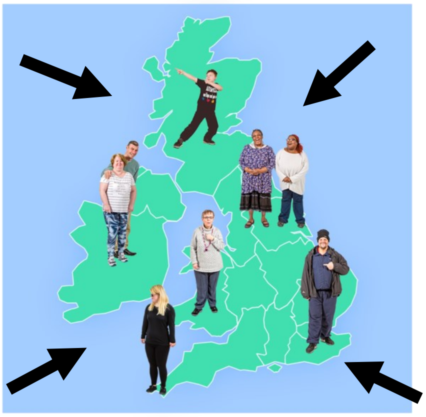
NHS
North East London

নর্থ-ইস্ট লন্ডনে আপনার স্বাস্থ্যের জন্য কীভাবে সহায়তা পাবেন

এই নির্দেশিকা সম্পর্কে

এই নির্দেশিকায় আমরা এমন কিছু শব্দ ব্যবহার করেছি যা সবাই বুঝবে না। আমরা এই শব্দগুলিকে মোটা অক্ষরে লিখেছি এবং তাদের অর্থ কী তা আমরা ব্যাখ্যা করব।

ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস (NHS) যুক্তরাজ্যে বসবাসকারী প্রত্যেককে বিনামূল্যে স্বাস্থ্য পরিষেবা দেয়।



এদের মধ্যে তারাও অন্তর্ভুক্ত যারা যুক্তরাজ্যে বসবাস করতে অন্য দেশ থেকে এসেছেন।

এই তথ্যটি আপনাকে বলবে যে আপনি ভাল না বোধ করলে আপনি কোথা থেকে সাহায্য পেতে পারেন।

কিভাবে এনএইচএস ব্যবহার করবেন

এনএইচএস পরিষেবাগুলি আরও ভালভাবে ব্যবহার করার জন্য আপনাকে আপনার স্থানীয় ডাক্তারের সার্জারির সাথে **নিবন্ধন** করতে হবে।

নিবন্ধন মানে একটি ফর্মে আপনার সম্পর্কে তথ্য দেওয়া এবং একটি তালিকায় যুক্ত করা।

নিবন্ধন বিনামূল্যে করা হয় এবং আপনার কোনো ঠিকানার প্রয়োজন নেই।

আপনার যদি একজন ডাক্তার (GP) দেখার প্রয়োজন হয় তবেই আপনাকে নিবন্ধিত হতে হবে।

কীভাবে নিবন্ধন করবেন সে সম্পর্কে আরও সহায়তার জন্য ভিজিট করুন:

www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/

ডাক্তারের সার্জারি

আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্য বা আপনার সন্তানের স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তিত হন তবে সাধারণত আপনার ডাক্তারের (GP) কাছেই প্রথমে যাবেন।

আপনি তাদের ওয়েবসাইট বা আপনার ফোন বা ট্যাবলেটে এনএইচএস অ্যাপে অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে পারেন বা তাদেরকে ফোন করতে পারেন। অ্যাপয়েন্টমেন্ট ব্যক্তিগতভাবে বা ফোনে হতে পারে।

তারা সন্ধ্যায়, সপ্তাহান্তে বা ব্যাঙ্ক ছুটির দিনগুলোতে আপনাকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট দিতে পারে।

আপনি যদি ইংরেজি বলতে না পারেন, বধির হন বা বুঝতে অসুবিধা হয়, তাহলে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টে এমন কেউ থাকতে পারেন যিনি আপনাকে বুঝতে সাহায্য করবেন। আপনার ডাক্তারের সার্জারি আপনার জন্য এটির ব্যবস্থা করতে পারে।

ফার্মেসি

যদি আপনি বা আপনার সন্তান ভালো না থাকেন তাহলে ফার্মাসিস্ট হলেন এমন ব্যক্তি যারা আপনাকে ওষুধ এবং পরামর্শ দেন।

তারা আপনাকে স্বাস্থ্য সম্পর্কে উদ্বেগ যেমন কাশি, সর্দি, পেটের সমস্যা, ব্যথা এবং যন্ত্রণার জন্য সাহায্য করতে পারে।

অনেক ফার্মেসি অনেক দেরী পর্যন্ত এবং সপ্তাহান্তে খোলা থাকে। আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রয়োজন নেই।

আপনি ভিজিট করার জন্য আপনার কাছাকাছি একটি ফার্মেসি খুঁজে পেতে পারেন:

www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy

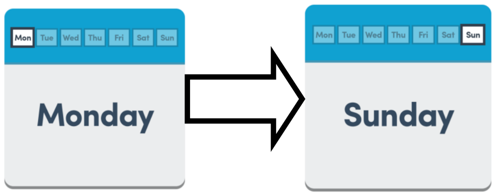
সন্ধ্যায় এবং সপ্তাহান্তে ডাক্তারের সাথে দেখা করা

বেশিরভাগ জিপি সন্ধ্যায় এবং সাপ্তাহিক ছুটির দিনে বন্ধ থাকে কিন্তু আপনি বা আপনার সন্তান তারপরও সেই সময়ে ডাক্তারের সাথে দেখা করার জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট পেতে পারেন।

আপনার ডাক্তারের সার্জারিতে ফোন করুন, অথবা সেটি বন্ধ থাকলে, এসব অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করার জন্য 111 নম্বরে NHS-এ ফোন

বার্কিং এবং ড্যাগেনহাম, হ্যাভেরিং এবং রেডব্রিজে আপনি বার্কিং কমিউনিটি হাসপাতাল এবং হ্যারল্ড উড পলিক্লিনিকের আমাদের জরুরি চিকিত্সা কেন্দ্রগুলিতে ছোটখাটো আঘাত এবং অসুস্থতার ক্ষেত্রেও সহায়তা পেতে পারেন।

এগুলো সপ্তাহের সাত দিন সকাল ৮টা থেকে রাত ৯টা পর্যন্ত খোলা থাকে।



আপনি একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করার জন্য NHS 111 এ কল করতে পারেন বা ভিতরে যেতে পারেন এবং দেখার জন্য অপেক্ষা করতে পারেন। আপনাকে জিপি'র সাথে নিবন্ধিত হতে হবে না।

NHS 111

আপনি বা আপনার সন্তানের জরুরী স্বাস্থ্য পরিচর্যার পরামর্শের প্রয়োজন হলে আপনি www.111.nhs.uk-এ যেতে পারেন বা 111 নম্বরে কল করতে পারেন।

জরুরী মানে আপনাকে দ্রুত দেখা করতে হবে।

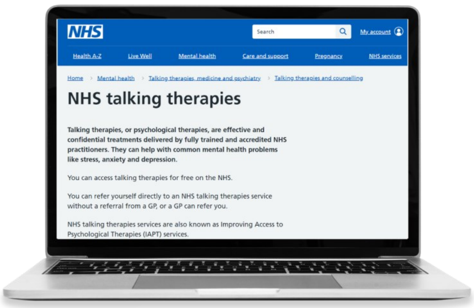
NHS 111 যা করতে পারে:

- কোথায় সাহায্য পেতে হবে বলতে পারে
- আপনাকে আরও তথ্য খুঁজে পেতে সাহায্য করে
- কোথা থেকে ওষুধ পাবন বলতে পারে
- আপনাকে উপদেশ দিতে পারে
- আপনার জন্য একজন ডাক্তার বা জরুরি ডেন্টিস্ট অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে পারে
- আপনাকে একটি ওয়াক-ইন সেন্টার বা

আপনার অসুস্থতা জীবনের জন্য হুমকি স্বরুপ না হলে হাসপাতালে যাওয়ার আগে www.111.nhs.uk ভিজিট করা বা 111 নম্বরে কল করা ভাল।

জীবনের জন্য হুমকি স্বরুপ মানে আপনি যদি সাহায্য না পান তাহলে আপনি মারা যেতে পারেন।

মানসিক স্বাস্থ্য



আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে কারো সাথে কথা বলতে আপনি আপনার ডাক্তারকে কল করতে পারেন বা দেখা করতে পারেন:

www.nhs.uk/talkingtherapies

মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে জরুরী পরিস্থিতিতে এই সংকটকালীন নম্বরগুলির মধ্যে একটিতে কল করুন:

বার্কিং অ্যান্ড ড্যাগেনহাম – 0800 995 1000

সিটি অ্যান্ড হ্যাকনি – 0800 073 0006

হ্যাভেরিং – 0800 995 1000

নিউহ্যাম – 0800 073 0066

রেডব্রিজ – 0800 995 1000

টাওয়ার হ্যামলেটস – 0800 073 0003

ওয়ালথাম ফরেস্ট – 0800 995 1000

999 এবং হাসপাতালের জরুরী অবস্থাসমূহ

কেউ যদি গুরুতর অসুস্থ বা আঘাতপ্রাপ্ত হয় এবং তাদের জীবন ঝুঁকির মধ্যে পড়ে, তাহলে আপনার কেবল 999 নম্বরে কল করা উচিৎ অথবা হাসপাতালে যাওয়া উচিৎ।

যদি আপনি বা অন্য কেউ হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোক করেন অথবা গুরুতর দুর্ঘটনায় পড়েন, তাহলে আপনার দ্রুত 999 নম্বরে কল করা উচিৎ।