशेष उपाय नहीं किया जाता है। हालाँकि, यदि आपके परिवार का कोई सदस्य आपके पते के पास किसी अन्य स्वास्थ्य केंद्र/सेंट्रो दे साउदे में पारिवारिक चिकित्सक रखता है, तो आप आमतौर पर उनके सेंट्रो दे साउदे में उनकी फाइल में शामिल होने का अनुरोध कर सकते हैं - इस अनुरोध की स्वीकृति सेंट्रो दे साउदे पर निर्भर करती है।

ध्यान रखें कि...



यदि फ़ैमिली हेल्थ यूनिट (USF) में आपका फ़ैमिली डॉक्टर नहीं है, तो इसका मतलब यह नहीं है कि आपको स्वास्थ्य सेवाओं की सुविधा नहीं मिलेगी। आपको अपने निवास क्षेत्र की पर्सनलाइज़्ड हेल्थकेयर यूनिट (UCSP) में पंजीकरण करना चाहिए, जहाँ ड्यूटी पर मौजूद डॉक्टर आपको देखेंगे।



यदि आपके पास निवास परमिट (रेसिडेंस कार्ड) नहीं है या SNS सिस्टम में पूर्ण पंजीकरण के लिए आवश्यक सभी दस्तावेज़ नहीं हैं (कृपया सेक्शन ३ देखें), तो आप फ़ैमिली डॉक्टर के लिए पात्र नहीं होते हैं।



मैं USF / UCSP स्वास्थ्य केंद्र में डॉक्टर या नर्स की अपॉइंटमेंट कैसे तय करूँ ?

(स्वास्थ्य केंद्र = Centro de Saúde)

- यदि आप पहले से किसी स्वास्थ्य केंद्र में पंजीकृत हैं, तो अपॉइंटमेंट तय करने के कई तरीके हैं। सही प्रक्रिया जानने के लिए अपने स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें, क्योंकि यह अलग-अलग हो सकती है :

- फोन द्वारा: सीधे स्वास्थ्य केंद्र पर कॉल करें
- SNS 24 टेलीफोन लाइन के माध्यम से: 808 24 24 24 पर कॉल करें ।
- स्वयं स्वास्थ्य केंद्र जाकर: अपॉइंटमेंट मरीज स्वयं, कोई रिश्तेदार या मित्र तय कर सकता है । इसके लिए एक पहचान पत्र आवश्यक होता है ।
- ईमेल द्वारा: अपने स्वास्थ्य केंद्र के ईमेल पते पर ईमेल भेजें ।
- MySNS ऐप के माध्यम से ।
- SNS24 वेबसाइट के माध्यम से: <https://www.sns24.gov.pt/pt/login/utente> आप अपने क्लब नंबर और पंजीकरण से जुड़े फोन नंबर का उपयोग करके लॉग इन कर सकते हैं, या “Chave Móvel Digital” (सार्वजनिक ऑनलाइन सेवाओं तक पहुँच के लिए डिजिटल प्रमाणीकरण प्रणाली, जिसे “Espaço Cidadão” में अनुरोध किया जाता है) के माध्यम से भी लॉग इन कर सकते हैं ।



एसएसी स्वास्थ्य सेवा में जाने से पहले हमेशा एसएनएस 24 टेलीफोन लाइन पर कॉल करें ताकि वे आपको सबसे अधिक उपलब्ध सेवा के बारे में बता सकें ।

स्वास्थ्य केंद्र के खुलने का समय

ज्यादातर मामलों में स्वास्थ्य केंद्र केवल कार्यदिवसों और कार्यदिवसों में ही काम करते हैं । हालाँकि, कुछ विशिष्ट इकाइयाँ सप्ताहांत और छुट्टियों (“फेरियाडोस”) के दौरान भी गंभीर बीमारी से पीड़ित

और एसएनएस २४ हेल्पलाइन द्वारा रेफर किए गए व्यक्तियों की सेवा के लिए खुली रहती है। इन इकाइयों को एसएसी - पूरक स्वास्थ्य सेवाएँ (“पूरक देखभाल सेवाएँ”) कहा जाता है।

परिवार नियोजन

जिन रोगियों के पास वैध निवास परमिट और/या पते का प्रमाण (एस्टेस्टाडो डी रेसिडेंसिया) है, जिसमें यह उल्लेख हो कि वे पुर्तगाल में 90 दिनों से अधिक समय से रह रहे हैं: एसएनएस सेवाओं के तहत परिवार नियोजन निःशुल्क होगा।

• परिवार नियोजन स्वास्थ्य देखभाल में शामिल हैं:

- यौन और प्रजनन स्वास्थ्य, जिसमें गर्भावस्था की समाप्ति भी शामिल है, जो कानूनी है पुर्तगाल में गर्भावस्था के 10 सप्ताह तक १२ और इसे “असाधारण स्थितियों” में शामिल किया गया है;
- गर्भनिरोधक विधियों की जानकारी और प्रावधान, जैसे, गोली, अंतर्गर्भाशयी उपकरण (“DIU - डिस्पो जॉटिवो इंटरयूटेरिनो”) अंतर्गर्भाशयी प्रणाली (“SIU - सिस्टेमा इंटरयूटेरिनो”), प्रत्यारोपण, गर्भनिरोधक पैच, योनि रिंग, आपातकालीन गर्भनिरोधक और कंडोम, सभी उपलब्धता के अनुसार निःशुल्क प्रदान किए जाते हैं;
- गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर, स्तन कैंसर और यौन संचारित संक्रमणों की जांच (आईएसटी - यौन रूप से संक्रामित संक्रमण);
- जिम्मेदार मातृत्व और पितृत्व के लिए तैयारी;
- नैदानिक अनुवर्ती;



प्रजनन संबंधी अपॉइंटमेंट और उपचार केवल एसएनएस नंबर और निवास परमिट वाले मरीजों और 39 वर्ष से कम आयु के मरीजों के लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। ध्यान रखें कि प्रजनन संबंधी अपॉइंटमेंट बुक करने में 6 महीने से ज्यादा समय लग सकता है;

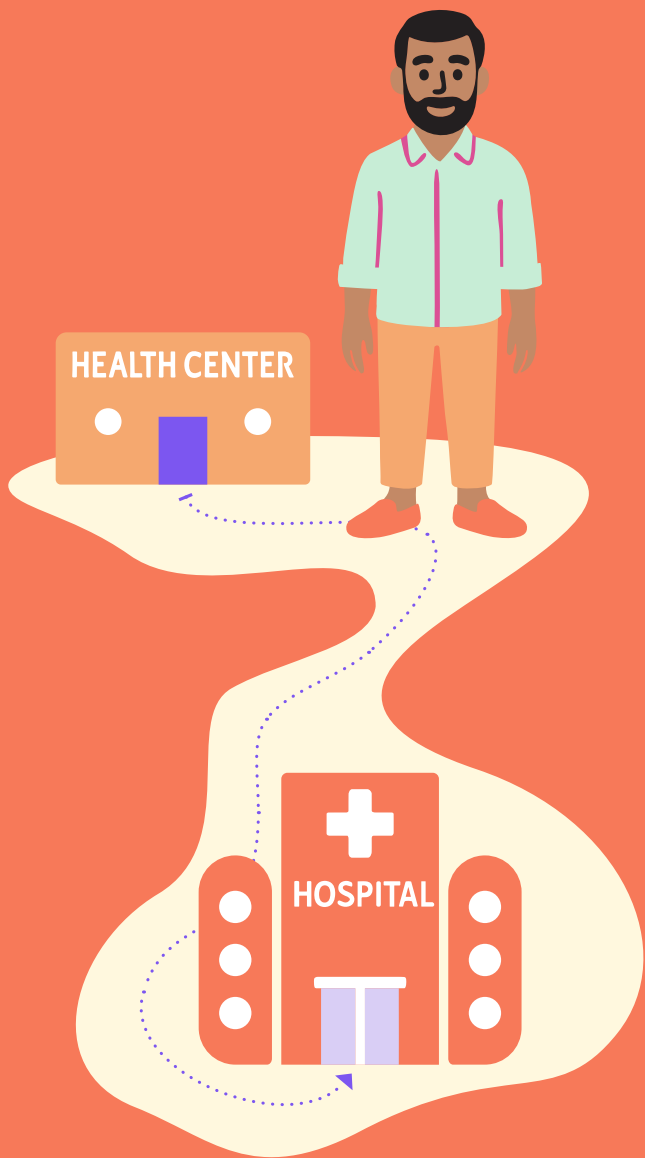


मुझे अस्पताल में अपॉइंटमेंट कब मिल सकता है?

यदि यूएसएफ/यूसीएसपी डॉक्टर इसे आवश्यक समझें, तो वे आपको अस्पताल/विशेषज्ञ के अपॉइंटमेंट के लिए रेफर करेंगे। सुनिश्चित करें कि आपकी संपर्क जानकारी (पता, फ़ोन नंबर और/या ईमेल) आपकी स्वास्थ्य इकाई के रिसेप्शन पर अपडेट कर दी गई है, ताकि आपको अपने अपॉइंटमेंट के समय, स्थान और तारीख की जानकारी मिल सके।



आप अस्पताल केवल तभी जा सकते हैं जब आपको स्वास्थ्य केंद्र के डॉक्टर या एसएनएस 24 टेलीफोन लाइन द्वारा रेफर किया गया हो।



मैं अपनी अपॉइंटमेंट पर गया और मुझे कई टेस्ट के लिए कहा गया। ये किस लिए हैं? मैं अपने टेस्ट कहाँ करवा सकता हूँ ?

डॉक्टर स्वास्थ्य मूल्यांकन के अतिरिक्त कुछ जाँचों (रक्त, मूत्र, एक्स-रे, अल्ट्रासाउंड, या अन्य) का अनुरोध कर सकते हैं। ये अनुरोध कागज़, ईमेल या टेक्स्ट संदेश के माध्यम से दिए जाते हैं। जब आप अपनी जाँच और परीक्षण निर्धारित करते हैं, तो आपको यह प्रमाण-पत्र प्रस्तुत करना होगा या संलग्न दस्तावेज़ के साथ ईमेल करना होगा।

● आप ये परीक्षाएं और टेस्ट कहाँ कर सकते हैं?

यदि स्वास्थ्य केंद्र ("सेंट्रो डी साउदे") के डॉक्टर द्वारा परीक्षण (जैसे, उदाहरण के लिए, रक्त और मूत्र, एक्स-रे, या अल्ट्रासाउंड) का अनुरोध किया गया हो, तो ये किए जा सकते हैं :

→ SNS जिस यूएसएफ/यूसीएसपी में आप नामांकित हैं, अगर वह इकाई यह सेवा प्रदान करती है;

→ रेफरेंस अस्पताल के संग्रहण केंद्रों पर, अगर वह सेवा आपके क्षेत्र के यूएलएस द्वारा प्रदान की जाती है (हमेशा सेंट्रो डी साउदे में पृष्ठ)।

→ अगर अस्पताल में अपॉइंटमेंट के दौरान इन परीक्षणों का अनुरोध किया गया था, तो ये आमतौर

पर उसी अस्पताल के संग्रहण केंद्रों या इमेजिंग से वाओं में निर्धारित किए जाते हैं। आगे की प्रक्रिया के बारे में हमेशा अपने डॉक्टर से पृष्ठें।

→ आप सूची ऑनलाइन भी देख सकते हैं <https://www.arslvt.min-saude.pt/convencoes/pesquisa-de-prestadores-convencionados/>



किसी भी स्थिति में, स्वास्थ्य पेशेवर आपको किसी ऐसे क्लिनिक या निजी प्रयोगशाला के पास भेज सकते हैं जिसके पास एसएनएस अनुमोदन हो। आप अपने यूएसएफ/यूसीएसपी से एसएनएस अनुमोदन प्राप्त क्लिनिक/प्रयोगशालाओं के बारे में जानकारी मांग सकते हैं।

● इसका कितना मूल्य होगा?

यदि आपके पास अपडेटेड नामांकन (निवास परमिट) वाला एसएनएस नंबर है, तो ये जाँचें निःशुल्क होंगी। हालाँकि, कुछ जाँचों की लागत होती है - जो एसएनएस/स्वास्थ्य सेवा प्रणाली द्वारा कवर नहीं की जाती हैं।



गर्भावस्था के दौरान अल्ट्रासाउंड

गर्भावस्था के दौरान अल्ट्रासाउंड की पूरी तरह से सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली (एसएनएस) द्वारा कवरेज दी जाती है, और जिन लोगों ने एसएनएस में अपना नामांकन पूरा कर लिया है और जिनके पास वैध निवास परमिट और/या पते का प्रमाण (एस्टेस्टाडो डी रेसिडेंसिया) है, जिसमें यह दर्शाया गया हो कि वे 90 दिनों से अधिक समय से पुर्तगाल में रह रहे हैं, उनके लिए कोई शुल्क नहीं है। हालाँकि, कभी-कभी इन परीक्षाओं के लिए अपॉइंटमेंट मिलना मुश्किल होता है और अगर आपको इनके लिए भुगतान करना पड़ता है, तो पहली तिमाही के लिए आपको लगभग 70 यूरो, दूसरी तिमाही के लिए 120 यूरो और तीसरी तिमाही के लिए 70 यूरो का भुगतान करना होगा।



मैं दवाइयां कहां से खरीद सकता हूं?

दवाइयाँ फार्मेशियों में बेची जाती हैं, और ज़्यादातर के लिए डॉक्टर के पर्चे ("रेसिटा") की ज़रूरत होती है। यह पर्चे आपको डॉक्टर द्वारा कागज़ पर दिए जा सकते हैं, एसएमएस या ईमेल के ज़रिए भेजे जा सकते हैं, या एसएनएस 24 वेबसाइट या ऐप पर आपकी व्यक्तिगत प्रोफाइल के ज़रिए प्राप्त किए जा सकते हैं। कुछ सामान्य दवाइयाँ, आमतौर पर मामूली लक्षणों के लिए, बिना डॉक्टर के पर्चे के भी खरीदी जा सकती हैं।

यदि आपके पास अद्यतन पंजीकरण (निवास परमिट) है और एसएनएस (स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल) का आपका डॉक्टर आपको दवा लिखता है, तो अधिकांश मामलों में आपको पूरी राशि का भुगतान नहीं करना पड़ेगा, क्योंकि इसका एक प्रतिशत हिस्सा सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली द्वारा वहन किया जाता है।

यदि आपके पास निवास परमिट नहीं है, इसलिए आपने एसएनएस सेवाओं के साथ अपना पूर्ण पंजीकरण पूरा नहीं किया है, तो भी आप कुछ स्वास्थ्य केंद्रों या अस्पतालों में कागजी पर्चा प्राप्त कर सकते हैं, लेकिन आपको फार्मैसी में पूरी कीमत चुकानी होगी।



नाबालिगों (18 वर्ष से कम उम्र के बच्चों) के लिए एसएनएस तक पहुंच

गैर-पुर्तगाली नागरिकों के मामले में, एसएनएस प्रणाली में नामांकन के लिए निवास परमिट की आवश्यकता नहीं है, और न ही एनआईएफ की आवश्यकता है जब तक कि बच्चा 18 वर्ष का न हो जाए।

जब बच्चा 18 वर्ष का हो जाए

जब बच्चा 18 वर्ष का हो जाएगा, तो उसके पास स्वास्थ्य केंद्र में एनआईएफ नंबर प्रस्तुत करने के लिए 90 दिन का समय होगा।

आपको स्थानीय नगर (जुंटा डी फ़्रेग्यूसिया) से नाबालिग के पते का प्रमाण भी प्रस्तुत करना होगा, जिसमें यह उल्लेख हो कि वह पुर्तगाल में 90 दिनों से अधिक समय से रह रहा है, या उसके पास AIMA से घोषणा पत्र हो।

AIMA द्वारा जारी घोषणा

AIMA द्वारा जारी यह घोषणा: “अनियमित स्थिति में विदेशी नाबालिग का पंजीकरण” के लिए registro.menores@aima.gov.pt पर ईमेल भेजकर पूछा जा सकता है।



कृपया ध्यान रखें कि इस पंजीकरण का अर्थ यह नहीं है कि नाबालिग या उसके माता-पिता के पास निवास परमिट या कानूनी निवास अधिकार है।

यदि मेरे अधिकारों का सम्मान नहीं किया जाता है तो मैं शिकायत कहां दर्ज करा सकता हूं?

स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं आपको राष्ट्रीयता, वित्तीय साधनों की कमी, निवास परमिट की कमी या अन्य समान कारणों के आधार पर देखभाल प्रदान करने से इनकार नहीं कर सकती हैं।

स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच से इनकार करने की स्थिति में और यदि आप पुर्तगाली कानून के अनुसार उन तक पहुंचने के हकदार हैं, तो आप सीधे स्वास्थ्य केंद्र / अस्पताल (शिकायत पुस्तिका / लिब्रो डी रिक्लेशन्स) या स्वास्थ्य नियामक इकाई (ईआरएस) के पास शिकायत दर्ज कर सकते हैं।

● ईआरएस के पास शिकायत के लिए आप यह कर सकते हैं:

वेबसाइट के माध्यम से शिकायत के लिए आप यह कर सकते हैं :

- <https://www.ers.pt/pt/reclamar-diretamente-a-ers/>;
- कॉल सेंटर ERS: 309 309 309 (सुबह 9 बजे से शाम 5:40 बजे तक)
- टेलिफोन: 222 092 350;
- ईमेल: geral@ers.pt;
- सेन्ट्रल लिस्बन क्षेत्र (ULS साओ जोस) में आप gabinete.cidadao@chlc.min-saude.pt पर भी ईमेल कर सकते हैं

Acesso de cidadãos estrangeiros à prestação de cuidados de saúde no Serviço Nacional de Saúde

[« Voltar](#)


20.08.2025

Acesso de cidadãos estrangeiros à prestação de cuidados de saúde no Serviço Nacional de Saúde

Estas perguntas frequentes não dispensam a leitura atenta da legislação aplicável e visam essencialmente constituir um instrumento de informação, orientação e apoio.

Para saber mais sobre este tema, consulte a área direitos e deveres dos utentes » Direito à proteção da saúde » O Serviço Nacional de Saúde » A Universalidade.

1. Um cidadão estrangeiro tem acesso a cuidados de saúde no Serviço Nacional de Saúde (SNS)?



2. O que é o Registo Nacional de Utentes (RNU) e para que serve?



3. Como pode um cidadão estrangeiro obter o Número Nacional de Utente (NNU)?



4. Que tipos de registo no Registo Nacional de Utentes (RNU) existem?



5. A situação legal do cidadão estrangeiro em Portugal tem impacto no tipo de registo que lhe é atribuído no Registo Nacional de Utentes (RNU)?



6. Quais as diferenças entre as tipologias de registo no que respeita à responsabilidade financeira e à inscrição nos cuidados de saúde primários?



O registo no RNU não significa que o SNS irá assumir todos os encargos gerados com a prestação de cuidados de saúde.
 A responsabilidade financeira depende do tipo de registo no RNU.



Responsabilidade financeira sobre os encargos gerados com a prestação de cuidados:

Aos cidadãos estrangeiros com "registo atualizado" aplica-se a condição de responsabilidade financeira previsivelmente assumida pelo SNS, independentemente de benefício por qualquer subsistema público.

Aos cidadãos estrangeiros com "registo em curso" ou "registo incompleto" aplica-se a condição de encargo assumido pelo próprio cidadão ou por uma entidade terceira financeiramente responsável, com exceção dos cuidados de saúde especificamente previstos no n.º 7 da Circular Informativa n.º 12/DQS/DMD da Direção-Geral da Saúde (DGS), a saber: cuidados no âmbito da saúde materno-infantil e saúde reprodutiva, nomeadamente acesso a consultas de planeamento familiar, interrupção voluntária da gravidez, acompanhamento e vigilância da mulher durante a gravidez, parto e puerpério e cuidados de saúde prestados aos recém-nascidos; cuidados de saúde a menores que se encontram a residir em Portugal, nos termos definidos no Decreto-Lei n.º 67/2004, de 25 de março; vacinação, conforme o Programa Nacional de Vacinação em vigor; cidadãos estrangeiros em situação de reagrupamento familiar, quando alguém do seu agregado familiar efetua descontos para a Segurança Social devidamente comprovados; cidadãos em situação de exclusão social ou em situação de carência económica comprovada pelos Serviços da Segurança Social.

Para este conjunto de cuidados, os cidadãos estrangeiros acedem nos mesmos termos que a população em geral, encontrando-se sujeitos aos mesmos princípios e normas gerais aplicáveis em matéria de pagamento e de isenção de taxas moderadoras, nos termos consignados na legislação em vigor.

Inscrição nos cuidados de saúde primários:

A inscrição nos cuidados de saúde primários obriga a um registo atualizado no RNU e é efetuada num centro de saúde de uma unidade local de saúde.



[Cf. [Despacho n.º 14830/2024, de 16 de dezembro](#), [Despacho n.º 40/2025, de 2 de janeiro](#), [Regulamento do Registo Nacional de Utentes](#), [Regulamento do Registo Nacional de Utentes - Inscrição em Cuidados de Saúde Primários](#) e [Circular Informativa n.º 12/DOS/DMD da DGS](#)]

7. Se o cidadão estrangeiro não apresentar uma autorização de residência, o acesso a cuidados de saúde tem custos?



8. O que acontece se o registo de um cidadão estrangeiro no RNU não estiver completo?



9. Um cidadão estrangeiro menor de idade precisa de autorização de residência para se registar no RNU na tipologia de "registo atualizado"?



10. O que deve um cidadão estrangeiro fazer se tiver dúvidas sobre o seu registo no RNU ou precisar de ajuda para atualizar os seus dados?



11. O que fazer caso os direitos como cidadão estrangeiro, relativamente ao acesso à prestação de cuidados de saúde no SNS, não estiverem a ser respeitados?



Formulários

[Direitos e Deveres dos Utentes dos Serviços de Saúde](#)

[Pedido de informação](#)

[Reclamações online](#)

[Resolução de conflitos](#)

[Acesso a informação administrativa](#)

Políticas institucionais

[Política de proteção de dados e de privacidade](#)

[Política de gestão](#)

Mapa do site

[Canal de denúncias](#)

COVID 19 

 **Livro de Reclamações**

[Subscrever Newsletter](#)

Nome

Email



Aceito os termos e condições patentes na Política de proteção de dados e privacidade da ERS.



[Clique para mais informações](#)

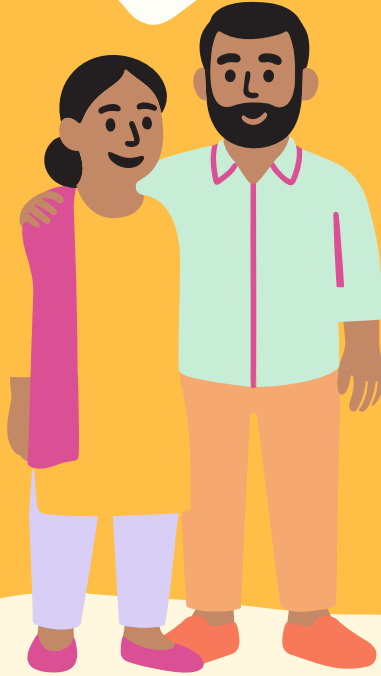
ERS nas redes sociais



[Definições de cookies](#)



हमें उम्मीद है कि हमने आपके साथ जो सफ़र शेयर किया है, उससे आपको पुर्तगाल में हेल्थकेयर सर्विस पाने के तरीके को बेहतर ढंग से समझने में मदद मिली होगी।



इस गाइड के लिए निम्नलिखित स्रोतों से परामर्श लिया गया है:

एसएनएस तक पहुंच पर दिशानिर्देश

गैट

गुपो डी एटिविस्टस एम ट्रैटामेंटो, प्रोजेक्ट : के आईटी माइग्रेंट (2025) <https://kitmigrante.pt/>

क्रैसर एसोसिएशन

प्रोजेक्ट: इनफुसाओ (2018)
<https://jfarroios.pt/a-junta-de-freguesia/documentacao/outros/>

ईआर

एंटीडेड रेगुलाडोरा दा साउदे www.ers.pt

आईओएम

प्रवासन के लिए अंतर्राष्ट्रीय संगठन, परियोजना:
साउदे में एकीकरण का प्रचार (2024)
<https://www.dgs.pt/em-destaque/promover-a-integracao-atraves-da-equidade-em-saude.aspx>

एसीएसएस

विदेशी नागरिकों के लिए केंद्रीय स्वास्थ्य प्रणाली
प्रशासन मार्गदर्शिका (2022)
https://www.acss.min-saude.pt/wp-content/uploads/2016/09/Manual-Acolhimento_vf.pdf

लागू कानून

डेक्रेटो-लेन एन.º 85-बी/2025, डी 30 डी जून्हो
डेस्पाचो एन.º 40/2025, डी 2 डी जनेरियो
डेस्पाचो एन.º 14830/2024, डे 16 डेजेम्ब्रो
डेस्पाचो एन.º 1668/2023, डी 2 डी फीवरेइरो
लेन एन.º 95/2019, 4 डी सेटेम्ब्रो
डिक्रेटो-लेई एन.º 52/2022, 4 दिन पहले
लेई एन.º 95/2019, 4 डी सेटेम्ब्रो
लेई एन.º 16/2007, 17 अप्रैल
डेक्रेटो-लेई नंबर º 67/2004, डी 25 डी मार्को
डिक्रेटो-लेई नंबरº 135/99
डेस्पाचो एन.º 2536/2001 (2.ª ड श्रृंखला), डे 12 डे
जेम्ब्रो

अतिरिक्त दस्तावेजीकरण

- विनियमन आरएनयू 2025 संस्करण 07/04/2025
- परिपत्र सूचना क्रमांक
12 / डीक्यूएस / डीएमडी, 7 मई 2009।
- पुर्तगाल 90 दिनों से अधिक या एआईएमए
से एक घोषणा है।

Parceiro



USF
da Baixa



PRESCRIÇÃO SOCIAL
Lisboa
Saúde • Academia • Social

Financiamento



LISBOA
CEMARIA MUNICIPAL



BAIROS e ZONAS
de Intervenção
Prioritária de Lisboa

