এই শীতকালে ভালো থাকা

একটি সুস্থ মৌসুম কাটাতে আপনার জন্য নির্দেশিকা

NHS
North East London

Havering
LONDON BOROUGH

ভমিকা

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

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।

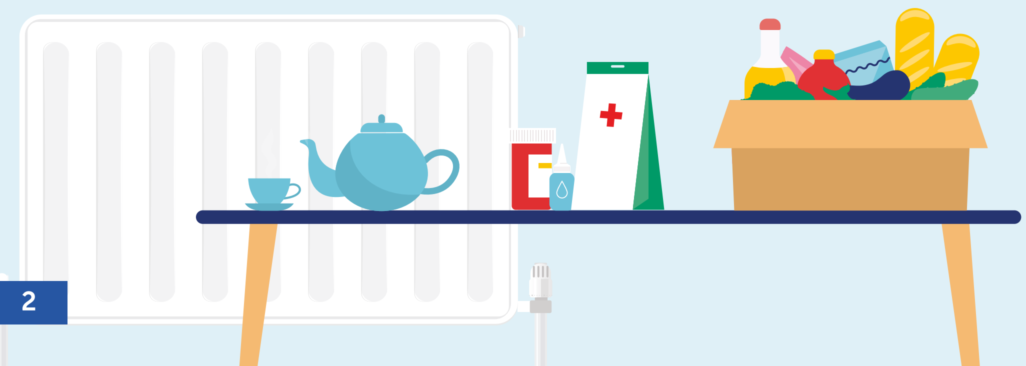
শীতকালে নিজেকে উষ্ণ ও সুস্থ রাখলে তা ঠাণ্ডা, কোভিড-19, ফ্লু এবং আরো গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক, নিউমোনিয়া ও বিষণ্নতা প্রতিরোধ করতে পারে।

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, এমফেসিমা, 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 হ্যাভেরিং-এর 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। ভিজিট করুন **havering.gov.uk/warmspaces**

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 বিনামূল্যে 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 এবং শৈশবের অন্যান্য টিকাও হালনাগাদ রয়েছে তা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ।
- যদি আপনার বয়স 65 বছর বা তার বেশি হয়, তাহলে আপনি নিউমোনিয়া, সেপসিস ও মেনিনজাইটিসের বিরুদ্ধে সুরক্ষার জন্য নিউমোকক্কাল টিকা গ্রহণ করতে পারেন।
- যদি আপনার বয়স 75 বছর থেকে 79 বছর হয়, 1 সেপ্টেম্বর 2024 তারিখে বা তার পরে আপনার বয়স 80 বছর হয়, অথবা আপনি গর্ভবতী হন, তাহলে আপনি RSV টিকা গ্রহণের জন্য উপযুক্ত হবেন। RSV একটি সাধারণ শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত ভাইরাস যা বাচ্চাদের এবং প্রবীণ প্রাপ্তবয়স্কদের গুরুতর অসুস্থ করে দিতে পারে।

আপনার মেডিসিন ক্যাবিনেট 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

NHS 111

।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।**

কর্মঘণ্টার 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 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। এছাড়া ফার্মেসি ফার্স্ট নামক একটি নতুন স্কিমের আওতায় সাতটি ভিন্ন সমস্যার জন্য আপনার একজন GP-এর সঙ্গে দেখা করার প্রয়োজন ছাড়াই কমিউনিটি ফার্মাসিস্টরা প্রেসক্রিপশনের ওষুধগুলো সরবরাহ করতে পারবেন। এসব অবস্থা হলো:

- শিশুদের (1 থেকে 17 বছর বয়সী) কানে ব্যথা
- ইমপেটিগো (1 বছর ও তার বেশি বয়সীদের মধ্যে)
- পোকার কামড়ের জায়গায় সংক্রমণ (1 বছর ও তার বেশি বয়সীদের মধ্যে)
- শিঙ্গেলস (18 বছর ও তার বেশি বয়সীদের মধ্যে)
- সাইনোসাইটিস (12 বছর ও তার বেশি বয়সীদের মধ্যে)
- গলা ব্যথা (5 বছর ও তার বেশি বয়সীদের মধ্যে)
- মহিলাদের মূত্রনালীতে সংক্রমণ (UTI) (16 থেকে 64 বছর বয়সীদের মধ্যে)

জরুরি চিকিৎসা কেন্দ্র

ছোটখাট আঘাত ও অসুস্থতার ব্যাপারে সাহায্যের জন্য বার্কিং কমিউনিটি হাসপাতালের জরুরি চিকিৎসা কেন্দ্রে এবং হ্যারল্ড উড পলিক্লিনিকে যান। এগুলো সপ্তাহে সাত দিন 8am-10pm পর্যন্ত খোলা থাকে। অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে NHS 111-এ ফোন করুন অথবা সরাসরি উপস্থিত হয়ে দেখানোর জন্য অপেক্ষা 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। **NHS 111-এ ফোন করুন এবং অপশন 2 বেছে নিন।**

হ্যাভেরিং, বার্কিং ও ড্যাগেনহ্যামে মাইন্ড

বিভিন্ন পরিষেবার মাধ্যমে মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা প্রদান করে থাকে।

01708 457040 সোমবার - শুক্রবার, 9am থেকে 4.30pm.

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

শীতকালীন সুস্থতা স্কিম

শীতকালীন মাসগুলোতে আপনার স্বাস্থ্য ও সুস্থতার ক্ষেত্রে আপনাকে সহায়তা করার জন্য এখানে রয়েছে। এটি স্থানীয় স্বেচ্ছাসেবী গ্রুপগুলোর সাথে অংশীদারিত্বের মাধ্যমে হ্যাভেরিং কাউন্সিল কর্তৃক পরিচালিত এবং এটি এই শীতকালে আপনাকে সহায়তা করার জন্য বন্ধুত্বপূর্ণ চেক-ইন, উপযুক্ত পরামর্শ এবং চলমান সেবা প্রদান করছে।

01708 432280

www.havering.gov.uk/winterwellness

একাকীত্ব ও সহায়তা

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 – বিনামূল্যে ফোন করুন

রেডব্রিজ, হ্যাভেরিং, বার্কিং ও ড্যাগেনহ্যামে Age UK

বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য বিস্তৃত 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

জয় ডিরেক্টরি

একটি স্থানীয় স্পোর্টস ক্লাব, সোশ্যাল গ্রুপ এবং আরো অনেক কিছু খুঁজে নিতে নতুন জয় ডিরেক্টরি ব্যবহার করুন।

পরিষেবা। thejoyapp.com

অর্থ ও পরামর্শ

আর্থিক পরামর্শ

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

www.havering.gov.uk/costofliving

নাগরিকদের জন্য পরামর্শ

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

0808 189 8273

www.citizensadvicehavering.org.uk

কেয়ারারদের জন্য সহায়তা

যদি আপনি একজন কেয়ারার হন এবং সহায়তা পেতে চান, তাহলে রেডব্রিজ কেয়ারার্স সাপোর্ট সার্ভিস সে ব্যাপারে সাহায্য করতে পারে। যোগাযোগ রাখুন এবং আপনার কী কী সহায়তা পাওয়ার অধিকার থাকতে পারে সে সম্পর্কে জানুন।

01708 961111

info@haveringcarershub.org.uk

www.haveringcarershub.org.uk

জীবনযাত্রার ব্যয় নির্বাহের ক্ষেত্রে সহায়তা

যদি আপনি ব্যয় ক্রমশ বৃদ্ধি পাওয়ার ফলে অসুবিধার সম্মুখীন হয়ে থাকেন, তাহলে মনে রাখবেন যে আপনি একা নন। আপনাকে সহায়তা করতে পারে এমন সংস্থাগুলো সম্পর্কে তথ্য খুঁজে নিন।

www.havering.gov.uk/financialadvice

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। আরো তথ্যের জন্য, দেখুন:

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

ফুড ব্যাংক

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

0808 208 2138

www.trusselltrust.org/get-help

এনার্জি ডক্টর্স

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।

www.havering.gov.uk/costofliving

পারিবারিক পরিষেবাসমূহ

ফ্যামিলি সার্ভিসেস হাব

পরিবারগুলো এখান থেকে সাহায্য ও সহায়তা নিতে 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**, এবং **সামনের সারির স্বাস্থ্যকর্মী ও সেবা কর্মীরা 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**
- যারা **কেয়ার হোমে** বাস করেন
- **কেয়ারার ভাতা** পান, অথবা কোনো বয়স্ক বা প্রতিবন্ধী ব্যক্তির **প্রধান কেয়ারার** হিসেবে দায়িত্ব পালন করেন এমন 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/fluvaccine

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 ব্যক্তিরা
- **গর্ভবতী মহিলা**
- **সামনের সারির** স্বাস্থ্যকর্মী এবং সোশ্যাল কেয়ার ওয়ার্কার
- **বয়স্ক ব্যক্তিদের কেয়ার হোমগুলোতে** কর্মরত কর্মীরা

আরো জানুন:

www.nhs.uk/covid-vaccination

RSV টিকা

- **75 থেকে 79 বছর** বয়সী ব্যক্তি
- **1 সেপ্টেম্বর 2024** তারিখে বা তার পরে 80 বছর বয়স হয়েছে এমন ব্যক্তি
- মহিলা এবং **গর্ভবতী ব্যক্তি (28 সপ্তাহ থেকে)**

কিভাবে বক করবেন

ফ্লু-এর টিকা

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

- আপনার ডাক্তারের সাজারির মাধ্যমে
- আপনার স্থানীয় ফার্মেসির মাধ্যমে
- NHS অ্যাপের মাধ্যমে
- www.nhs.uk/bookflu
- ভতি 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 বক করতে পারবেন:

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

অনেক স্থানীয় ফার্মেসি বকিং দেওয়ার প্রয়োজন ছাড়াই সরাসরি উপস্থিত হয়ে সেবা গ্রহণের সযোগ অফার করবে।

RSV টিকা

যদি আপনি গভবতী হন:

RSV একটি সাধারণ শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত ভাইরাস যা বাচ্চাদের এবং প্রবীণ প্রাপ্তবয়স্কদের গুরুতর অসুস্থ করে দিতে পারে।

28 সপ্তাহের গভাবস্থার সময়ে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনাকে RSV টিকা প্রদান করা উচিত। যদি আপনি 28 সপ্তাহের বা তার বেশি সময়ের গভবতী হন এবং আপনাকে এই টিকা প্রদান না করা হয়, তাহলে আপনার ম্যাটার্নিটি সার্ভিস অথবা GP-এর সাথে কথা বলন।

যদি আপনি 75 থেকে 79 বছর বয়সী হন:

আপনার GP সাজারি RSV টিকা নেওয়ার ব্যাপারে আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করবে। এটি চিঠি, টেক্সট, ফোন কল বা ইমেইলের মাধ্যমে হতে পারে।

অন্যান্য টিকা

যদি আপনার বয়স 65 বছর বা তার বেশি হয়, তাহলে আপনার জিপি আপনাকে নিউমোনিয়া, সেপসিস ও মেনিনজাইটিসের বিরুদ্ধে সরক্ষার জন্য **নিউমোকক্কাল টিকা** অফার করবেন।

আরো জানতে ভিজিট করুন

northeastlondon.icb.nhs.uk/vaccinations

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।
- **ডায়েটিশিয়ানরা** ডায়েট ও পুষ্টি সংক্রান্ত সমস্যাসমূহ নির্ণয় করা এবং সেগুলোর চিকিৎসা করার ব্যাপারে বিশেষজ্ঞ এবং দীর্ঘস্থায়ী সমস্যা যেমন ডায়াবেটিস, খাবারের প্রতি অ্যালার্জি, কোয়েলিয়াক 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** 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 বেশ কিছু মানুষ রয়েছে যারা আপনাকে সহায়তা করতে পারেন, যেমন:

- **লোকাল এরিয়া কোঅর্ডিনেটররা** 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।

  havering.gov.uk/localareacoordinators

- **হেলথ চ্যাম্পিয়নরা** আপনাকে আরো বেশি সুস্থ ও আরো বেশি সক্রিয় হয়ে উঠতে সহায়তা করতে পারেন। এটি হ্যাভেরিং কাউন্সিলের সঙ্গে অংশীদারিত্বের মাধ্যমে Age UK দ্বারা পরিচালিত এবং জীবনযাত্রার পরিবর্তনের জন্য সহায়তা ও অনুপ্রেরণা প্রয়োজন এমন যেকোনো ব্যক্তি তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

  myhealthmatters@ageukrbh.org.uk

  07538 798478

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 ਵਏਕਲਿਪਕ ਫੌਰਮੈਟ

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

ترجمے تے دوجے فارمیٹ

ایہہ کتابچہ کئی کمیونٹی زباناں 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, 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?