

থামুন এবং ভাবুন

সঠিক পরিষেবাটি ব্যবহার করুন।

ফার্মেসি, জিপি বা 111
এর কথা প্রথমে ভাবুন।



#DOYOURBIT

মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতা



মন খারাপ, উদ্বেগ বা চাপ অনুভব
করছেন?

কল করুন **0191 566 5454**

সোমবার থেকে শুক্রবার,
সকাল 9টা থেকে বিকেল 5টা।

আপনার ফোনের ক্যামেরা
দিয়ে QR কোড স্ক্যান করে
স্ব-রেফার করুন।



মানসিক স্বাস্থ্য সংকটের জন্য

0303 123 1145 অথবা ফ্রিফোন
0800 652 2867 এ কল করুন।

যারা বধির এবং / অথবা যোগাযোগের
অসুবিধা রয়েছে তারা টেক্সট করুন
07889 036 280

বিবেচনা করুন এনএইচএস **111**

আপনার যদি জরুরিভাবে চিকিৎসা
সহায়তা বা পরামর্শের প্রয়োজন
হয় কিন্তু এটি একটি জীবন-
হুমকির মত পরিস্থিতি নয়।

আপনি www.111.nhs.uk-এ
অনলাইনেও 111 অ্যাক্সেস করতে পারেন

111 আমাদেরকে
সাহায্য করে আপনি
উপকৃত হোন

আপনার ফোনের ক্যামেরা দিয়ে
QR কোডটি স্ক্যান করুন।



জরুরী চিকিৎসা কেন্দ্র (ইউটিসি)

জরুরী, কিন্তু জীবন হুমকির মত
নয় এমন অসুস্থতা এবং আঘাতের
রোগীদের জন্য প্রতিদিন খোলা।

খোলার সময়:



Sunderland Royal Hospital
Kayll Road
Sunderland
SR4 7TP

জরুরী (এ এন্ড ই) বিভাগ এবং 999



শুধুমাত্র নিম্নলিখিত জীবন হুমকির মত
অসুস্থতা এবং আঘাতের জন্য যেমন:

- চেতনা হারানো
- বুকে ব্যথা
- গুরুতর রক্তক্ষরণ
- বাহ্যিক পরিবেশে উন্মুক্ত হওয়া
ফ্র্যাকচার
- শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা

আপনি যদি A&E-এ উপস্থিত হন অথবা
999 নম্বরে কল করেন এবং এটি জরুরী
না হয় তাহলে আপনাকে অন্য উপযুক্ত
পরিষেবাতে পাঠানো হতে পারে।

NHS

সান্ডারল্যান্ডে সঠিক স্বাস্থ্য সেবা
নির্বাচন করার জন্য আপনার
কুইক গাইড



#DOYOURBIT

নিজের যত্নের কথা ভাবুন



বাড়িতে অনেক ছোটখাটো সমস্যার
চিকিৎসা করুন যেমন:

- ব্যথানাশক: প্যারাসিটামল,
আইবুপ্রোফেন
- এন্টিহিস্টামিন
- ডায়রিয়া প্রতিরোধী ওষুধ
- ওরাল রিহাইড্রেশন সল্ট
- বদহজমের চিকিৎসা
- ফাস্ট এইড কিট

আপনার ফোনের ক্যামেরা দিয়ে QR কোডটি
স্ক্যান করুন অথবা আপনি কিভাবে বাড়িতে
সাধারণ অসুস্থতার চিকিৎসা করতে পারেন তা
জানতে ভিজিট করুন www.nhs.uk



ফার্মেসি নিয়ে ভাবুন



ফার্মাসিস্টরা আপনাকে অনেক ছোটখাটো
অসুস্থতার বিষয়ে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ এবং
চিকিৎসা দিতে পারেন।

আপনি ইলেক্ট্রনিকভাবে প্রেসক্রিপশনও
অর্ডার করতে পারেন। এগুলো আপনার
স্থানীয় ফার্মেসি থেকে সংগ্রহ করা যেতে
পারে।

আরও তথ্যের জন্য আপনার জিপি
সার্জারির স্টাফদের সাথে কথা বলুন।

আরও জানতে আপনার
ফোনের ক্যামেরা দিয়ে QR
কোডটি স্ক্যান করুন।



জিপি সম্পর্কে ভাবুন



জিপি প্রাকটিসগুলো বেশিরভাগ চিকিৎসা
সমস্যার জন্য যোগাযোগের প্রথম পয়েন্ট।

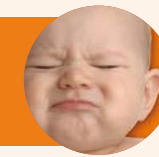
জরুরি সাক্ষ্যকালীন এবং সপ্তাহান্তে
অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো সান্ডারব্যান্ডে পাওয়া
যায়।

জরুরী নয় এবং রুটিন অনুসন্ধানের
জন্য, আপনি তাদের ওয়েবসাইটে অথবা
NHS অ্যাপের মাধ্যমে একটি ফর্ম পূরণ
করে আপনার জিপি প্রাকটিসের সাথে
যোগাযোগ করতে পারেন।

এমনকি আপনার জিপির সাথে দেখা
করার ও প্রয়োজন নাও হতে পারে।

আরও তথ্যের জন্য আপনার স্থানীয় GP
সার্জারির সাথে যোগাযোগ করুন।

আবহাওয়ার প্রভাবাধীনে শিশু?



ছোট অরেঞ্জ বুকটি শিশু এবং ছোট
বাম্বারা যখন খারাপ থাকে তখন তাদের
সাহায্য করার বিষয়ে বিশেষজ্ঞ পরামর্শ
দেয়, যার মধ্যে রয়েছে:

- কাশি এবং সর্দি
- শব্দ করে শ্বাস-প্রশ্বাস
- অসুস্থতা, পাতলা
পায়খানা এবং পেট ব্যথা
- র‌্যাসেস
- দাঁত উঠা
- প্রাথমিক চিকিৎসা

আরও তথ্যের জন্য ডাউনলোড করতে
অথবা doyourbit-nenc.co.uk দেখতে
আপনার ফোনের ক্যামেরা দিয়ে QR কোডটি
স্ক্যান করুন।



NHS অ্যাপটি ডাউনলোড করুন



আপনি যেখানেই থাকুন না কেন, দিন বা
রাতের যে কোনও সময় NHS অ্যাপটি
ব্যবহার করুন।

অ্যাপটি নিম্নলিখিত লক্ষ্যে ব্যবহার করুন:

- অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক এবং বাতিল
করতে
- মেডিকেল রেকর্ডগুলো দেখার জন্য
- আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ
করার জন্য
- রিপিট প্রেসক্রিপশন অর্ডার করার জন্য
- উপসর্গগুলো চেক করতে
- একজন অঙ্গ দাতা হয়ে ওঠার জন্য



সান্ডারল্যান্ড সোস্যাল প্রেসক্রাইবিং সার্ভিস

আপনার স্বাস্থ্য এবং সুস্থতাকে সমর্থন
করার জন্য একটি বিনামূল্যে এবং
গোপনীয় পরিষেবা, যেমন নিম্নলিখিত
অন্তর্ভুক্ত বিষয়গুলো সহ:

- একাকীত্ব, অন্যদের
সাথে সংযোগ
- শারীরিক ক্রিয়াকলাপ
- হাউজিং
- টাকা পয়সা নিয়ে দুশ্চিন্তা
- মানসিক সুস্থতা
- দীর্ঘমেয়াদী অবস্থা



নিজেকে রেফার করতে
আপনার ফোনের ক্যামেরা
দিয়ে QR কোডটি স্ক্যান
করুন।

