পরিষেবাগুলির জন্য একটি নির্দেশিকা

আমাদের কাছে বিভিন্ন ধরণের স্বাস্থ্যসেবা এবং শিশু ও পারিবারিক পরিষেবা রয়েছে।
দেখুন কোন পরিষেবা বা পেশাদার আপনার সহায়তার জন্য সবচেয়ে ভাল হবে।

নিজের পরিচর্যা

আপনার ফার্মাসিস্টের কাছ থেকে প্রেসক্রিপশন ছাড়া ওষুধগুলি দিয়ে এবং প্রচুর বিশ্রাম নিয়ে আপনার বাসাতেই অনেক অসুস্থতার চিকিৎসা করা যেতে পারে। খুব ছোটখাটো অসুস্থতা এবং জখম চিকিৎসার জন্য নিজের পরিচর্যাই সবচেয়ে ভাল। আপনি যদি এখনও চিন্তিত থাকেন, **NHS 111** বা আপনার GP-কে কল করুন।

111

NHS 111 আপনার জন্য স্থানীয় NHS স্বাস্থ্যসেবা পরিষেবাগুলি পাওয়া সহজ করে তোলে। এটি বছরের 365 দিন, দিনের 24 ঘন্টা উপলব্ধ থাকে। ল্যান্ডলাইন ও মোবাইল ফোন থেকে বিনামূল্যে কল করা যায়।

111 নম্বরে কল করুন, যদি:

- আপনার দ্রুত মেডিক্যাল সহায়তার প্রয়োজন হয়, কিন্তু তা একটি 999 আপৎকালীন পরিস্থিতি নয়।
- আপনি মনে করছেন যে, আপনার A&E-তে যাওয়া প্রয়োজন বা অন্য একটি NHS আপৎকালীন পরিচর্যা পরিষেবা প্রয়োজন।
- জানেন না যে, কাকে কল করতে হবে বা আপনার কল করার মত কোনো GP নেই।
- এরপর কী করতে হবে সেই ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য বা আশ্বাস প্রয়োজন হয়।

আপনার শিশুর শরীর খারাপ হলে ফোন করার জন্য একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার আপনাকে একটি নির্দিষ্ট ফোন নম্বর প্রদান করলে, সেই নম্বরটি ব্যবহার করা চালিয়ে যান।

ফার্মাসিস্ট

আপনার স্থানীয় ফার্মাসিস্ট অধিকাংশ দৈনিক শারীরিক সমস্যা সম্পর্কে জানবেন। তারা সহায়তার জন্য সেরা ওষুধটি দিতে পারবেন। প্রায় ক্ষেত্রেই সুপারমার্কেটগুলিতে ফার্মাসিস্টদের পাওয়া যায় এবং অনেকগুলিই গভীর রাত পর্যন্ত খোলা থাকে।

আপনার শিশুর যদি জ্বর আসে এবং তা প্যারাসিটামল বা ইবুপ্রোফেন দেওয়ার পরেও না কমে, তাহলে আপনার GP-কে দেখান।

www.nhs.uk/chemist -এ যান, যেখানে আপনি আপনার নিকটতম ফার্মাসিস্টকে খুঁজে পেতে পারেন।

GP (ডাক্তার)

আপনাকে একজন স্থানীয় GP-র কাছে নিবন্ধন করাতে হবে। আপনার GP পরামর্শ দিতে পারেন, আপনার প্রয়োজনীয় ওষুধ দিতে পারেন এবং আপনার অন্যান্য বিশেষজ্ঞ পরিষেবার প্রয়োজন হলে, আপনাকে সঠিক দিকে নির্দেশিত করতে পারেন। আপনাকে সাধারণত একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে হবে।

আপনি যদি উদ্বিগ্ন থাকেন, সমস্ত GP-ই দ্রুত একটি শিশুকে দেখবেন।

রাতে এবং সপ্তাহশেষের দিনগুলিতে আপনার GP প্র্যাকটিস সম্ভাব্যভাবে বন্ধ থাকার সময়, স্বাভাবিকের মতই প্র্যাকটিসকে কল করুন, আপনাকে কাজের-সময়ের-বাইরের পরিষেবাগুলিতে নির্দেশিত করা হবে।

স্বাস্থ্য পরিদর্শক

আপনার যখন সহায়তার প্রয়োজন হবে, স্বাস্থ্য পরিদর্শকরা সহায়তার জন্য উপলব্ধ থাকবেন। তারা বাসাতে এসে বা একটি ক্লিনিকে আপনাকে দেখবেন। তারা সহায়তা ও পরামর্শ প্রদান করেন এবং আপনার প্রয়োজন হলে জানান যে, আপনি কোথায় অতিরিক্ত সহায়তা পেতে পারেন। তারা একটি দলের অংশ হয়ে থাকেন এবং শুরুর বছরগুলিতে, আপনাকে বাচ্চাকে খাওয়ানোর সমস্যা সহ বিভিন্ন বিষয়ে সহায়তা করে থাকেন।

প্রারম্ভিক বন্ধন পরিষেবা

আপনার বাচ্চা/কমবয়সী শিশুর সাথে আপনার সম্পর্ক গড়ে তুলতে সহায়তা। গর্ভাবস্থা থেকে শিশুর দ্বিতীয় জন্মদিন পর্যন্ত। Facebook@hmreas.

চিলড্রেন্স সেন্টার্স

পরিবারগুলি একটি বন্ধুত্বপূর্ণ পরিবেশে বিভিন্ন ধরণের তথ্য পেতে পারেন। চিলড্রেন্স সেন্টারগুলি শিশুর স্বাস্থ্য ও ভাল থাকার সমস্ত দিকগুলিকে তুলে ধরে এবং স্বাস্থ্য সংক্রান্ত প্রচার ও সুরক্ষা পরামর্শ সহ বিভিন্ন পরামর্শ প্রদান করে। প্রতিটি চিলড্রেন্স সেন্টারের নিজস্ব কর্মসূচি ও পরিষেবা রয়েছে।

স্কুলের নার্স

স্কুলের নার্সরা আপনার প্রয়োজনের সময় আপনাকে সহায়তা করবেন। তারা বাসাতে এসে, ক্লিনিকে বা আপনার শিশুর স্কুলে আপনার সাথে দেখা করতে পারেন। তারা সহায়তা ও পরামর্শ প্রদান করেন এবং আপনার প্রয়োজন হলে অতিরিক্ত সহায়তার বিষয়ে আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন। তারা একটি দলের অংশ, যারা স্কুলের বয়সীদেরকে স্কুলে ভর্তি হওয়ার সময় থেকে কমবয়সী পূর্ণবয়স্কের 20তম জন্মদিন পর্যন্ত সহায়তা প্রদান করে থাকেন।

শিশুদের কমিউনিটি নার্সিং টীম (CCNT)

শিশুদের কমিউনিটি নার্সিং টীম বছরের 365 দিন কাজ করে এবং 0-18 বছর বয়সীদেরকে চিকিৎসা ও পরিচর্যা প্রদান করতে পারে, যেমন একটি অসুস্থতা বা জখমের পর বা একটি শিশুর যদি মৃগীরোগ,

ডায়াবেটিস বা অ্যাজমার মত একটি দীর্ঘমেয়াদী মেডিক্যাল প্রয়োজন থাকে। আপনি যদি মনে করেন দলটি আপনাকে সহায়তা করতে পারে, সেক্ষেত্রে আপনার GP-র সাথে কথা বলুন।

ডেন্টিস্ট

নিয়মিত একজন ডেন্টিস্টকে দেখানো নিশ্চিত করুন। আপনার শিশুকে প্রথমদিকেই আপনার ডেন্টিস্টের কাছে নিবন্ধন করানোর ব্যাপারে আলোচনা করুন এবং তাকে আপনার সঙ্গে অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলিতে নিয়ে যান।

আপনার নিকটস্থ ডেন্টিস্ট খুঁজে পেতে, www.nhs.uk/dentist এ যান

কাজের সময়ের বাইরে ডেন্টিস্টের তথ্যের জন্য, **NHS 111** এ কল করুন।

আর্জেন্ট কেয়ার/ ওয়াক-ইন সেন্টার

স্থানীয় আর্জেন্ট কেয়ার/ওয়াক-ইন সেন্টারগুলি রয়েছে – আরো বিবরণের জন্য পৃষ্ঠা 59 দেখুন।

A&E

তাৎক্ষণিক, প্রাণসংশয়কারী জরুরি অবস্থার জন্য, অনুগ্রহ করে 999 নম্বরে কল করুন।

A&E ও 999 হল আপৎকালীন পরিষেবা, যা শুধুমাত্র তখনই ব্যবহার করা উচিত, যখন বাচ্চা ও শিশুরা খুব খারাপভাবে আহত হয় বা গুরুতর অসুস্থতার উপসর্গগুলি প্রদর্শন করে। এইগুলি হতে পারে শ্বাসরোধ হয়ে যাওয়া, শ্বাস-প্রশ্বাসে অসুবিধা, গুরুতর পেটের ব্যথা বা যখন তারা অজ্ঞান হয়ে পড়ে, নিজের আশেপাশের ব্যাপারে অচেতন হয়ে পড়ে অথবা বিষ বা ট্যাবলেট খেয়ে ফেলে।