म कहाँ सहयोग पाउन सक्छु?

आकस्मिक अवस्थामा यो नम्बरमा फोन गर्नुहोस्:	
एम्बुलेन्स	000 (तीन शुन्य)
पुलिस	000 (तीन शुन्य)
पुलिस	131 444 (गैर-आकस्मकि सहायताको लागि)

सल्लाह, जानकारी वा मद्दतको लागि फोन गर्नुहोस्:	
महिला स्वास्थ्य सेवा	8444 0700
घरेलु हिंसा सेवाहरू	1800 737 732
Yarrow Place (बलात्कार र यौन दुर्व्यवहार सेवा)	8226 8787
ननकुवारिन युन्ती (Nunkuwarrin Yunti) (आदिवासी स्वास्थ्य)	8406 1600
पुरूषलाइन (Mensline) अष्ट्रेलिया	1300 789 978
लाइफलाइन (Lifeline)	13 11 14
TIS (टेलिफोन दोभाषे सेवा)	131 450
मानसिक स्वास्थ्य ट्रायज	13 14 65

यदि तपाईंको बच्चा/युवा वयस्कलाई सहायता वा मद्दत आवश्यक भएमा निम्न नम्बरमा फोन गर्नुहोस्:	
महानगर युवा स्वास्थ्य Metropolitan Youth Health	8255 3477
बच्चा र किशोरकिशोरी मानसिक स्वास्थ्य सेवा (Child & Adolescent Mental Health Service)	1300 222 647
बच्चाहरू मद्दत लाइन (Kids Help Line)	1800 55 1800

प्रहरी

तपाईंके भोगेको घटनाको लागि तपाईंले पुलिससँग मद्दत लिन सक्नुहुन्छ। घाँटी निमोठ्नु एउटा हिंसा हो र कानूनको विरूद्व हो। प्रहरीले रिपोर्ट बनाउन सक्दछ र तपाईंलाई सुरक्षित रहन मद्दत गर्न सक्छ।

स्वास्थ्य सेवा

तपाईंले पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीसँग के भएको थियो भन्ने बारेमा कुरा गरेर मद्दत प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। तिनीहरूले तपाईंको चोटपटक जाँच गर्न सक्छन् र तपाईंलाई सुरक्षित रहन मद्दत गर्दछन्।

सांस्कृतिक रूपमा उपयुक्त

यी धेरैंजसो सेवाहरू सबै सांस्कृतिक पृष्ठभूमिका पुरूष र महिला दुवैका लागि उपलब्ध छन्

गोपनीयता

तपाईंको सुरक्षा हाम्रो लागि महत्वपूर्ण छ। तपाईंले हामीलाई बताउनुभएको जानकारी तपाईंलाई आक्रमण गर्ने व्यक्ति वा उनीहरूसँग जोडिएका अरू कुनै व्यक्तिसँग (जस्तै उनीहरूको परिवार वा साथीहरू) बाँडिने छैन्।

CC BY NC ND
https://creativecommons.org/licenses
© स्वास्थ्य तथा कल्याण विभाग (Department for Health and Wellbeing), दक्षिण अष्ट्रेलिया सरकार । सर्वाधिकार सुरक्षित । अप्रिल 2020 । (DM 734) पीडितको अधिकारका लागि आयुक्त (Commissioner for Victims' Rights) बाट अनुदान प्राप्त।

Government of South Australia
Women's and Children's Health Network

Nepali

के तपाईंको घाँटी निमोठिएको छ?

यदि तपाईंले कसैबाट हिंसा वा दुर्व्यवहार भोग्नु भएको छ भने, तपाईंलाई घाँटी निमोठिएको हुन सक्छ वा घाँटी निमोठिने खतरा हुन सक्छ।

- घाँटी निमोठ्नु एकदम डरलाग्दो हुन सक्छ।
- सहमतिविना घाँटी निमोठ्नु दक्षिण अष्ट्रेलियामा अपराध हो।

यस पर्चाले तपाईंलाई घाँटी निमोठ्नुको जोखिम र उपलब्ध सहयोगबारे बुझ्न मद्दत गर्छ।

घाँटी निमोठ्नु भनेको के हो?

- जब तपाईंको घाँटीमा दबाब दिइन्छ जसको कारण तपाईंलाई श्वास फेर्न नसक्ने बनाउँछ त्यसलाई तपाईंको घाँटी निमोठिएको मानिन्छ।
- यसले तपाईंको दिमागमा र त्यहाँबाट अन्यत्र अक्सिजन र रगतको प्रवाहलाई कम गर्न वा रोक्न सक्दछ।
- कहिलेकाँही व्यक्तिहरू यसलाई "चोकिङ्ग" अर्थात् निस्सासिनु पनि भन्छन्।
- घाँटी विभिन्न तरिकाले दबाइन सक्छ - तपाईंको घाँटीवरिपरि एक हात वा हातहरू राखेर, वा तपाईंको घाँटीमा डोरीजस्तो केही चिज प्रयोग गरेर। यदि तपाईंको घाँटीमा वा तपाईंको मुख र नाकमा केहीले थिचियो भने पनि यस्तो हुन सक्छ।

के घाँटी निमोठ्नु खतरनाक हुन्छ?

हो। घाँटी निमोठ्नु जीवनलाई जोखिममा पार्ने आक्रमण हो। यदि तपाईंलाई घाँटी निमोठिदा तपाईंलाई यस्तो हुन सक्छ:

- यो लात्ती हान्ने वा मुड्की हान्नेजस्ता शारीरिक हिंसाका अन्य प्रकारहरूभन्दा बढी खतरनाक हुन सक्छ।
- यदि तपाईंलाई तपाईंको साथी वा पूर्व पार्टनरले घाँटी निमोठिएको छ भने भविष्यमा तपाई गम्भीररूपमा घाइते हुने वा मारिने खतरामा हुनुहुन्छ।
- जब तपाईंको मस्तिष्कले पर्याप्त अक्सिजन पाउँदैन मस्तिष्कमा चोट लाग्न सक्छ - छोटो समयको लागि अक्सिजन नपाए पनि।
- घाँटी निमोठिएपछिका यी चोटहरू घण्टा, दिन वा हप्ता दिनपछि पनि खराब हुन सक्छन्
- जति धेरै चोटि तपाईंको घाँटी निमोठीन्छ यो झन् खतरनाक हुन्छ।
- यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भने घाँटी निमोठिएमा तपाईंको गर्भलाई हानी पुग्न सक्छ।

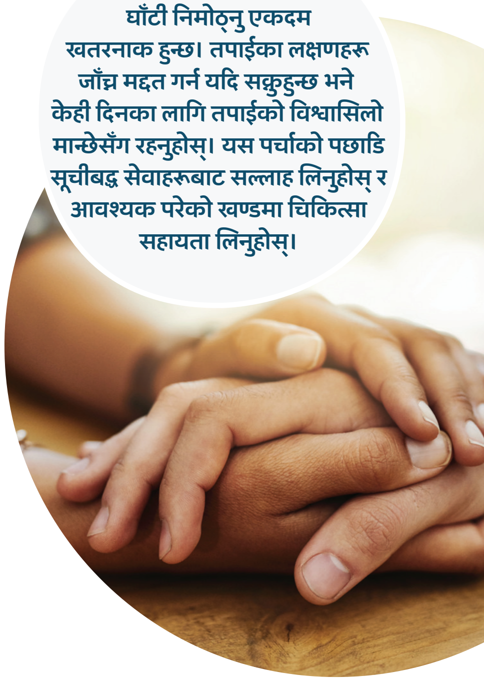
हिंसा वा दुर्व्यवहार भोगेका धेरैं व्यक्तिको घाँटी निमोठिएको हुन्छ। घाँटी निमोठ्नु अर्को व्यक्तिलाई चोट पुर्‍याउने र नियन्त्रण गर्ने सामान्य तरिका हो। यो धेरै खतरनाक पनि हो र भविष्यमा हुन सक्ने हानिको चेतावनी संकेत पनि हो।

यदि मेरो घाँटी निमोठिएको छ भने मलाई के हुन्छ?

अधिकांश व्यक्ति घाँटी निमोठिएपछि बाँच्न सक्छ तर तपाईंलाई स्वास्थ्य समस्या भइरहन सक्छ। जतिसक्दो चाँडो चिकित्सा सहयोग लिन महत्वपूर्ण छ यदि:

- तपाई गर्भवती हुनुहुन्छ
- तपाईंलाई सास फेर्न वा निल्न समस्या छ
- तपाईंको घाँटी दबाइँदा तपाई बेहोस हुनु भयो
- तपाईंको रातो वा रगत भरिएका आँखाहरू छन्
- तपाईंलाई बोल्न समस्या छ वा तपाईंको आवाज परिवर्तन भएको छ
- तपाई खोक्दै हुनुहुन्छ वा घाँटी वा गर्द्नमा दुखाइ/सिन्निएको छ
- तपाई बान्ता गर्नुहुन्छ वा बान्ता आएको जस्तो महसुस गर्नुहुन्छ
- तपाईंलाई चक्कर आउँछ, टाउको हल्का भएको (बेहोस हुने) जस्तो हुन्छ, तपाईंको कान बजिरहेको छ वा टाउको दुख्छ
- तपाईंको सोचाइमा परिवर्तन भएको छ (स्मरण हराउने, अन्योलता, मिश्रित वा छटपट महसुस हुने)
- तपाई आफ्नो शरीर वा अनुहारको एक छेउमा कमजोर, लाटो वा झोल्लिएको महसुस गर्नुहुन्छ

घाँटी निमोठ्नु एकदम खतरनाक हुन्छ। तपाईंका लक्षणहरू जाँच्न मद्दत गर्न यदि सक्नुहुन्छ भने केही दिनका लागि तपाईंको विश्वासिलो मान्छेसँग रहनुहोस्। यस पर्चाको पछाडि सूचीबद्ध सेवाहरूबाट सल्लाह लिनुहोस् र आवश्यक परेको खण्डमा चिकित्सा सहायता लिनुहोस्।



मैंले के गर्नुपर्छ?

- तपाईंलाई सल्लाह दिन सक्ने कसैसँग कुरा गर्नुहोस्। यस पर्चाको पछाडि फोन नम्बरहरू छन्।
- यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भने डाक्टर वा विशेषज्ञ देखाउनुहोस्।
- कुनै पनि लक्षण छन् भने डाक्टर वा विशेषज्ञ देखाउनुहोस्। उनीहरूलाई थाहा दिनुहोस् कि तपाईंलाई घाँटीमा निमोठिएको थियो ताकि तिनीहरूले तपाईंलाई कसरी राम्रोसँग मद्दत गर्ने थाहा हुन्छ।
- यदि तपाई सक्नुहुन्छ भने आफ्नो विश्वासिलो मान्छेको साथमा रहनुहोस्।

डाक्टरलाई देखाउन जाँदा के हुन सक्छ?

यो घटनामा निर्भर गर्दछ र साथैं तपाईंको घाटीं निमोठिदा भएका चोटहरू र यो घटना कति पहिला भएको थियो त्यसमा भर पर्छ। तपाईंलाई विशेष परीक्षणहरू गर्नुपर्ने हुन सक्छ वा यी विशेषज्ञ डाक्टरहरू भेट्न पर्ने हुन सक्छ:

- घाँटीको सीटी (CT)/एंजियोग्राम – यो परीक्षणले रक्तनलीहरू, तपाईंको दिमाग र तपाईंको टाउको र घाँटीको हड्डीहरूको जाँच गर्दछ।
- एमआरआई (MRI) – यो परीक्षणले तपाईंको घाँटी र मस्तिष्कको कोमल तन्तु (मांसपेशीहरू, स्नायुहरू र रक्तबाहिका नलीहरू) मा हेर्छ।
- इएनटी (ENT) विशेषज्ञ – यो डाक्टरले तपाईंको घाँटी र श्वासमार्ग जाँच गर्दछ।
- ओब्स्टेट्रिसियन (प्रसूति विशेषज्ञ) – यदि तपाई गर्भवती हुनुहुन्छ भने यो चिकित्सकले तपाईंको गर्भावस्थाको जाँच गर्छ।

तपाईंको डाक्टर (GP), आकस्मिक विभागका डाक्टर, विशेषज्ञ वा अन्य स्वास्थ्य सेवाले कुनै पनि चोटको लिखित विवरण तयार गर्न सक्दछ र यदि तपाई पुलिसको सहायता लिन चाहनुहुन्छ भने त्यसको प्रयोग हुन सक्छ। तपाईंको स्वास्थ्य र भलाइलाई सहयोग गर्न यसले उपयोगी हुन सक्छ।

यदि तपाईंको घाँटीमा कुनै दाग छैन् भने तपाई ठीक हुनुहुन्छ जस्तो लाग्न सक्छ। तर गम्भीर चोटपटक छालामुनि तपाईंले थाहैं नपाई हुन सक्छ। सीधैं तुरून्त मेडिकल सहायता लिन निकै महत्त्वपूर्ण छ।