বাঙ্গালী/বাঙালি/ Bengali

NHS

স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শ এবং চিকিৎসা সুবিধা পাওয়ার বিবরণ

এনএইচএস [NHS] ব্যবহার করা

ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস (NHS) হলো যুক্তরাজ্যের জনস্বাস্থ্য ব্যবস্থা। যারা বিনামূল্যে এনএইচএস [NHS]-এর স্বাস্থ্য সুবিধা পান, তারা হলেন - যুক্তরাজ্যের সকল অধিবাসী, অ্যাসাইলাম সিকার, রিফিউজি, যাদের থাকার অস্থায়ী অনুমতি আছে, কিছু কিছু অ্যাসাইলাম সিকারস যাদের আবেদন প্রত্যাখ্যান করা হয়েছে এবং মানব পাচারের শিকার মানুষ।

এনএইচএস কর্তৃক বিনামূল্যে প্রদত্ত স্বাস্থ্য পরিচর্যার মধ্যে রয়েছে - ডাক্তার দেখানো, রোগের প্রয়োজনীয় পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা, হাসপাতালে চিকিৎসা এবং জরুরী চিকিৎসা। শুধুমাত্র দাঁতের চিকিৎসার এবং ওষুধের জন্য মূল্য দিতে হয়। তবে স্বল্প আয়ের লোকেরো এই খরচগুলোর জন্য সাহায্য পেয়ে থাকেন।

কিছু নির্দিষ্ট ভিসা আছে এমন ব্যক্তিসহ যারা সাধারণত যুক্তরাজ্যের বাসিন্দা নন, তাদের ক্ষেত্রে হাসপাতালে চিকিৎসার জন্যও খরচ লাগবে।

জিপি প্র্যাকটিস

যুক্তরাজ্যে সাধারণত স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ে যাওয়ার প্রথম স্থান হলো একটি জিপি প্র্যাকটিস (কখনো কখনো এটিকে জিপি সার্জারি বলা হয়)। শুধুমাত্র পরিকল্পিত অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য বা জরুরি পরিস্থিতিতে হাসপাতালগুলো ব্যবহার করা উচিত।

জিপি প্র্যাকটিসের পরিচর্যাকারী দলে যারা রয়েছেন, তারা হলেন - ডাক্তার (জেনারেল প্র্যাকটিশনার বা জিপি নামে পরিচিত), নার্স এবং স্বাস্থ্যসেবায় বিশেষজ্ঞ অন্যান্য ব্যক্তিবর্গ।

একটি জিপি প্র্যাকটিস অনেক ধরণের সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যার চিকিৎসা প্রদান করতে পারে এবং যেকোনো দীর্ঘমেয়াদী ব্যাধি নিয়ন্ত্রণ করতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

আপনার যদি কোনো পরীক্ষা করানোর প্রয়োজন হয় বা কোনো বিশেষজ্ঞ পর্যায়ের চিকিৎসার প্রয়োজন হয়, তাহলে তারা আপনাকে একজন বিশেষজ্ঞকে দেখাতে হাসপাতালে যাওয়ার ব্যবস্থা করতে পারেন।

আমি কীভাবে জিপি প্র্যাকটিসে যোগ দেবে?

যে কোনো ব্যক্তি একটি জিপি প্র্যাকটিসে যোগ দিতে পারেন। আপনি যেখানে থাকেন - তার কাছাকাছি একটি প্র্যাকটিস খুঁজে বের করুন এবং সেখানে রেজিস্ট্রেশন [নিবন্ধন] করার ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করুন।

আপনি এই ওয়েবসাইটে একটি জিপি প্র্যাকটিস খুঁজে পেতে পারেন:
www.nhs.uk/service-search/find-a-gp

এই বিষয়ে আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হলে, হেলথওয়াচকে 0300 77 77 007 নম্বরে ফোন করুন বা ইমেল করুন: enquiries@healthwatchliverpool.co.uk বা 0151 296 7433 নম্বরে সোশ্যাল ইনক্লুশন টিমকে ফোন করুন বা ইমেল করুন: siteam@merseycare.nhs.uk

আমি আমার জিপি প্র্যাকটিস থেকে কিভাবে সাহায্য পেতে পারি?

লিভারপুলে অবস্থিত জিপি প্র্যাকটিসগুলোর সাথে সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ৪টা থেকে সন্ধ্যা 6:30-এর মধ্যে (ব্যাঙ্ক হলিডের দিন বাদে) যোগাযোগ করা যেতে পারে।

বেশিরভাগ জিপি প্র্যাকটিস তাদের রোগীদের জন্য সকাল ৪টায় সার্জারি খোলেন। একজন ডাক্তার বা নার্সের সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট পেতে অনুরোধ করার জন্য এ সময় তাদেরকে ফোন করতে হয়।

আপনি যখন আপনার জিপি প্র্যাকটিসে ফোন করবেন, তখন প্র্যাকটিসের টিম আপনাকে কীভাবে সর্বোত্তম সাহায্য করতে পারে, তা নির্ধারণ করার জন্য আপনাকে কিছু প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবে। অ্যাপয়েন্টমেন্টটি মুখোমুখি হতে পারে, অথবা ফোনেও হতে পারে।

কম জরুরি সমস্যায় সাহায্যের জন্য বেশীরভাগ জিপি প্র্যাকটিসের ই-কন্সাল্ট [eConsult] ব্যবস্থা আছে - এজন্য তাদের ওয়েবসাইটে একটি ফর্ম আছে। এই ফর্মটি শুধু পূরণ করুন, এরপর কেউ একজন আপনার সাথে যোগাযোগ করবেন।

আপনার জিপি প্র্যাকটিস বন্ধ হয়ে গেলে, সাহায্যের জন্য, আপনি 111 নম্বরে ফোন করতে পারেন অথবা যেকোনো সময় 111.nhs.uk - তে যেতে পারেন।

ফার্মেসি

ফার্মেসিতে (কেমিস্ট নামেও পরিচিত) প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্য পেশাজীবী কর্মরত থাকেন, যারা ওষুধ বিষয়ে বিশেষজ্ঞ।

আপনার জিপি প্র্যাক্টিসের কোনো ডাক্তার বা নার্স যখন আপনাকে ওষুধের জন্য একটি প্রেসক্রিপশন দিবেন, তখন আপনি সেই ওষুধগুলো একটি ফার্মেসি থেকে সংগ্রহ করবেন।

তারা আপনাকে আপনার প্রতিদিনের স্বাস্থ্য সমস্যা বা ছোটখাটো জখমের চিকিৎসার ব্যাপারে সর্বোত্তম উপায় সম্পর্কে প্রচুর পরামর্শ দিতে পারে।

আমি কিভাবে একটি ফার্মেসি থেকে সাহায্য পেতে পারি?

লিভারপুলে 100 টির বেশি ফার্মেসি রয়েছে। এর মধ্যে অনেকগুলোই সকাল থেকে অনেক দেরি পর্যন্ত খোলা থাকে এবং সাপ্তাহিক ছুটির দিনেও খোলা থাকে।

আপনি যে কোনো ফার্মেসি ব্যবহার করতে পারেন। এখানে প্রবেশ করতে কোনো অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রয়োজন নেই - পরামর্শ পেতে শুধু সেখানে প্রবেশ করুন।

আপনার নিকটতম ফার্মেসি খুঁজে পেতে ও তাদের খোলা থাকার সময়সূচী জানতে www.nhs.uk/find-a-pharmacy - তে খোঁজ করুন।

এনএইচএস-এর ওয়াক-ইন সেন্টার

এনএইচএসের ওয়াক-ইন সেন্টারগুলো ছোটখাটো জখম এবং অসুস্থতার জন্য বিনামূল্যে পরামর্শ এবং চিকিৎসা প্রদান করে। উদাহরণস্বরূপ:

- সংক্রমণ ও ফুসকুড়ি [ইনফেকশন ও রাশ]
- কাশি
- ফ্লুর মতো উপসর্গ
- কানে ব্যথা
- গলাভাঙ্গা বা গলা ব্যথা
- কাটা, ক্ষত এবং পেশিতে টান
- সামান্য জ্বলা-পোড়া
- পেটে ব্যথা

আমি কিভাবে একটি ওয়াক-ইন সেন্টার থেকে সাহায্য পেতে পারি?

লিভারপুলের সকল ওয়াক-ইন সেন্টার সপ্তাহের সাত দিন (ব্যাঙ্ক হলিডেসহ) সকাল ৮টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত খোলা থাকে। আপনার কোনো অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রয়োজন নেই – শুধু ভিতরে যান এবং আপনাকে দেখার জন্য অপেক্ষা করুন। এখানে আপনার নিকটতম ওয়াক-ইন সেন্টার খুঁজুন:
www.merseycare.nhs.uk/walkincentres

আপনি কি আপনার সন্তানের জন্য চিন্তিত?

অ্যাল্ডার হে চিলড্রেন'স হাসপাতালে অনলাইনে রোগের লক্ষণ পরীক্ষা করার ব্যবস্থা রয়েছে। এতে মা-বাবা তাদের সন্তানদের সাধারণ অসুখ-বিসুখের লক্ষণগুলোর তথ্য পাবেন এবং এজন্য আপনি কোথায় এবং কখন আপনার সন্তানের অসুখের জন্য সাহায্য চাইতে হবে, তা জানতে পারবেন।

এটি পেতে চেষ্টা করার জন্য www.alderhey.nhs.uk - এই ওয়েবসাইটটি ভিজিট করুন।

NHS [এনএইচএস] 111

জরুরি নয় - এমন স্বাস্থ্য বিষয়ে পরামর্শ পাওয়ার জন্য এনএইচএসের 111 নাম্বার টেলিফোন লাইন ব্যবহার করা হয়। প্রাণঘাতী নয় - এমন রোগের ক্ষেত্রে এখান থেকে জরুরি চিকিৎসা সহায়তা দেওয়া হয়।

তাদের প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্য বিষয়ে পেশাদারী দল সর্বদা স্বাস্থ্য পরামর্শ দেওয়ার জন্য নাগালের মধ্যে থাকেন, অথবা আপনি কোথায় গিয়ে চিকিৎসা সেবা নিতে পারবেন, সেই বিষয়ে আপনি নিশ্চিত না হলে, তারা আপনাকে যথাযথ স্থানীয় স্বাস্থ্য পরিষেবায় যেতে দিক-নির্দেশনা দিবেন।

এনএইচএসের 111 নম্বর কিভাবে কাজ করে?

অনলাইনে বা ফোনে আপনার রোগের লক্ষণ সম্পর্কে আপনাকে কিছু সহজ প্রশ্ন করা হবে। পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে, আপনাকে:

- কোন স্থানীয় পরিষেবা বিভাগ সাহায্য করবে, তা বলা হবে
- আপনার জিপি প্র্যাকটিস বন্ধ থাকলে, একজন জিপির সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়ে দেওয়া হবে
- প্রয়োজনে হাসপাতালের অ্যাক্সিডেন্ট অ্যান্ড ইমার্জেন্সি [A&E] বিভাগে অ্যাপয়েন্টমেন্ট দেওয়া হবে
- আপনার প্রয়োজনীয় ওষুধ কীভাবে পাবেন, তা বলে দেওয়া হবে
- কীভাবে নিজের রোগের চিকিৎসা বাসায় বসে করবেন, সে সম্পর্কে পরামর্শ পাবেন।

এনএইচএসের 111 নম্বর থেকে সাহায্য পেতে, আপনি যেতে পারেন: 111.nhs.uk অথবা 111 নাম্বারে ফোন করুন প্রতিদিন 24 ঘণ্টা করে সপ্তাহে 7 দিন এই পরিষেবা পাওয়া যায়।

হাসপাতালের দুর্ঘটনা ও জরুরি বিভাগ (A&E)

হাসপাতালের অ্যাক্সিডেন্ট অ্যান্ড ইমার্জেন্সি বিভাগ (A&E) হচ্ছে জীবনহানি ঘটার মতো অবস্থায় জরুরী চিকিৎসা দেওয়ার জন্য। উদাহরণস্বরূপ:

- অজ্ঞান হয়ে যাওয়া
- হার্ট এটাক [হৃদ যন্ত্রের ক্রিয়া বন্ধ হয়ে যাওয়া]
- স্ট্রোক
- শ্বাসকষ্ট
- গুরুতর রক্তপাত, যা বন্ধ করা যায় না
- ভয়ানক পোড়া অথবা জ্বলা-পোড়ার জখম
- বড়ো জখম, যেমন একটি সড়ক যান দুর্ঘটনায় ভয়ানক জখম।

জরুরী চিকিৎসার ক্ষেত্রে আমি কিভাবে সাহায্য পেতে পারি?

যদি কারো জীবন বিপন্ন হওয়ার মধ্যে থাকে, তাহলে আপনাকে একটি অ্যাম্বুলেন্সের জন্য 999 নম্বরে ফোন করতে হবে, অথবা রোগীকে নিয়ে সরাসরি আপনার নিকটস্থ হাসপাতালের A&E বিভাগে যেতে হবে।

প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য রয়্যাল লিভারপুল ইউনিভার্সিটি হাসপাতালে এবং অ্যানট্রি ইউনিভার্সিটি হাসপাতালে অ্যাডাল্ট এঅ্যান্ডই [A&E] বিভাগ রয়েছে। 16 বছর বা তার কম বয়সী বাচ্চাদের জন্য অ্যাল্ডার হে চিল্ড্রেনে হাসপাতাল একটি এঅ্যান্ডই [A&E] বিভাগ রয়েছে।

সবগুলো এঅ্যান্ডই [A&E] বিভাগ দিনে 24 ঘন্টা, সপ্তাহের সাত দিন, বছরে 365 দিন খোলা থাকে।

ডেন্টিস্ট [দন্ত-চিকিৎসক]

আপনার মুখ, দাঁত এবং মাড়িকে সুস্থ এবং ব্যথামুক্ত রাখতে সাহায্য করার জন্য দাঁতের ডাক্তারগন নিয়মিত আপনার দাঁত পরীক্ষা করেন এবং চিকিৎসা প্রদান করেন।

আমি দাঁতের ডাক্তারের কাছ থেকে কিভাবে সাহায্য পেতে পারি?

দাঁতের জরুরি পরিচর্যা পেতে আপনাকে দাঁতের ডাক্তারের সাথে নিবন্ধিত হওয়ার দরকার নেই।

আপনার যদি ব্যথা হয় এবং দ্রুত সাহায্যের প্রয়োজন মনে করেন, তবে আপনি ডেন্টাল হেল্পলাইনের 0161 476 9651 নম্বরে (সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 8টা থেকে সন্ধ্যা 6টা পর্যন্ত) ফোন করতে পারেন, অথবা যেকোনো সময় NHS-এর 111 এ ফোন করতে পারেন।

আমাকে আমার দাঁতের পরিচর্যার জন্য কি অর্থ প্রদান করতে হবে?

বেশিরভাগ লোককে এনএইচএসে দাঁতের চিকিৎসার জন্য অর্থ প্রদান করতে হয়। এনএইচএসে দাঁতের চিকিৎসার জন্য আপনাকে অর্থ প্রদান করতে হবে না, যদি আপনি:

- 18 বছরের কম বয়স্ক হন
- 19 বৎসরের কম বয়স্ক হন এবং পূর্ণকালীন লেখাপড়ায় থাকেন
- গর্ভবতী বা গত 12 মাসের মধ্যে একটি বাচ্চা হয়েছে
- হাসপাতালের দাঁতের ডাক্তার কর্তৃক NHS - এর হাসপাতালে চিকিৎসা নিচ্ছেন
- স্বল্প আয়ের বেনিফিট পান [লো ইনকাম বেনিফিট]

আপনি কি চিন্তিত, উদ্বিগ্ন, বা বিষণ্ণ বোধ করছেন

আপনার শারীরিক স্বাস্থ্য দেখাশোনার পাশাপাশি, এনএইচএস আপনার মানসিক সমস্যা দূর করার জন্যও সহায়তা পেতে সাহায্য করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি অনুভব করেন:

- উদ্বিগ্ন বা উৎকণ্ঠিত
- দুঃখিত বা বিষাদগ্রস্ত
- আপনার সমস্যায় ভারাক্রান্ত
- ঘুমাতে অক্ষম
- যা আপনি মানিয়ে নিতে পারেন না।

আমি কিভাবে সাহায্য পেতে পারি?

আপনার মানসিক সমস্যার জন্য যদি সহায়তা এবং পরামর্শের প্রয়োজন হয়, তবে আপনি আপনার জিপি প্র্যাকটিসের সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনি বা আপনার পরিচিত কেউ যদি পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে নিতে সমস্যায় পড়েন এবং জরুরিভাবে সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তবে যেকোনো সময় ফ্রি ইমারজেন্সি সাপোর্ট লাইনে [একটি বিনামূল্যের জরুরি সহায়তা লাইন] ফোন করতে পারেন:

- প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য - ফোন করুন 0800 145 6570 নাম্বারে
- শিশুদের জন্য - ফোন করুন 0808 196 3550

যৌন স্বাস্থ্য

যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যার জন্য যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিকগুলো সহজে ও দ্রুত গতিতে পরামর্শ এবং সহায়তা প্রদান করে। উদাহরণস্বরূপ, আপনার যদি প্রয়োজন হয়:

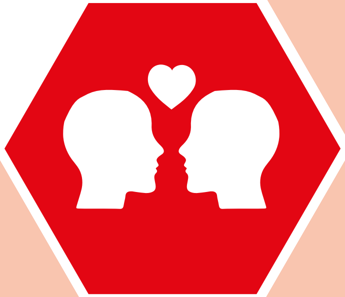
- গর্ভনিরোধক বা জরুরী গর্ভনিরোধক
- সংক্রমণের জন্য পরীক্ষা এবং চিকিৎসা
- গর্ভাবস্থা পরীক্ষা [প্রেগনেন্সি টেস্ট]
- যৌন-সম্পর্কিত সমস্যা সম্পর্কে পরামর্শ
- এইচআইভি [HIV] বিষয়ে সহায়তা

প্রদত্ত সব পরামর্শ এবং চিকিৎসা বিনামূল্যে প্রদান করা হয় এবং সম্পূর্ণভাবে গোপনীয়তা রক্ষা করা হয়।

আমি কিভাবে সাহায্য পেতে পারি?

এক্সিস [Axess] হচ্ছে এমন একটি পরিষেবা, যারা লিভারপুলে যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিক পরিচালনা করে এবং যৌন স্বাস্থ্যের বিষয়ে ক্লিনিকে সুবিধা প্রদান করে। এর মধ্যে রয়্যাল লিভারপুল হাসপাতাল ভিত্তিক একটি ক্লিনিক আছে। এটি অনলাইনেও পরামর্শ ও পরীক্ষা পরিষেবা [এডভাইস এবং টেস্টিং সার্ভিস] দিয়ে থাকে।

আরও তথ্য পেতে হলে অথবা অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে হলে, এখানে যান: www.axess.clinic



যোগাযোগ করার ক্ষেত্রে কি আপনার সাহায্য লাগবে?

এনএইচএসের [NHS] যেকোনো স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণের করার সময় আপনার যদি যোগাযোগের জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তবে আপনি যেকোনো সময় একজন দোভাষী [ইন্টারপ্রিটার] চাইতে পারেন।

এনএইচএসের সকল পরিষেবায় আপনাকে অবশ্যই একজন ইন্টারপ্রিটার প্রদান করবে - অনুগ্রহ করে শুধুমাত্র একজন স্টাফকে বলুন।

এই সাহায্য পেতে যদি আপনার অসুবিধা হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে ইমেল করুন: liverpool.involvement@nhs.net

এই তথ্যটি কী আপনি ভিন্ন বিন্যাসে [ফরম্যাটে] বা ভিন্ন ভাষায় পেতে চান?

আপনার যদি অন্য কোনো ভাষা বা বিন্যাসে এই তথ্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে ইমেল করুন:
liverpool.involvement@nhs.net বা ফোন করুন
(0151) 247 6406 বা 07920 206 386 নম্বরে টেক্সট করুন।

2022