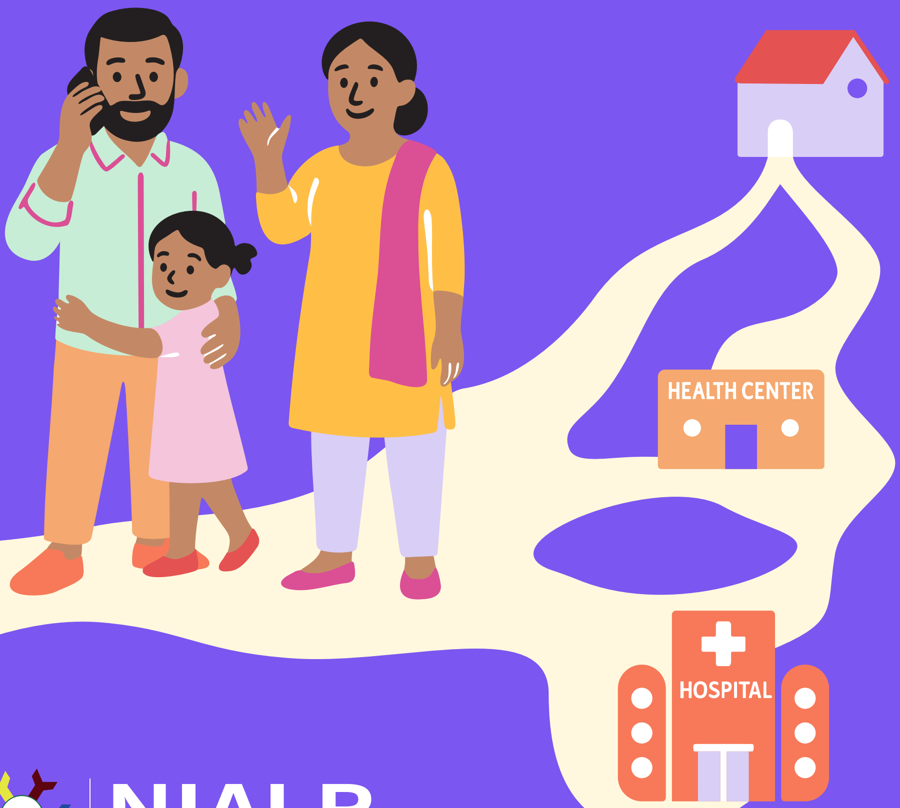
पोर्तुगलमा स्वास्थ्य सेवामा पहुँच कसरी पाउने

आशाले तपाईंलाई महत्वपूर्ण जानकारी मार्फत मार्गदर्शन गर्नेछिन्



NIALP 2019
www.nialp.pt

NIALP
INTERCULTURAL ASSOCIATION LISBOA
(AN IMMIGRANT ASSOCIATION)

स्वागतम्

यो मार्गदर्शक **NIALP** – नेपाली अन्तरसांस्कृतिक संस्था, लिस्बन द्वारा "**स्वस्थ सुरुवात । Dá Saúde e Faz Crescer!**" परियोजना (२०२४-२०२५) अन्तर्गत तयार गरिएको हो । यो परियोजना लिस्बन नगरपालिका अन्तर्गतको **BIP–ZIP** कार्यक्रमको सहयोगमा, साथै **São José Lisbon Health Cluster (ULS São José)** का प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाहरूको **Social Prescribing Project** सँग साझेदारीमा कार्यान्वयन गरिएको हो ।

स्वस्थ सुरुवात परियोजनाको उद्देश्य दक्षिण एसियाली आप्रवासी परिवारहरूका लागि स्वास्थ्य सेवामा पहुँचको खाडललाई घटाउने हो। यसले आप्रवासी समुदाय बीच सांस्कृतिक रूपमा अनुकूल स्वास्थ्य सेवा र स्वास्थ्य साक्षरताको प्रवर्द्धन गर्दछ । परियोजना कार्यान्वयनको क्रममा हामीले विभिन्न मूलका धेरै व्यक्तिहरूको अनुभव सुनेका थियौं–जस मध्ये केहीले हाम्रो स्वास्थ्य परामर्श सेवा मार्फत नेपाली दर्ता प्राप्त नर्स सँग भेट गर्नु भएको थियो, र केहीले हाम्रो स्वास्थ्य साक्षरता कार्यक्रमहरू तथा गतिविधिहरूमा भाग लिनु भएको थियो । यी अन्तरक्रियाहरूले देखाएकि धेरै आप्रवासीहरूले स्वास्थ्य प्रणालीमा पहुँच गर्दा गम्भीर चुनौतीहरूको सामना गर्नुपर्छ, विशेष गरी पोर्तुगाली भाषा सिक्ने प्रक्रियामा रहँदा वा आवश्यक कागजात प्राप्त गर्ने क्रममा ।

यो मार्गदर्शक ती योगदानहरूका आधारमा तयार गरिएको हो र ती अवरोधहरूलाई कम गर्न मद्दत गर्ने उद्देश्य राख्छ । हामी स्वास्थ्य सेवामा सम्मान पहुँचलाई प्रवर्द्धन गर्ने र आप्रवासीहरूलाई पोर्तुगाली स्वास्थ्य प्रणाली आत्मविश्वासका साथ प्रयोग गर्न सक्षम बनाउने आशा गर्छौं । यो मार्गदर्शक पोर्तुगलमा बसोबास गर्ने गैर-युरोपेली नागरिकहरूका लागि लक्षित गरिएको हो, विशेष गरी गैर-पोर्तुगाली भाषी देशहरूबाट आएका व्यक्तिहरूका लागि ।

प्रत्येक अध्यायमा तपाईंले पोर्तुगाली कानुन सँग सम्बन्धित टिप्पणीहरू, साथै क्ल्क (Serviço Nacional de Saúde) का नियम र प्रक्रियाहरू पाउनु हुनेछ, जससँग सम्बन्धित लिंकहरू पनि हुनेछन् – यीलाई तपाईंले विस्तृत जानकारीका लागि सन्दर्भ गर्न सक्नु हुन्छ । यी सन्दर्भहरू तपाईंका अधिकारहरू बुझ्न र स्वास्थ्य सेवामा पहुँच पाउन उपयोगी हुने छन् ।

हामी यस कार्यमा योगदान पुऱ्याउने सबैलाई धन्यवाद दिन चाहन्छौं, विशेष गरी São José Lisbon Health Cluster (ULS São José) का प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाहरूको Social Prescribing Project का हाम्रा साझेदारहरू, स्वास्थ्य व्यवसायीहरू, समुदायका सदस्यहरू, र साझेदार संस्थाहरूलाई। विशेष आभार GAT – Portuguese Activist Group on Treatments लाई उनीहरूको मूल्यवान योगदानका लागि ।

Parceiro
USF da Baixa
PRESCRIÇÃO SOCIAL Lisboa
Saúde · Academia · Social
Financiamento
LISBOA CÂMARA MUNICIPAL
BIP ZIP
BAIRROS e ZONAS de Intervenção Prioritária de Lisboa

1 उपयोगी सम्पर्कहरु .... पृष्ठ ६-९

2 पोर्तुगलमा स्वास्थ्य प्रणालीले कसरी काम गर्छ? .... पृष्ठ १०-१३

3 SNS नम्बर र स्वास्थ्य सेवा लागतहरु .... पृष्ठ १४-१७

4 पोर्तुगलको सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणालीमा कुन सेवाहरू उपलब्ध छन्? .... पृष्ठ २०-२१

5 म पारिवारिक चिकित्सक कसरी पाउँछु? .... पृष्ठ २२

6 USF / UCSP स्वास्थ्य केन्द्र ("Centros de Saúde") मा चिकित्सक वा नर्सिङ अपोइन्टमेन्ट कसरी तय गर्ने? .... पृष्ठ २३

7 परिवार नियोजन अपोइन्टमेन्ट .... पृष्ठ २४-२५

8 म मेरो अपोइन्टमेन्टमा गएँ र मलाई धेरै परीक्षण अनुरोधहरू दिइयो । ती केका लागि हुन् ? म कहाँ परीक्षण गर्न सक्छु ? .... पृष्ठ २६-२७

9 म अस्पतालको अपोइन्टमेन्ट कसरी पाउँछु? .... पृष्ठ २८-२९

10 म औषधि कहाँ किन्न सक्छु? .... पृष्ठ ३०-३१

11 नाबालक (१८ वर्ष मुनिका बालबालिका) का लागि SNS पहुँच .... पृष्ठ ३२

12 यदि मेरो अधिकारहरू सम्मान नभएमा म उजुरी कहाँ गर्न सक्छु ? .... पृष्ठ ३३

१

उपयोगी सम्पर्कहरु

जब तपाईंलाई अनुवादको सहायता चाहिन्छ ?

टेलिफोन सम्प्रेषण सेवा

→ फोन : **+351 21 711 50 00**

→ ईमेल : **stt@aima.gov.pt**

बिहान ८ बजे - बेलुकी ८ बजे

सोमबार देखि शुक्रबार

AIMA - Agency for Integration, Migration and Asylum

जब तपाईंलाई आपतकालीन नभएको स्वास्थ्य समस्था हुन्छ?

SNS 24 स्वास्थ्य टेलिफोन सेवा

→ **फोन: 808 24 24 24**

२४ घन्टा, सातै नि उपलब्ध (नि:शुल्क सोवा)

जब तपाईं गम्भीर वा ज्यानसँग सम्बन्धित आपतकालीन अवस्थाको सामना गर्नु हुन्छ?

युरोपेली संघको आपतकालीन नम्बर

→ **फोन: 112**

२४ घन्टा, सातै नि उपलब्ध (नि:शुल्क सोवा)

र कहिले फोन गर्ने

AIMA ले टेलिफोन अनुवाद सेवा उपलब्ध गराउँछ जसको उद्देश्य भाषागत अवरोध हटाउने र आप्रवासीहरूको एकीकरणलाई प्रोत्साहन गर्ने हो । यस सेवामा सम्मेलन कल मार्फत सम्बन्धित पक्षहरूलाई प्रत्यक्ष कुराकानी गराइन्छ ।

यो सेवा ६० भन्दा बढी भाषा र उपभाषामा तुरुन्त वा तोकिएको समय अनुसार अनुवाद प्रदान गर्नका लागि तयार गरिएको हो; तथापि, कहिले काहीँ सीमित उपलब्धताका कारण यो सेवा उपलब्ध नहुन पनि सक्छ ।

आपतकालीन नभएका स्वास्थ्य समस्याका उदाहरणहरू :

गम्भीर वा ज्यानलाई खतरा हुने अवस्थाका उदाहरणहरु :

उपयोगी सम्पर्कहरु

• SNS 24 स्वास्थय टेलिफोन लाइन

यो पोर्तुगलको राष्ट्रिय स्वास्थ्य सेवा (Serviço Nacional de Saúde – SNS) को आधिकारिक टेलिफोन हेल्पलाइन सेवा हो । यो सेवा पोर्चुगिज र अंग्रेजी दुवै भाषामा उपलब्ध छ र स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी, सल्लाह, तथा उपयुक्त स्वास्थ्य सेवामा सिफारिस प्रदान गर्दछ । यदि तपाईंसँग कुनै स्वास्थ्य सम्बन्धी चिन्ता, समस्या वा प्रश्न छ भने, स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पतालको आपतकालीन सेवामा जानु अघि अनिवार्य रूपमा यो नम्बरमा फोन गर्नुपर्छ - तर, अत्यन्त गम्भीर वा ज्यानलाई खतरापूर्ण अवस्थामा मात्र अपवाद हुनेछ । (आपतकालीन सम्पर्क अर्को खण्डमा हेर्नुहोस् ।

यो सेवामा पहुँच पाउनको लागि अनिवार्य रूपमा SNS नम्बर आवश्यक पर्दैन: यदि तपाईंसँग त्यो नम्बर छैन भने, प्रणालीले मागेको स्वचालित सन्देशलाई बेवास्ता गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंको कल पंक्तिमा रहनेछ र अन्ततः स्वास्थ्यकर्मीले उत्तर दिनेछन् ।

गर्भावस्था

SNS 24 टेलिफोन लाइन ले गर्भवती महिलाहरूका लागि विशेष सेवा प्रदान गर्दछ, जसमा स्वास्थ्य मूल्याङ्कन, सल्लाह र स्त्रीरोग / प्रसूति आपतकालीन सेवामा सिफारिस समावेश हुन्छ। यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भने, आपतकालीन सेवामा जानु अघि सधैं यो नम्बरमा फोन गर्नुहोस्।

मानसिक स्वास्थ्य

SNS 24 टेलिफोन लाइन मार्फत मनोवैज्ञानिक परामर्श सेवा उपलब्ध छन्, जुन क्लिनिकल मनोवैज्ञानिकहरू द्वारा प्रदान गरिन्छ: https://www.SNS 24.gov.pt/pt/sobre-nos/

कृपया ध्यान दिनुहोस्, पर्खाइ समय लामो हुन सक्छ ।

• युरोपेली संघ आपतकालीन नम्बर

११२ टेलिफोन सेवा सबै युरोपेली संघका देशहरूमा आपतकालीन सेवाका लागि प्रयोग गरिन्छ, जस्त कानून कार्यान्वयन, दमकल विभाग, वा एम्बुलेन्स सेवा । यदि गम्भीर वा ज्यानलाई खतरापूर्ण स्थिति आउँछ भने, तपाईंले तुरुन्त ११२ मा सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

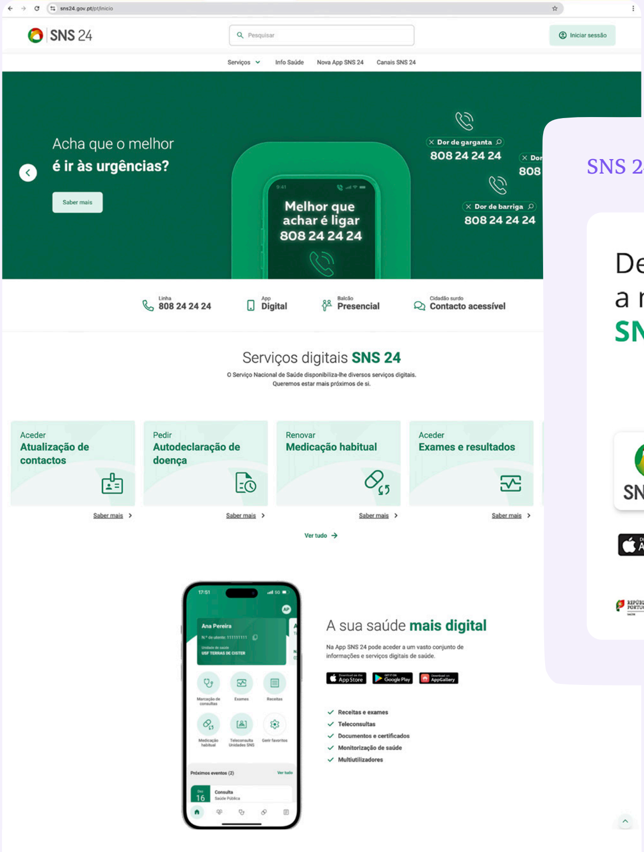
तपाईंको कललाई सम्बन्धित सेवा प्रदायक (INEM – Instituto Nacional de Emergências Médicas / राष्ट्रिय चिकित्सा आपतकालीन संस्था) मा पठाइनेछ । सम्भव भएमा, तपाईंले आफ्नो साथमा पोर्चुगाली भाषा बोल्ने व्यक्तिलाई राख्नु राम्रो हुन्छ, यदि स्वास्थ्यकर्मीले अंग्रेजी नबोल्ने अवस्था आयो भने ।

र तिनीहरुले के गर्छन्

• SNS 24 पोर्टल र SNS APP

तपाईंले SNS पोर्टल वा मोबाइल एपमा जानकारी प्राप्त गर्न र दर्ता गर्न सक्नु हुन्छ, यदि तपाईंको SNS नम्बर छ भने। यी प्लेटफर्म मार्फत तपाईं डाक्टर का प्रेसक्रिप्सनहरू र अन्य सम्बन्धित जानकारी जस्तै तपाईंको तय भएका भेटघाटहरू, र अस्पताल रेफरलहरूको स्थिति हेर्न सक्नु हुन्छ। यदि तपाईं त्यस्तो स्वास्थ्य केन्द्रमा नामाङ्कन हुनुहुन्छ जुन यो सेवा प्रदान गर्दछ भने, तपाईं फेमिली डाक्टर नभए पनि भेटघाटको समय तालिका बनाउन सक्नुहुन्छ।

SNS 24 अनलाइन पोर्टल



SNS 24 App:

पोर्चुगलमा स्वास्थ्य प्रणालीले कसरी काम गर्छ?

पोर्तुगलमा स्वास्थ्य सुरक्षाको अधिकार पोर्तुगलको संविधानले मौलिक अधिकारको रूपमा मान्यता दिएको छ र स्वास्थ्य सेवा सार्वजनिक तथा निजी दुवै प्रणाली मार्फत प्रदान गरिन्छ।

पोर्चुगलको सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा प्रणाली सार्वभौमिक (सबैका लागि उपलब्ध), समग्र (विस्तृत सेवा समेट्ने), र प्रायः निशुल्क छ। केही सानो प्रयोगकर्ता शुल्कहरू छन्, तर संवेदनशील परिस्थितिमा रहेका वा विशेष मापदण्ड पुरा गर्ने व्यक्तिहरूलाई यो शुल्कबाट छूट दिइन्छ।
स्वास्थ्य सेवा तपाईंलाई नागरिकता, आर्थिक अवस्था, बसोबास अनुमति नहुनु वा यस्तै कारणका आधारमा अस्वीकृत गर्न सकिँदैन। उल्लिखित प्रयोगकर्ता शुल्कहरू बाहेक, पोर्चुगलमा बसोबास गर्ने विदेशीहरूलाई स्वास्थ्य सेवामा सधैं निशुल्क पहुँच नहुन सक्छ। यो तपाईंको देशमा स्थिति र तपाईंले राखेका कागजातहरूमा निर्भर गर्दछ।

राष्ट्रिय स्वास्थ्य सेवा ("SNS – Serviço Nacional de Saúde") पोर्चुगलमा स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने सार्वजनिक संस्थाहरू र सेवाहरूको नेटवर्क हो। यसमा सार्वजनिक अस्पताल र स्वास्थ्य केन्द्रहरू समावेश छन्, तर केही निजी क्लिनिकहरू र स्वतन्त्र पेशेवरहरू पनि समावेश हुन सक्छन्, यदि उनीहरूले सार्वजनिक प्रणालीसँग संविदात्मक सम्झौता वा आधिकारिक प्रमाणपत्र पाएका छन् भने।

• स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्रहरु (Unidade Local de Saúde)

देशलाई स्थानीय स्वास्थ्य एकाइहरू (ULS – Unidades Locais de Saúde) मा विभाजन गरिएको छ, जुन निश्चित भौगोलिक क्षेत्रहरू कभर गर्छन् र स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्र र अस्पतालहरूलाई एक प्रणालीको रूपमा काम गर्न अनुमति दिन्छ। लिस्बन महानगर क्षेत्रमा ९ वटा स्थानीय स्वास्थ्य इकाइहरू (ULS) छन्

- ULS São José
- ULS Santa Maria
- ULS Lisboa Ocidental
- ULS Amadora/Sintra
- ULS Loures/Odivelas
- ULS Estuário do Tejo (Vila Franca de Xira),
- ULS Almada e Seixal,
- ULS Arco Ribeirinho (Barreiro e Montijo),
- ULS Arrábida (Setúbal)

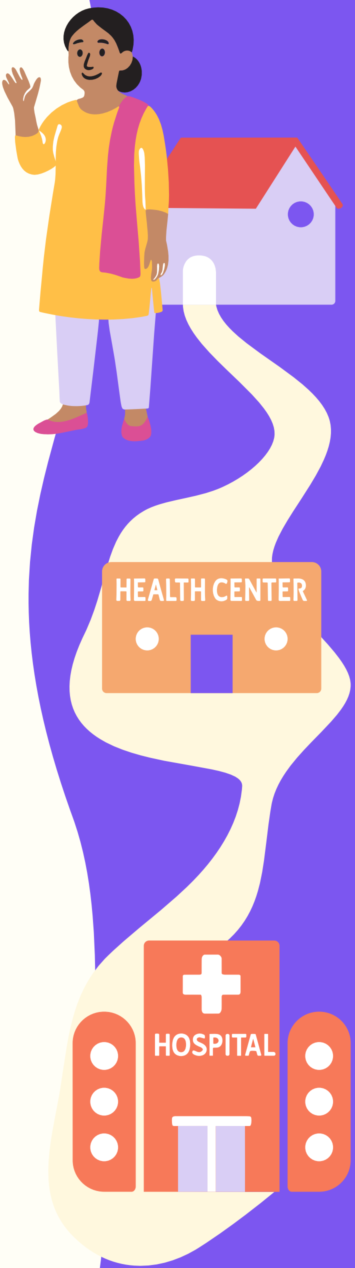
• प्राथमिक स्वास्थ्य हेरचाह

पोर्तुगलमा प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा स्वास्थ्य केन्द्रहरू ("Centros de Saúde") मार्फत प्रदान गरिन्छ, जसलाई परिवार स्वास्थ्य इकाईहरू ("USF – Unidades de Saúde Familiar") वा व्यक्तिगत स्वास्थ्य हेरचाह इकाईहरू ("UCSP – Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados") मा वर्गीकृत गरिएको हुन्छ। तिनीहरू बीचको मुख्य फरक भनेको USF मा सबैलाई परिवार चिकित्सक तोकिएको हुन्छ, जबकि UCSP मा प्रायः पालोमा रहेका चिकित्सकबाट उपचार गरिन्छ।

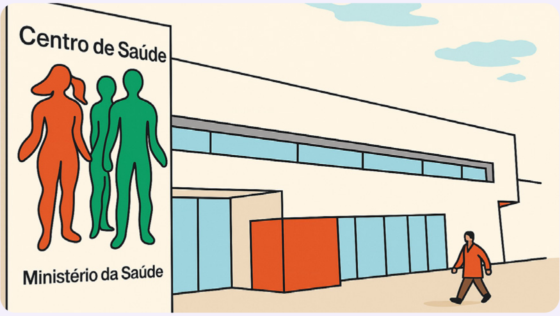
SNS (राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा) को उद्देश्य हरेक व्यक्तिलाई परिवार चिकित्सक (सामान्य प्राविधिक चिकित्सक) उपलब्ध गराउनु हो, जो सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली भित्र समय सँगै उनीहरूको स्वास्थ्यको निगरानी गर्ने जिम्मेवार हुन्छन्। तर, केही क्षेत्रमा चिकित्सकहरूको सीमित उपलब्धताको कारण सबै प्रयोगकर्ताहरूलाई अहिले परिवार चिकित्सक तोकिएको छैन।

तपाईंले प्रत्येक ULS मा रहेका स्वास्थ्य इकाईहरूको सूची निम्न लिङ्कमा हेर्न सक्नुहुन्छः https://bicsp.min-saude.pt/pt/biufs/3/937/30038/Pages/default.aspx

आफ्नो तोकिएको स्वास्थ्य केन्द्र पत्ता लगाउन, SNS 24 लाइन (808 24 24 24) मा फोन गरेर आफ्नो आधिकारिक ठेगाना दिनुहोस्।



स्वास्थ्य केन्द्रको दृश्य चित्र



• प्रत्यक ULS सँग प्राथमिकताका प्राप्त अस्पतालहरु छन्

प्रत्येक ULS सँग त्यस्तो विशिष्ट भौगोलिक क्षेत्रमा बिरामीलाई पठाउन सकिने प्राथमिकता प्राप्त अस्पतालहरू हुन्छन् ।

यदि तपाईंलाई अस्पतालको आपतकालीन सेवामा जानु आवश्यक परेमा, तपाईंले पहिले SNS 24 टेलिफोन लाइन मा फोन गर्नुपर्छ वा स्वास्थ्य केन्द्रमा रहेको स्वास्थ्यकर्मी द्वारा रिफर हुनुपर्छ।

अस्पतालमा पुगेपछि, तपाई ट्रायाज प्रक्रिया बाट गुज्रनु हुन्छ जहाँ स्वास्थ्य व्यवसायीले तपाईंको स्वास्थ्य अवस्थाको मूल्याङ्कन गर्छन्।

• आपतकालीन सेवाहरु

पोर्चुगलमा, आपतकालीन सेवामा म्यानचेस्टर ट्रायाज प्रणाली प्रयोग गरिन्छ, जसमा प्रत्येक रङले क्लिनिकल प्राथमिकता स्तर र अधिकतम प्रतीक्षा समय जनाउँछ, जसले बिरामीलाई उनको अवस्थाको गम्भीरता अनुसार उपचार दिलाउने सुनिश्चित गर्दछ ।

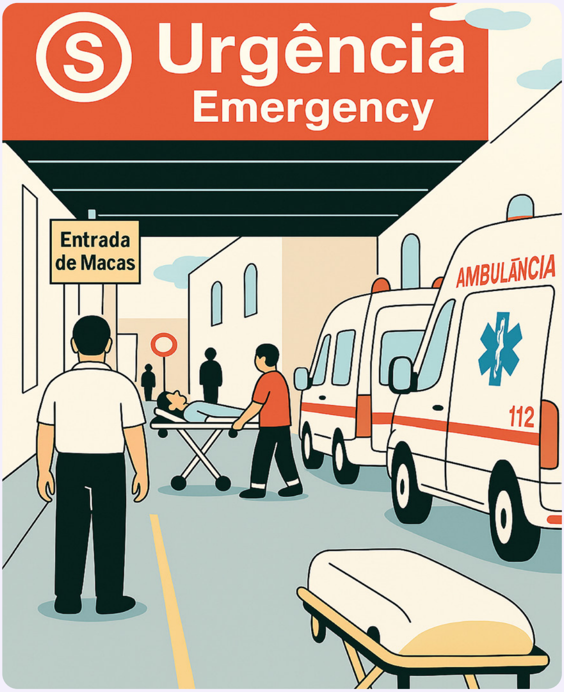
म्यानचेस्टर ट्रायाज प्रणाली

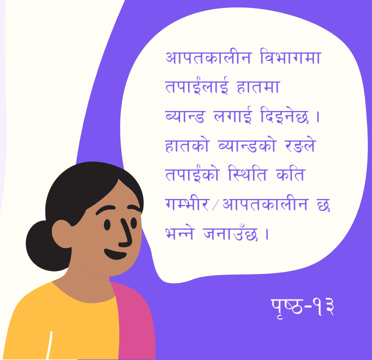
रंग	प्राथमिकता स्तर	अधिकतम प्रतीक्षा समय	अर्थ
रातो	आपतकालीन	० मिनेट	जीवन-खतरा हुने अवस्था; तुरुन्तै उपचार आवश्यक ।
सुन्तला	अत्यन्तै जरुरी	१० मिनेट	गम्भीर अवस्था, सम्भावित जीवन-खतरा ।
पहेंलो	जरुरी	६० मिनेट	स्थिर तर समयमा उपचार नपाए अवस्था बिग्रिन सक्छ ।
हरियो	सामान्य / कम जरुरी	१२० मिनेट	गैर-आपतकालीन अवस्था; उपचार चाहिन्छ तर गम्भीर छैन ।
निलो	गैर-जरुरी	२४० मिनेट	सानो समस्या; बिग्रिने खतरा छैन ।

• निजी स्वास्थ्य प्रणाली

राष्ट्रिय स्वास्थ्य सेवा (SNS) बाहेक, व्यक्तिहरूले कानुनी रूपमा दर्ता भएका बीमा कम्पनी मार्फत निजी स्वास्थ्य बीमा लिन सक्छन् । यी बीमा योजनाहरूले निजी स्वास्थ्य सेवामा संझौता (छुट) दरमा पहुँच उपलब्ध गराउँछन्, जसमा प्रायः परामर्श, परीक्षण तथा उपचारहरू निजी क्लिनिक र अस्पतालहरूमा समावेश हुन्छन् जसले बीमा कम्पनीसँग सम्झौता गरेका हुन्छन् । बीमा योजना अनुसार सुविधा र खर्च फरक पर्न सक्छ, त्यसैले योजना छनोट गर्नु अघि विकल्पहरूको तुलना गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

आपतकालीन सेवाको दृश्य चित्र





३

SNS नब्बर र स्वास्थ्य सेवा लागतहरु

पोर्चुगलमा स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्न तपाईंलाई SNS नम्बर आवश्यक हुन्छ, जसले तपाईंलाई पहिचान गर्न प्रयोग गरिन्छ। यो नम्बर स्थायी हुन्छ, तपाईं नियमित वा अनियमित अवस्थामा हुनुहुन्छ (वैध बसोबास अनुमति भएको वा नभएको): फरक केवल तपाईंले शुल्क तिर्ने वा नतिर्ने दायित्वमा हुन्छ।

• यो SNS नब्बर कहाँ माग्न सकिन्छ?

SNS नम्बर विभिन्न स्वास्थ्य केन्द्रहरू (USF / UCSP) मा प्राप्त गर्न सकिन्छ। तपाईंले बसोबास गर्ने नगर पालिका को USF / UCSP मा दर्ता गर्नु उचित हुन्छ। स्वास्थ्य केन्द्र अनुसार यो दर्ता प्रत्यक्ष रूपमा वा इमेल मार्फत आवश्यक जानकारी र कागजात पठाएर गर्न सकिन्छ।

परिवार स्वास्थ्य केन्द्रहरू (USFs) स्वास्थ्य केन्द्रहरूले दर्ता गर्न सक्ने बिरामीहरूको संख्या सीमित हुन्छ। यदि उक्त सीमा पुगेको छ भने, अर्को स्वास्थ्य इकाई – सम्भवतः UCSP – मा दर्ता गर्न सिफारिस गरिनेछ। स्वास्थ्य इकाईका कर्मचारीले तपाईंलाई कहाँ दर्ता गर्न सकिन्छ भन्ने जानकारी दिनेछन्। थप जानकारीका लागि कृपया सेक्शन २: पोर्चुगलमा स्वास्थ्य प्रणाली कसरी काम गर्छ? हेर्नुहोस्

In ULS São José Cluster मा हाल यो प्रक्रिया इमेल मार्फत गरिन्छः
ulssjosecssp.inscricoes@ulssjose.min-saude.pt

• नियमित र पूर्ण रूपमा स्वास्थ्य सेवामा पहुँच पाउनका लागि कुन कागजातहरू आवश्यक पर्छ?

स्वास्थ्य केन्द्रले तपाईंलाई निम्न जानकारी माग्नेछ:

- ✔ परिचय पत्र (पासपोर्ट)
- ✔ बसोबास अनुमति पत्र (२०२० फेब्रुअरी २२ पछि म्याद सकिएका अनुमति पत्रहरू समेत)।
- ✔ पोर्चुगाली कर पहिचान नम्बर ("NIF – Número de Identificação Fiscal")।
- ✔ ठेगाना: ठेगानाको प्रमाणका रूपमा निम्न कागजातहरू स्वीकार गरिन्छ: बसोबास अनुमति पत्र, भाडा सम्झौता, प्रयोगका लागि ऋण सम्झौता ("contrato de comodato"), सेवा शुल्क बिल (पानी, बिजुली वा ग्यास)। कृपया ध्यान दिनुहोस्: आफ्नो बसोबास अनुमति पत्रमा ठेगाना सधैं अद्यावधिक राख्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। यदि तपाईंको बसोबास अनुमति पत्रमा भएको ठेगाना र तपाईंको हालको ठेगाना फरक परेमा, तपाईंले AIMA मा ठेगाना परिवर्तनको लागि अनुरोध गर्न आवश्यक हुन्छ।
- ✔ पोर्चुगाली सम्पर्क फोन नम्बर र/वा इमेल ठेगाना उपलब्ध गराउन सिफारिस गरिन्छ।

- कृपया ध्यान दिनुहोस् कि सामाजिक सुरक्षा पहिचान नम्बर ("NISS – Número de Identificação da Segurança Social") अपडेट गरिएको दर्ताका लागि अनिवार्य छैन।

यदि तपाईंले यी सबै कागजातहरू उपलब्ध गराउनुभएको छ भने, तपाईंलाई SNS प्रणालीमा "अद्यावधिक दर्ता" वा "registo atualizado" भएको मानिनेछ, जसको अर्थ तपाईंले आवश्यक सबै जानकारी उपलब्ध गराउनु भएको छ। यसले तपाईंलाई पोर्चुगाली नागरिकसँग समान शर्तमा सबै स्वास्थ्य सेवाहरूमा नियमित पहुँच उपलब्ध गराउँछ।

• यदि यस सूचीमा भएका कागजातहरू तपाईंसंग छैनन् भने के गर्ने?

यदि तपाईंले आवश्यक कागजातहरू मध्ये एक वा बढी कागजात हराउनु भएको छ भने पनि, तपाईं अझै आफ्नो स्थानीय नगरपालिकाको UCSP स्वास्थ्य केन्द्रमा (वाञ्छनीय रूपमा) गएर SNS नम्बरको लागि अनुरोध गर्न सक्नु हुन्छ। यो प्रक्रिया सम्बन्धित स्वास्थ्य केन्द्र अनुसार प्रत्यक्ष रूपमा वा अनलाइन मार्फत गर्न सकिन्छ। तर, तपाईंको SNS प्रणालीमा दर्ता केवल १८० दिनका लागि (अस्थायी दर्ता - "em curso") मान्य हुनेछ, जसपछि तपाईंको दर्ता समाप्त हुनेछ। यस अवस्थामा, तपाईंलाई स्वास्थ्य केन्द्रमा स्थायी रूपमा दर्ता गर्न सकिँदै न, त्यसैले तपाईंलाई UCSP मा केवल "उही दिनको अपोइन्टमेन्ट" ("consulta do dia") मात्र उपलब्ध हुन्छ,

जुन आकस्मिक रोग अवस्थाहरूका लागि मात्र हुन्छ र यो SNS 24 फोन लाइनबाट रेफरल (सिफारिस) मार्फत प्राप्त गर्न सकिन्छ । अन्य निर्धारित अपोइन्टमेन्टहरूमा पहुँच स्वास्थ्यकर्मीहरूको उपलब्धतामा निर्भर हुन्छ । यस्ता अवस्थामा, तपाईंले SNS नम्बर र स्वास्थ्य सेवामा पहुँच पाए पनि, प्रदान गरिएका सेवाको सम्पूर्ण खर्च आफैंले व्यहोर्नु पर्ने हुन्छ (तल उल्लिखित अवस्थाबाहेक)। यो कुरा १८० दिनको अवधिपछि पनि लागु हुनेछ, जब तपाईंको दर्ता अधुरो मानिनेछ ।

एक पटक तपाईंले आफ्नो बसोबास अनुमति पत्र प्राप्त गरिसके पछि, तपाईंको स्वास्थ्य केन्द्रलाई जानकारी दिनुहोस्, ताकि उनीहरूले तपाईंका रेकर्डहरू अपडेट गर्न सकुन् र तपाईंलाई स्वास्थ्य सेवाहरूको पूर्ण पहुँच दिन सकून् । तपाईंको SNS नम्बर भने उही रहन्छ ।

• यदि तपाईंले स्वास्थ्य सेवाको खर्च वहन गर्न सक्नुहुन्न भने के हुन्छ?

तुरुन्तै तिर्न नसक्ने अवस्थाले तपाईंलाई स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्नबाट रोक्दैन, र पहुँच अस्वीकार गर्न सकिँदै न। यस्तो अवस्थामा, बिल तपाईंको ठेगानामा पठाइनेछ र पछि भुक्तानी गर्न सकिनेछ । यदि तपाईं संवेदनशील अवस्थाबाट गुज्रिनु भएको छ र प्रदान गरिएका स्वास्थ्य सेवाहरूको सम्पूर्ण खर्च तिर्न सक्ने अवस्थामा हुनुहुन्न भने, स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पतालका सामाजिक सेवासँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।

• अन्य अवस्थाहरु

द्विपक्षीय सम्झौता बाट लाभ उठाउने नागरिकहरू (अङ्गोला, केप भर्डे, गिनी बिसाउ, साओ टोमे ए प्रिन्सिपे, मो जाम्बिक, अन्डोरा, ब्राजिल, मोरोक्को, क्यूबेक, ट्युनिसिया) वा शरणार्थी तथा आश्रय खोज्ने व्यक्तिहरूका लागि स्वास्थ्य प्रणालीमा पहुँच विशेष शर्तहरू मार्फत हुन्छ, विशेषगरी शरणार्थी वा आश्रय स्थितिको प्रमाण पत्र वा द्विपक्षीय सम्झौताका प्रमाण मार्फत । यी विषयहरू यस मार्गदर्शिकामा समेटिएका छैनन् ।

• नावालकका लागि (१८ बर्षमुनिका बालबालिकाका लागि)

कृपया यस मार्गदर्शिकाको खण्ड ११ (पृष्ठ ३२) हेर्नुहोस् ।

● असाधारण अवस्था

केही विशेष स्वास्थ्य अवस्थाहरू छन्, जसलाई "तत्काल र जीवन-रक्षात्मक स्वास्थ्य सेवा" मानिन्छ, जसमा तपाईंलाई SNS प्रणालीमा अस्थायी वा अधुरो दर्ता भए पनि निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्ने अधिकार हुन्छ :

- ✓ जनस्वास्थ्यका लागि खतरा पैदा गर्ने संक्रामक रोगहरू, जस्तै महामारी फैलिनु, र संक्रामक रोग नियन्त्रण, उदाहरणका लागि HIV / AIDS, हेपाटाइटिस र क्षयरोग;
- ✓ मातृ, बाल र प्रजनन स्वास्थ्य (गर्भ धारणको १० हप्ताभन्दा कम समय भित्र गरिन सक्ने गर्भपतन समेत) ।
- ✓ नाबालिगहरू (१८ वर्ष मुनिका बालबालिका);
- ✓ खोप;
- ✓ तत्काल र जीवन-रक्षात्मक उपचार;
- ✓ पारिवारिक पुनर्मिलन प्रक्रियामा रहेका व्यक्ति, जहाँ परिवारको कुनै सदस्य सामाजिक सुरक्षा तिर्ने अवस्थामा छ;
- ✓ आर्थिक कठिनाइ प्रमाणित भोगिरहेका 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 nº 67/2004, de 25 de Março

[8] Regulamento RNU 2025 versão de 07/04/2025

आवश्यक सबै कागजातहरु

पोर्तुगाली नागरिकको रुपमा स्वास्थय सेवामा पहुँच

संक्षेपमा भन्नुपर्दा

हालैका कानुनी परिवर्तनका कारण, तपाईंलाई स्वास्थ्य सेवामा नि:शुल्क पहुँच दिलाउने “विशेष अवस्थाहरू“ मा पनि, तपाईंलाई स्थानीय नगरपालिकाबाट (“Junta de Freguesia”) जारी गरिएको बसोबासको प्रमाणपत्र (“Atestado de Residência”) पेश गर्न अनुरोध गर्न सकिन्छ, जसले प्रमाणित गर्छ कि तपाईं देशमा कम्तीमा ९० दिनदेखि बसोबास गर्नुभएको छ। यदि तपाईंले सो आवश्यक कागजात पेश गर्न सक्नुहुन्न र स्वास्थ्य संस्थाले तपाईंले भुक्तानी गर्नैपर्छ भनेर आग्रह गर्छ भने, कृपया यस मार्गदर्शिकाको पृष्ठ ३४ मा पोर्तुगाली भाषामा समावेश गरिएको ERS (Regulatory Health Authority - पोर्तुगलको सार्वजनिक नियामक संस्था) द्वारा जारी गरिएको आधिकारिक जानकारी प्रस्तुत गर्नुहोस्। तपाईंले गुनासो दर्ता गर्न पनि सक्नुहुन्छ। कृपया हेर्नुहोस् सेक्सन १२: “यदि मेरा अधिकारहरूको सम्मान गरिएको छैन भने म कहाँ गुनासो दर्ता गर्न सक्छु ?”

आवश्यक कुनै कागजात छुटेको छ

असाधारण स्थिति

महामारी जन्य प्रकोप र सार्न सक्ने रोग नियन्त्रणको सन्दर्भमा सङ्क्रमण योग्य रोगहरू;

मातृ, बालबालिका र प्रजनन स्वास्थ्य;

१८ वर्ष मुनिका बालबालिका;

खोप;

आपतकालीन र अत्यावश्यक उपचार;

यदि तपाईं परिवार पुनर्मिलन प्रक्रियामा हुनुहुन्छ र तपाईंको परिवारका कुनै एक सदस्यले सामाजिक सुरक्षा तिरेको छ भने;

प्रमाणित आर्थिक कठिनाइ अनुभव गरिरहेका व्यक्तिहरू।

प्रदान गरिएको स्वास्थ्य सेवा
नि:शुल्क पहुँच

तीव्र रोग

तपाईंलाई स्वास्थ्य केन्द्रमा दर्ता गर्न सकिँदै न तर तपाईंले "त्यही दिनको भेटघाट" स्वास्थ्य केन्द्र (UCSP) मा, SNS 24 फोन लाइनमा कल गरेर पाउनुहुन्छ

अस्पताल हेरचाह / आपतकालीन स्थिति

प्रदान गरिएको स्वास्थ्य सेवाको पूर्ण लागत तिर्नुहोस्।

४

पोर्चुगलको सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणालीमा कुन सेवाहरू उपलब्ध छन्?

प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाहरु

- → स्वास्थ्य निगरानी
- → प्रवर्धन
- → चिकित्सा अपोइन्टमेन्ट
- → सामाजिक कार्य सम्बन्धी अपोईन्टमेन्ट

स्वास्थ्य केन्द्रहरु = Centro de Saúde)

अस्पताल सेवा

(केवल स्वास्थ्य केन्द्रका स्वास्थ्यकर्मी वा SNS 24 टेलिफोन लाइन मार्फत सिफारिस गरिएको अवस्थामा मात्र)

- → अस्पताल आपतकालीन सेवा
- → अस्पतालमा भर्ना
- → विशेषज्ञ अपोइन्टमेन्ट
- → उपचार र जाँच सम्बन्धी पूरक सेवा

*तपाईंले कुनै पनि सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल जानु अघि अनिवार्य रूपमा **SNS 24** (८०८ २४ २४ २४) मा फोन गर्नुपर्छ।

कुन अवस्थाहरूलाई तत्काल र आपतकालीन सेवाका लागि आवश्यक मानिन्छ भनेर हेर्न यस मार्गदर्शिकाको सेक्शन १ - उपयोगी सम्पर्कहरू मार्फत सल्लाह लिनुहोस्।

• पूर्व निर्धारित भेटघाट (अगाडि नै तालिका बनाइएका)

यी योजना गरिएको भेटघाटहरूमा निम्न कुरा समावेश हुन्छन् :

- शिशु र बालबालिकाको स्वास्थ्य (० देखि १८ वर्ष सम्म)
- मातृ स्वास्थ्य
- परिवार नियोजन
- युवावस्था पश्चातको स्वास्थ्य
- घरमै स्वास्थ्य सेवा (विशेष अवस्थामा स्वास्थ्य कारण ले स्वास्थ्य केन्द्रमा शारीरिक रूपमा जान असमर्थ व्यक्तिहरूका लागि)
- खोप
- नर्सिङ हेरचाह प्रक्रियाहरू (पट्टी बाँध्ने, इन्जेक्सन दिने, अन्य उपचारात्मक प्रक्रियाहरू)

• अनियोजित अपोइन्टमेन्ट

उही दिनको परामर्श ("consulta do dia") : यी परामर्शहरू SNS 24 टेलिफोन लाइनबाट रेफर गरिएका र तीव्र रोग भएका बिरामीहरूका लागि लागु हुन्छन्, जसलाई सोही दिन मूल्यांकन गर्न आवश्यक हुन्छ। यी परामर्शहरू सीमित हुन्छन् र डाक्टरहरूको उपलब्धतामा निर्भर हुन्छन्।

* सामान्यतया यसले तीव्र रूपमा सुरु हुने, छोटो समयको स्वास्थ्य अवस्था जनाउँछ, जसमा प्रायः तुरुन्तै उपचार आवश्यक पर्छ।

• दूरस्थ भेटघाट ("não presencial")

केही स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा मात्र वा SNS 24 टेलिफोन लाइन मार्फत उपलब्ध हुन्छ।

तपाईं यो सेवा तपाईंका लागि उपलब्ध छ कि छैन भन्ने कुरा SNS मोबाइल एप वा तपाईंको स्वास्थ्य केन्द्रमा पुष्टि गर्न सक्नुहुन्छ। यदि उपलब्ध छ भने, तपाईं SNS 24 फोन लाइन वा मोबाइल एप मार्फत अपोइन्टमेन्ट तालिका गर्न सक्नुहुन्छ।

SNS24 टेलिफोन लाइनले तपाईंको स्वास्थ्य अवस्थाले प्रत्यक्ष रूपमा स्वास्थ्यकर्मीलाई भेट्न आवश्यक नपरेको अवस्थामा टेलिकन्सल्टेसन पनि प्रदान गर्न सक्छ। यो एक मेडिकल अपोइन्टमेन्ट हो जुन भिडियो कल मार्फत सञ्चालन गरिन्छ र फोन लाइन मार्फत बिरामीको ट्रायेज पछि तालिका बनाइन्छ।

पछीको अपोइन्टमेन्ट विभिन्न कारणका लागि अनुरोध गर्न सकिन्छ, जस्तैः

- तपाईंको व्यक्तिगत स्वास्थ्य पुस्तिका/खोप पुस्तिकाको प्रतिलिपि (Boletim Individual de Saúde / Boletim de Vacinas) अनुरोध गर्नु।
- नियमित औषधि अनुरोध।
- परीक्षण नतिजा वा चिकित्सक द्वारा मूल्यांकन गरिनुपर्ने क्लिनिकल रिपोर्टहरू बुझाउनु।

• अन्य सेवाहरु

केही स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा मनोविज्ञान, पोषण, र दाँतको हाइजिन जस्ता विशेषज्ञ सेवाहरू उपलब्ध छन्। यी सेवाहरू प्राप्त गर्न डाक्टरको सिफारिस आवश्यक पर्ने भएकाले, तपाईंको स्वास्थ्य केन्द्रले यी सेवाहरू उपलब्ध गराउँछ कि गर्दैन भनेर आफ्नो प्रदायकसँग सोध्नुहोस्। कृपया ध्यान दिनुहोस्, प्रतीक्षा समय लामो हुन सक्छ।

• उपचार (नर्सिङ)

म पारिवारिक चिकित्सक कसरी पाउँछु?

अघिल्ला उल्लेख अनुसार, पोर्चुगाली स्वास्थ्य प्रणाली (SNS) ले प्रत्येक परिवार सँग "परिवार डाक्टर" (सामान्य चिकित्सक) हुनु आवश्यक ठानेको छ, तर हाल डाक्टरहरूको अभावका कारण सबै बासिन्दाको लागि यो अझै सम्भव भएको छैन।

यदि तपाईंको SNS प्रणालीमा पूर्ण दर्ता छ भने, तपाईं स्वचालित रूपमा परिवार डाक्टरको प्रतीक्षा सूचीमा राखिनु हुन्छ। यसले महिनौं देखि वर्षौं समय लिन सक्छ, र प्राथमिकता निर्धारण गर्ने विशेष मापदण्डहरू छन्।

तर, यदि तपाईंको परिवारको कुनै सदस्यसँग तपाईंको ठेगानासँग नजिकको अर्को स्वास्थ्य केन्द्रमा परिवार डाक्टर छ भने, सामान्यतया तपाईं उनीहरूको फाइलमा सामेल हुन अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ, स्वास्थ्य केन्द्रको स्वीकृति सापेक्ष।

ध्यान दिनुहोस्

- यदि तपाईंको परिवार स्वास्थ्य इकाई (USF) मा परिवार चिकित्सक छैन भने पनि तपाईंले स्वास्थ्य सेवा पाउनुहुन्छ। तपाईंले आफ्नो बसोबास स्थानको व्यक्तिगत स्वास्थ्य इकाई (UCSP) मा दर्ता गर्नुपर्छ, जहाँ तपाईंलाई पालोमा हुने चिकित्सकले हेर्नेछन्।

- यदि तपाईंसँग बसोबास अनुमति पत्र वा SNS प्रणालीमा पूर्ण दर्ताका लागि आवश्यक कागजातहरू छैनन् भने – कृपया धारा ३ हेर्नुहोस् – त्यस्तो अवस्थामा तपाईंलाई परिवार चिकित्सक दिइँदैन।

USF / UCSP स्वास्थ्य केन्द्र (“Health Centre?”) मा चिकित्सक वा नर्सिङ अपोइन्टमेन्ट कसरी तय गर्ने?

- यदि तपाईं पहिले नै कुनै स्वास्थ्य केन्द्रमा दर्ता हुनुहुन्छ भने, अपोइन्टमेन्ट तय गर्न विभिन्न तरिकाहरू छन् । विशेष प्रक्रिया के हो भनेर जान्नका लागि आफ्नो स्वास्थ्य केन्द्र सँग सम्पर्क गर्नुहोस्, किन भने यो प्रक्रिया फरक पर्न सक्छ ।

→ फोन मार्फत: स्वास्थ्य केन्द्रमा सिधै कल गर्नुहोस्।
→ SNS24 फोन लाइन मार्फत: ८०८२४२४२४ मा कल गर्नुहोस् ।
→ स्वास्थ्य केन्द्रमा प्रत्यक्ष रूपमा: अपोइन्टमेन्ट बिरामी, नजिकको व्यक्ति वा साथीले तय गर्न सक्छन् र यसका लागि परिचय पत्र आवश्यक पर्छ ।
→ इमेल मार्फत: तपाईंको स्वास्थ्य केन्द्रको इमेल ठेगानामा इमेल पठाउनुहोस् ।
→ My SNS एप मार्फत ।
→ SNS24 वेबसाइट https://www.sns24.gov.pt/pt/login/utente) मार्फत: तपाईं आफ्नो SNS नम्बर र दर्ता हुँदा लिंक गरिएको फोन नम्बर प्रयोग गरेर लग इन गर्न सक्नु हुन्छ, वा “Chave Móvel Digital” (सार्वजनिक अनलाइन सेवाहरूमा पहुँचका लागि डिजिटल प्रमाणिकरण प्रणाली, जसलाई “Espaço Cidadão” मा अनुरोध गर्न सकिन्छ) प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

स्वास्थ्य केन्द्र वा SAC जानु अघि सधैं SNS24 फोन लाइनमा कल गर्नुहोस्, ताकि तपाईंलाई नजिकको उपलब्ध सेवा तर्फ निर्देशित गर्न सकियोस् ।

स्वास्थ्य केन्द्रहरूको काम गर्ने समय

धेरै अवस्थामा, स्वास्थ्य केन्द्रहरू केवल हप्ताको कार्य दिनमा मात्र खुल्छन् । तर, केही विशेष इकाईहरू हप्ताको अन्त्य र सार्वजनिक बिदाहरू (“feriados”) मा पनि खुल्छन्, तीव्र रोग भएका व्यक्तिहरूलाई सेवा दिनको लागि जसलाई SNS24 हेल्प लाइनले रेफर गरेको हुन्छ । यी इकाईहरूलाई पूरक स्वास्थ्य सेवा (“SAC - Serviço de Atendimento Complementar”) भनिन्छ ।

प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाहरू

सबै बिरामीहरू, SNS प्रणालीमा हालको दर्ता (अस्थायी वा अधुरो) भए पनि, परिवार नियोजन सेवाहरूमा निःशुल्क पहुँच राख्छन् (थप जानकारीका लागि सेक्शन ३ हेर्नुहोस्)।

• परिवार नियोजन स्वास्थ्य सेवामा समावेश हुन्छ:

- यौन र प्रजनन स्वास्थ्य, जसमा गर्भपतन पनि समावेश छ, जुन पोर्चुगलमा गर्भावस्थाको १० हप्ता सम्म कानुनी मानिन्छ र यसलाई "असाधारण अवस्था" अन्तर्गत समावेश गरिएको छ।
- गर्भ निरोधक विधिहरूको जानकारी र उपलब्धता, जस्तै गोलि, गर्भाशय भित्रको उपकरण ("DIU – dispositivo intrauterino"), गर्भाशय भित्रको प्रणाली ("SIU – sistema intrauterino"), इम्प्लान्ट, गर्भ निरोधक प्याच, भगाशय रिंग, आपतकालीन गर्भ निरोधक, र कन्डम, सबै उपलब्धता अनुसार निःशुल्क प्रदान गरिन्छ।
- गर्भाशयको क्यान्सर, स्तन क्यान्सर र यौन संचारित रोगहरू (IST – infeções sexualmente transmissíveis) को स्क्रीनिङ।
- जिम्मेवार मातृत्व र पितृत्वको तयारी।
- क्लिनिकल फलो-अप।

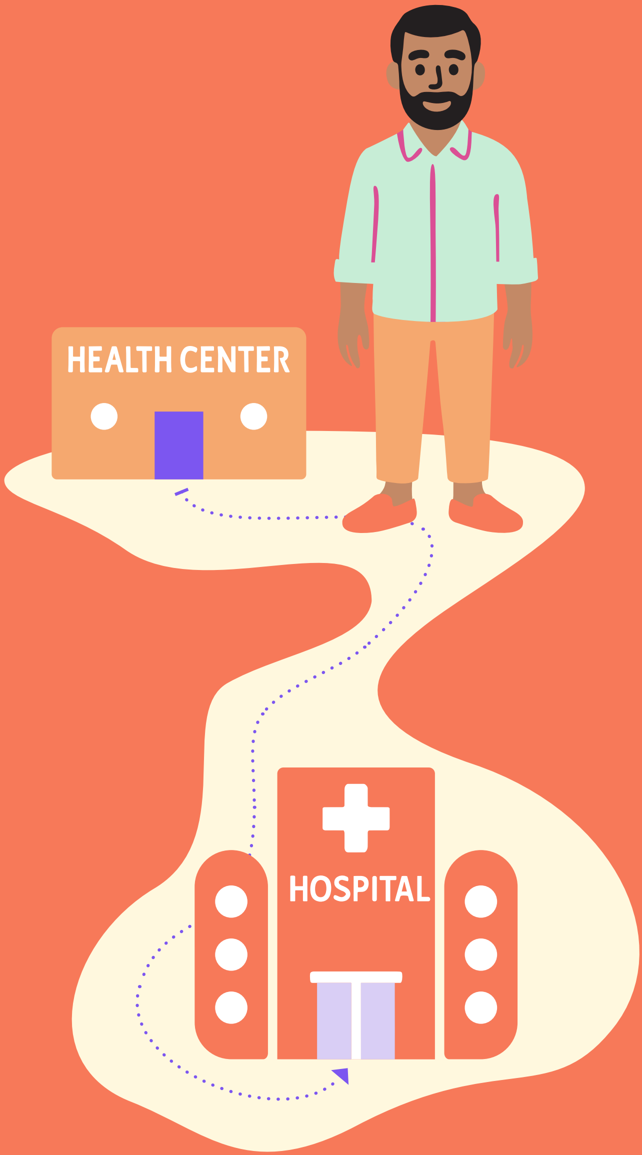
प्रजनन सम्बन्धी अपोइन्टमेन्ट र सम्बन्धित उपचारहरू केवल अद्यावधिक र पूर्ण SNS दर्ता भएका बिरामीहरूका लागि, र उमेर ३९ वर्ष मुनिका व्यक्तिहरूका लागि मात्र निःशुल्क उपलब्ध छन्। यी अपोइन्टमेन्टहरूको प्रतीक्षा समय लामो हुन सक्छ।

यदि तपाईंलाई कुनै विशेषज्ञ अपोइन्टमेन्ट आवश्यक छ (जस्तै प्रजनन), तपाईंलाई स्वास्थ्य केन्द्रका डाक्टरले रेफर गर्नुपर्छ।

मैले कहिले अस्पतालमा भेटको समय (अपोइन्टमेन्ट) पाउन सक्छु ?

यदि **USF/UCSP** स्वास्थ्य केन्द्रका डाक्टरले आवश्यक ठान्छन् भने, उनीहरूले तपाईंलाई अस्पताल/विशेषज्ञ भेटघाटमा सिफारिस गर्नेछन्। तपाईंको भेटघाटको समय, स्थान र मिति सम्बन्धी जानकारी पाउन सुनिश्चित गर्न, आफ्नो स्वास्थ्य इकाइको फ्रन्ट डेस्कमा तपाईंको सम्पर्क जानकारी (ठेगाना, फोन नम्बर र/वा इमेल) अद्यावधिक गरिएको छ कि छैन भन्ने पुष्टि गर्नुहोस्।

तपाईंलाई मात्र स्वास्थ्य केन्द्रका डाक्टरले वा SNS 24 टेलिफोन लाइनले सिफारिस गरेमा अस्पताल जान सक्नु हुन्छ ।


HEALTH CENTER
HOSPITAL

म मेरो अपोइन्टमेन्टमा गएँ र मलाई धेरै परीक्षण अनुरोधहरू दिइयो। ती के का लागि हुन् ? म कहाँ परीक्षण गर्न सक्छु ?

डाक्टरले स्वास्थ्य मूल्याङ्कन पूरा गर्नका लागि परीक्षणहरू (जस्तै रगत, पिसाब, एक्स-रे, अल्ट्रासाउन्ड वा अन्य) माग गर्न सक्नु हुन्छ। यी अनुरोधहरू तपाईंलाई कागजमा वा इमेल वा टेक्स्ट सन्देश मार्फत प्रदान गरिन्छ। जब तपाईं आफ्नो परीक्षा र परीक्षणहरूको समय निर्धारण गर्नुहुन्छ, तपाईंले यो प्रमाण पत्र कागज वा इमेलमा संलग्न कागजात पेश गर्न आवश्यक हुन्छ।

• यी परीक्षा र परीक्षणहरू तपाईं कहाँ गर्न सक्नु हुन्छ ?

यदि परीक्षणहरू स्वास्थ्य केन्द्र ("Centro de Saúde"), का डाक्टरले अनुरोध गर्नु भएको हो भने, यी निम्न स्थानमा गर्न सकिन्छ:

→ SNS सँग साझेदारीमा काम गर्ने व्यक्तिगत प्रयोगशालाहरू र क्लिनिकहरू: तपाईं USF / UCSP स्वास्थ्य केन्द्रमा SNS द्वारा मान्यता प्राप्त क्लिनिक / प्रयोगशालाहरूको बारेमा सूचना माग्न सक्नु हुन्छ, वा तपाईं अनलाइन सूची पनि जाँच गर्न सक्नु हुन्छ: https://www.arslvt.min-saude.pt/convencoes/pesquisa-de-prestadores-convencionados/

→ सन्दर्भ अस्पतालका सङ्कह बिन्दुहरू, यदि तपाईंको बसोबास क्षेत्रको ULS स्वास्थ्य क्लस्टरले त्यो सेवा प्रदान गर्छ भने।

→ यदि परीक्षणहरू अस्पतालमा भेटघाटको समयमा अनुरोध गरिएको हो भने, ती सामान्यतया अस्पतालका सङ्कह बिन्दु वा इमेजिङ सेवा मार्फत समय निर्धारण गरिन्छ। सधैं तपाईंको डाक्टर सँग प्रक्रिया कस्तो हुने हो सोध्नुहोस्।

कुनै पनि अवस्थामा, स्वास्थ्यकर्मीले तपाईंलाई SNS द्वारा स्वीकृत क्लिनिक वा निजी प्रयोगशालामा पठाउन सक्छन्। तपाईंले SNS स्वीकृत क्लिनिकहरू वा प्रयोगशालाहरू सम्बन्धी जानकारी आफ्नो USF वा UCSP मा माग गर्न सक्नुहुन्छ।

● कति लागत लाग्नेछ?

यदि तपाई सँग अद्यावधिक दर्ता भएको SNS नम्बर छ भने, परीक्षणहरू नि:शुल्क हुनुपर्छ । तर, केही विशेष परीक्षणहरू SNS प्रणालीले कभर नगर्न सक्छ र त्यसमा लागत लाग्न सक्छ ।

गर्भावस्थाको दौरान गरिने अल्ट्रासाउन्ड

गर्भावस्थाको दौरान गरिने अल्ट्रासाउन्डहरू पहिला उल्लेखित "असाधारण परिस्थितिहरू" मा समावेश छन् । र यी परीक्षणहरू SNS द्वारा पूर्ण रूपमा कभर गरिन्छ । तर, लामो प्रतीक्षा सूची हुने भएकाले SNS मार्फत गर्भावस्थाको अल्ट्रासाउन्डको नि:शुल्क भेटघाट पाउन गाह्रो हुन सक्छ । तपाईंले सधैं पहिले नि:शुल्क भेटघाट बुक गर्न प्रयास गर्नुपर्छ, र केवल तब मात्र भुक्तानी गर्ने विकल्प विचार गर्नुपर्छ जब तपाईंको डाक्टरले सिफारिस गरेको मिति भित्र भेटघाट पाउन सम्भव होस् । निजी क्लिनिकमा, सामान्य लागत पहिलो र तेस्रो त्रैमासिकको अल्ट्रासाउन्डका लागि करिब ७० यूरो हुन्छ, र दोस्रो त्रैमासिकको अल्ट्रासाउन्डका लागि करिब १२० यूरो हुन्छ ।

म औषधि कहाँ किन्न सक्छु ?

औषधिहरू फार्मेसीमा बिक्री हुन्छन्, र अधिकांशको लागि डाक्टरको सिफारिस पत्र (“**receita médica**”) आवश्यक पर्छ। यो सिफारिस पत्र तपाईंलाई डाक्टरले कागजमा दिन सक्नु हुन्छ, **SNS** वा इमेल मार्फत पठाउन सकिन्छ, वा **SNS 24** वेबसाइट वा एपमा तपाईंको व्यक्तिगत प्रोफाइल मार्फत पहुँच गर्न सकिन्छ। केही आधारभूत औषधिहरू, सामान्यतया सामान्य लक्षणहरूको लागि, सिफारिस पत्र बिना पनि किन्न सकिन्छ।

यदि तपाईंको दर्ता अद्यावधिक छ र तपाईंको SNS डाक्टरले तपाईंलाई औषधि सिफारिस गर्नु हुन्छ भने, धेरै जसो अवस्थामा यसको लागतको केही भाग SNS द्वारा कभर गरिन्छ, र तपाईंले पूर्ण रकम तिर्नु पर्दैन।

यदि तपाईंको SNS प्रणालीमा पूर्ण दर्ता छैन भने, तपाईंले अझै SNS बाट औषधि सिफारिस प्राप्त गर्न सक्नु हुन्छ, तर तपाईंले फार्मेसीमा पूर्ण मूल्य तिर्नु पर्ने हुन्छ।

Medical
Prescription
N° 327
SNS
Reimbursement
Pharmacy

११

नाबालक (१८ वर्ष मुनिका बालबालिका) का लागि SNS पहुँच

गैर-पुर्तगाली नागरिकहरूको अवस्थामा, बालबालिकाले १८ वर्ष पूरा नभए सम्म **SNS** प्रणालीमा दर्ता गर्न बसोबास अनुमति र **NIF** आवश्यक पर्दैन। तर, यसका लागि स्थानीय क्षेत्र ("**Junta de Freguesia**") बाट प्रमाण पत्र दिनु आवश्यक छ जसले देखाउँछ कि नाबालिगले पुर्तगालमा ९० दिन भन्दा बढी समय बिताएको छ, वा **AIMA** बाट "अवैध अवस्थामा रहेका विदेशी नाबालिकको दर्ता" घोषणा पत्र। बालकले १८ वर्ष पुरा गरेपछि, उनीहरूसँग स्वास्थ्य केन्द्रमा **NIF** नम्बर पेश गर्न ९० दिनको समय हुनेछ ।

AIMA बाट "अवैध अवस्थामा रहेका विदेशी नाबालिकको दर्ता इमेल: registo.menores@aima.gov.pt. मा पठाएर अनुरोध गर्न सकिन्छ ।

! कृपया ध्यान दिनुहोस् कि यो घोषणा पत्रले नाबालिग वा अभिभावकसँग बसोबास अनुमति वा कानूनी बसोबास अधिकार भएको अर्थ दिन्दैन ।

यदि मेरो अधिकारहरू सम्मान नभएमा म उजुरी कहाँ गर्न सक्छु ?

स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूले तपाईंलाई नागरिकता, आर्थिक साधनको अभाव, बसोबास अनुमति नभएको, वा अन्य समान कारणका आधारमा हेरचाह गर्नबाट अस्वीकृति दिन सक्दैनन् ।

यदि तपाईंलाई स्वास्थ्य सेवामा पहुँच दिन अस्वीकार गरियो र तपाईं पोर्तुगिज कानुन अनुसार ती सेवामा पहुँच पाउने अधिकार राख्नुहुन्छ, त्यस्तो अवस्थामा तपाईंले स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पतालमा सिधै उजुरी (गुनासो पुस्तक / livro de reclamações) मार्फत गुनासो पेश गर्न सक्नुहुन्छ, वा स्वास्थ्य नियामक निकाय (ERS) मा पनि उजुरी गर्न सक्नुहुन्छ।

• ERS सँग गुनासो गर्नको लागि तपाईं निम्न तरिकाहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छः

→ वेबसाइटमार्फत गुनासो दर्ता गर्न सकिन्छ : https://www.ers.pt/pt/reclamar-diretamente-a-ers/;

→ ERS कल सेन्टर 309 309 309 (बिहान ९ बजेदेखि बेलुकी ५:४० बजेसम्म):

→ टेलिफोनः 222 092 350;

→ ईमेलः geral@ers.pt;

→ यदि तपाईं लिस्वनको केन्द्रीय क्षेत्र (ULS São José) मा हुनुहुन्छ भने, तपाईं यो इमेल प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छः gabinete.cidadao@chlc.min-saude.pt.

Attatchment

ERS
ENTIDADE REGULADORA DA SAÚDE

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

« Voltar

Ouvir

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/DQS/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?**

+

2020 . ERS - Entidade Reguladora da Saúde, todos os direitos reservados.

हामी आशा गर्छौं कि तपाईंसँग बाँडिएको यो यात्राले तपाईंलाई पोर्तुगलमा स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्ने प्रक्रिया अझ स्पष्ट रूपमा बुझ्न मद्दत गरेको छ।

यस मार्गदर्शनका लागि परामर्श गरिएका स्रोतहरू

SNS पहुँच सम्बन्धी निर्देशिकाहरू

aMigo
Promoção do Acesso de Utentes Migrantes à ULS São José
https://sites.google.com/view/amigo-ulssjose/

GAT
Grupo de Ativistas em Tratamento
Project: KIT Migrante(2025)
https://kitmigrante.pt/

ERS
Entidade Reguladora da Saúde
www.ers.pt

IOM
International Organization for Migration
Project: Promover a Integração através da Equidade em Saúde (2024)
https://www.dgs.pt/em-destaque/promover-a-integracao-atraves-da-equidade-em-saude.aspx

ACSS
Central Administration of the Health System Guide for Foreign Citizens (2022)
https://www.acss.min-saude.pt/wp-content/uploads/2016/09/Manual-Acolhimento_vf.pdf

Crescer Association
Project: InFusão (2018)
https://jfarroios.pt/a-junta-de-freguesia/documentacao/outros/

Legislation

Decreto-Lei nº 85-B/2025, de 30 de junho
Despacho nº 40/2025, de 2 de janeiro
Despacho nº 14830/2024, de 16 de dezembro
Despacho nº 1668/2023, de 2 de fevereiro
Lei n.º 95/2019, de 4 de setembro e Decreto-Lei n.º 52/2022, de 4 de agosto
Lei n.º 95/2019, de 4 de setembro
Lei n.º 16/2007, de 17 de abril
Decreto-Lei nº 67/2004, de 25 de março
Decreto-Lei nº135/99, de de 22 de abril de 1999
Despacho nº 25360/2001 (2.ª série), de 12 de dezembro

Additional Documentation

Regulamento RNU 2025 versão de 07/04/2025
Circular Informativa n.º 12/DQS/DMD, de 7 de maio de 2009

Parceiro
USF da Baixa
PRESCRIÇÃO SOCIAL Lisboa
Saúde · Academia · Social

Financiamento
LISBOA CÂMARA MUNICIPAL
BIP ZIP
BAIRROS e ZONAS de Intervenção Prioritária de Lisboa

www.nialp.pt

NIALP

INTERCULTURAL ASSOCIATION LISBOA
(AN IMMIGRANT ASSOCIATION)

NIALP (Nepali Immigrants Association in Lisbon and Portugal) एक गैर-नाफामुखी संस्था हो, जसलाई AIMA (Agency for Integration, Migration and Asylum) — अर्थात् एकीकरण, आप्रवासन र शरणका लागि जिम्मेवार सरकारी निकाय – द्वारा पोर्चुगलमा रहेको नेपाली समुदायको प्रतिनिधित्व गर्ने आधिकारिक आप्रवासी संघको रूपमा मान्यता प्राप्त छ। सन् २०१९ मा पोर्चुगलमा रहेका नेपाली समुदायका अग्रज प्रवर्तकले यस संस्थाको स्थापना गरेका हुन्, जसको उद्देश्य दक्षिण एसियाली समुदायलाई सशक्त बनाउने र पोर्चुगाली समाजभित्र समावेशीकरण तथा अन्तरसंवादलाई प्रवर्द्धन गर्ने हो। NIALP ले स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा, र सामाजिक सेवामा सहज पहुँच सुनिश्चित गर्न सहयोग पुर्‍याउँछ। साथै, हामी सांस्कृतिक आदानप्रदानलाई प्रोत्साहन दिँदै, समुदायमा आधारित विभिन्न कार्यक्रमहरू र स्रोतहरू मार्फत आपसी सम्बन्ध, सहभागिता, र साझा विकासलाई सुदृढ बनाउँछौं।

Youtube
@nialpinterculturalassociat9623

TikTok
@nialp_

Facebook
nialp.portugal

Instagram
nialpportugal/

WhatsApp
+351 92 032 25 02

Website
www.nialp.pt

Email
info@nialp.pt

Phone number
+351 21 886 45 03

Address
Rua do Arco do Marquês de Alegrete
4, Office 2.4,
1100-034 Lisboa, Portugal

कार्यालय समय तालीका :

सोमबर देखि शुक्रबार: बिहान ९ बजे - साँझ ६ बजे
शनिबार: बिहान १० बजे - साँझ ५ बजे