

এই শীতকালে ভালো থাকা

একটি সুস্থ মৌসুম কাটাতে আপনার জন্য নির্দেশিকা



NHS

North East London

Hackney



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।

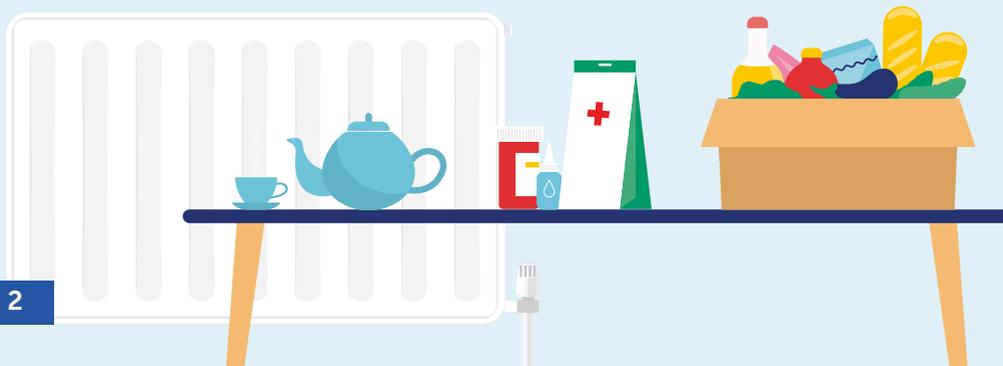
শীতকালে নিজেকে উষ্ণ ও সুস্থ রাখলে তা ঠাণ্ডা, কোভিড-19, ফ্লু এবং আরো গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক, নিউমোনিয়া ও বিষণ্ণতা প্রতিরোধ করতে পারে।

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 যাদের 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। যদি আপনি এটা করতে পারেন, তাহলে আপনি নিয়মিত ব্যবহার করেন এমন কক্ষগুলোতে, যেমন আপনার লিভিং রুম এবং বেডরুমে এই তাপমাত্রা কমপক্ষে 18 ডিগ্রি সেলসিয়াস হওয়া উচিত।
- 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 আপনি হ্যাকনির বেশ কিছু উষ্ণ স্থানে যেতে পারেন। এগুলোর মধ্যে লাইব্রেরি ও অবকাশ কেন্দ্রগুলো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে এবং এগুলোর মধ্যে কয়েকটি গরম পানীয় ও ওয়াইফাই অফার করে থাকে। hackney.gov.uk/keepingwarm

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 অথবা তারচেয়ে বেশি হয়, আপনি গর্ভবতী হন অথবা আপনার কোনো দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে তাহলে আপনি উভয়টি বিনামূল্য পেতে পারেন।
- 2 থেকে 16 বছর বয়সী শিশু অথবা নির্দিষ্ট কিছু স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে এমন 6 মাস থেকে 17 বছর বয়সী শিশু ফ্লু-এর টিকা পেতে পারে। তাদের MMR, পোলিও এবং শৈশবের অন্যান্য টিকাও হালনাগাদ রয়েছে তা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ।
- রেসপিরেটরি সিনসাইশিয়াল ভাইরাস (RSV) গুরুতর ব্রঙ্কিওলাইটিস (বুকের গুরুতর সংক্রমণ) সৃষ্টি করতে পারে, বিশেষ করে প্রবীণ প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি ও নবজাতকদের মধ্যে। RSV শীতকালে হাসপাতালে থাকার প্রয়োজন হওয়ার একটি প্রধান কারণ এবং প্রতি বছর শিশুদের মধ্যে 20-40টি মৃত্যুর ঘটনার জন্য দায়ী।
- 1 সেপ্টেম্বর 2024 তারিখ থেকে, যাদের বয়স ইতোমধ্যে 75-79 বছর হয়ে গেছে তাদেরকে এবং 28 সপ্তাহের গর্ভবতী মহিলাদেরকে তাদের GP অথবা ম্যাটার্নিটি সার্ভিসের মাধ্যমে বিনামূল্যে RSV টিকা গ্রহণ করার জন্য আমন্ত্রণ জানানো হবে। গর্ভবতী মহিলাদের ক্ষেত্রে, এই টিকা নবজাতকদেরকে জন্ম থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করে।

- 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, তাহলে আপনি আপনার GP-এর কাছ থেকে বিনামূল্যে শিল্ডেস-এর টিকা গ্রহণ করতে পারবেন। বর্তমানে 1 সেপ্টেম্বর 2023 তারিখে বা তার পরে 65 বছর বয়সে পৌঁছানো ব্যক্তিদের জন্যেও শিল্ডেস-এর টিকা অফার করা হচ্ছে।

আপনার মেডিসিন কাবিনেট চেক করুন

- প্রেসক্রিপশনের ওষুধ আপনার কাছে যথেষ্ট পরিমাণে আছে তা নিশ্চিত করুন। আগাম মজুদ করে রাখুন কারণ আপনার ফার্মেসি বা GP প্র্যাকটিস ছুটির দিনগুলোতে 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।

সুস্থ থাকুন

- দিনের বেলায় আপনার বসে থাকা অবস্থায় কাটানো সময় কমিয়ে আনার চেষ্টা করুন এবং সক্রিয় থাকুন। 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 পিছলে পড়ে যাওয়া এড়াতে ঘরের বাইরে যাওয়ার সময় ভালো গ্রিপ 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।

পরামর্শ ও সহায়তা খুঁজে নিন

স্বাস্থ্য ও সুস্থতা



জরুরি GP অ্যাপয়েন্টমেন্ট

যদি আপনার জরুরি কিন্তু জীবনের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ নয় এমন কোনো মেডিকেল সমস্যা দেখা দেয় তাহলে প্রথমে আপনার GP প্র্যাকটিসের সাথে কথা বলুন। সোমবার থেকে শুক্রবার (ব্যত্কে হলিডে ছাড়া), 8.00am থেকে 6.30pm পর্যন্ত তাদের ডিউটি ডাক্তারের সার্ভিস পাওয়া যাবে।

আপনার সার্জারিতে ফোন করুন এবং ব্যাখ্যা করুন যে আপনার একটি জরুরি সমস্যা দেখা দিয়েছে। রিসেপশন থেকে আপনার সমস্যার প্রকৃতি জিজ্ঞেস করা হবে এবং এমনকি রুটিন অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো পূর্ণ হয়ে গেলেও তারা আপনাকে ডিউটি ডাক্তারের অ্যাপয়েন্টমেন্টের তালিকায় যোগ করে দিতে পারবেন। ডিউটি ডাক্তার 2 ঘণ্টার মধ্যে আপনাকে ফিরতি ফোন কল করবেন।

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

ফার্মাসি

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

মানসিক স্বাস্থ্য সংকটে সহায়তা

যদি আপনি বিহ্বল বোধ করেন অথবা আপনার মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে অসুবিধার সম্মুখীন হন, তাহলে আপনি বিনামূল্যে দিনের 24 ঘণ্টা, বছরে 365 দিন মানসিক স্বাস্থ্য সংকট বিষয়ক হটলাইনে ফোন করতে পারবেন।

☎ 0800 073 0006

সিটি ও হ্যাকনিতে মাইন্ড

বিভিন্ন পরিষেবার মাধ্যমে মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা প্রদান করতে পারে।

☎ 020 8985 4239

🖱 www.mindchwf.org.uk

সিটি এন্ড হ্যাকনি ওয়াক-ইন ক্রাইসিস ক্যাফে

মানিয়ে নিতে অসুবিধার সম্মুখীন হচ্ছেন এমন যেকোনো ব্যক্তিকে স্বাগত জানাতে এক কাপ কফি এবং একটি নিরাপদ, সহায়তামূলক স্থান প্রদান করে থাকে। এই ক্যাফে Homerton Row-এর The Raybould Centre-এ সোমবার থেকে শুক্রবার 6pm থেকে 9pm পর্যন্ত এবং উইকএন্ডে 12pm থেকে 4pm পর্যন্ত খোলা থাকে।

☎ 07393 762 366

আপনার নিকটতম সামারিটানস

সামারিটানস মানসিক চাপে থাকা, মানিয়ে নিতে অসুবিধার সম্মুখীন হওয়া অথবা আত্মহত্যার ঝুঁকিতে থাকা যেকোনো ব্যক্তিকে মানসিক সহায়তা প্রদান করে থাকে। তারা গোপনীয় এবং দোষ-ক্রটি না খোঁজা লিসেনিং সার্ভিস প্রদান করে। লন্ডনের 46 Marshall Street-এ তাদের ওয়াক-ইন সেন্টারে যান, যা প্রতিদিন 9am থেকে 9pm পর্যন্ত খোলা থাকে, অথবা বছরে 365 দিন, 24/7 বিনামূল্যে ফোন করুন।

☎ 116 123

টক চেঞ্জেস

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

☎ 020 7683 4278

📧 huh-tr.talkingtherapy@nhs.net

একাকীত্ব ও সহায়তা



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.hackney.gov.uk/being-sociable

বন্ধুত্ব পরিষেবা

কমিউনিটি বিফ্রেন্ডার্স স্বেচ্ছাসেবীরা হ্যাকনি ও সিটিতে একাকী বোধ করা অথবা সামাজিকভাবে বিচ্ছিন্ন ব্যক্তিদেরকে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ লাইফলাইন প্রদান করেন এবং তাদের আত্মবিশ্বাস উন্নত করেন।

☎ 0207 241 4443

🖱 www.vchackney.org/community-supporters

Age UK কর্তৃক পরিচালিত দ্য সিলভার লাইন

বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য একটি বিনামূল্যের টেলিফোনে সহায়তার লাইন যেটি দিনে 24 ঘণ্টা, সপ্তাহে 7 দিন গোপনীয় সহায়তা এবং বন্ধুত্বপূর্ণ কথোপকথনের সুযোগ প্রদান করে থাকে।

☎ 0800 4 70 80 90

ইস্ট লন্ডনে Age UK

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

☎ 020 898 17124

📧 info@ageukeastlondon.org.uk

অর্থ ও পরামর্শ



জীবন যাপনের খরচের ক্ষেত্রে সাহায্য

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

🖱 www.hackney.gov.uk/hackney-money-help

এবং লন্ডন সিটির জন্য ভিজিট করুন

🖱 www.cityoflondon.gov.uk/costofliving

হ্যাকনির নাগরিকদের জন্য পরামর্শ

বিস্তৃত পরিসরের বিভিন্ন বিষয়ে বিনামূল্যে, স্বতন্ত্র, গোপনীয় ও নিরপেক্ষ পরামর্শ প্রদান করে। Mare Street হ্যাকনিতে তাদের অফিসে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়া যাবে।

☎ 020 3880 2023

🖱 www.eastendcab.org.uk

কেয়ারারদের জন্য সহায়তা

যদি আপনি একজন কেয়ারার হন এবং আপনার জন্য কী সহায়তার ব্যবস্থা রয়েছে তা জানতে চান, তাহলে হ্যাকনি কাউন্সিলের ওয়েবসাইটে ভিজিট করুন।

🖱 www.hackney.gov.uk/carers



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

এই শীতকালে উষ্ণ থাকতে সাহায্য করা

হ্যাকনি কাউন্সিলের সঙ্গে যোগাযোগ করুন

020 8356 3000

www.hackney.gov.uk/keepingwarm
ঠিকানা

লন্ডন সিটিতে লাইব্রেরিগুলো উষ্ণ স্থান অফার করছে, ভিজিট করুন:

www.cityoflondon.gov.uk/services/libraries



ফুড ব্যাংক

সাময়িকভাবে সংকটের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন অথবা দারিদ্র্যের মধ্যে বাস করছেন এমন যেকোনো ব্যক্তিকে হ্যাকনি ফুড ব্যাংক জরুরি খাবারের পার্সেল প্রদান করে থাকে। তারা প্রায়োগিক, তাৎক্ষণিক ভ্রাণ প্রদান করে এবং আপনাকে স্থানীয় সংস্থাগুলোর সাথে সংযুক্ত করতে পারে যারা আপনার সম্মুখীন হওয়া যেকোনো বিস্তৃত সমস্যার ব্যাপারে সাহায্য করতে পারবে।

0207 254 2464 – সোমবার - শুক্রবার,
10am থেকে 2pm

www.hackney.foodbank.org.uk

পারিবারিক পরিষেবাসমূহ



পারিবারিক পরিষেবা ইউনিট

পারিবারিক পরিষেবা ইউনিটের মাধ্যমে পরিবারগুলো বিভিন্ন ধরনের সাহায্য ও সহায়তা গ্রহণ করতে পারে।

www.hackney.gov.uk/support-for-families

www.fis.cityoflondon.gov.uk

স্থানীয় পরিষেবা

সহায়তা, পরামর্শ ও ক্রিয়াকলাপ অফার করা বিভিন্ন স্থানীয় পরিষেবা।

find-support-services.hackney.gov.uk



শীতকালীন টিকাগ্রহণ

লক্ষ লক্ষ মানুষকে ফ্লু, COVID-19 ও RSV থেকে সুরক্ষিত থাকার জন্য টিকা গ্রহণ করতে উৎসাহিত করা হয়। গুরুতর অসুস্থতার সম্মুখীন হওয়ার সবচেয়ে বেশি ঝুঁকি রয়েছে এমন ব্যক্তিদেরকে সুরক্ষিত রাখার জন্য এসব টিকা অপরিহার্য এবং অপেক্ষাকৃত ঠাণ্ডা ও শীতকালীন মাসগুলোতে অসুস্থতার ঘটনা ও হাসপাতালে ভর্তি হওয়া বেড়ে যাওয়ায় বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।



কারা যোগ্য

ফ্লু-এর টিকা

ফ্লু-এর কারণে গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি বেশি রয়েছে এমন ব্যক্তিদেরকে ফ্লু-এর টিকা গ্রহণ করার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। আপনি বিনামূল্যে NHS ফ্লু-এর টিকা পেতে পারেন যদি আপনি:

- 65 বছর বা তার বেশি বয়সী হন
- দীর্ঘমেয়াদি স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে
- 2 থেকে 17 বছর বয়সী শিশু অথবা নির্দিষ্ট কিছু স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে এমন 6 মাস থেকে 17 বছর বয়সী শিশু হন।
- গর্ভবতী হন
- কেয়ার হোমে বসবাস করেন
- কোনো প্রবীণ বা প্রতিবন্ধী ব্যক্তির জন্য প্রধান কেয়ারার হন, অথবা কেয়ারার ভাতা গ্রহণ করেন
- রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল হয়ে গেছে এমন কোনো ব্যক্তির সঙ্গে বসবাস করেন

সামনের সারির স্বাস্থ্য ও সোশ্যাল কেয়ার ওয়ার্কাররা তাদের নিয়োগকারীর মাধ্যমেও ফ্লু-এর টিকা নিতে পারবেন।

আরো জানুন:

www.nhs.uk/flu vaccine

COVID-19 এর টিকা

COVID-19-এ আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি রয়েছে এমন ব্যক্তিদেরকে COVID-19-এর টিকা গ্রহণ করার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। আপনার GP আপনাকে একটি টিকা গ্রহণ করতে বলতে পারেন যদি আপনি:

- 65 বছর বা তার বেশি বয়সী হন
- গর্ভবতী হন
- 6 মাস থেকে 64 বছর বয়সী হন এবং কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা বা চিকিৎসার কারণে COVID-19-এর ফলে গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়ার ঝুঁকি বেশি থাকে।
- বয়স্ক ব্যক্তিদের কেয়ার হোমে বসবাস করেন

আরো জানুন:

www.northeastlondon.icb.nhs.uk/wintervaccinations

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
-  www.nhs.uk/bookflu
- 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।

COVID-19 এর টিকা

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

-  NHS অ্যাপের মাধ্যমে
-  www.nhs.uk/bookcovid
-  119

অনেক স্থানীয় ফার্মেসি বুকিং দেওয়ার প্রয়োজন ছাড়াই সরাসরি উপস্থিত হয়ে সেবা গ্রহণের সুযোগ অফার করবে।

RSV টিকা

1 সেপ্টেম্বর 2024 তারিখ থেকে প্রবীণ প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি এবং গর্ভবতী মহিলাদের জন্য নতুন RSV কর্মসূচি চালু করা হয়েছে। এই টিকা রেসপিরেটরি সিনসাইটিয়াল ভাইরাসের (RSV) বিরুদ্ধে সুরক্ষিত রাখে, যেটি প্রবীণ প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি ও নবজাতকদের ব্রঙ্কিওলাইটিস (বুকের গুরুতর সংক্রমণ) হওয়ার একটি শীর্ষ কারণ। যদিও RSV টিকা বছরব্যাপী পাওয়া যায়, শীতকালে এই টিকা গ্রহণ করা গুরুতর রোগ এবং হাসপাতালে ভর্তি হওয়া প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে।

যাদের বয়স 75 বছর হতে যাচ্ছে, 1 সেপ্টেম্বর 2024 তারিখ থেকে যাদের বয়স ইতোমধ্যে 75-79 বছর হয়ে গেছে তাদের জন্য এবং 28 সপ্তাহের বেশি গর্ভবতী মহিলাদের জন্য GP অথবা ম্যাটার্নিটি সার্ভিসের মাধ্যমে এই টিকা লভ্য রয়েছে। গর্ভবতী মহিলাদের ক্ষেত্রে, এই টিকা নবজাতকদেরকে জন্ম থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করে।

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 জিজ্ঞেস করুন।

-  **সোশ্যাল প্রেসক্রাইবাররা** আপনার স্বাস্থ্য ও সুস্থতা উন্নয়নে সাহায্য করার জন্য পরামর্শ ও সহায়তার জন্য আপনাকে স্থানীয় ক্রিয়াকলাপ ও পরিষেবাসমূহের সাথে সংযুক্ত করতে পারেন।
-  **কেয়ার 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 বাড়তি সহায়তা প্রদান করতে পারেন।
-  **ডায়ালিসিসের ডায়েটিশিয়ানরা** ডায়েট ও পুষ্টি সংক্রান্ত সমস্যাসমূহ নির্ণয় করা এবং সেগুলোর চিকিৎসা করার ব্যাপারে বিশেষজ্ঞ এবং দীর্ঘস্থায়ী সমস্যা যেমন ডায়াবেটিস, খাবারের প্রতি অ্যালার্জি, কোয়েলিয়ার 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 বিস্তৃত টিমের সঙ্গে মিলে লোকজনকে সেবা প্রদান করেন, পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা করেন এবং ফলাফল বিশ্লেষণ করেন।
-  **ফার্স্ট 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** দৃষ্টিভঙ্গি ও বিষয়তা থেকে শুরু করে খাদ্যগ্রহণের সমস্যা, বাইপোলার ডিসঅর্ডার, এবং সাইকোসিস সহ বিভিন্ন মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার ব্যাপারে সাহায্য করার জন্য পরামর্শ ও সহায়তা প্রদান করতে পারেন।

আরো তথ্য

Translations and alternative formats

This booklet is available to download in a range of community languages from our website. Visit www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter

Tłumaczenia i alternatywne formaty

Tę broszurę można pobrać z naszej strony internetowej w różnych językach. 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. Accesați www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter

تراجم اور متبادل فارمیٹ

یہ کتابچہ ہماری ویب سائٹ سے مختلف کمیونٹی زبانوں میں ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا ہے۔ وزٹ کریں:
www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter

অনুবাদ ও বিকল্প ফরম্যাট

এই বুকলেট ডাউনলোড করার জন্য আমাদের ওয়েবসাইটে কমিউনিটির বেশ কয়েকটি ভাষায় পাওয়া যায়। www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter ঠিকানায় ভিজিট করুন

ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਵਕਵਕਿਪਕ ਫੋਰਮੈਟ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚੀ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਕਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter ਤੇ ਜਾਓ।

ترجمے تے دوجے فارمیٹ

ایہ کتابچہ کئی کمیونٹی زبانوں وچ ساڈی ویب سائٹ توں ڈاؤن لوڈ کیتا جا سکدا اے۔ وزٹ کرو:
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 City & Hackney, 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	2	3	4	5
	অত্যন্ত অনুপকারী	খুব বেশি উপকারী নয়	কিছুটা উপকারী	খুব উপকারী	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?



North East London

