আপনার স্বাস্থ্যসেবার জন্য আপনার কমিউনিটির কোথায় যেতে পারেন সে সম্বন্ধে জানুন

স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার জায়গা আপনার ধারেকাছেই আছে। ভালো করে তাদের জেনে রাখুন।

আপনি যদি অন্টারিওতে বসবাস করেন এবং স্বাস্থ্যসেবা প্রয়োজন হয়, এখন আগের চাইতে বেছে নেয়ার জন্য অনেক বেশি জায়গা রয়েছে। আপনার কমিউনিটির মধ্য থেকেই বেছে নেয়ার জায়গা আছে এবং সেটি আপনার খুব কাছেই আছে একটি টেলিফোন কলের দূরত্বে।

সব চাইতে ভালো যেটা সেটি হচ্ছে বেশির ভাগগুলিই সহজগম্য, যেগুলি বিভিন্ন সময়কালে খোলা থাকে এবং যেখানে যে কোনো সময়ে প্রায় সবধরনের স্বাস্থ্যসেবা দেয়া হয়ে থাকে।

বিভিন্নধরনের যে স্বাস্থ্যসেবাগুলি দেয়া হয়ে থাকে এখানে আপনি জানতে পারবেন এবং কিভাবে সেগুলি সন্তোষজনকভাবে আপনি ব্যবহার করতে পারবেন।

বলতে গেলে এটি হচ্ছে সঠিক সময়ে সুষ্ঠুভাবে প্রবেশগম্য সঠিক সেবা লাভ করা।

স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার জায়গা আপনার ধারেকাছেই আছে। ভালো করে তাদের জেনে রাখুন।

টেলিহেল্থ্ অন্টারিও

টেলিহেল্থ্ অন্টারিও হচ্ছে একটি বিনামূল্যে গোপনীয় টেলিফোন সার্ভিস যার মাধ্যমে আপনি স্বাস্থ্যসেবা সম্বন্ধে পরামর্শ পাবেন অথবা সাধারণ স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য পেতে পারেন একজন রেজিস্টার্ড নার্সের কাছ থেকে।

এই সার্ভিসের মাধ্যমে, সারাদিন বা রাতব্যাপী যে কোনো সময়ে একজন যোগ্য পেশাদার হেল্থ্ কেয়ার ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন যিনি সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন আপনাকে পরামর্শ দিতে, কোনো ডাক্তারের সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করিয়ে দিতে, কোনো ক্লিনিকে যেতে, আপনার ধারেকাছে কমিউনিটি রিসোর্সের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে, অথবা হাসপাতালের এমার্জেন্সী রুমে পাঠাতে।

টেলিহেল্থ্ অন্টারিও'র টেলিফোন নাম্বার হচ্ছে
১-৮৬৬-৭৯৭-০০০০, TTY ১-৮৬৬-৭৯৭-০০০৭

আভাস ঃ **আপনি যদি নতুন মা হন, কিংবা একজন বৃদ্ধব্যক্তি, এবং এদিক-ওদিক যেতে কষ্ট হয়, টেলিহেল্থ্ আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ প্রথম পছন্দ-করা ব্যক্তি হবেন যেন আপনার ঘর থেকে আপনাকে বাইরে যেতে না হয়।**

কমিউনিটি হেল্থ্ সেন্টার

কমিউনিটি হেল্থ্ সেন্টারগুলি হচ্ছে এমন জায়গা যেখানে স্বাস্থ্য সেবা ও স্বাস্থ্যের উন্নতিবর্ধন প্রোগ্রাম দেয়া হয়ে থাকে ব্যক্তিবর্গ, পরিবার ও কমিউনিটিকে।

এই সেন্টারগুলি বিশেষ করে সাহায্যে আসে সেইসকল মানুষজনের যাঁরা মৌলিক স্বাস্থ্য সেবায় সাক্ষাৎ করার সুবিধা পায় না ভাষাগত কিংবা কৃষ্টিসম্পর্কিত প্রতিবন্ধকতা, স্বাস্থ্যগত অসামর্থ্যতা, গৃহহীনতা, দরিদ্রতার কারণে কিংবা যাঁরা দূরবর্তী এলাকায় বসবাস করেন।

আভাস ঃ **ইংরেজিতে কথা বলা বা বুঝতে পারা যদি আপনার অসুবিধা হয়, অনেক কমিউনিটি হেল্থ্ সেন্টারগুলি দোভাষী সার্ভিস দিয়ে থাকে আপনার প্রয়োজনমাফিক সেবা দেয়ার লক্ষ্যে।**

ডায়াবেটিস শিক্ষাদান কর্মসূচি

ডায়াবেটিস্ শিক্ষাদান কর্মসূচির মাধ্যমে যাঁরা ডায়াবেটিসে ভুগছেন তাঁদেরকে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি ও দক্ষতা দেয়া হয় সুস্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করার লক্ষ্যে। তাঁরা সমবেতভাবে এবং এককভাবে পরামর্শ সার্ভিস দিয়ে থাকেন। হেল্থ্ কেয়ার প্রফেশনালদের একটি দল – ডায়াবেটিস নার্স শিক্ষাদানকারী ও রেজিস্টার্ড পথ্য-খাদ্য পথ্যপথ্যের নিয়ামবলী সম্বন্ধে অভিজ্ঞ ব্যক্তিবর্গদের সাথে সাক্ষাৎ করার সুবিধা সহ ব্যক্তিবর্গ স্বয়ং-পরিচালনায় দক্ষতা অর্জন করতে শেখে এবং জীবনধারায় পরিকল্পনা উদ্ভাবন করতে পারেন তাঁদের রোগের লক্ষণ কমিয়ে নিয়ে আসায় সাহায্য করতে এবং ডায়াবেটিসের জটিলতা বিলম্বিত অথবা নিবারণ করতে।

আভাস ঃ **যদি আপনি বা আপনার পরিবারের কোনো সদস্য ডায়াবেটিসে ভোগেন, স্থানীয় একটি ডায়াবেটিস এডুকেশন প্রোগ্রামের সাথে যোগাযোগ করুন ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করার লক্ষ্যে দক্ষতা অর্জন করতে।**

এমার্জেন্সী রুম

এমার্জেন্সী রুম (ER) হচ্ছে হাসপাতালের ডিপার্টমেন্ট যার দায়িত্বের মধ্যে পড়ে রোগীদের মেডিকাল ও সার্জিকাল সেবা দান করা যাঁদের জরুরী চিকিৎসার প্রয়োজন – সঙ্কটজনক অথবা জীবনের আশঙ্কাজনক রোগ অথবা শরীরের আহত স্থান সহ।

আভাস ঃ **আপনার নিকটবর্তী এমার্জেন্সি রুমে থাকার সময়সীমা সম্বন্ধে তথ্য পাবেন ontario.ca/healthcareoptions ওয়েবসাইটে।**

Bengali - Health Care Options Brochure Cat#016055 Nov/2010 © Queen's Printer for Ontario.

Ontario

ফ্যামিলী ডাক্তার কিংবা নার্স প্র্যাক্টিশনার

ডাক্তার ও নার্স প্র্যাক্টিশনার হচ্ছেন স্বাস্থ্যসেবা দেয়ার ক্ষেত্রে প্রধান ব্যক্তি। পারিবারিক স্বাস্থ্যসেবাদানের ক্ষেত্রে তাঁরা এগুলি কেন্দ্রীভূত করেন ঃ সব বয়সের রোগীদের ক্ষেত্রে রোগনির্ণয় ও চিকিৎসা করা সহ শারীরিক ব্যাধি ও বিশৃঙ্খলতা নিরাময়।

জরুরী নয় এমন ক্ষেত্রে তাঁরা সবিলম্বে চিকিৎসা দেন, ও চিকিৎসা দিতে থাকেন যেন আপনি সুস্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করতে সক্ষম হন।

আভাস ঃ **আপনার যদি কোনো ফ্যামিলী ডাক্তার বা নার্স প্র্যাক্টিশনার না থাকে, হেল্থ্ কেয়ার সার্ভিসে যোগাযোগ করুন ১-৮০০-৪৪৫-১৮২২ টেলিফোনের মাধ্যমে কিংবা ontario.ca/healthcareconnect ওয়েবসাইটে রেজিস্ট্রেশন ক'রে। হেল্থ্ কেয়ার কানেক্ট আপনাকে সাহায্য করতে পারে আপনার কমিউনিটিতে একজন ফ্যামিলী ডাক্তার বা নার্স প্র্যাক্টিশনার খুঁজে নিতে।**

ফ্যামিলী হেল্থ্ টীম

ফ্যামিলী হেল্থ্ টীম উচ্চমাত্রায়, দলবদ্ধভাবে রোগীদের যত্ন নিয়ে থাকে বিভিন্ন হেল্থ্ কেয়ার প্রোভাইডারদের সমন্বয়ে। ফ্যামিলী হেল্থ্ টীমগুলি ডাক্তারদের সাহায্য করে থাকে অন্যান্য হেল্থ্ কেয়ার প্রদানকারী পেশাদারদের যেমন নার্স প্র্যাক্টিশনার, ডায়েটিশিয়ান ও ফার্মেসিস্ট – যাঁরা একসাথে কাজ করে থাকেন আপনাদের সবরকমের হেল্থ্ কেয়ার সার্ভিস দেয়ার লক্ষ্যে।

ফ্যামিলী হেল্থ্ টীম সমূহ জরুরী নয় এমন ক্ষেত্রে এবং চলমান চিকিৎসায় সাহায্য করে থাকে আপনার সুস্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রায় সাহায্য করতে।

আভাস ঃ **একটি ফ্যামিলী হেল্থ্ টীম থেকে পরামর্শ ও পথনির্দেশ সহ আপনি বিভিন্নপ্রকারের স্বাস্থ্যসেবা পেতে পারেন অসুস্থতা এড়িয়ে সুস্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করতে।**

নার্স প্র্যাক্টিশনার পরিচালিত ক্লিনিক

নার্স প্র্যাক্টিশনার হচ্ছেন রেজিষ্টার্ড নার্স যাঁদের বাড়তি শিক্ষা ও অভিজ্ঞতা আছে। বেশির ভাগ রোগের ক্ষেত্রে তাঁরা সেবা দিয়ে থাকেন, বৈশিষ্ট্যসূচক পরীক্ষা করার জন্য অর্ডার দেন ও ব্যাখ্যা করেন, রোগের লক্ষণ আদান-প্রদান করেন, ওষুধের ব্যবস্থাপত্র দিয়ে থাকেন, এবং সববয়সের রোগীদের উপর বৈশিষ্ট্যমূলক প্রক্রিয়া সম্পাদন করে থাকেন।

একটি নার্স প্র্যাক্টিশনার-পরিচালিত ক্লিনিক আপনাকে চলমানভাবে প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা দিয়ে থাকেন, সেইসাথে রোগ নিবারণ ও স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন সম্বন্ধে সাহায্য করে থাকেন। গোটা প্রভিন্সে ফ্যামিলী হেল্থ্ টীমগুলি ও অন্যান্য হেল্থ্ কেয়ার সেটিংয়ে আপনি দেখতে পাবেন নার্স প্র্যাক্টিশনারগণ কর্মরত রয়েছেন।

আভাস ঃ **আপনার যদি কোনো ফ্যামিলী ডাক্তার না থাকে, তাহলে নার্স প্র্যাক্টিশনার হচ্ছে প্রধান বিকল্প। হেল্থ্ কেয়ার কানেক্ট সার্ভিসের ১-৮০০-৪৪৫-১৮২২ টেলিফোন নাম্বারে অথবা ontario.ca/healthcareconnect ওয়েবসাইটে রেজেস্ট্রী করে আপনি একজনকে খুঁজে পাবেন।**

আর্জেন্ট কেয়ার সেন্টার

আর্জেন্ট কেয়ার সেন্টার থেকে সার্ভিস দেয়া হয়ে থাকে দিনের বেলা, সন্ধ্যায় এবং সপ্তাহান্তে সেইসকল রোগীদের যাঁদের অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেই, যাঁরা জীবনের জন্য তেমন বিপজ্জনক নয় এমন ক্ষেত্রে সেবা খুঁজছেন।

সামান্যতর বা জটিল অথবা জরুরী নয় এমন ক্ষেত্রে আর্জেন্ট কেয়ার সেন্টার তাৎক্ষণিকভাবে চিকিৎসা দিয়ে থাকে, যেমন চোখের আঘাত, স্টিচ্ দেয়া, কাস্ট, এক্স-রে এবং ল্যাব টেস্ট।

আভাস ঃ **আপনি যদি কোনো অসুখ কিংবা আঘাত থেকে আরোগ্যলাভ করছেন, কোনো কোনো আর্জেন্ট কেয়ার সেন্টার আপনাকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট দিতে পারে আপনার অগ্রগতি চালিয়ে যেতে।**

ওয়াক-ইন / আফ্টার আওয়ার্স ক্লিনিক

ওয়াক-ইন ক্লিনিক হচ্ছে একটি জায়গা যেখানে আপনি যেতে পারেন জটিল এবং জরুরি নয় এমন চিকিৎসার জন্য। ক্লিনিক সাধারণতঃ সন্ধ্যা পর্যন্ত এবং সপ্তাহান্তে খোলা থাকে এবং সাধারণতঃ কোনো অ্যাপয়েন্টমেন্ট লাগে না।

তারা সকলপ্রকার সার্ভিস দিয়ে থাকে যেগুলি আপনার ফ্যামিলি ডাক্তারের অফিসে পেয়ে থাকেন।

আভাস ঃ **আপনার সময় ও কষ্ট বাঁচাবার জন্য অবশ্যই আপনি ক্লিনিকে আগে টেলিফোন করবেন তাদের খোলা থাকার সময় নিশ্চিত করার লক্ষ্যে এবং আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেয়ার প্রয়োজন আছে কিনা।**

আপনার নিকটবর্তী স্বাস্থ্যসেবার জায়গা খুঁজে বের করুন।

বিস্তারিত তথ্যের জন্য কিংবা আপনার কমিউনিটিতে যে সার্ভিসগুলি দেয়া হয় সেগুলি খুঁজে বের করতে **ontario.ca/healthcareoptions** ওয়েবসাইট খুলে দেখুন।

Ontario

এখানে আপনার পোস্টাল কোড বা ঠিকানা আপনি টাইপ করতে পারবেন এবং হেল্থ্ কেয়ার অপশন্স্ ডিরেক্টরী সার্চ করতে পারবেন যেখানে দেখতে পাবেন আপনার কমিউনিটিতে যেসব স্বাস্থ্যসেবার বিকল্প পাওয়া যেতে পারে।

ফ্যামিলী ডাক্তার বা নার্স প্র্যাক্টিশনারের প্রয়োজন আছে ?

আপনার যদি ফ্যামিলী ডাক্তার বা নার্স প্র্যাক্টিশনার না থাকে, আমরা সাহায্য করতে পারি। হেল্থ্ কেয়ার কানেক্ট-এর সাথে রেজেস্ট্রী করুন। আপনাকে একজন কেয়ার কানেক্টার (Care Connector)-এর সাথে যোগাযোগ করিয়ে দেয়া হবে যিনি আপনাকে সাহায্য করবেন আপনার কমিউনিটিতে ফ্যামিলী হেল্থ্ কেয়ার খুঁজে বের করতে।

রেজেস্ট্রী করতে কিংবা আরো জানার জন্য ১-৮০০-৪৪৫-১৮২২ নাম্বারে টেলিফোন করুন কিংবা **ontario.ca/healthcareconnect** ওয়েবসাইট খুলে দেখুন।

সাহায্য পাওয়ার উপায়সমূহ

এমার্জেন্সী ঃ ৯১১

টেলিহেল্থ্ অন্টারিও ঃ ১-৮৬৬-৭৯৭-০০০০

এমার্জেন্সী রুম ও সার্জিকাল / ডায়াগনোস্টিক অপেক্ষা করার সময় ঃ **ontario.ca/healthcareoptions**

হেল্থ্ কেয়ার কানেক্ট ঃ ১-৮০০-৪৪৫-১৮২২ নাম্বারে টেলিফোন করুন অথবা **ontario.ca/healthcareconnect** ওয়েবসাইট খুলে দেখুন।

আমার ফ্যামিলী ডাক্তার/নার্স প্র্যাক্টিশনার হচ্ছেন ঃ

____

আমার নিকটতম ওয়াক-ইন্ ক্লিনিক হচ্ছে ঃ

____

আমার ফার্মেসিস্ট হচ্ছে ঃ

____

এই তথ্য পৃষ্ঠাগুলিতে যেসব তথ্য আছে সেগুলি ২৬টি ভাষায় পাওয়া যাবে। সেগুলি আপনি খুঁজে দেখতে পাবেন ওয়েবসাইট **ontario.ca/healthcareoptions** খুলে, যেগুলি ডাউনলোড করতে পারবেন এবং অন্যদের সাথে বিভাজন করতে পারবেন।

আপনার কমিউনিটিতে স্বাস্থ্যসেবা সংক্রান্ত সার্ভিসের ঠিকানা ও খোলা থাকার সময় সহ তথ্য পেতে হলে ওয়েবসাইট **ontario.ca/healthcareoptions** খুলে দেখুন অথবা ১-৮৬৬-৩৩০-৬২০৬ টেলিফোন নাম্বারে সার্ভিস অন্টারিও'র সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার ঠিকানা, পোস্টাল কোড, অথবা সিটি'র উপর নির্ভর ক'রে আপনি আপনার হেল্থ্ কেয়ার অপশন্স্ খুঁজে বের করতে পারবেন।
এটি খুবই সহজ। আজই চেষ্টা করুন।

Ontario