

এই শীতকালে ভালো থাকা

একটি সুস্থ মৌসুম কাটাতে আপনার জন্য নির্দেশিকা



ভূমিকা

দিনগুলো ক্রমশ ঠাণ্ডা হতে থাকার এই সময়ে শীতকালীন মাসগুলোতে আপনি কিভাবে সুস্থ থাকতে পারেন তার উপায়গুলো নিয়ে চিন্তাভাবনা করা গুরুত্বপূর্ণ।

ঠাণ্ডা আবহাওয়ার কারণে কিছু স্বাস্থ্য সমস্যা খারাপের দিকে যেতে পারে এবং এমনকি গুরুতর জটিলতাও দেখা দিতে পারে। এছাড়াও ঠাণ্ডা আবহাওয়ার কারণে আমরা তুলনামূলক বেশি সময় ঘরের ভেতরে অতিবাহিত করায় রোগগুলো আরো সহজে ছড়িয়ে পড়তে পারে।

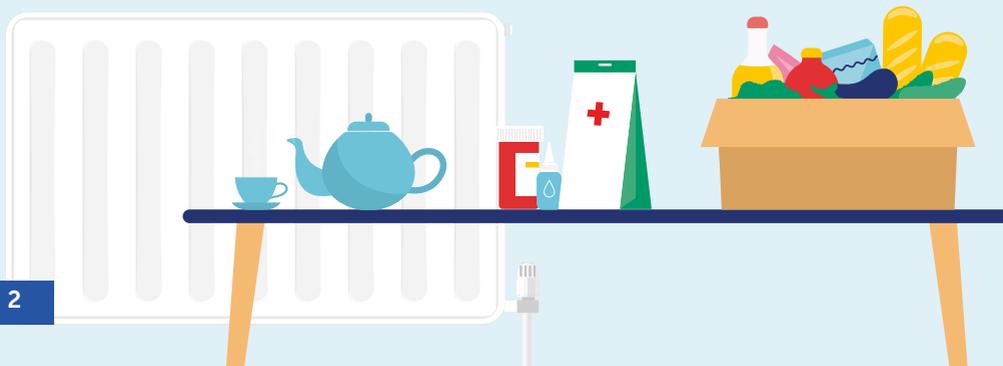
শীতকালে নিজেকে উষ্ণ ও সুস্থ রাখলে তা ঠাণ্ডা, কোভিড-19, ফ্লু এবং আরো গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক, নিউমোনিয়া ও বিষণ্ণতা প্রতিরোধ করতে পারে।

ঠাণ্ডা আবহাওয়ার প্রভাবের কারণে শীতকালে তুলনামূলকভাবে কিছুটা বেশি সহায়তার প্রয়োজন হয় এমন ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ, যেমন 65 বছর বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তি, অথবা শাদের কোনো বিদ্যমান স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন হৃদযন্ত্র বা কিডনির রোগ, COPD, ব্রঙ্কাইটিস, এমফিসিমা, অ্যাজমা বা ডায়াবেটিস রয়েছে।

আমরা জানি যে জীবনযাত্রার ব্যয় ক্রমশ বৃদ্ধি পাওয়ার সংকট লোকজনের জন্য সুস্থ থাকাকে অপেক্ষাকৃত কঠিন করে তুলেছে কারণ হিটিং, খাবার এবং নিত্যপ্রয়োজনীয় অন্যান্য জিনিস বেশি ব্যয়বহুল হয়ে পড়েছে।

সুসংবাদ হলো শীতকালে আপনার ভালো থাকার জন্য অনেকগুলো উপায় রয়েছে, এবং এই কাজে সাহায্য করার জন্য আপনি প্রচুর সহায়তা খুঁজে পাবেন।

এই পুস্তিকায় আপনি এই শীতকালে কিভাবে নিজের ও অন্যদের দেখাশোনা করবেন সে সম্পর্কিত তথ্য ও পরামর্শ এবং আপনাকে সহায়তা করার জন্য লভ্য রয়েছে এমন কিছু পরিষেবার বিস্তারিত তথ্য খুঁজে পাবেন।



শীতকালে সুস্থ থাকার টিপস

উষ্ণ থাকুন

- আপনার বাড়িতে আপনার জন্য স্বাচ্ছন্দ্যপূর্ণ গরম তাপমাত্রা বজায় রাখুন, আপনি নিয়মিত ব্যবহার করেন এমন কক্ষগুলোতে, যেমন আপনার লিভিং রুম এবং বেডরুমে কমপক্ষে 18 ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রা বজায় রাখুন।
- এক স্তরের অপেক্ষাকৃত মোটা পোশাক পরার চেয়ে একাধিক স্তরে পোশাক পরিধান করলে তা আপনাকে আরো বেশি উষ্ণ রাখবে।
- যদি আপনি আপনার বাড়ি গরম রাখতে অসুবিধার সম্মুখীন হন, তাহলে হ্যাভেরিং-এ বেশ কিছু উষ্ণ স্থানে যেতে পারেন, যার মধ্যে লাইব্রেরি ও অবকাশ কেন্দ্রগুলো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে এবং এগুলোর কয়েকটিতে গরম পানীয় ও ওয়াইফাই অফার করে থাকে।
www.havering.gov.uk/warmspaces

সুস্থ থাকুন

- আপনার এক জায়গায় বসে থাকার সময় কমিয়ে আনুন। আপনি কী করছেন সেটা গুরুত্বপূর্ণ নয়, যতক্ষণ আপনি সেটা উপভোগ করছেন এবং সেটা আপনাকে নড়াচড়ার মধ্যে রাখছে।
- স্বাস্থ্যকর ভারসাম্যপূর্ণ খাবার খাওয়া আপনাকে আপনার সেরা অবস্থায় থাকতে এবং আপনার শক্তির মাত্রা উজ্জীবিত রাখতে সাহায্য করতে পারে।
- পিচ্ছিল বা বরফে ঢাকা পৃষ্ঠতলে পিচ্ছিল পড়ে যাওয়া এড়াতে ঘরের বাইরে যাওয়ার সময় ভালো গ্রিপিং রয়েছে এমন জুতা পরুন।

সংযুক্ত থাকুন

- আপনার বন্ধু-বান্ধব, প্রতিবেশী ও পরিবারের সঙ্গে যোগাযোগ রাখুন।
- যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন তাহলে কারো সঙ্গে কথা বলুন এবং আপনার কোনো সাহায্য প্রয়োজন হলে সাহায্য চাইতে অথবা তাদের কোনো সাহায্য প্রয়োজন কিনা জিজ্ঞেস করতে দ্বিধা করবেন না।

আপনার মেডিসিন ক্যাবিনেট চেক করুন

- আপনার প্রেসক্রিপশনের ওষুধগুলো আগাম মজুদ করে রাখুন কারণ আপনার ফার্মেসি বা GP প্র্যাকটিস ছুটির দিনগুলোতে কারণে বন্ধ থাকতে পারে।
- আপনার কাছে থাকা ওষুধের মেয়াদ রয়েছে তা নিশ্চিত করুন।
- শীতকালীন বিভিন্ন সাধারণ অসুস্থতা যেমন কাশি, ঠাণ্ডা, গলা ব্যথা এবং সাধারণ ব্যথার জন্য অপরিহার্য প্রেসক্রিপশন-বিহীন ওষুধ মজুদ করে রাখুন। আপনার ফার্মাসিস্টের পরামর্শ নিন।

টিকা নিন

- শীতকালের আগেই ফ্লু এবং কোভিড-19-এর টিকা গ্রহণ করা আপনি নিজেকে এবং আপনার আশেপাশে অন্যদের নিরাপদ রাখার জন্য করতে পারেন এমন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দুইটি বিষয়। যদি আপনার বয়স 65 বছর বা তার বেশি হয়, আপনি গর্ভবতী হন অথবা আপনার কোনো দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে তাহলে আপনি উভয়টি বিনামূল্য পেয়ে যাবেন।
- 2 বছর থেকে 16 বছর বয়সী শিশুরা অথবা নির্দিষ্ট কিছু স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে এমন 6 মাস থেকে 17 বছর বয়সী শিশুরা ফ্লু-এর টিকা নিতে পারবে। তাদের MMR, পোলিও এবং শৈশবের অন্যান্য টিকাও হালনাগাদ রয়েছে তা নিশ্চিত করুন।
- যদি আপনি 70 বছর থেকে 79 বছর বয়সী হন, অথবা আপনার বয়স 50 বছর বা তার বেশি হয় এবং আপনার রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল হয়, তাহলে আপনি বিনামূল্যে শিপ্লেস-এর টিকা নিতে পারবেন। 1 সেপ্টেম্বর 2023 তারিখে বা তার পরে 65 বছর বয়সে পৌঁছানো ব্যক্তিদের জন্যেও শিপ্লেস-এর টিকা অফার করা হয়।

পরামর্শ ও সহায়তা খুঁজে নিন

স্বাস্থ্য ও সুস্থতা



NHS 111

যদি আপনার জরুরি মেডিকেল সাহায্য প্রয়োজন হয়, কিন্তু এটি জীবনের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ পর্যায়ে না হয়, তাহলে প্রথমে অনলাইনে NHS 111-এ ভিজিট করুন অথবা 111-এ ফোন করুন।

কর্মঘন্টার বাইরে অন্য সময়ে ডাক্তার দেখানো

সন্ধ্যার সময়ে, উইকএন্ডে এবং ব্যাংকের ছুটির দিনগুলো সহ সপ্তাহে সাত দিন জরুরি ভিত্তিতে ডাক্তারের অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়া যাবে।

অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে আপনার প্র্যাকটিস বা NHS 111-এ ফোন করুন।

ফার্মাসি

আপনার স্থানীয় ফার্মাসিস্ট পরামর্শের পাশাপাশি ওষুধ প্রদান করতে পারবেন। বহু ফার্মাসি অনেক রাত পর্যন্ত এবং উইকএন্ডে খোলা থাকে এবং একজন পেশাজীবীকে দেখানোর জন্য আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়ার প্রয়োজন নেই। কিছু ফার্মাসি বিনামূল্যে ডেলিভারি পরিষেবা প্রদান করে থাকে, তাই আপনার স্থানীয় ফার্মাসির সঙ্গে চেক করুন।



ওয়াক-ইন ক্লিনিক

ছোটখাট অঘাত ও অসুস্থতার ব্যাপারে সাহায্যের জন্য বার্কিং কমিউনিটি হাসপাতালের জরুরি চিকিৎসা কেন্দ্রে এবং হ্যারল্ড উড পলিক্লিনিকে যান। এগুলো সপ্তাহে সাত দিন সকাল ৪টা থেকে রাত ৭টা পর্যন্ত খোলা থাকে। অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে NHS 111-এ ফোন করুন অথবা সরাসরি উপস্থিত হয়ে দেখানোর জন্য অপেক্ষা করুন।

মাইন্ড ইন হ্যাভেরিং, বার্কিং এন্ড ড্যাগেনহ্যাম

বিভিন্ন পরিষেবার মাধ্যমে মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা প্রদান করতে পারে যা সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল ৭টা থেকে বিকাল ৪.৩০টা পর্যন্ত খোলা থাকে।

☎ 01708 457040

মানসিক স্বাস্থ্য সংকটে সহায়তা

যদি আপনি বিহ্বল বোধ করেন অথবা আপনার মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে অসুবিধার সম্মুখীন হন, তাহলে আপনি বিনামূল্যে দিনের ২৪ ঘন্টা, বছরে ৩৬৫ দিন মানসিক স্বাস্থ্য সংকট বিষয়ক হটলাইনে ফোন করতে পারবেন।

☎ 0800 995 1000

হ্যাভেরিং টকিং থেরাপিজ

মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত অনেকগুলো সাধারণ উদ্বেগের জন্য, যেমন দুশ্চিন্তা, মানসিক চাপ, আতঙ্ক, প্রিয়জন বিয়োগের শোক এবং বিষণ্ণতার জন্য সহায়তা প্রদান করে থাকে।

☎ 0300 300 1554

🖱 www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/havering



একাকীত্ব ও সহায়তা



হ্যাভেরিং-এ সহায়তামূলক পরিষেবাসমূহ

যদি আপনি একাকী বোধ করেন এবং স্থানীয় পর্যায়ে কার্যক্রমে সম্পৃক্ত হতে চান অথবা শুধু কারো সঙ্গে কথা বলতে চান, তাহলে সাহায্য করার মতো অনেকগুলো সংস্থা রয়েছে।

🖱 www.havering.gov.uk/loneliness

Age UK কর্তৃক পরিচালিত দ্য সিলভার লাইন

বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য একটি বিনামূল্যের টেলিফোনে সহায়তার লাইন যেটি দিনে ২৪ ঘন্টা, সপ্তাহে ৭ দিন গোপনীয় সহায়তা এবং বন্ধুত্বপূর্ণ কথোপকথনের সুযোগ প্রদান করে থাকে।

☎ 0800 4 70 80 90

বেডব্রিজ, হ্যাভেরিং, বার্কিং ও ড্যাগেনহ্যামে

Age UK

বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য বিস্মৃত পরিসরের সহায়তা ও পরামর্শ প্রদান করার পাশাপাশি বন্ধুত্ব গড়ে তোলার পরিষেবা, ক্রিয়াকলাপ ও ইভেন্ট অফার করে থাকে।

☎ 020 8220 6000

🖱 www.ageuk.org.uk/redbridgebarkinghavering



অর্থ ও পরামর্শ



আর্থিক পরামর্শ

আপনাকে জীবনযাত্রার ব্যয় ক্রমশ বৃদ্ধি পাওয়ার সংকট মোকাবেলায় সাহায্য করার জন্য সাধারণ তথ্য ও পরামর্শ।

🖱 www.havering.gov.uk/costofliving

নাগরিকদের জন্য পরামর্শ

বিস্মৃত পরিসরের বিভিন্ন বিষয়ে বিনামূল্যে, স্বতন্ত্র, গোপনীয় ও নিরপেক্ষ পরামর্শ প্রদান করে। রমফোর্ড, রেইনহ্যাম, হর্নচার্চ এবং হ্যারল্ড হিলে তাদের অফিসে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়া যাবে।

☎ 0808 1898273

🖱 www.haveringcab.org

কেয়ারারদের জন্য সহায়তা

যদি আপনি একজন কেয়ারার হন এবং সহায়তা পেতে চান, তাহলে হ্যাভেরিং কেয়ারার্স হাব সে ব্যাপারে সাহায্য করতে পারে।

☎ 01708 961111

@ info@haveringcarershub.org.uk

🖱 www.haveringcarershub.org.uk



জীবনযাত্রার ব্যয় নির্বাহের ক্ষেত্রে সহায়তা



সাধারণ তথ্য

জীবনযাত্রার ব্যয় ক্রমশ বৃদ্ধি পাওয়ার সংকট মোকাবেলায় আপনাকে সাহায্য করার জন্য সাধারণ তথ্য ও পরামর্শ নিচের ঠিকানায় পাওয়া যাবে

www.havering.gov.uk/costofliving

NHS-এর খরচের ক্ষেত্রে সহায়তা

NHS-এর সেবা বিনামূল্যে পাওয়া গেলেও কিছু জিনিসের জন্য আপনাকে অর্থ প্রদান করতে হবে, যেমন প্রেসক্রিপশনের ওষুধ এবং দাঁতের চিকিৎসার খরচ।

এসব খরচের ব্যাপারে সাহায্য করতে উপযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য বেশ কিছু আর্থিক সহায়তার ব্যবস্থা রয়েছে। এমনকি আপনি বিনামূল্যে প্রেসক্রিপশনের ওষুধ পাওয়ার জন্য উপযুক্ত না হলেও সেগুলোর জন্য খরচ হওয়া অর্থ সাশ্রয় করার বিভিন্ন উপায় রয়েছে এবং আপনি এই ব্যাপারে আপনার স্থানীয় ফার্মাসিস্টের সঙ্গে কথা বলতে পারেন।

www.northeastlondon.icb.nhs.uk/nhs-costs

উষ্ণ হাব

হ্যাভেরিং-এ বেশ কিছু উষ্ণ স্থান রয়েছে যেখানে আপনি আপনার বাড়ি উষ্ণ রাখতে অসুবিধার সম্মুখীন হলে যেতে পারেন। এগুলোর মধ্যে লাইব্রেরি ও অবকাশ কেন্দ্রগুলো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে এবং এগুলোর মধ্যে কয়েকটি গরম পানীয় ও ওয়াইফাই অফার করে থাকে।

www.havering.gov.uk/warmspaces

এনার্জি ডক্টরস

আপনার বিদ্যুৎ বিল সাশ্রয় করতে এবং আপনার বাড়িকে শীতকালের জন্য প্রস্তুত করে তোলার জন্য আপনাকে সাহায্য করতে হ্যাভেরিং কাউন্সিল এবং Age UK-এর একটি যৌথ পরিষেবা।

020 3011 1241

energydoctors@ageukeastlondon.org.uk

ফুড ব্যাংক

ট্রাসেল ট্রাস্ট নিত্যদিনের খাবার সংগ্রহ করতে সংগ্রামে লিপ্ত লোকজনের জন্য খাবারের পার্সেল সরবরাহ করতে পারে। আপনার কাছে কোনো ভাউচার থাকলে আপনি অ্যাক্সেস করতে পারবেন এমন তিনটি ফুড ব্যাংক রয়েছে যেগুলো কলিয়ার রো, রমফোর্ড, হ্যারল্ড হিল এবং রেইনহ্যামে অবস্থিত। কিভাবে ভাউচার সংগ্রহ করতে হবে সে সম্পর্কে তাদের জিজ্ঞেস করুন, অথবা পরামর্শের জন্য তাদের কঠিন সময়ে সাহায্য (Help Through Hardship) হেল্পলাইনে ফোন করুন।

0808 208 2138

www.trusselltrust.org/get-help

পারিবারিক পরিষেবাসমূহ



পারিবারিক পরিষেবার হাব

পারিবারিক পরিষেবার হাবের মাধ্যমে পরিবারগুলো সাহায্য ও সহায়তা গ্রহণ করতে পারবে।

www.havering.gov.uk/fsd



শীতকালীন টিকাগ্রহণ

এই শীতকালে কয়েক মিলিয়ন মানুষ বিনামূল্যে ফ্লু এবং কোভিড-19-এর টিকা পাওয়ার জন্য উপযুক্ত বলে গণ্য হবেন, যাদের মধ্যে 65 বছর বা তার বেশি বয়সী সব ব্যক্তি, গর্ভবতী মহিলা, কেয়ার হোমের বাসিন্দা, নির্দিষ্ট কিছু স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে এমন ব্যক্তি, সামনের সারির স্বাস্থ্যকর্মী ও সেবা কর্মী, অবৈতনিক কেয়ারার এবং উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন এমন লোকজনের সঙ্গে বসবাস করছেন এমন ব্যক্তির অন্তর্ভুক্ত রয়েছেন। 2 থেকে 16 বছর বয়সী শিশুরা, অথবা নির্দিষ্ট কিছু স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে এমন 6 মাস থেকে 17 বছর বয়সী শিশুরা বিনামূল্যে ফ্লু-এর টিকা পাবে।



কারা যোগ্য

ফ্লু-এর টিকা

- 65 বছর এবং তার বেশি বয়সী সব প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তি
- কোনো ক্লিনিক্যাল ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপে থাকা 6 মাস থেকে 64 বছর বয়সী ব্যক্তি
- গর্ভবতী মহিলা
- দীর্ঘমেয়াদী আবাসিক সেবার আওতাধীন ব্যক্তি
- কেয়ারার ভাতা পান, অথবা আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লে ঝুঁকির সম্মুখীন হতে পারেন এমন কোনো বয়স্ক বা প্রতিবন্ধী ব্যক্তির প্রধান কেয়ারার হিসেবে দায়িত্ব পালনকারী ব্যক্তি
- রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল হয়ে গেছে এমন কোনো ব্যক্তির সঙ্গে বসবাসকারী ব্যক্তি
- 2 থেকে 16 বছর বয়সী শিশু অথবা নির্দিষ্ট কিছু স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে এমন 6 মাস থেকে 17 বছর বয়সী শিশু।

আরো জানুন:

www.nhs.uk/flu vaccine

COVID-19 এর টিকা

- 65 বছর এবং তার বেশি বয়সী সব প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তি
- বয়স্ক ব্যক্তিদের কেয়ার হোমের অধিবাসীরা
- কোনো ক্লিনিক্যাল ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপে থাকা 6 মাস থেকে 64 বছর বয়সী ব্যক্তি, যাদের মধ্যে গর্ভবতী মহিলাও অন্তর্ভুক্ত রয়েছেন
- রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল হয়ে গেছে এমন কোনো ব্যক্তির সঙ্গে বসবাসকারী 12 থেকে 64 বছর বয়সী ব্যক্তির
- কেয়ারার হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন এমন 16 থেকে 64 বছর বয়সী ব্যক্তির
- সামনের সারির স্বাস্থ্যকর্মী এবং সোশ্যাল কেয়ার ওয়ার্কার
- বয়স্ক ব্যক্তিদের কেয়ার হোমগুলোতে কর্মরত কর্মীরা

আরো জানুন:

www.nhs.uk/covid-vaccination

কিভাবে বুক করবেন

ফ্লু-এর টিকা

যদি আপনি টিকা পাওয়ার উপযুক্ত হন তাহলে আপনি নিম্নলিখিত উপায়ে একটি ফ্লু-এর টিকা বুক করতে পারেন:

- আপনার ডাক্তারের সার্জারির মাধ্যমে
- আপনার স্থানীয় ফার্মেসির মাধ্যমে
- NHS অ্যাপের মাধ্যমে
- ভর্তি হওয়ার বয়স থেকে 11 বছর বয়সী শিশুদেরকে স্কুলে টিকা দেওয়া হবে। 2 থেকে 3 বছর বয়সীরা আপনার GP-র কাছ থেকে টিকা নিতে পারবে।

আরো জানুন:

www.nhs.uk/book-a-flu-vaccination

COVID-19 এর টিকা

যদি আপনি টিকা পাওয়ার উপযুক্ত হন তাহলে আপনি নিম্নলিখিত উপায়ে কোভিড-19-এর টিকা বুক করতে পারবেন:

- NHS অ্যাপের মাধ্যমে
- এই ওয়েবসাইটে গিয়ে: www.nhs.uk/covid-vaccination
- 119-এ ফোন করে

আরো জানুন:

www.nhs.uk/covid-vaccination

শিঙ্গেলস

যদি আপনি 70 বছর থেকে 79 বছর বয়সী হন, অথবা আপনার বয়স 50 বছর বা তারচেয়ে বেশি হয় এবং আপনার রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল হয় (উদাহরণস্বরূপ ক্যান্সারের চিকিৎসার কারণে), তাহলে আপনি আপনার GP-এর কাছ থেকে বিনামূল্যে শিঙ্গেলস-এর টিকা গ্রহণ করতে পারবেন। বর্তমানে 1 সেপ্টেম্বর 2023 তারিখে বা তার পরে 65 বছর বয়সে পৌঁছানো ব্যক্তিদের জন্যেও শিঙ্গেলস-এর টিকা অফার করা হচ্ছে।



আপনার কমিউনিটিতে যেসব ব্যক্তি আপনাকে সহায়তা করতে পারেন

আপনার ডাক্তারের সার্জারি থেকে সহায়তা

আপনার GP সার্জারির মাধ্যমে আপনি বিভিন্ন পেশাজীবীদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারবেন যারা আপনার সেবার ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারবেন। আরো বিস্তারিত তথ্যের জন্য আপনার চিকিৎসককে জিজ্ঞাস করুন।

- ✓ **সোশ্যাল প্রেসক্রাইবাররা** আপনার স্বাস্থ্য ও সুস্থতা উন্নয়নে সাহায্য করার জন্য পরামর্শ ও সহায়তার জন্য আপনাকে স্থানীয় ক্রিয়াকলাপ ও পরিষেবাসমূহের সাথে সংযুক্ত করতে পারেন।
- ✓ **কম্বার কোঅর্ডিনেটররা** আপনার সেবা ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে আপনাকে সাহায্য করতে পারেন এবং আপনাকে সঠিক সময়ে সঠিক পরিষেবাসমূহ বা পেশাজীবীদের সাথে সংযুক্ত করার মাধ্যমে স্বাস্থ্য ও সেবার ব্যবস্থা ব্যবহার করার ক্ষেত্রে বাড়াতি সহায়তা প্রদান করতে পারেন।
- ✓ **ডায়েটিশিয়ানরা** ডায়েট ও পুষ্টি সংক্রান্ত সমস্যাসমূহ নির্ণয় করা এবং সেগুলোর চিকিৎসা করার ব্যাপারে বিশেষজ্ঞ এবং দীর্ঘস্থায়ী সমস্যা যেমন ডায়াবেটিস, খাবারের প্রতি অ্যালার্জি, কোয়েলিয়ায়াক রোগ, এবং পাকস্থলীর সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তিদেরকে সহায়তা করতে পারেন।
- ✓ **স্বাস্থ্য ও সুস্থতা বিষয়ক কোচরা** আপনার জন্য কোন বিষয়টি সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ তার উপর নির্ভর করে আপনার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য আপনার সঙ্গে কাজ করতে পারেন।
- ✓ **অকুপেশনাল থেরাপিস্টরা** আপনাকে নিত্যদিনের ক্রিয়াকলাপ সম্পাদন করা থেকে বিরত রাখছে এমন বিষয়গুলোর ক্ষেত্রে আপনাকে সহায়তা করতে পারেন। এর মধ্যে আপনার জন্য বিষয়গুলো সহজ করতে আপনার পরিবেশে পরিবর্তন নিয়ে আসা অথবা কাজ সম্পন্ন করার নতুন উপায় শেখা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
- ✓ **ক্লিনিক্যাল ফার্মাসিস্টরা** হলেন ওষুধ বিশেষজ্ঞ। তারা আপনার ওষুধ পর্যালোচনা করতে পারেন, ওষুধ প্রেসক্রাইব করতে পারেন, এবং দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা নিয়ন্ত্রণের ব্যাপারে সাহায্য করতে পারেন।
- ✓ **ফার্মেসি টেকনিশিয়ানরা** ওষুধের রেকর্ড হালনাগাদ করার মাধ্যমে ক্লিনিক্যাল ফার্মাসিস্টদের সহায়তা করতে পারেন এবং আপনার ওষুধ কিভাবে সবচেয়ে ভালোভাবে ব্যবহার করতে হবে সে সম্পর্কে আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।
- ✓ **ফিজিশিয়ান অ্যাসোসিয়েটরা** বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যা নির্ণয় করতে এবং সেগুলোর চিকিৎসা করতে পারেন। তারা GP-দের সঙ্গে এবং বিদ্যুত টিমের সঙ্গে মিলে লোকজনকে সেবা প্রদান করেন, পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা করেন এবং ফলাফল বিশ্লেষণ করেন।
- ✓ **ফাস্ট কন্টাক্ট ফিজিওথেরাপিস্টরা** আপনার পেশি বা অস্থিসন্ধিকে প্রভাবিত করে এমন কোনো অসুস্থতা থাকলে আপনাকে সাহায্য করতে পারেন। তারা আপনার অবস্থা মূল্যায়ন করতে পারেন, রোগ নির্ণয় করতে পারেন এবং সেটি নিয়ন্ত্রণ করার ব্যাপারে আপনাকে পরামর্শ প্রদান করতে পারেন।
- ✓ **পোডিয়াট্রিস্টরা** আপনার পায়ের পাতা এবং দেহের নিচের অংশকে প্রভাবিত করে এমন অবস্থাগুলো নির্ণয় করতে এবং সেগুলোর চিকিৎসা করতে সাহায্য করতে পারেন।
- ✓ **মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক প্র্যাকটিশনাররা** দুশ্চিন্তা ও বিষণ্ণতা থেকে শুরু করে খাদ্যগ্রহণের সমস্যা, বাইপোলার ডিসঅর্ডার, এবং সাইকোসিস সহ বিভিন্ন মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার ব্যাপারে সাহায্য করার জন্য পরামর্শ ও সহায়তা প্রদান করতে পারেন।

আপনার কমিউনিটিতে সহায়তা

আপনার কমিউনিটিতেও বিভিন্ন ধরনের ব্যক্তি রয়েছে যারা আপনাকে সহায়তা করতে পারেন, যেমন:



লোকাল এরিয়া কোঅর্ডিনেটররা

কাউন্সিলের সঙ্গে কাজ করেন এবং একটি ভালো জীবনের জন্য আপনার রূপকল্প তৈরি করতে, আপনি সম্মুখীন হয়ে থাকতে পারেন এমন সমস্যাগুলোর সমাধান খুঁজে নিতে এবং স্থানীয় সংস্থানসমূহের সঙ্গে সংযুক্ত হতে আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।

www.havering.gov.uk/localareacoordinators



হেলথ চ্যাম্পিয়নরা

আপনাকে আরো বেশি সুস্থ ও আরো বেশি সক্রিয় হয়ে উঠতে সহায়তা করতে পারেন। হ্যাভেরিং কাউন্সিলের সঙ্গে অংশীদারিত্বের মাধ্যমে Age UK-এর পরিচালনায় চ্যাম্পিয়নরা নিজেদের কর্মস্থলে স্বৈচ্ছাসেবক হিসেবে দায়িত্ব পালন করেন এবং কমিউনিটি ইভেন্টেও আয়োজন করে থাকেন। জীবনযাত্রার পদ্ধতিতে পরিবর্তনের জন্য সহায়তা ও অনুপ্রেরণা প্রয়োজন এমন যেকোনো ব্যক্তি myhealthmatters@ageukrbh.org.uk ঠিকানায় ইমেইল করে অথবা [07538 798478](tel:07538798478) নম্বরে ফোন করে তাদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন।

আরো তথ্য

অনুবাদ ও বিকল্প ফরম্যাট

এই বুকলেট আমাদের ওয়েবসাইটে কমিউনিটির বেশ কয়েকটি ভাষায় এবং সহজপাঠ্য ফরম্যাটে পাওয়া যায়। www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter ঠিকানায় ভিজিট করুন

Translations and alternative formats

This booklet is available to download in a range of community languages and in Easy Read format from our website. Visit www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter Translations of above copy in most commonly spoken languages in Havering

Tłumaczenia i alternatywne formaty

Niniejszą broszurę można pobrać z naszej strony internetowej w wielu językach oraz w formie do łatwej lektury (Easy Read). Odwiedź www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter

Traduceri și alte formate

Această broșură este disponibilă pentru descărcare de pe site-ul nostru într-o varietate de limbi ale comunității, precum și în limbaj facil. Accesați www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter

Vertimai ir kiti formatai

Šį lankstinuką galite atsisiųsti įvairiomis bendruomenės kalbomis ir lengvai skaitomu formatu iš mūsų interneto svetainės. Apsilankykite www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter

ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਵਿਕਲਿਪਕ ਫਾਰਮੈਟ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਕੀ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਕਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter ਤੇ ਜਾਓ

ترجمے کے دوجے فارمیٹ

ایہ کتابچہ کمیونٹی دیاں کئی زبانوں وچ تے ایزی ریڈ (Easy Read) وچ ڈاؤن لوڈ لئی موجود اے۔

www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter

আপনার মতামত

এই পুস্তিকাটি আপনার জন্য কতটা উপকারী হয়েছে সে সম্পর্কে আমরা আপনার মতামত জানতে চাই। অনুগ্রহ করে নিচের জরিপটি সম্পন্ন করুন এবং **Winter Wellness Havering, Freepost NHS North East London** ঠিকানায় ডাকযোগে পাঠিয়ে দিন।



বিকল্প হিসেবে আপনি

www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6

ওয়েবসাইটে গিয়ে অনলাইনেও জরিপটি সম্পন্ন করতে পারেন।

1

এই পুস্তিকার তথ্য আপনার জন্য কতটা উপকারী হয়েছে অনুগ্রহ করে তা আমাদেরকে জানান:

	1 অত্যন্ত অনুপকারী	2 খুব বেশি উপকারী নয়	3 কিছুটা উপকারী	4 খুব উপকারী	5 অত্যন্ত উপকারী
শীতকালে সুস্থতা সংক্রান্ত পরামর্শ (পৃষ্ঠা 3)					
পরামর্শ ও সহায়তা খুঁজে নেওয়া (পৃষ্ঠা 4-6)					
শীতকালীন টিকাগ্রহণ (পৃষ্ঠা 7-8)					
আপনার কমিউনিটিতে যেসব ব্যক্তি আপনাকে সহায়তা করতে পারেন (পৃষ্ঠা 9-10)					

পরের পৃষ্ঠায় চলমান

2 যদি এই পুস্তিকার কোনো তথ্য আপনার জন্য অনুপকারী হয়ে থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে কেন সেটি আপনার জন্য উপকারী ছিল না তা ব্যাখ্যা করুন:

3 এই পুস্তিকায় আর কী বাড়তি তথ্য যোগ করা হলে সেটি আপনার জন্য উপকারী হবে এবং কেন?

4 এই পুস্তিকার কোন বিষয়টি উন্নত করা যেত বলে আপনার মনে হয়েছে এবং কেন?