

আমার যদি কোন সমস্যা হয়; আর আমি যদি না জানি কি করতে হবে

তাহলে আমি কার সাথে কথা বলব?

৯৯৯

জীবন সংকটাপন্ন  
জরুরি অবস্থায়

নিঃস্বাস নিতে না পারা,  
রক্তপাত হওয়া, বুক  
ব্যথা ইত্যাদিতে।

এ অ্যান্ড ই

সংকটজনক দুর্ঘটনা বা  
জরুরি অবস্থায় যখন  
এম্বুল্যান্স এর দরকার /  
প্রয়োজন নেই  
২৪/৭  
মরিসটন হসপিটাল

সামান্য/ অল্প ব্যথার জন্য  
চামড়া ছিঁড়ে যাওয়া, ক্ষত,  
অল্প পুড়ে যাওয়া, চোখ বা  
কানে ব্যথা, মাথা বা মুখে ব্যথা  
(জ্ঞান না হারিয়ে ফেললে),  
ঘাড়ে অল্প ব্যথা, পশু বা  
মানুষের কামড়  
সিংগলটন হসপিটাল

১১১

জরুরি কিন্তু জীবন  
সংকটাপন্ন নয় এমন  
অবস্থায়,  
পরামর্শের জন্য ২৪/৭,  
বা সার্জারি অফিসের  
সময়ের বাহিরে

নিজের যত্ন

মেডিসিন  
কেবিনেটে  
কাটাছেঁড়া, সর্দি,  
কাশি ইত্যাদি ওষুধ  
রাখুন।

সাধারণ স্বাস্থ্য সেবা  
ফ্রি এনএইচএস  
সেবা স্থানীয় ওষুধের  
দোকানে সাধারণ স্বাস্থ্য  
সেবার জন্য  
সর্দি, কাশি মাথা ব্যথা,  
পাতলা পায়খানা, প্রচণ্ড  
জ্বর ইত্যাদি এবং অন্যান্য

ফিজিও ডিরেক্ট

মাস্কুলেস্কেলেটল  
সমস্যা/ প্রবলেম  
সেলফ- রেফারাল রিং -  
০১৭৯২ ৪৮৭৪৫৩  
এম- এফ ৯:০০ -১২:০০  
মরিসটন হসপিটাল

মানসিক স্বাস্থ্যসেবা

জনসাধারণের জন্য  
বিনামূল্যে স্বাস্থ্য ও  
সামাজিক যত্ন ও সমৃদ্ধি  
যোগাযোগ করুন  
এসসিভিএস কে  
০১৭৯২ ৫৪৪০০০  
নম্বরে।

জিপি সার্জারি

দীর্ঘস্থায়ী রোগসমূহ ক্রোনিক মেডিকেল প্রব্লেমস)  
সংকটজনক ডাক্তারি সমস্যা যখন নিজস্ব যত্ন,  
ফার্মাসিস্ট অথবা অন্য কোন উপায় না থাকে।

ডেন্টিস্ট / দন্ত  
বিশেষজ্ঞ

দাঁতের সমস্যার জন্য  
দাঁত ব্যথা, মুখের সমস্যায়,  
ফোঁড়া। যোগাযোগ করুন  
আপনার নিজস্ব দন্ত  
বিশেষজ্ঞকে অথবা যদি না  
থাকে এন এইচ এস ডিরেক্ট  
০৮৪৫৪৬৪৭ এই  
নম্বরে।

সামাজিক সেবা /  
কমিউনিটি নার্সিং

সেন্ট্রাল হাব কে কল  
করুন আপনার জেলা নার্স  
/ সেবিকা, সামাজিক সেবা  
অথবা অকুপেশনাল  
থেরাপির জন্য  
০১৭৯২ ৬৩৬০০৭

স্বাস্থ্য সেবিকা/ হেলথ  
ভিজিটরস  
ফরেস্ট ফাথ  
যোগাযোগ করুন  
০১৭৯২ ৫৮৬০৮৭  
দাই/মিড-ওয়াইফ  
ফরেস্ট ফাথ  
যোগাযোগ করুন  
০৭৭৬৬ ৪৬৬৮৯৯

চক্ষু সেবক/  
অপটিসিয়ান

চোখ/ দৃষ্টি সমস্যা, নিয়ম  
মাফিক বা সংকটজনক  
সেবা।  
সংকটজনক সমস্যা  
সমাধানের জন্য ২৪ ঘণ্টা  
বিনামূল্যে রেপিড  
একসেস।

ক্ষত সেবা/ উল্ড  
কেয়ার

সবরকম ক্ষত সেবা  
এবং ড্রেসিং করা  
হয় কমিউনিটি উল্ড  
কেয়ার ক্লিনিকে  
০১৭৯২ ৫৩০৭৮৩

পেনডেরি নেটওয়ার্ক সার্ভিস

নেটওয়ার্ক ফার্মাসিস্ট -পুনঃ চিকিৎসা / প্রশস্তর  
(কোয়েরি)

আরলি ইয়ারস ওয়ার্কার - শিশু ও পরিবার সেবা  
কেয়ারারস ক্লিনিক - এলাকাভিত্তিক সেবা দেয়া  
হয়। যোগাযোগ করুন ০১৭৯২ ৬৫৩৩৪৪

সিটিজেন এডভাইস - এলাকাভিত্তিক সেবা দেয়া  
হয়। যোগাযোগ করুন ০১৭৯২ ৪৭৪৮৮২

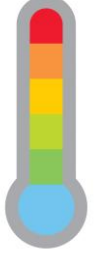
অনাথাস্রয় /এসাইলাম সিকার সাপোর্ট -

যোগাযোগ করুন জাইনাব বাটার @ ই অয়াই এস টি  
০১৭৯২ ৪৬৬৯৮০

ধূমপান মুক্তি  
(কুইট স্মকিং)

ফোন করুন  
হ্লেপ মি কুইট ফ্রি  
০৮০০ ০৮৫ ২২১৯  
মেডিকেল সেন্টার  
আয়োজিত দলবদ্ধ  
আলোচনা (গ্রুপ সেশন)

# আমি কার সাথে দেখা করব?



Dewis  
doeth  
Choose  
well

যদি আপনি অসুস্থ অথবা দুর্ঘটনাকবলিত হন  
তাহলে সঠিক এনএইচএস সার্ভিস পছন্দ করুন



প্রতি বছর ওয়েলস এর জিপি প্র্যাকটিস/ সেবায় ১৯০ লাখ স্বাস্থ্য পরামর্শদাতা থাকে; এটা খুব অস্বাভাবিক না  
যে অনেক সময় রোগীরা সাক্ষাতের জন্য (এপয়ন্টমেন্ট পেতে) সমস্যায় পড়েন।

স্বাস্থ্যসেবা (প্র্যাকটিসেস) বেশিরভাগ সময় রোগীদের সাক্ষাতের/ এপয়ন্টমেন্টের দাবী পূরণে সমস্যায়  
পড়েন এবং বর্তমানে এই সমস্যা সমাধানের কোন ক্ষমতা তাদের নেই।

খুব অল্প সীমাবদ্ধ সংস্থানের সাথে সর্বোচ্চ প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা দিতে  
ওয়েলস এর জিপি স্বাস্থ্যসেবা (প্র্যাকটিসেস) অনেক সমস্যা বা প্রতিদ্বন্দ্বিতার মুখে পড়ছে।

এই লিফলেট / প্রচারপত্র একটা উপায় যেটা দিয়ে আমরা সবাই মিলে এই লক্ষ্য অর্জন করতে পারি।

এটার মানে কি এই যে আমি আমার জিপি কে ফোন করব না?

## অবশ্যই না

জিপি চায় তাদের বিশেষ দক্ষতা এমন রোগীদের জন্য ব্যবহার করতে যাদের প্রয়োজন সবচেয়ে বেশি।

অনেক জিপি এখন নতুন করে ফোনআলাপ পদ্ধতি চালু করেছে যাতে করে তারা রোগীদের সাথে আগে  
থেকে ফোনে কথা বলে বুঝতে পারে রোগীর সাক্ষাতের/ এপয়ন্টমেন্টের প্রয়োজন কি বা কতটুকু।

এই পদ্ধতিতে তারা এখন প্রতিদিন অনেক বেশি রোগীদের সেবা দিতে পারছে।

আপনার জিপি হয়তো আপনাকে পরামর্শ দিতে পারে অন্য কোন বিশেষজ্ঞ স্বাস্থ্যসেবক দেখাতে  
যিনি আপনার জন্য বেশি উপযোগী।

অনলাইন হেলথ ইনফরমেশন / অনলাইন (সরাসরি) স্বাস্থ্যতথ্য

চুজ ওয়েল - <http://www.choosewellwales.org.uk/home>

পাবলিক হেলথ ওয়েলস - <http://www.publichealthwales.wales.nhs.uk/>

- <http://www.immunisation.wales.nhs.uk/home>

এবিএমইউ সওয়ানসি - <http://www.abm.wales.nhs.uk/>

এনএইচএস ডিরেক্ট - <https://www.nhs.uk/pages/home.aspx>

হেলথ সিটি ডিরেক্টরি - <http://www.healthycitydirectory.co.uk/>