



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dyfodol Clinigol
Clinical Futures

আপনি এবং আপনার পরিবারের জন্য NHS পরিষেবা



আপনার স্থানীয় NHS-কে সমর্থন করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ -
আপনাকে সঠিক স্বাস্থ্য-সেবা সংক্রান্ত পরিষেবা বেছে নিতে সাহায্য
করার জন্য এখানে একটি সহজ নির্দেশিকা দেওয়া রয়েছে।



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dyfodol Clinigol
Clinical Futures

আপনি আমাদের সাহায্য করলেই আপনাকে আমরা সাহায্য করতে পারি

প্রথমবার, সঠিক জায়গা বাছুন



স্বাস্থ্যজনিত পরামর্শ, ছোটোখাটো অসুস্থতা এবং গুরুতর কোনো
অসুস্থতার জন্য

আপনার ফার্মাসিস্টের সঙ্গে যোগাযোগ করুন



আপনার অসুস্থতা বেশ কয়েক দিন ধরে চলতে থাকলে বা উদ্ভিগ্ন হওয়ার
মতো পরিস্থিতি তৈরি হলে এবং এই কারণে আপনার কোনো রকম
সাহায্যের প্রয়োজন হলে

আপনার বাড়ির ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন



এই নম্বরে কল করুন - 111

বা অনলাইন সিম্পটম চেকার দেখুন

জরুরি অবস্থায় 111.wales.nhs.uk/SelfAssessments -এ যান আর
চিকিৎসা পেতে আপনি কোথায় যাবেন তা বুঝতে না পারলে চিকিৎসাজনিত
পরামর্শ বা সাহায্য পেতে যোগাযোগ করুন



ছোটখাটো আঘাতজনিত চিকিৎসার ইউনিটে যান

The Royal Gwent Hospital, Nevill Hall Hospital, Ysbyty Ystrad
Fawr এবং Ysbyty Aneurin Bevan-এর মতো হাসপাতালে, ছোটখাটো
আঘাতজনিত চিকিৎসার ইউনিট রয়েছে। হাড় ভাঙলে, কেটে-ছেড়ে গেলে, মাথা বা
মুখের সামান্য আঘাত এবং পোকামাকড়, পশু ইত্যাদির কামড় খাওয়ার মতো জীবন
হানিকারক নয় এমন আঘাতগুলির চিকিৎসায় উপরোক্ত হাসপাতালে যান



আপনার জীবন-হানিকর অসুস্থতা হলে বা আপনি গুরুতর আঘাত পেয়ে
থাকলে যেমন স্ট্রোক হয়েছে এমন সন্দেহ হলে, বুকো বা পেটে প্রচণ্ড ব্যথা
হলে, খিঁচুনি হতে থাকলে বা গুরুতর আঘাত থেকে রক্তক্ষরণ হতে থাকলে
তখনই **999 নম্বরে কল করুন বা গ্র্যাঞ্জ ইউনিভার্সিটি**

হাসপাতালের জরুরি বিভাগে যান



নিজের এবং আপনার পরিবারের যত্ন-পরিচর্যার ব্যবস্থা করা

আরও স্বাস্থ্যকর জীবনধারণ পরিচালনা করার বেশ কিছু সুবিধা রয়েছে, যার মধ্যে দীর্ঘ সুস্থ জীবন-লাভ এবং গুরুতর অসুস্থতা হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকার ব্যাপারগুলো ধরা যেতে পারে।

রোজকার জীবন-যাপন থেকেই সুস্থ থাকা শুরু হয়। আপনার জীবনধারণের নিয়মে কোনো বদল আসলে তা আপনার স্বাস্থ্য ও সুস্থ থাকার ব্যাপারে কোনো বড়ো বদল আনতে পারে, যেমন সুষম খাবার খাওয়া, নিয়মিত ব্যায়াম করা এবং পর্যাপ্ত সময় ধরে ঘুমোনা। আপনি কীভাবে বাড়িতে সুস্থ থাকতে পারেন তার অনেকগুলি দুর্দান্ত উপায় খুঁজতে, abhealthiertogether.cymru.nhs.uk দেখুন।

বাড়িতে একটি উপযোগী প্রাথমিক চিকিৎসা কিট মজুত করা এবং ওষুধের ক্যাবিনেট রাখা অপরিহার্য, কারণ কয়েকটি মৃদু অসুস্থতা এবং আঘাতের চিকিৎসা বাড়িতেই করা যেতে পারে। আপনার স্থানীয় ফার্মাসিস্ট আপনাকে যা কিছু এতে মজুত করার প্রয়োজন আছে সে বিষয়ে যথাযথ পরামর্শ দিতে পারেন।

আপনার মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতাও সমান গুরুত্ব পাওয়ার দাবি রাখে এবং আমরা আপনাকে এটাই জানাতে চাই যে আপনার প্রয়োজন হলে আমরা আপনার পাশেই আছি। আমরা জীবনের সব রকম সমস্যাগুলি দূর করতে না পারলেও, আপনাকে সেগুলির সঙ্গে লড়াই করার আরও উপযুক্ত উপায় খুঁজে দিতে আমরা সহায়তা করতে পারি। আপনি www.melo.cymru-এ প্রচুর বিনামূল্যের স্ব-সহায়ক সংস্থান পেতে পারেন। আপনার আরও সাহায্য এবং সহায়তার প্রয়োজন হলে অনুগ্রহ করে আপনার বাড়ির ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।



স্বাস্থ্যবান ও সুস্থ ব্যক্তিদেরও কিন্তু মাঝে মাঝে চিকিৎসাজনিত সহায়তার প্রয়োজন হয়। এই বুকলেট আপনাকে প্রথমবারই সঠিক স্বাস্থ্য-সেবামূলক পরিষেবা বাছতে সহায়তা করার জন্য নানা তথ্য দিয়ে থাকে।



ফার্মেসির পরিষেবা



আপনার স্থানীয় ফার্মেসি থেকে ওষুধ কিনে বাড়িতে থেকেই অনেক অসুস্থতার চিকিৎসা করা যেতে পারে। **কমন এইলমেন্টস সারভিস**, কোনো GP-কে দেখাবার প্রয়োজন ছাড়াই হে-ফিভার থেকে বদ-হজম পর্যন্ত সব সাধারণ অসুখেরই পর্যাপ্ত পরিষেবা ও 28টি সাধারণ রোগের জন্য NHS অনুমোদিত পরামর্শ এবং চিকিৎসার সুযোগ দেয়। এই কারণে বলবৎ থাকা শর্তগুলির সম্পূর্ণ তালিকা পেতে, অনুগ্রহ করে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন (নিচে দেওয়া ঠিকানা), অথবা আপনার ফার্মাসিস্টের কাছ থেকে আরও তথ্য জেনে নিন।

ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার ক্ষেত্রেও আপনার ফার্মেসিই আপনাকে সাহায্য করতে পারে। এখানে 12 সপ্তাহের সহায়তা প্রোগ্রাম এবং নিকোটিন প্রতিস্থাপন চিকিৎসাও পাওয়া যেতে পারে। ধূমপায়ীদের পক্ষে নিজেরা চেষ্টা করতে যাওয়ার চেয়ে ধূমপান ছাড়তে এই সব বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত ফার্মেসি কর্মীর সাহায্যে তা ছাড়তে পারার সম্ভাবনা চারগুণ বেশি হয়ে থাকে।

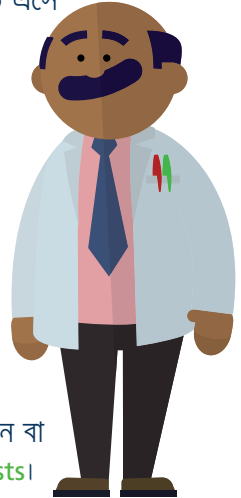
আপনার রোজকার বরাদ্দ করা ওষুধ ফুরিয়ে গেলে এবং আপনার ডাক্তারের কাছ থেকে প্রেসক্রিপশন না পেলে, আপনি আপনার বাড়ির ডাক্তারকে না দেখানো পর্যন্ত আপনার স্থানীয় ফার্মেসি আপনাকে সাময়িকভাবে ওষুধ সেবন চালিয়ে যেতে সহায়তা করতে পারে।

আপনি বা আপনার কোনো প্রিয়জন হাসপাতাল থেকে ছাড়া পেয়ে সবে মাত্র বাড়িতে এসে থাকলে, আপনার স্থানীয় ফার্মেসি যে কোনো নতুন ওষুধ কেনার ব্যাপারে আপনাকে সহায়তা করতে পারে এবং আপনি কীভাবে সেগুলি সেবন করছেন তা ভালো করে চেক করে নিতে পারে।

আমাদের ফার্মেসিগুলি জরুরি হিসাবে গর্ভনিরোধক পদ্ধতি গোপনে ব্যবহারের ব্যবস্থা করতেও সহায়তা করে।

NHS এই সমস্ত পরিষেবাগুলির জন্য অর্থায়ন করার ব্যবস্থা করে থাকে, একজন সম্পূর্ণ প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্য-সেবা পেশাদারের দায়িত্বে রোগীদের জন্য বিনামূল্যে এই সব পরিষেবা দেওয়ার ব্যবস্থা করা হয়।

আরও বিশদ বিবরণ জানতে, অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় ফার্মেসিকে জিজ্ঞাসা করুন বা এখানে যান: abuhb.nhs.wales/healthcare-services/pharmacies-chemists।



আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে QR কোড
স্ক্যান করুন।



GP-রা, দাঁতের ডাক্তার এবং চোখের বিশেষজ্ঞরা



আপনার স্বাস্থ্যগতভাবে উদ্বিগ্ন হওয়ার তেমন সব কারণ থাকলে আপনার **GP সার্জারির** সঙ্গে যোগাযোগ করুন - অবহেলা করে রোগ আরও বেড়ে গিয়ে খুব গুরুতর অবস্থায় পৌঁছাবার আগেই চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন। আপনি টেলিফোন করে কথা বলে বা ই-পরামর্শ নিয়ে (আপনার বাড়ির ডাক্তারের ওয়েবসাইটে গিয়ে) আপনার বাড়ির ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন। এই অনলাইন পরিষেবাতে আপনার বাড়ির ডাক্তার সাইন আপ করেছেন কিনা তা দেখে নিতে, এখানে যান: econsult.net/nhs-patients/

আপনার বাড়ির ডাক্তারের সঙ্গে নিবন্ধন করাটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, যাতে আপনার প্রয়োজন হলেই সাহায্য পাওয়ার জন্য আপনার কাছে সহজ উপায় খোলা থাকে। নিবন্ধন করতে আপনার স্থানীয় GP সার্জারির সঙ্গে আগে থাকতেই যোগাযোগ করুন।

স্থানীয় সার্জারি এবং স্বাস্থ্য কেন্দ্রগুলিতে এখন GP-রা মিলিতভাবে স্বাস্থ্য পেশাদারদের এক প্রকার বিস্তৃত পরিসরে কাজ করে থাকেন। আপনাকে সর্বদা যে আপনার GP-কে দেখাতে যেতে হবে তা নয় - আপনার GP সার্জারি আপনাকে অন্য একজন স্বাস্থ্য পেশাদারের সঙ্গে পরামর্শ করার কথাও বলতে পারেন, যিনি আপনার সমস্যা সমাধানে উপযুক্ত হতে পারেন, পেশায় সক্রিয় নার্স এবং জেলা নার্স, শিশুদের পরিষেবা সংক্রান্ত স্বাস্থ্য পেশাদাররা, ফার্মাসিস্ট এবং মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদাররা এদের মধ্যে রয়েছেন।

আপনার জরুরি সমস্যায় নিজের সার্জারি বন্ধ থাকলে চিকিৎসার জন্য GP-কে দেখাবার দরকারে, NHS 111-তে যোগাযোগ করুন।

দাঁত বা মাড়িতে ব্যথা হলে একজন **দাঁতের ডাক্তার**ই তার চিকিৎসা করতে পারেন। কাজের সময়ের পরে যে কোনো আপতকালীন দাঁতের সমস্যা হলে, 01633 744387 নম্বরে ডেন্টাল হেল্পলাইনে যোগাযোগ করুন।

স্থানীয় **চোখের বিশেষজ্ঞ** যে কোনো চোখের সমস্যায় আপনাকে চিকিৎসা করতে পারেন। চোখের সমস্যায় কোনো জরুরি পরিস্থিতিতে, আপনার স্থানীয় চোখের ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন, অথবা আপনার চোখের ডাক্তারকে সেই সময়ে না পেলে NHS 111-তে তখনই যোগাযোগ করুন।

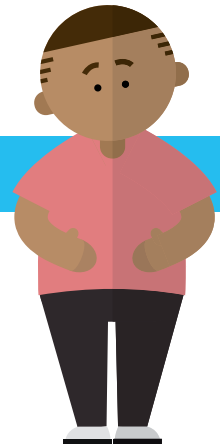


NHS 111

আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লে এবং কী করবেন তা বুঝতে পারছেন না, এমন অবস্থা হলে আপনি প্রয়োজনে NHS 111 এ ফোন করতে পারেন।

এছাড়াও আপনি অনলাইনে আপনার লক্ষণগুলি পরীক্ষা করতে পারেন এবং এখানে বিশ্বস্ত NHS পরামর্শ পেতে পারেন:

111.wales.nhs.uk/SelfAssessments



আমাদের ছোটখাটো আঘাতজনিত চিকিৎসার ইউনিট এমন লোকজনের জন্য চিকিৎসার ব্যবস্থা করে যারা আঘাত পেয়েছেন কিন্তু তা জীবন-হানিকারক নয়।

আপনি যার জন্য আমাদের ইউনিটগুলির একটিতে যেতে পারেন:



- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে প্রাপ্ত আঘাত, যার মধ্যে রয়েছে হাড় ভেঙে যাওয়া (হাড় ভাঙা বা চিড় ধরা) এবং পায়ের পাতা ও আঙুলের স্থান-চ্যুতি
- ক্ষত হলে, কেটে-ছড়ে যাওয়া এবং অল্প-স্বল্প পুড়ে গিয়ে থাকলে
- মাথায় আঘাত পাওয়া, জ্ঞান না হারালে এবং রোগী রক্ত পাতলা করার ওষুধ সেবন না করলে, তার চিকিৎসাও এখানে করা যায়
- মুখে কোথাও আঘাত পাওয়া, জ্ঞান/চেতনা না হারালে
- ঘাড়ে এবং পিঠে ছোটখাটো আঘাত (এমন অবস্থায়ও রোগী হাঁটতে পারলে, কোন পিন বা সূঁচ ফুটে না থাকলে এবং 1 মিটারের বেশি উচ্চতা বা 5টির চেয়ে বেশি সিঁড়ি থেকে পড়ে না গেলে)
- চোখ, কান এবং নাকে আঘাত পেলে
- পাঁজরে আঘাত পেলে
- পোকামাকড়, পশু এবং মানুষ আপনাকে কামড়ে দিলে/দংশন করলে

এছাড়া নিম্নলিখিত চিকিৎসার ব্যবস্থাও করা যেতে পারে:

- আঘাতের জন্য এক্স-রে করার ব্যবস্থা
- সেলাই এবং বিশেষ আঠা লাগিয়ে ক্ষতের মুখ বন্ধ করা
- ড্রেসিং, প্লাস্টার কাস্ট, স্প্লিন্ট, স্ট্র্যাপিং এবং স্লিং এর প্রয়োগ করা
- ছোটখাটো সন্ধি-অঙ্গের স্থান-চ্যুতির মেরামত ও চিকিৎসা
- চোখে ওয়াশআউট করা
- দেহের অঙ্গে ফুটে থাকা বা ঢুকে যাওয়া বাইরের বা বিজাতীয় জিনিস বের করে আনা
- আঘাতের চিকিৎসা করতে ওষুধ সেবনের তদারকি করা



The Royal Gwent Hospital, Nevill Hall Hospital, Ysbyty Ystrad

Fawr এবং Ysbyty Aneurin Bevan-এর মতো হাসপাতালে, ছোটখাটো আঘাতজনিত চিকিৎসার ইউনিট রয়েছে। বিশেষ প্রশিক্ষণ পাওয়া অত্যন্ত দক্ষ কর্মীদের একটি অভিজ্ঞ দল এই ধরনের প্রতিটি ইউনিট পরিচালনা করে থাকেন।

আমাদের ছোটখাটো আঘাতজনিত চিকিৎসা ইউনিটে 1 বছর বা তার বেশি বয়সী শিশুদের ছোটখাটো আঘাতজনিত চিকিৎসার ব্যবস্থা করা যেতে পারে। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে 1 বছরের কম বয়সী সকল শিশুকে চিকিৎসার জন্য গ্র্যাঞ্জ ইউনিভার্সিটি হাসপাতালে যেতে হবে।

ছোটখাটো আঘাতজনিত চিকিৎসার ইউনিটগুলি কোনো রকম অসুস্থতার চিকিৎসা করতে পারে না। আপনি কোনোভাবে অসুস্থ হয়ে পড়লে বা কোথাও আঘাত পেয়ে থাকলে এবং তা প্রাণঘাতী না হলে এবং সেই সময়ে আপনি কী করবেন তা ঠিক মতো বুঝতে না পারলে, NHS 111-এ যোগাযোগ করুন।



হাসপাতালে জরুরিকালীন পরিষেবা-প্রাপ্তি

গ্র্যাঞ্জ ইউনিভার্সিটি হাসপাতালের জরুরিকালীন বিভাগ খুব অসুস্থ রোগীদের, বা যারা খুব গভীর/মারাত্মক আঘাত পেয়েছে, তাদের চিকিৎসার জন্য একটা উদ্দেশ্য-নির্মিত উৎকর্ষ কেন্দ্রে পরিণত হয়েছে।

আপনি খুব অসুস্থ হলে, অসুস্থতা জীবন-হানিকারক হয়ে উঠলে, বা খুব গভীর/মারাত্মক আঘাত পেয়ে থাকলে, **অনুগ্রহ করে 999 নম্বরে ফোন করুন** অথবা সরাসরি **দ্য গ্র্যাঞ্জ ইউনিভার্সিটি হাসপাতালে** চলে যান। এবং নিম্নলিখিত সমস্যাগুলি সহ:

- ঠিকমতো শ্বাস নিতে না পারলে, শ্বাসকষ্ট হলে
- প্রচুর ব্যথা/তীব্র যন্ত্রণা হলে বা আপনার অত্যধিক রক্তপাত হতে থাকলে
- আপনার বুকে ব্যথা হলে বা আপনি যদি মনে করেন আপনার স্ট্রোক হয়েছে
- খুবই মারাত্মক আঘাত বা গুরুতর ট্রমা ইনজুরি হলে (যেমন কোনো গাড়ি দুর্ঘটনা থেকে থেকে পাওয়া আঘাত)



জরুরি অবস্থায় সঠিক পরিষেবা বেছে নিন

খুবই অসুস্থ হয়ে বা মারাত্মক আঘাত পেয়ে আপনি Royal Gwent, Nevill Hall বা আমাদের তালিকাভুক্ত অন্য কোনো হাসপাতালে গেলে আর এই অবস্থায় ভুল হাসপাতালে ভর্তি করা আপনাকে আরও বিপদে ফেলতে পারে।

এই অসুস্থতা/ আঘাতের ফলে আপনার কোনো শারীরিক ক্ষতি বা অঙ্গহানির আশঙ্কা থাকলে সেই ক্ষেত্রে অন্য কোথাও না গিয়ে আপনি সোজা গ্র্যাঞ্জ ইউনিভার্সিটি হাসপাতালে যাওয়ার ব্যবস্থা করবেন।

আপনি যদি ছোটখাটো আঘাত বা অসুস্থতা নিয়ে দ্য গ্র্যাঞ্জ ইউনিভার্সিটি হাসপাতালে যান, তাহলে আপনাকে তখনই অন্য হাসপাতালে বা পরিষেবাতে পুনর্নির্দেশিত করা হবে যেখানে আপনার প্রয়োজনের হিসাবে আরও উপযুক্ত ব্যবস্থা হতে পারে।



শিশুদের জন্য হাসপাতালে জরুরিকালীন পরিষেবা-প্রাপ্তি

যে সব শিশুর জরুরিকালীন চিকিৎসার প্রয়োজন তাদের সরাসরি গ্র্যাঞ্জ ইউনিভার্সিটি হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া উচিত, যেখানে বিশেষজ্ঞ শিশুদের ডাক্তার এবং নার্সরা তাদের চিকিৎসা করবেন।

আমাদের **ছোটখাটো আঘাতজনিত চিকিৎসার ইউনিটগুলি** 1 বছরের বেশি বয়সী শিশুদের চিকিৎসা করতে পারে এবং The Royal Gwent Hospital, Nevill Hall Hospital, Ysbyty Ystrad Fawr এবং Ysbyty Aneurin Bevan-এর মতো হাসপাতালে এই ইউনিটগুলি রয়েছে।



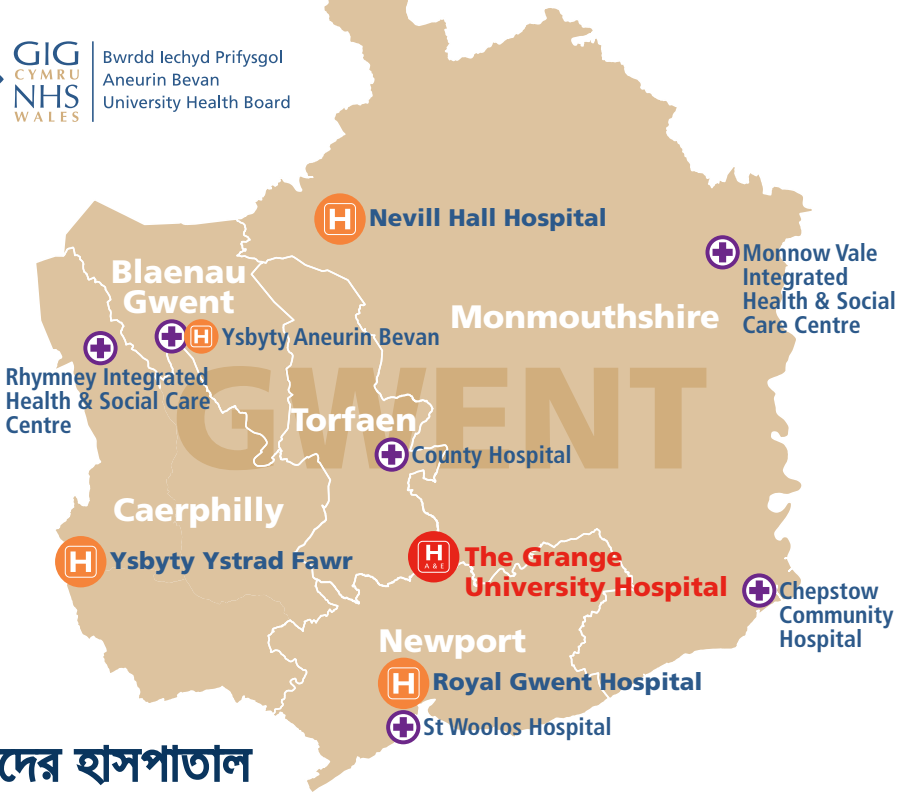
চিকিৎসার দরকারে 1 বছরের কম বয়সী সকল শিশুকে গ্র্যাঞ্জ ইউনিভার্সিটি হাসপাতালেই দেখানো দরকার।





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



আমাদের হাসপাতাল



The Grange University Hospital

Caerleon Road, Llanfrechfa, Cwmbran NP44 8YN



Royal Gwent Hospital Cardiff Road, Newport NP20 2UB

Nevill Hall Hospital Brecon Road, Abergavenny NP7 7EG

Ysbyty Ystrad Fawr Ystrad Mynach, Hengoed CF82 7GP

Ysbyty Aneurin Bevan Lime Avenue, Ebbw Vale NP23 6GL



এই আইকন দিয়ে চিহ্নিত করা হাসপাতালগুলি আমাদের রোগীদের গুরুত্বপূর্ণ অথচ জরুরিকালীন নয়, এমন চিকিৎসার ব্যবস্থা করে।

আপনি এই তথ্য ভিন্ন ফর্ম্যাটে বা ভাষায় দেখতে চাইলে অনুগ্রহ করে আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

আরও বিশদে বিবৃত তথ্য জানতে, অনুগ্রহ করে আমাদের ওয়েবসাইট
abuhb.nhs.wales-এ যান



Aneurin Bevan University Health Board



@AneurinBevanUHB

Aneurin Bevan University Health Board নামে সংস্থা এই বুকলেট বানিয়েছিল।

