ব্র্যাডফোর্ড ডিস্ট্রিক্ট এবং ক্র্যাভেনে
স্বাস্থ্যসেবা অ্যাক্সেস করা

NHS

আপনার GP প্র্যাক্টিস সম্পর্কে আপনার যা জানা দরকার সেই সমস্তগুলি

বুকিং এবং অনলাইন অ্যাপয়েন্টমেন্ট পরিচালনা সহ আপনার প্র্যাক্টিস-এর সাথে কীভাবে যোগাযোগ করবেন।

GP প্র্যাক্টিস-এ কর্মরত স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারদের সাথে দেখা করুন এবং জানুন যে কিভাবে তারা নিশ্চিত করে যে আপনি যত তাড়াতাড়ি সম্ভব সঠিক ব্যক্তির সাথে কথা বলেন।

আপনি যাতে সঠিক পরিচর্যা পান তা নিশ্চিত করা

It's a GP practice thing.

এই পুস্তিকাটি অন্যান্য ভাষায় পড়ার বা শোনার জন্য উপলব্ধ। QR কোড স্ক্যান করুন বা নীচের লিঙ্কগুলিতে যান:

اردو

বাংলা

English

Polski

এছাড়াও
ব্রিটিশ সাইন ল্যাঙ্গুয়েজ-এ
bit.ly/gp_bsl

রোমানা

NHS

আপনি যাতে সঠিক পরিচর্যা যত দ্রুত সম্ভব পান তা নিশ্চিত করা

It's a GP practice thing.

আপনার জিপি প্রাকটিসে একটি বিশেষজ্ঞ দল রয়েছে ৫ যারা আপনাকে সাহায্য করতে প্রস্তুত। কিভাবে আপনার GP প্র্যাক্টিস কার্যকরী হয় ৫ এবং আপনার যোগাযোগের প্রয়োজনে ৫ কি করতে হবে তা আপনাকে অবগতের জন্য এই পুস্তিকাটি তৈরি করা হয়েছে।

আগামী মাসগুলিতে, আপনার GP প্র্যাক্টিস আপনাকে ৫ অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করার বিকল্প দেওয়ার জন্য কাজ করবে। কিছু প্র্যাক্টিস-এর জন্য এটি আরও বেশি সময় নিতে পারে কারণ আপনাকে এবং তাদের টিমকে নিরাপদ রাখা সর্বদা তাদের প্রথম অগ্রাধিকার হবে।

সমস্ত GP টিম আপনাকে সাহায্য করার জন্য এখানে রয়েছে এবং আপনার প্রয়োজনগুলি কীভাবে সর্বোত্তমভাবে পূরণ করা যায় তা নির্ধারণে আপনার সাথে কথা বলার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার হয়ত সর্বদা একটি মুখোমুখি অ্যাপয়েন্টমেন্ট-এর প্রয়োজন নাও হতে পারে। আপনার প্র্যাক্টিস নিশ্চিত করবে যে আপনি যত দ্রুত সম্ভব সঠিক ব্যক্তির সাথে কথা বলেন। ব্র্যাডফোর্ড ডিস্ট্রিক্ট এবং ক্র্যাভেনের প্র্যাক্টিস-এর কর্মীরা আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সঠিক পরিচর্যা দেওয়ার জন্য কঠোর পরিশ্রম করছে।

আপনার জিপি প্রাকটিস খুঁজুন।

QR কোড স্ক্যান করুন বা bit.ly/gppractice-এ যান

আপনি যদি মনে করেন আপনার GP প্র্যাক্টিস টিমকে দেখার প্রয়োজন আপনি কল করতে পারেন বা অনলাইনে যেতে পারেন।

প্রকাশিত: অক্টোবর 2022

আপনি কিভাবে অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে পারেন

একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করার দুটি উপায় আছে। আপনি এখনও আপনার জিপি প্রাকটিসকে সরাসরি কল করতে পারেন বা অনলাইনে eConsult ব্যবহার করতে পারেন। আপনার পরিবার এবং আপনার সম্প্রদায়কে সাহায্য করার জন্য, অনুগ্রহ করে শুধুমাত্র আপনার সত্যিই প্রয়োজন মনে হলে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করার চেষ্টা করুন।

আপনার সম্প্রদায়ের সবচেয়ে দুর্বল ব্যক্তিরা যাতে তাদের প্রয়োজনীয় সহায়তা পান তা নিশ্চিত করার জন্য এটা গুরুত্বপূর্ণ যে অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি শুধুমাত্র সেই ব্যক্তিরা ব্যবহার করে যাদের সত্যিই তা প্রয়োজন । আপনি কল করলে, একজন কেয়ার নেভিগেটর যাতে আপনি আপনার প্রয়োজনীয় পরিচর্যা পান তা নিশ্চিত করার জন্য আপনাকে কিছু ব্যক্তিগত প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারে। **তারা হল প্রশিক্ষিত** পেশাদার যারা নিশ্চিত করবে যে আপনি যাতে যত ি দ্রুত সম্ভব সঠিক বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলেন -সকলের ডাক্তার দেখাবার প্রয়োজন নেই।

আমাদের কল করুন

or

অনলাইন যান

eConsult

আপনি এখন আপনার GP প্র্যাক্টিস থেকে দ্রুত সাহায্য পেতে এবং আপনার প্রয়োজনের সময় সঠিক পরিচর্যা পেতে eConsult ব্যবহার করতে পারেন।

eConsult হল একটি অনলাইন টুল যা আপনাকে আপনার নিজের GP প্র্যাক্টিস টিমের কাছ থেকে দ্রুত এবং নিরাপদে বিনামূল্যে সাহায্য এবং পরামর্শ পাওয়ার সুবিধা দেয়। এটি যেকোন জায়গা থেকে ব্যবহার করা সহজ, যা ে রোগীদের সঠিক সময়ে সঠিক ব্যক্তির ে দেখা নিশ্চিত করে।

NHS অ্যাপে উপলব্ধ

আপনার জিপি প্রাকটিস ওয়েবসাইটে উপলব্ধ

eConsult এর মাধ্যমে কিভাবে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে হয়

একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করুন

আপনার নিজের জিপি প্রাকটিস থেকে সাহায্য পেতে উপরের QR কোডটি স্ক্যান করুন।

1. **আপনার কি জিপি প্রাকটিসের সাথে কথা বলা প্রয়োজন বলে মনে করেন?** eConsult ব্যবহার করে যোগাযোগ করার 3টি উপায় রয়েছে:

   NHS অ্যাপ ব্যবহার করুন, eConsult প্র্যাক্টিস ফাইন্ডার ব্যবহার করুন বা আপনার GP প্র্যাক্টিস ওয়েবসাইট-এ যান।

2. আপনার প্রয়োজন বা অনুরোধের জন্য প্রাসঙ্গিক বিভাগ নির্বাচন করুন।

3. অনুরোধ করা তথ্য পূরণ করুন এবং জমা দিন। উত্তরের উপর নির্ভর করে প্রশ্ন পরিবর্তিত হতে পারে।

4. আপনার প্র্যাক্টিস প্রতিটি eConsult অনুরোধ পর্যালোচনা করবে এবং তারা নিশ্চিত করবে যে আপনি যাতে যত দ্রুত ি সম্ভব সঠিক পরিচর্যা পান।

5. আপনি একটি দ্রুত প্রতিক্রিয়া পাবেন ে পরবর্তীতে কী ঘটতে পারে ে এবং আপনাকে কী করতে হবে তা জানানো হবে।

eConsult

য eConsult ব্যবহারে বুক করার সুবিধা...

এটি দিনে 24 ঘন্টা অ্যাক্সেস করা যেতে পারে

eConsult ইন্টারনেটের সাথে সংযুক্ত যেকোনো ডিভাইস থেকে যে কোনো সময়, দিনে বা রাতে ব্যবহার করার জন্য উপলব্ধ। ফোনের লাইনে অপেক্ষা বা প্র্যাক্টিস-এ যাওয়ার দরকার নেই।

এটি দ্রুত এবং ব্যবহার সহজতর

eConsult সম্পূর্ণ করতে মাত্র 3-4 মিনিট সময় লাগে এবং আপনার প্র্যাক্টিস 1 কার্যদিবসের মধ্যে বা তার আগে যোগাযোগ করবে। eConsult জমা দিলে ডাক্তার নিশ্চিত করতে পারেন যে প্রতিটি রোগী ে সঠিক পরিচর্যা পায়।

জরুরী অবস্থার জন্য সময়ের সাশ্রয়

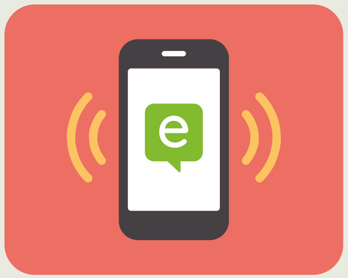
ী eConsult সমগ্র ইউকের রোগী এবং প্র্যাক্টিস এ ব্যবহৃত হয় ে। আপনি যদি eConsult ব্যবহার করতে পারেন তাহলে এটি আপনার ফ্রি। ে যারা ইন্টারনেট ব্যবহার করতে পারছেন না তাদের জন্য ি ফোন লাইন রয়েছে

ধাপে ধাপে এই প্রক্রিয়াটিকে **Triage বলা হয়।** এটি আপনার GP প্র্যাক্টিস জরুরী পরিচর্যার প্রয়োজনে এবং সবাইকে দেখার জন্য সেরা বিশেষজ্ঞ ঠিক করতে সাহায্য করে। Triage প্র্যাক্টিস টিমকে যতটা সম্ভব সাহায্য করতে য দক্ষতার সাথে কাজ করে।

আপনি কি

মনে করেন আপনার জিপি প্র্যাকটিশের পরামর্শের প্রয়োজন?

আপনি যাতে সঠিক পরিচর্যা পান তা ছয়টি সহজ ধাপে কীভাবে আমরা নিশ্চিত করি



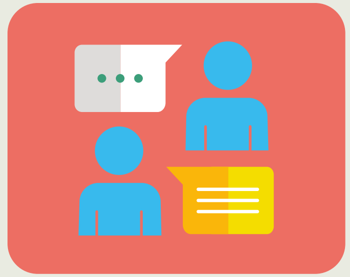
1

eConsult-এর মাধ্যমে অনলাইনে আপনার GP প্র্যাক্টিস-এর সাথে যোগাযোগ করুন বা সকাল ৪টা থেকে তাদের কল করুন। আপনি যদি কল করতে না পারেন এবং অনলাইনে বুকিং করতে অসুবিধা হয়, তাহলে অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য আপনি ব্যক্তিগতভাবে আপনার GP প্র্যাক্টিস-এ যেতে পারেন।

2

আপনি যদি আপনার GP প্র্যাক্টিস-এ ফোন করেন বা যান, তাহলে আপনি যাতে সঠিক পরিচর্যা পান তার জন্য আপনাকে কিছু প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে। আপনি যদি অনলাইনে একটি ফর্ম পূরণ করেন তবে এটি সরাসরি একজন ট্রায়াজ ক্লিনিশিয়ানের কাছে যাবে।

! সকলের ডাক্তার দেখানোর দরকার নেই। বিশেষজ্ঞ দলের একজন সদস্য আপনাকে দ্রুত দেখতে পারবেন।



3

আপনার যে ধরণের সাহায্যের প্রয়োজন তার উপর নির্ভর করে, আপনাকে টেলিফোন বা অনলাইন পরামর্শ অফার করা হতে পারে। এর অর্থ হতে পারে আপনাকে বিনা কারণে প্র্যাক্টিস-এ যেতে হবে না।

4

যদি তারা বুঝতে পারে যে আপনার প্রয়োজন, তাহলে আপনার GP টিম আপনাকে প্র্যাক্টিস-এ মুখোমুখি অ্যাপয়েন্টমেন্ট দেবে।

5

একজন GP স্বাস্থ্য পেশাদারদের একটি বিশেষজ্ঞ দলের সাথে কাজ করে। প্র্যাক্টিস-এ আপনাকে এই বিশেষজ্ঞদের একজনের কাছে বা হাসপাতালে রেফার করা হতে পারে।

6

আপনার GP প্র্যাক্টিস বা হাসপাতালে যদি আপনাকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট দেওয়া হয়, আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

It's a GP practice thing.

একটি উচ্চ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত বিশেষজ্ঞদের দল

It's a GP practice thing.

আপনার জিপি প্রাকটিসে একটি বিশেষজ্ঞ দল আছে। এর মধ্যে নার্স, চিকিৎসক, ফার্মাসিস্ট এবং ফিজিওথেরাপিস্ট অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। তারা সবাই কি করে তার জন্য এখানে একটি সংক্ষিপ্ত নির্দেশিকা রয়েছে।

চিকিৎসক

অসুস্থতা বা আঘাত নির্ণয় এবং শারীরিক পরীক্ষা করে রোগীদের সহায়তা করার জন্য GP-এর সাথে কাজ করে।

ফার্মাসিস্ট

অগ্রগতি পর্যবেক্ষণের পাশাপাশি ওষুধের নিরাপদ এবং কার্যকর ব্যবহার সম্পর্কে তথ্য এবং পরামর্শ প্রদান করে।

ফিজিওথেরাপিস্ট

সমর্থিত ব্যায়াম এবং স্ট্রেচিং-এর মাধ্যমে পেশী, হাড় এবং জয়েন্টগুলির সমস্যা নির্ণয়, মূল্যায়ন এবং চিকিৎসা করে।

পরিচর্যা নেভিগেটর

সঠিক ব্যক্তির সাথে কথা বলার জন্য মূল্যায়ন করতে এবং আপনাকে নির্দেশ দিতে প্রশিক্ষিত। যাতে আপনি সঠিক পরিচর্যা পান তা নিশ্চিত করতে আপনাকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারে।

স্বাস্থ্য পরিদর্শক

0-5 বছর বয়সীদের স্বাস্থ্য চাহিদা শনাক্ত করুন এবং স্বাস্থ্যের উন্নতিসাধন এবং বৈষম্য হ্রাস করে সুস্থতা উন্নতি করুন।

প্র্যাক্টিস নার্স

ক্ষত চিকিৎসা করে, ড্রেসিং করে এবং জরুরী প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানের পাশাপাশি সোয়াব, স্মিয়ার এবং নমুনা গ্রহণ করে।

নার্স প্র্যাকটিশনার

রোগ এবং অসুস্থতা নির্ণয় করে এবং চিকিৎসা করে যা প্রায়শই ছোটখাটো অসুস্থতা বা নতুন রোগের উপর ফোকাস করে এবং ওষুধ নির্ধারণ করে।

সামাজিক পরামর্শদাতা

কীভাবে অসুস্থতা আপনার জীবনের সমস্ত অংশকে প্রভাবিত করে তা দেখে এবং প্রতিদিনের চ্যালেঞ্জগুলির সাথে আপনার প্রয়োজনীয় সমর্থন পেতে সহায়তা করে।

মানসিক স্বাস্থ্য কর্মী

সম্পূর্ণ প্রশিক্ষিত মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা পরামর্শ, চিকিৎসা, সহকর্মী সহায়তা, বা হাসপাতালের দলগুলির কাছে একটি রেফারেল অফার করতে পারেন।

উন্নত পরিচর্যা প্র্যাকটিশনার

পরীক্ষা, টেস্ট এবং ওষুধ নির্ধারণের মাধ্যমে জটিল রোগের মূল্যায়ন, নির্ণয় এবং মনিটর করে।

লাইফস্টাইল প্র্যাকটিশনার

ব্যক্তিগতকৃত পরিচর্যা পরিকল্পনার মাধ্যমে আপনাকে সুস্থ থাকতে বা আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতিতে সাহায্য করতে কী সবচেয়ে ভালো কাজ করে তা খুঁজে বের করে।

পরিচর্যা সমন্বয়কারী

জটিল চাহিদাযুক্ত রোগীদের জন্য সহায়তা প্রদান করে এবং কীভাবে আপনার নিজের স্বাস্থ্য পরিচালনা করবেন তা শিখতে সহায়তা করে।

সকলের ডাক্তার দেখানোর দরকার নেই। আপনার GP প্র্যাক্টিস নিশ্চিত করবে যাতে আপনি যত দ্রুত সম্ভব সঠিক পরিচর্যা পান।

আরও জানুন

আপনার জিপি প্রাকটিস দল সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য QR কোড স্ক্যান করুন। মনে রাখবেন, আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে কোনো বিশেষ প্রশ্ন থাকলে আপনি একজন বিশেষজ্ঞের সাথে দেখা করতে চাইতে পারেন।

NHS

নিজের জন্য সঠিক NHS পরিষেবাটি বেছে নিন

NHS

ছড়ে যাওয়া হাঁটু।
গলা ব্যথা।
কাশি।
আপনার ওষুধের আলমারীতে ওষুধ মজুত রাখুন।

নিজের পরিচর্যা

বাড়িতে নিজের চিকিৎসা করুন।
আমাদের বেশিরভাগেরই যে জিনিসগুলি প্রয়োজন তা মজুত রাখুন।

ডায়রিয়া।
সর্দি।
বেদনাদায়ক কাশি।
মাথাব্যথা।

ফার্মেসি

পরামর্শের জন্য আপনার স্থানীয় ফার্মাসিস্ট দেখুন। আপনার কাছাকাছি একটি খুঁজে পেতে **www.nhs.uk** তে যান এবং “ফার্মেসি” লিখে সার্চ করুন।

It's a GP practice thing.

বমি।
কানের ব্যথা।
পেট ব্যথা।
পিঠব্যথা।
সংক্রমিত কামড়।

মানসিক চাপ বা বিষণ্ণতা।
প্রস্রাব বা মলে রক্ত।
ক্রমাগত কাশি বা গলা ব্যথা।
বারবার মাথাব্যথা।
ব্যাখ্যাতীত ওজন হ্রাস।

অসুস্থ?
অনিশ্চিত?
জিপি প্র্যাকটিস কি বন্ধ?
সহায়তার প্রয়োজন?

111 নম্বরে কল করুন বা ভিজিট করুন 111.nhs.uk

দম বন্ধ হয়ে আসছে।
বুক ব্যথা।
ব্ল্যাকিং আউট
রক্তক্ষরণ।

জরুরী অবস্থায়

চিকিৎসা বা মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত জরুরী অবস্থায় অবিলম্বে **A&E** তে যান এবং 999 কল করুন। এটি তখন প্রয়োজন যখন কেউ গুরুতর অসুস্থ বা আহত হন এবং তাদের জীবন ঝুঁকিতে থাকে।

আরো দরকারী লিঙ্ক এবং তথ্যাদি

NHS

NHS 111
111.nhs.uk

একসাথে আমরা পারি
togetherwe-can.com

ভাল বসবাস
mylivingwell.co.uk

সুস্থ মন
healthyminds.services

ওয়েস্ট ইয়র্কশায়ার একযোগে সুস্থ
wyhealthiertogether.nhs.uk

আপনার মতামত এবং ধারণা
engagebdc.com

NHS

সহায়তা
বোধগম্য
সমবেদনা
সদয় হওয়া

It’s a GP practice thing.