

- प्रवासी एकता समर्थन का राष्ट्रीय केंद्र (CNAIM) में लिस्बन और टैगस वैली (ARSLVT) के क्षेत्रीय स्वास्थ्य प्रशासन का स्वास्थ्य कार्यालय

**935 329 453** **218 106 173**

[fernanda.silva@arslvt.min-saude.pt](mailto:fernanda.silva@arslvt.min-saude.pt)

यह देश भर में माइग्रेन्ट और हेल्थ प्रोफेशनल को मदद करता है, ताकि माइग्रेन्ट, स्वास्थ्य देखभाल का लाभ उठा सकें।

- LAM (माइग्रेन्ट सपोर्ट लाइन) / STT (टेलीफोन अनुवाद सेवा)

**218 106 191**

विकल्प 1: विविध जानकारी;

विकल्प 2: अनुवाद सेवा

69 भाषाओं और बोलियों में अनुवाद सहायता प्रदान करता है।  
उपलब्ध: कार्य दिवस (छुट्टियों को छोड़कर), सुबह 9 बजे से शाम 7 बजे तक

- SOS प्रेग्रेसी लाइन

**808 201 139** **213 862 020**

SOS प्रेग्रेसी लाइन आपको गर्भावस्था, सेक्सुअलिटी और फेमली प्लानिंग के बारे में समस्याओं का समाधान देने में मदद करता है।

- वर्ल्ड डॉक्टर्स

**964 444 261**

[mdmp-lisboa@medicosdomundo.pt](mailto:mdmp-lisboa@medicosdomundo.pt)

NHS का लाभ उठाने में मुश्किलों का सामना कर रहे लोगों को प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करना।

- प्रवासी एकता समर्थन का राष्ट्रीय केंद्र (CNAIM)

यह पुर्तगाल में अपनी इंटीग्रेशन प्रक्रिया में, माइग्रेन्ट द्वारा अनुभव की जाने वाली विभिन्न कठिनाइयों में सहायता प्रदान करता है।

इसका एक विक्टिम सपोर्ट ऑफिस (GAV) है, जो घरेलू हिंसा और/या हानिकारक पारंपरिक प्रथाओं, जिसमें महिला जननांग विकृति (FGM) और जल्दी और जबरन विवाह से पीड़ित माइग्रेन्ट की मदद करता है।

- प्रवासी एकता समर्थन का उत्तर राष्ट्रीय केंद्र (CNAIM) संपर्क करे:

**222 073 810**

[cnaim.norte@acm.gov.pt](mailto:cnaim.norte@acm.gov.pt)

उपलब्ध: कार्य दिवस, सुबह 8 बजे से शाम 5 बजे तक

- प्रवासी एकता समर्थन का लिस्बन राष्ट्रीय केंद्र (CNAIM) संपर्क करे:

**218 106 100**

[cnaim.lisboa@acm.gov.pt](mailto:cnaim.lisboa@acm.gov.pt)

उपलब्ध: कार्य दिवस, सुबह 8 बजे से शाम 5 बजे तक

- प्रवासी एकता समर्थन का बेजा राष्ट्रीय केंद्र (CNAIM) संपर्क करे:

**967 071 313**

[cnaim.beja@acm.gov.pt](mailto:cnaim.beja@acm.gov.pt)

उपलब्ध: कार्य दिवस, सुबह 8 बजे से शाम 5 बजे तक

- प्रवासी एकता समर्थन का अल्गार्वे राष्ट्रीय केंद्र (CNAIM) संपर्क करे:

**808 257 257** **218 106 191**

[cnaim.algarve@acm.gov.pt](mailto:cnaim.algarve@acm.gov.pt)

उपलब्ध: कार्य दिवस, सुबह 8:30 बजे से शाम 5 बजे तक

## हेल्थ केयर का लाभ लेना उपयोगी कॉन्टेक्ट्स



**IOM**  
UN MIGRATION



हर एक नागरिक को स्वास्थ्य का अधिकार है और उसकी रक्षा करना, उसका कर्तव्य है। यदि आप एक माइग्रेन्ट हैं और आप बीमार हैं, या आपको स्वास्थ्य देखभाल की आवश्यकता है, तो किसी स्वास्थ्य केंद्र में या आपात स्थिति में अस्पताल में सहायता प्राप्त करना आपका अधिकार है। इन सेवाओं के लिए, आपको राष्ट्रीयता, पैसों की कमी, रेसिडेंस परमिट न होने या अन्य कारणों से संबंधित किसी भी आधार पर, आपको देखभाल प्रदान करने से मना नहीं किया जा सकता।

उपयोगी कॉन्टेक्ट्स

➤ NHS 24 हेल्पलाइन [लिन्हा SNS 24]

**808 24 24 24**

[www.sns24.gov.pt](http://www.sns24.gov.pt)

NHS 24 हेल्पलाइन, स्क्रीनिंग, स्वास्थ्य देखभाल संबंधित काउंसलिंग और रेफरल, मनोवैज्ञानिक काउंसलिंग, ओरल हेल्थ के बारे में जानकारी और पैसे न होने के कारण फिज़ से छूट के लिए आवेदन जैसी क्लिनिकल और नॉन-क्लिनिकल सेवाएं प्रदान करती है।

यह हर रोज़ 24 घंटे उपलब्ध है।

➤ यूरोपीय इमरजेंसी नंबर

**112**

आपातकालीन स्थिति में सहायता प्रदान करता है जिसमें एम्बुलेंस, अग्निशमन विभाग या पुलिस का समर्थन शामिल है।

➤ सेक्शुअलिटी सपोर्ट लाइन

**800 222 003**

यौन और प्रजनन स्वास्थ्य के क्षेत्र में प्रश्नों का जवाब देने और जानकारी प्रदान करने के लिए तकनीकी, अनाम और गोपनीय सेवा।

उपलब्ध: कार्य दिवस, सुबह 11 बजे से शाम 7 बजे तक।  
शनिवार, सुबह 10 बजे से शाम 5 बजे तक।

➤ डिसेबल्ड सिटिज़न लाइन

**800 208 462**

स्वास्थ्य, सामाजिक सुरक्षा, आवास, सुविधाओं और सेवाओं जैसे क्षेत्रों में किसी प्रकार की विकलांगता हो, ऐसे नागरिकों के अधिकारों के बारे में जानकारी और मदद प्रदान करता है।  
उपलब्ध: कार्य दिवस, सुबह 9:30 बजे से शाम 5:30 बजे तक

➤ SOS ड्रग लाइफलाइन

**1414**

ड्रग की लत हो, ऐसे लोगों को काउंसलिंग और रेफरल प्रदान करता है।

➤ SOS एड्स लाइन

**800 201 040**

HIV/एड्स और अन्य यौन संचारित संक्रमणों के क्षेत्र में स्वास्थ्य देखभाल का लाभ उठाने में काउंसलिंग सेवा और सहायता प्रदान करता है।

उपलब्ध: हर रोज़, शाम 05:30 बजे से रात 09:30 बजे तक

➤ कैंसर लाइन

**808 255 255**

कैंसर से पीड़ित लोगों और उनके परिवार या दोस्तों के लिए बीमारी, रोगियों के लिए संघ, रोगियों के अधिकारों और संस्थानों या उपचार केंद्रों से संबंधित समस्याओं के बारे में सूचना और सहायता सेवा प्रदान करता है।

उपलब्ध: कार्य दिवस, सुबह 9 बजे से शाम 6 बजे तक

➤ एटीजी - उपचार समूह के तहत कार्यकर्ता

**21 096 78 26**

[geral@gatportugal.org](mailto:geral@gatportugal.org)

यौन संचारित संक्रमणों (STI) के लिए रेपिड टेस्ट और निशुल्क काउंसलिंग, STI के लिए स्वास्थ्य देखभाल का लाभ उठाने में सहायता, यौन रोकथाम सामग्री (कंडोम और लुब्रिकेंट) का वितरण और सामाजिक समर्थन।

➤ विक्टिम सपोर्ट लाइन

**116 006**

APAV का मिशन - पीड़ितों की सहायता के लिए पुर्तगाली संघ - अपराध का सामना किया हो ऐसे पीड़ितों, उनके परिवारों और दोस्तों को मदद है, उदाहरण के लिए, घरेलू हिंसा के मामलों में। प्रदान की गई सेवाएं गोपनीय होती हैं।

उपलब्ध: कार्य दिवस, सुबह 8 बजे से रात 10 बजे तक

➤ अपना ख्याल रखें परियोजना

**800 222 003**

12 से 25 वर्ष की उम्र के बीच के युवाओं को मदद करने के उद्देश्य से बनाया गया एक युवा स्वास्थ्य कार्यक्रम। युवा स्वास्थ्य में विशेषज्ञता वाले प्रोफेशनल द्वारा निशुल्क और गोपनीय सेवाएं प्रदान करता है।