**জাতীয় স্বাস্থ্য সেবা**

এই লিফলেটটি ব্যাখ্যা করে যে জাতীয় স্বাস্থ্য পরিষেবা (এনএইচএস) যুক্তরাজ্যে কীভাবে কাজ করে।

ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস যুক্তরাজ্যে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করে এবং ট্যাক্স দ্বারা অর্থায়ন করা হয়। আশ্রয়প্রার্থীরা তাদের দাবি বা আপিল বিবেচনা করার সময় বিনা চার্জে এনএইচএস সেবা অ্যাক্সেস করার অধিকার রাখে। বিনামূল্যে ওষুধ, দাঁতের চিকিত্সা, চক্ষু পরীক্ষা এবং কিছু চশমা পেতে আপনার একটি এইচসি 2 ফর্ম প্রয়োজন, যা জাতীয় আশ্রয় সহায়তা পরিষেবা (এনএএসএস) দ্বারা সরবরাহ করা হয় বা ফার্মেসিতে উপলব্ধ।

ডাক্তার, নার্স এবং দোভাষী সহ এনএইচএসের জন্য কাজ করে এমন কোনও ব্যক্তি আপনার অনুমতি ছাড়া অন্য কোনও ব্যক্তি বা সংস্থার কাছে আপনার সম্পর্কে কোনও তথ্য সরবরাহ করবে না। সমস্ত চিকিত্সা যত্ন গোপনীয় এবং আশ্রয়ের জন্য আপনার দাবির রায়কে প্রভাবিত করে না।

**আমি কিভাবে আমার স্বাস্থ্যের জন্য সাহায্য পেতে পারি?**

আপনি যদি অসুস্থ হন, বা আপনার স্বাস্থ্য বা আপনার পরিবারের কারও স্বাস্থ্য সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হন তবে আপনার স্থানীয় ডাক্তারের কাছে যাওয়া উচিত, যাকে জেনারেল প্র্যাকটিশনার (জিপি) বলা হয়। জিপির ক্লিনিককে সার্জারি বা হেলথ সেন্টার বলা হয়। আপনার যত তাড়াতাড়ি সম্ভব জিপিতে নিবন্ধন করা উচিত যাতে আপনার প্রয়োজনহলে আপনি চিকিত্সা সেবা পেতে পারেন। নিবন্ধন করার জন্য আপনাকে আপনার নাম, জন্ম তারিখ, ঠিকানা এবং টেলিফোন নম্বর দিতে হবে যদি আপনার কাছে একটি থাকে। আপনার সাপোর্ট ওয়ার্কার, যিনি আপনাকে আপনার আবাসনে যেতে সহায়তা করেছিলেন, নিবন্ধনের জন্য স্থানীয় ব্যবস্থাজানতে পারবেন। কিছু জিপি সমস্ত নতুন রোগীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে বলে। এটি সাধারণত একজন নার্স দ্বারা পরিচালিত হবে। আপনি সুস্থ থাকলেও এই অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। যদি কোনও অনুশীলন আপনাকে নিবন্ধিত না করে তবে আপনি স্থানীয় প্রাথমিক যত্ন ট্রাস্টকে আপনাকে কোনও অনুশীলনে নিযুক্ত করতে বলতে পারেন।

**আমি কিভাবে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করব?**

অস্ত্রোপচারের সময় আপনার ডাক্তার বা নার্সদের একজনের সাথে দেখা করার আগে আপনাকে সাধারণত ব্যক্তিগতভাবে বা টেলিফোনে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে হবে। আপনি কোনও পুরুষ বা মহিলা ডাক্তার বা নার্সের সাথে দেখা করতে বলতে পারেন, যদিও এটি সর্বদা সম্ভব নাও হতে পারে। অ-জরুরি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য আপনাকে কয়েক দিন অপেক্ষা করতে হতে পারে। আপনি যদি মনে করেন যে আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা দরকার, আপনি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার সময় জরুরীভাবে রিসেপশনিস্টকে বলুন এবং উপযুক্ত হলে আপনাকে সেদিন দেখা হবে। যদি ডাক্তার মনে করেন যে আপনি সার্জারিতে আসার জন্য খুব অসুস্থ, তবে তিনি বাড়িতে আপনার সাথে দেখা করতে পারেন। ডাক্তারের সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট পাঁচ বা দশ মিনিটের জন্য হবে। ডাক্তারের সাথে দেখা করতে ইচ্ছুক পরিবারের প্রতিটি সদস্যের জন্য আপনাকে আলাদা অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে হবে। দয়া করে নিশ্চিত করুন যে আপনি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য সময়মতো পৌঁছেছেন এবং আপনি যদি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টে উপস্থিত হতে অক্ষম হন তবে দয়া করে নিশ্চিত হয়ে নিন যে আপনি এটি বাতিল করেছেন।

**আমি যদি ইংরেজী বলতে না পারি?**

আপনার যদি কোনও দোভাষীর প্রয়োজন হয় তবে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার সময় আপনাকে অবশ্যই রিসেপশনিস্টকে জানাতে হবে। আপনি কোন ভাষায় কথা বলছেন তা কর্মীদের বলুন এবং তারা আপনার জন্য একটি দোভাষী বুক করবে বা ফোনে একজন দোভাষী পাবে। এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি এবং ডাক্তার একে অপরকে বোঝেন যাতে তিনি আপনার সমস্যার সঠিক নির্ণয় করতে পারেন।

**আমার জিপির সাথে আর কে কাজ করে?**

• যুক্তরাজ্যে নার্সরা খুব উচ্চ প্রশিক্ষিত। তারা টিকা, গর্ভনিরোধক পরামর্শ, ডায়াবেটিসের মতো দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা সহ অনেক গুলি স্বাস্থ্যের প্রয়োজনের যত্ন নেয় এবং সাধারণ স্বাস্থ্য পরামর্শ দিতে পারে।

• মিডওয়াইফরা গর্ভবতী মহিলা এবং তাদের নবজাতক শিশুদের যত্ন নেন। শিশুর জন্মের আগে যত্ন নেওয়াকে বলা হয় 'প্রসবপূর্ব' এবং জন্মের পরে 'প্রসবোত্তর'।

• স্বাস্থ্য দর্শনার্থীরা নার্স যারা শিশু এবং তাদের পরিবারের যত্ন নিতে এবং মানুষকে সুস্থ থাকতে সহায়তা করতে বিশেষজ্ঞ। তারা আপনার বাড়িতে আপনার সাথে দেখা করতে আসতে পারে।

**আমার যদি বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের সাথে দেখা করার প্রয়োজন হয় তবে কী হবে?**

আপনার জিপি সাধারণত আপনার বেশিরভাগ স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করবে এবং সিদ্ধান্ত নেবে যে আপনাকে বিশেষজ্ঞ ডাক্তার (পরামর্শদাতা) দেখাতে হবে কিনা বা আপনাকে হাসপাতালে যেতে হবে কিনা। যুক্তরাজ্যের সবাইকে এই বিশেষজ্ঞ ডাক্তারদের দেখার জন্য অপেক্ষা করতে হবে। হাসপাতাল আপনাকে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের বিশদ সহ লিখবে। আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টে উপস্থিত থাকার জন্য যদি আপনার কোনও দোভাষীর প্রয়োজন হয় তবে আপনাকে অবশ্যই হাসপাতালের সাথে যোগাযোগ করতে হবে।

হাসপাতালের অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি কখনও কখনও আপনি যেখানে থাকেন সেখান থেকে কিছুটা দূরে হাসপাতালে হতে পারে, যদিও আপনার যদি এইচসি 2 থাকে তবে আপনি ভ্রমণের ব্যয়ের সাথে সহায়তা পেতে পারেন।

**রোগীর রেকর্ড রয়েছে।**

যদি আপনাকে একটি রোগীর ধরে রাখা রেকর্ড (নীল বই) দেওয়া হয় তবে দয়া করে প্রতিবার ডাক্তার বা নার্সের সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার সময় এটি আপনার সাথে নিয়ে যান। এই বইয়ের তথ্য আপনার এবং এনএইচএস কর্মীদের জন্য। অন্য কারো এই বই পড়ার অধিকার নেই।

**আর কে আমাকে সাহায্য করতে পারে?**

**ঔষধ**

যদি আপনার ডাক্তার চান, আপনি ওষুধ গ্রহণ করুন, তিনি আপনাকে একটি প্রেসক্রিপশন লিখবেন। প্রেসক্রিপশনটি একটি ফার্মেসি বা কেমিস্টের দোকানে নিয়ে যান। বিনামূল্যে প্রেসক্রিপশন পেতে, আপনার এইচসি 2 ফর্ম প্রয়োজন। ফার্মাসিস্ট ছোটখাটো স্বাস্থ্য সমস্যার চিকিৎসার বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারেন। প্রেসক্রিপশন ছাড়াই ফার্মাসিস্টের কাছ থেকে কিছু ওষুধ কেনা যায়, যার মধ্যে কিছু ব্যথা নাশক এবং কাশির ওষুধও রয়েছে।

**দাঁতের যত্ন**

যদি আপনার দাঁতের সমস্যা হয় তবে আপনার ডেন্টিস্টের সাথে দেখা করা উচিত। এনএইচএস দাঁতের চিকিত্সা পেতে, আপনাকে ডেন্টিস্টের সাথে নিবন্ধন করতে হবে। আপনার যদি ডেন্টিস্টের সাথে নিবন্ধন করতে সমস্যা হয় তবে আপনি এনএইচএস ডাইরেক্ট বা স্থানীয় প্রাথমিক যত্ন ট্রাস্টের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

**দৃষ্টিশক্তি**

আপনার যদি আপনার চোখ পরীক্ষা করার প্রয়োজন হয় বা নতুন চশমা (চশমা) প্রয়োজন হয় তবে অপটিশিয়ানকে দেখার জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট করুন। শহরের বেশিরভাগ কেন্দ্রে তাদের দোকান রয়েছে। এইচসি 2 ফর্মটি চোখের পরীক্ষা এবং কিছু চশমার ব্যয় কভার করে: এই সম্পর্কে অপটিশিয়ানকে জিজ্ঞাসা করুন।

**যখন আপনার জিপি সার্জারি বন্ধ হয়ে যায়**

জিপি সার্জারি সাধারণত ০৮৩০ থেকে ১৮৩০ সোম থেকে শুক্রবার পর্যন্ত খোলা থাকে। অন্য সব সময় - রাতে, শনি বা রবিবার এবং সরকারী ছুটির দিনে - জিপি সার্জারি খোলা না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে পারে না এমন স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য চিকিত্সা সহায়তা পাওয়া যায়। সহায়তা পেতে আপনি নীচের নম্বরে স্থানীয় আউট-অফ-আওয়ার পরিষেবাটি কল করতে পারেন এবং আপনি টেলিফোনে পরামর্শ পেতে পারেন। আপনাকে জিপি সার্জারি পরিদর্শন করতে বলা হতে পারে, বা আপনি আপনার বাড়িতে কোনও চিকিত্সা পেশাদারের কাছ থেকে পরিদর্শন পেতে পারেন। আপনি স্বাস্থ্য পরামর্শের জন্য বা আপনার সার্জারি বন্ধ হয়ে গেলে চিকিত্সা সহায়তার জন্য 0845 46 47 এ এনএইচএস ডাইরেক্টকে টেলিফোন করতে পারেন। ল্যান্ডলাইন ব্যবহার করতে অনেক কম খরচ হবে, উদাহরণস্বরূপ একটি টেলিফোন কিওস্ক, মোবাইল ফোনের চেয়ে। আপনি যদি ইংরেজি তে কথা বলতে না পারেন তবে এনএইচএস ডাইরেক্ট এবং আউট-অফ-আওয়ার পরিষেবাটি একটি দোভাষী সরবরাহ করতে পারে। আপনাকে যা করতে হবে তা হ'ল আপনার কলের শুরুতে আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে পছন্দ করবেন তা ইংরেজিতে বলুন। আপনি যদি কোনও ইংরেজি তে কথা বলতে না পারেন তবে কোনও বন্ধু বা আত্মীয় বা সহায়তা কর্মীকে আপনার জন্য কল করতে বলুন এবং আপনার সমস্যাটি বর্ণনা করার আগে কোনও দোভাষী লাইনে না আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। আপনাকে আপনার নাম এবং ঠিকানার মতো কিছু বিবরণ জিজ্ঞাসা করা হবে: এই তথ্যটি গুরুত্বপূর্ণ এবং অন্য কারও সাথে ভাগ করা হয় না। স্বাস্থ্য পরামর্শের জন্য এনএইচএস ডাইরেক্টের সাথে যোগাযোগ করতে, কল করুন: 111

**জরুরী পরিস্থিতিতে কী করবেন**

জরুরী পরিস্থিতিতে, যদি আপনি বা আপনার সাথে কেউ গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়েন এবং জিপি সার্জারি খোলা না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে না পারেন তবে আপনি অ্যাম্বুলেন্সের জন্য 999 (বিনামূল্যে) টেলিফোন করতে পারেন বা আপনার স্থানীয় হাসপাতালের দুর্ঘটনা ও জরুরি বিভাগে যেতে পারেন। তবে এই সেবা শুধুমাত্র জরুরী অবস্থার জন্য। ছোটখাটো চিকিৎসা সমস্যার জন্য দুর্ঘটনা ও জরুরী বিভাগ ব্যবহার করবেন না।