দি ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস
(THE NATIONAL HEALTH SERVICE)

এই লীফলেটটি ইউকে তে ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস কিভাবে কাজ করে তা ব্যাখ্যা করবে।

ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস ইউকে তে স্বাস্থ্য সেবা প্রদান করে থাকে এবং জনগণের ট্যাক্সের টাকায় এর ব্যয়ভার বহন করা হয়। যেসকল ব্যক্তি এদেশে এসে রাজনৈতিক আশ্রয় (এ্যাসাইলাম সীকার্স) চেয়ে আবেদন করে, তাহারাও তাহাদের আবেদন বিবেচনাধীন থাকা অবস্থায় বা আবেদন আপীলে থাকা অবস্থায়, এনএইচএস এর স্বাস্থ্যসেবা বিনামূল্যে পেতে পারে। এর জন্য আপনার দরকার হবে একটি HC1 ফর্ম, যা ন্যাশনাল এ্যাসাইলাম সার্পোর্ট সার্ভিস (NASS) সরবরাহ করে থাকে, বা আপনি ফার্মেসী থেকেও এ ফর্ম পেতে পারেন। বিনামূল্যে ঔষধ, দাঁতের চিকিৎসা, চক্ষু পরীক্ষা ও কিছু কিছু চশমা বিনামূল্যে পাওয়ার জন্য আপনাকে এই ফর্ম পূরণ করতে হবে।

এন,এইচ,এস এর জন্য যারা কাজ করেন যেমন ডাক্তার, নার্স এবং ইন্টারপ্রেটার (দোভাষী) তাদের কেহই <u>আপনার অনুমতি ব্যতীত আপনার কোন তথ্য অন্য কোন ব্যক্তি বা সংস্থার কাছে সরবরাহ করবেনা। সকল প্রকার স্বাস্থ্য সেবাই অত্যন্ত গোপনীয় এবং তা আপনার এ্যাসাইলাম আবেদনের ব্যাপারে কোন প্রভাব ফেলবেনা।</u>

আপনি কি ভাবে আপনার স্বাস্থ্যের ব্যাপারে সাহায্য পাবেন?

যদি আপনি অসুস্থ থাকেন বা নিজের বা পরিবারের অন্য কারো স্বাস্থ্য বিষয়ে আপনার চিন্তা থাকে , তবে আপনার উচিত হবে স্থানীয় ডাক্তারের কাছে যাওয়া। যাদেরকে জিপি (জেনারেল প্র্যাকটিশনার) বলা হয়। জিপি এর ক্লিনিককে সার্জারী বা হেলথ সেন্টার বলা হয়।

আপনার উচিত হবে যত তাড়াতড়ি সম্ভব একজন জিপি এর সাথে আপনার নাম রেজিষ্টার করা যাতে প্রয়োজন হলে আপনি স্বাস্থ্যবিষয়ক সেবা পেতে পারেন। রেজিষ্টার করার জন্য আপনার নাম, জন্ম তারিখ, ঠিকানা এবং যদি টেলিফোন থাকে তবে টেলিফোন নম্বর দিতে হবে। আপনার সাপোর্ট ওয়ার্কার যে আপনাকে বাসায় উঠার ব্যাপারে সাহায্য করছে সে এব্যাপারে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

কোন কোন জিপি নতুন রোগীদের জন্য স্বাস্থ্য পরীক্ষার ব্যবস্থা করে থাকে। সাধারণত একজন নার্স এই স্বাস্থ্য পরীক্ষা করে থাকে। এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে, এমনকি যদি আপনি সম্পূর্ণ সুস্থও থাকেন তবুও আপনি অবশ্যই এই এ্যাপয়েন্টমেন্টে যাবেন।

যদি কোন জিপির প্র্যাকটিশ আপনার নাম রেজিষ্টার না করে, তবে আপনি স্থানীয় প্রাইমারী কেয়ার ট্রাষ্টকে অন্য কোন প্র্যাকটিশের সাথে আপনার নাম রেজিষ্টার করার জন্য জিজ্ঞেস করতে পারেন।

আপনি কি ভাবে এ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে পারবেন?

আপনি যদি ডাক্তার বা নার্সের সাথে দেখা করতে চান তবে সাধারণত পূর্বে আপনাকে নিজে গিয়ে বা টেলিফোনের মাধ্যমে এ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে হবে। আপনি আপনার পছন্দমত একজন মহিলা বা পুরুষ ডাক্তার বা নার্সের সাথে দেখা করার অনুরোধ করতে পারেন, যদিও ইহা সবসময় সম্ভব হয়না।

জরুরী নয় এমন কোন এ্যাপেয়েন্টমেন্টের জন্য আপনাকে হয়ত কয়েক দিন অপেক্ষা করতে হবে। যদি আপনি মনে করে জরুরী ভিত্তিতে আপনার ডাক্তারের কাছে যাওয়ার প্রয়োজন আছে তবে এ্যাপয়েন্টমেন্ট করার সময় তা রিসেপশনিষ্টকে বলুন এবং প্রয়োজন হলে আপনাকে সেদিনই ডাক্তার দেখবে। যদি ডাক্তার মনে করে আপনি গুরুতরভাবে অসুস্হ ও সার্জারীতে আসতে পারবেননা তবে ডাক্তার নিজেই আপনার বাসায় যেয়ে আপনাকে দেখে আসবে।

ডাক্তারের সাথে আপনার এ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়সীমা হবে পাঁচ থেকে দশ মিনিট। যদি আপনার পরিবারের অন্য কোন সদস্য ডাক্তার দেখাতে চায় তবে তার জন্য আলাদাভাবে এ্যাপয়েন্টমেন্ট করার প্রয়োজন হবে।

দয়া করে নিশ্চিত করবেন যে, আপনি যথাসময়ে এ্যাপয়েন্টমেন্টে উপস্থিত থাকবেন এবং যদি কোন কারণে আপনি উপস্থিত না থাকতে পারেন তবে অনুগ্রহ করে সার্জারীতে ফোন করে আপনার এ্যাপয়েন্টমেন্ট বাতিল করবেন।

যদি আপনি ইংরেজীতে কথা না বলতে পারেন তাহলে কি করতে হবে?

যদি আপনার একজন ইন্টারপ্রেটারের প্রয়োজন হয় তবে এ্যাপয়েন্টমেন্ট করার সময় তা রিসেপশনিষ্টকে বলবেন। আপনি কোন ভাষায় কথা বলেন তাও তাকে বলুন। তবে তিনি আপনার জন্য একজন ইন্টারপ্রেটারের ব্যবস্হা করবে বা টেলিফোনের মাধ্যমে একজন ইন্টারপ্রেটারের সাহায্য পাওয়ার বন্দোবস্ত করবে। এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি ও আপনার ডাক্তার একে অপরকে বুঝতে পারবেন। তবে ডাক্তার সঠিক ভাবে আপনার রোগ ধরতে পারবে।

জিপি এর সাথে আর কে কে কাজ করে?

- **নার্সগণ** ইউকে তে নার্সরা অত্যন্ত উচ্চমানের ট্রেনিং (প্রশিক্ষণ) পেয়ে থাকেন। নার্সেরা স্বাস্হ্য সেবার অনেক কিছুই দেখাশুনা করে যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত আছে টিকা দেয়া, জন্মনিয়ন্ত্রণের ব্যাপারে উপদেশ দেয়া, দীর্ঘস্হায়ী রোগ যেমন, ডায়বেটিস এবং তারা স্বাস্হ্য বিষয়ক সাধারণ উপদেশও দিয়ে থাকে।
- **মিডওয়াইফগণ** গর্ভবতী মহিলা ও সদ্যজাত শিশুদের দেখাশুনা করে। জন্মের আগের সেবাকে বলা হয় 'এ্যান্টি-নেটাল' ও জন্মের পরের সেবাকে বলা হয় 'পোষ্ট-নেটাল'।
- **হেলথ ভিজিটরস** হলো বিশেষভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত নার্স যারা শিশু ও পরিবারের সেবা করে এবং জনসাধারণকে সুস্হ থাকতে সাহায্য করে। তারা আপনাকে দেখাশুনা করার জন্য আপনার বাড়ীতে আসতে পারে।

যদি আপনি কোন বিশেষজ্ঞ ডাক্তার দেখাতে চান?

সাধারণত আপনার জিপি আপনার অধিকাংশ স্বাস্হ্যসেবা প্রদান করবে এবং সেই ঠিক করবে আপনার কোন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক (কনস্যালটেন্ট) দেখানোর প্রয়োজন আছে কিনা। অথবা আপনার হাসপাতালে যাওয়ার প্রয়োজন আছে কিনা। ইউকে তে কনস্যালটেন্টকে দেখানোর জন্য সবাইকে কিছু সময় অপেক্ষা করতে হয়।

হাসপাতাল আপনাকে চিঠি লিখে এ্যাপয়েন্টমেন্টের ব্যাপারে বিস্তারিত জানাবে। আপনি যদি আপনার এ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়ে একজন ইন্টারপ্রেটার চান তবে অবশ্যই হাসপাতালের সাথে যোগাযোগ করবেন।
হাসপাতালের এ্যাপয়েন্টমেন্ট কোন কোন সময় এমন কোন হাসপাতালে হতে পারে যা আপনার বাসস্হান থেকে বেশ কিছু দুরে অবস্হিত। যদি আপনার HC2 ফর্ম থাকে তবে আপনি যাতায়াতের খরচের ব্যাপারে সাহায্য পেতে পারেন।

রোগীর কাছে রক্ষিত রেকর্ডস

আপনাকে যদি একটি পেশেন্ট হেল্ড রেকর্ড (ব্লু বুক) দেয়া হয় তবে প্রতিবারই ডাক্তার বা নার্সের সাথে এ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় তা দয়া করে সাথে নিয়ে যাবেন। এই বইতে যে সব তথ্য আছে তা আপনার নিজের ও এনএইচএস এর স্টাফদের জানার জন্য। অন্য কারো এই বইতে রক্ষিত তথ্য জানার অধিকার নাই

অন্যান্য কারা আমাকে সাহায্য করতে পারে?

<u>ঔষধ</u>

আপনার ডাক্তার যদি মনে করে আপনার ঔষধ খাবার দরকার আছে তবে তিনি একটি প্রেসক্রিপশন লিখে দিবেন। এই প্রেসক্রিপশনটি একটি কেমিষ্ট বা ফার্মেসীতে নিয়ে যান। বিনামূল্যে ঔষধ পেতে হলে অবশ্যই আপনার **HC2** ফর্ম থাকতে হবে। ছোটখাটো স্বাস্থ্য সমস্যায় ফার্মাসিষ্ট আপনাকে উপদেশ দিতে পারে। কিছু কিছু ঔষধ ফার্মেসী থেকে প্রেসক্রিপশন ছাড়াও কেনা যায়। যেমন কিছু ব্যথানাশক ও কাশির ঔষধ।

<u>দাঁতের চিকিৎসা</u>

আপনি যদি দাঁতের কোন সমস্যায় ভোগেন তবে আপনি একজন ডেন্টিষ্টকে দেখাবেন। এনএইচএস এর দাঁতের চিকিৎসা পাওয়ার জন্য আপনাকে একজন ডেন্টিষ্টের সাথে রেজিষ্টার হতে হবে। যদি কোন ডেন্টিষ্টের সাথে রেজিষ্টার হতে আপনার কোন অসুবিধা হয় তবে আপনি এনএইচএস ডাইরেক্ট বা প্রাইমারী কেয়ার ট্রাষ্টের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

<u>চোখের দৃষ্টিশক্তি</u>

আপনার যদি চোখ পরীক্ষা করার বা নতুন চশমার দরকার হয় তবে একজন অপটিশিয়ানের সাথে এ্যাপয়েন্টমেন্ট করে দেখা করুন। অধিকাংশ শহরের কেন্দ্রস্হলেই তাদের দোকান রয়েছে। **HC2** ফর্ম থাকলে বিনামূল্যে চোখ পরীক্ষা করানো যাবে এবং কিছু কিছু চশমাও বিনামূল্যে পাওয়া যাবে। এব্যাপারে আপনি অপটিশিয়ানকে জিজ্ঞেস করতে পারেন।

যখন আপনার জিপি এর সার্জারী বন্ধ থাকবে

জিপি এর সার্জারী সাধারণত সোমবার হতে শুক্রবার পর্যন্ত সকাল ৮:৩০ থেকে বিকাল ৬:৩০ পর্যন্ত খোলা থাকে। অন্য কোন সময় যেমন রাতে, শনি বা রবিবার এবং সরকারী ছুটির দিনগুলিতে অন্য কোন স্বাস্থ্য সমস্যা হলে, যার জন্য সার্জারী খোলা পর্যন্ত অপেক্ষা করা যাবেনা সেক্ষেত্রে ডাক্তারী সাহায্য পাওয়ার ব্যবস্হা আছে।

এরকম ক্ষেত্রে সাহায্য পাওয়ার জন্য আপনি নীচে দেয়া নম্বরে আপনার এলাকার আউট অফ হাউয়ার (নির্ধারিত সময়ের বাইরে) সার্ভিসের সঙ্গে টেলিফোনে যোগাযোগ করতে পারেন। আপনাকে হয়ত তারা কোন জিপির সার্জারীর ঠিকানা ও সময় দিয়ে সেখানে দেখা করার জন্য বলতে পারে, বা ডাক্তারী পেশার সাথে জড়িত কেউ আপনার বাসায় আসতে পারেন।
<u>যখন সার্জারী বন্ধ থাকে তখন আপনার কোন চিকিৎসার দরকার হলে</u> বা স্বাস্থ্য বিষয়ক উপদেশের জন্য আপনি এনএইচএস ডাইরেক্ট এ 0845 46 47 নম্বরে ফোন করতে পারেন। এই ফোন করার জন্য যদি আপনি ল্যান্ডলাইন ব্যবহার করেন তবে খরচ কম পড়বে। উদাহরণস্বরুপ মোবাইল টেলিফোন থেকে ফোন করার চেয়ে পাবলিক টেলিফোন ব্যবহার করলে।

যদি আপনি ইংরেজীতে কথা না বলতে পারেন তবে এনএইচএস ডাইরেক্ট এবং আউট অফ আউয়ার সার্ভিস একজন ইন্টারপ্রেটারের ব্যবস্হা করতে পারে। আপনার টেলিফোন কলের শুরুতেই ইংরেজীতে শুধু এটুকু বলতে হবে যে আপনি কোন ভাষায় কথা বলেন। আপনি যদি একদমই ইংরেজী না জানেন তবে আপনার বন্ধু, আত্মীয় বা সাপোর্ট ওয়ার্কারকে আপনার পক্ষ হয়ে ইংরেজী কথা বলার জন্য বলুন এবং আপনার সমস্যা বলার আগে পর্যন্ত একজন ইন্টারপ্রেটারের জন্য অপেক্ষা করুন। আপনাকে হয়ত কিছু প্রশ্ন জিজ্ঞেস করা হবে যেমন আপনার নাম ঠিকানা: এই তথ্যগুলি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং তা আর অন্য কাউকে দেয়া হবেনা।

এনএইচএস ডাইরেক্ট এর স্বাস্থ্য বিষয়ক উপদেশের জন্য যোগাযোগ করুন 0845 46 47
জিপির সার্জারী যখন বন্ধ থাকে তখন চিকিৎসা বিষয়ক সাহায্য পাওয়ার জন্য আপনার এলাকার আউট অফ সার্ভিসের সাথে যোগাযোগ করুন এই নম্বরে:-

জরুরী পরিস্থিতিতে কি করতে হবে

জরুরী পরিস্থিতিতে (ইমার্জেন্সী), যদি আপনি অথবা আপনার সাথের কেউ **গুরুতর অসুস্থ** হয়ে পড়েন এবং জিপি এর সার্জারী খোলা পর্যন্ত অপেক্ষা সম্ভব না হয়, তবে আপনি **999** (বিনামূল্যে) এ টেলিফোন করে এ্যামবুলেন্স ডাকতে পারেন বা সরাসরি আপনার এলাকার হাসপাতালের এ্যাক্সিডেন্ট এন্ড ইমার্জেন্সী বিভাগে যেতে পারেন। যাই হউক এই সেবা শুধুমাত্র জরুরী পরিস্থিতির জন্য। ছোটখাটো স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য হাসপাতালের ইমার্জেন্সী সার্ভিস ব্যবহার করবেননা।

আপনার এলাকার জিপি বা এ্যাসাইলাম হেলথ টীমের সাথে যোগাযোগের ঠিকানা: