

পরিষেবার বিবরণ পুস্তিকা

স্বাস্থ্যসেবা এবং শিশু ও পরিবার বিষয়ক প্রচুর পরিষেবা আছে। কোন পরিষেবা বা পেশাদার ব্যক্তি আপনার সাহায্যের জন্য সেরা যাচাই করুন।

নিজের যত্ন নিজে নেওয়া

বহু অসুখ আপনার ফার্মাসিস্টের কাছ থেকে কেনা ওভার দ্য কাউন্টার (ডাক্তারের বিধান ছাড়া) ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা করে এবং প্রচুর বিশ্রাম নিয়ে বাড়িতে চিকিৎসা করা যায়। অতি তুচ্ছ অসুখ এবং জখমের জন্য সেরা চিকিৎসা হল নিজের যত্ন নেওয়া। আপনি তখনও চিন্তিত থাকলে, **NHS 111** বা আপনার জিপিকে কল করুন।

111

আপনার দিনে বা রাতে জরুরি সাহায্যের দরকার হলে আপনার **NHS 111**-কে কল করা উচিত অন্য কোনও স্বাস্থ্য পরিষেবার কাছে যাওয়ার আগে। **NHS 111**-এ কল করলে আপনাকে সাথেসাথে স্থানীয় পরিষেবার কাছে পাঠিয়ে দেওয়া হবে যারা আপনাকে সেরা সাহায্য দিতে পারবে। এই পরিষেবা দিনে 24 ঘন্টা, বছরে 365 দিন পাওয়া যায় এবং এখানে কল করার জন্য টাকা লাগে না, মোবাইল ফোন থেকে করলেও। আপনার **NHS 111**-কে কল করা উচিত:

- যখন আপনার দ্রুত সাহায্য দরকার কিন্তু তা জীবননাশী নয়।
- যখন আপনি মনে করেন আপনার A&E বা অন্য NHS জরুরি পরিষেবার কাছে যাওয়া দরকার।
- যখন আপনার জিপির ডাক্তারখানা বন্ধ থাকে।
- যখন আপনি জানেন না ডাক্তারি সাহায্যের জন্য কাকে কল করবেন।
- আপনার যাওয়ার মত একজন স্থানীয় জিপি না থাকলে।

ফার্মাসিস্ট

আপনার স্থানীয় ফার্মাসিস্ট অতি প্রচলিত অসুখগুলির জন্য পরামর্শ দিতে পারেন। তারা ওষুধ এবং অন্য স্বাস্থ্যজনিত পণ্য দিতে পারবেন। সুপার মার্কেটগুলিতে সচরাচর ফার্মাসিস্ট থাকে এবং তাদের মধ্যে অনেকে বেশি রাত পর্যন্ত খোলা থাকে।

www.nhs.uk ওয়েবসাইট দেখুন যেখানে আপনি পরিষেবা লোকেটের পাবেন যা আপনাকে আপনার নিকটতম ফার্মেসি খুঁজে পেতে সাহায্য করবে।

স্থানীয় NHS একটি নগণ্য অসুখের স্কিম চালায় এবং সেই সুবিধা আপনি আপনার স্থানীয় ফার্মেসির মাধ্যমে পেতে পারেন। কিছু স্থানীয় ফার্মেসি এই পরিষেবা দেয় কিন্তু তারা না দিতে পারলে তারা আপনাকে অন্য একটি ফার্মেসিতে পাঠাতে পারে যারা এই পরিষেবা দেয়। আপনি আপনার স্থানীয় ফার্মাসিস্টের সাথে দেখা করতে পারেন অনেক অসুখের উপর গোপন পরামর্শ নেওয়ার জন্য যেমন কাশি, ঠান্ডা লাগা, গলা খুশখুশ, ব্যথা ও স্বর, চোখের ছোটখাটো সংক্রমণ, মাথার উকুন এবং আরও অনেক কিছু। এই স্কিম 1 বছর এবং তার বেশি বয়সের বাচ্চারা পেতে পারে এবং সব ওষুধ বিনামূল্যে দেওয়া হয় যদি আপনি ডাক্তারের বিধানের জন্য টাকা না দেন।

জিপি (ডাক্তার/চিকিৎসক)

একজন স্থানীয় জিপির কাছে আপনাকে নাম লেখাতে হবে। আপনার জিপি আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন, আপনার প্রয়োজনীয় ওষুধ দিতে পারেন এবং আপনার বিশেষজ্ঞ পরিষেবা দরকার হলে আপনাকে সঠিক দিশা দিতে পারেন। আপনাকে সাধারণভাবে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে হবে। আপনি চিহ্নিত থাকলে সকল জিপি একজন বাচ্চাকে দ্রুত পরীক্ষা করবে।

সোমবার থেকে শুব্বার সন্ধ্যা 6.30-এর পরে, সপ্তাহান্তে এবং সরকারি ছুটির দিনগুলিতে আপনি **NHS 111**-এ জিপি আউট-এফ-আওয়ার্স পরিষেবাকে কল করতে পারেন।

স্বাস্থ্যকর্মী

স্বাস্থ্যকর্মীরা যখনই আপনার দরকার হবে সহায়তা দেবেন। তারা আপনার বাড়িতে বা একটি ডাক্তারখানায় আপনার সঙ্গে দেখা করবেন। তারা সহায়তা এবং পরামর্শ দেন এবং বলতে পারেন আপনি কোথায় অতিরিক্ত সাহায্য পেতে পারেন আপনার দরকার হলে। তারা একটি দলের সদস্য যারা বাচ্চার শৈশবে আপনাকে সহায়তা করবেন।

আপনার ধাত্রী স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার ব্যক্তি হতে পারেন যিনি প্রসবের পর আপনার এবং আপনার শিশুর বিষয়ে পুরোপুরি ওয়াকিবহাল। তারা খাওয়ানোর যে কোনও সমস্যার জন্য সাহায্য করতে পারেন।

শিশুকেন্দ্রগুলি

শিশুকেন্দ্রগুলিতে পরিবার সহায়ক পরিষেবা থাকে যেখানে আপনার শিশুর স্বাস্থ্য এবং বিকাশের জন্য সহায়তা ও পরামর্শ পাওয়া যায় তারা স্কুলে ভর্তি না হওয়া পর্যন্ত। কার্যকলাপের মধ্যে থাকে স্টে অ্যান্ড প্লে অধিবেশন, ইনফ্যান্ট ফিডিং সহায়তা গোষ্ঠী এবং সন্তান লালন-পালন করার অধিবেশন। এছাড়া তারা আপনাকে অন্য স্থানীয় স্বাস্থ্য এবং সামাজিক সহায়তা পরিষেবাগুলির কাছেও পাঠাতে পারে। প্রদত্ত পরিষেবাগুলি পাবার জন্য প্রসবের ঠিক পরেই পরিবারদের তাদের স্থানীয় শিশুকেন্দ্রে নাম লেখাতে হবে।

দাঁতের ডাক্তার

নিয়মিত ডেন্টিস্টকে(দাঁতের ডাক্তারকে) দেখাতে ভুলবেন না। আপনার ডেন্টিস্টের সাথে শুরুতে আপনার বাচ্চার নাম লেখানোর জন্য আলোচনা করুন এবং আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়ে তাদের সঙ্গে নিয়ে যান।

আপনার নিকটতম ডেন্টিস্টের সন্ধানের জন্য www.nhs.uk ওয়েবসাইট দেখুন।

বন্ধ থাকার সময়ে ডেন্টিস্টের তথ্যের জন্য, **NHS 111**-এ কল করুন।

A&E এবং 999

তাৎক্ষণিক, জীবননাশী জরুরি অবস্থার জন্য।

A&E ও 999 হল আপৎকালীন পরিষেবা যা শুধু তখন ব্যবহার করা উচিত যখন শিশু এবং

বাস্কারা গুরুতর আহত হয় বা জটিল অসুখের লক্ষণ দেখায়। এগুলি হতে পারে দম আটকানো বা শ্বসনের অসুবিধা, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া বা জ্ঞান হারানো, বিষ বা ট্যাবলেট নেওয়া, তলপেটে চরম ব্যাথা, কম সংখ্যক ভেজা ন্যাপি মানে ডিহাইড্রেশন(নিরুদন)।