আমার কী কী সেবা দরকার?

English version: www.healthdirect.gov.au/what-care-do-I-need

অস্ট্রেলিয়ায় অনেক ধরনের স্বাস্থ্যসেবা এবং এ সংক্রান্ত তথ্য পাওয়া যায়। এই নিবন্ধে কীভাবে সঠিক সময়ে সঠিক সেবাটি পাওয়া যাবে তার ব্যাখ্যা দেওয়া হয়েছে।

- **আপনি যদি গুরুতর অসুস্থ কিংবা আহত হন**: ট্রিপল জিরোতে (০০০) কল করে একটি অ্যাম্বুলেন্স ডেকে নিন কিংবা কাছাকাছি কোনো হাসপাতালের জরুরী বিভাগে চলে যান।
- **আপনার যদি ছোটখাটো অসুস্থতা কিংবা আঘাত থাকে** পরামর্শের জন্য ১৮০০ ০২২ ২২২ নম্বরে হেলথডিরেক্টকে কল করুন, কিংবা আপনার জিপি, স্থানীয় মেডিক্যাল সেন্টার অথবা ফার্মাসিস্ট এর কাছে যান।
- **আপনার যদি সবসময় চিকিৎসা সেবার দরকার হয়:** আপনার জিপি-র সাথে দেখা করুন।
- **আপনার যদি ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শের দরকার হয়:** আপনার জিপি, অথবা ফার্মাসিস্ট এর কাছে যান অথবা ১৮০০ ০২২ ২২২ নম্বরে হেলথডিরেক্টকে কল করুন।
- **আপনার যদি সাধারণ স্বাস্থ্য তথ্যের দরকার হয়:** হেলথডিরেক্ট এর প্রস্তাবিত লিঙ্ক ব্যবহার করে অনলাইনে সার্চ করুন।

অনলাইনে স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য

আপনি যদি শুধুই কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পর্কে তথ্য চান, তাহলে অনলাইনে উচ্চমানের তথ্য পেতে পারেন। কীভাবে সঠিকভাবে তথ্য খুঁজে নিতে হবে তা জানা গুরুত্বপূর্ণ যাতে করে আপনি নির্ভরযোগ্য তথ্যটি খুঁজে পান।

আপনি যাতে কেবল সুপরিচিত প্রতিষ্ঠানের তথ্য ব্যবহার করেন সেদিকে খেয়াল রাখবেন, যেমন দাতব্য কিংবা সরকারী প্রতিষ্ঠান। আপনি যদি কোনো কিছুর ব্যাপারে নিশ্চিত না হন তাহলে সবসময় জিপি-র সাথে পরামর্শ করে নিন।

healthdirect একটি সরকারী স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ এবং তথ্য প্রদানকারী পরিষেবা। এতে নিরাপদ এবং অস্ট্রেলিয়ায় প্রাসঙ্গিক স্বাস্থ্যতথ্য এবং আপনি নির্ভর করতে পারেন এমন অন্যান্য উৎসগুলোর লিঙ্ক রয়েছে।

অনলাইেন নির্ভরেযাগ্য স্বাস্থ্য তথ্য খুঁজে নিেত আরও টিপস এর জন্য অনলাইেন স্বাস্থ্য তথ্য সংক্রান্ত এই ইনফাগ্রাফিকটি দেখুন।

হেলথডিরেক্ট এর হেল্পলাইনের সাথে যোগাযোগ করা

আপনার যদি আরও কোন প্রশ্ন থাকে কিংবা আপনার ব্যক্তিগত অবস্থা সম্পর্কে কিছু জানতে চান, তাহলে ১৮০০ ০২২ ২২২ নম্বরে হেলথডিরেক্ট হেল্পলাইনকে কল করতে পারেন। আপনি সপ্তাহে ৭ দিন, দিনের ২৪ ঘণ্টা কল করতে পারেন।

হেলথডিরেক্ট হেল্পলাইনকে যখন আপনি কল করবেন, তখন আপনি একজন রেজিস্টার্ড নার্সের সাথে কথা বলবেন যিনি আপনাকে কিছু প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবেন এবং পরবর্তীতে আপনার কী করণীয় সে সম্পর্কে পরামর্শ দেবেন।

হেল্পলাইনকে কল করুন:

- যদি আপনার সমস্যাটি জরুরী না হয়ে থাকে কিংবা আপনি যদি এ ব্যাপারে নিশ্চিত না হন
- কোন স্বাস্থ্য পেশাজীবীর সাথে আপনি দেখা করতে চান সে সম্পর্কে পরামর্শের জন্য
- কর্মঘন্টার পরে জিপি হেল্পলাইনের সাথে যোগাযোগ করতে
- আপনার কাছাকাছি ডাক্তারখানাটি খুঁজে নিতে

জিপির ভূমিকা

আপনার কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিলে একজন জেনারেল প্র্যাকটিশনার (জিপি) হলেন প্রথম ব্যক্তি যার সাথে আপনি দেখা করবেন। তারা আপনার স্বাস্থ্যসেবার সমন্বয় করবেন এবং দরকার হলে অন্যান্য ডাক্তার কিংবা স্বাস্থ্য পেশাজীবীদের কাছে পাঠাবেন। কোনো কোনো দেশে একজন জিপি পারিবারিক চিকিৎসক হিসেবে পরিচিত।

আপনার জিপি আপনাকে, আপনার পরিবার এবং আপনার কমিউনিটিকে জানেন এবং আপনার সারাজীবন ধরে আপনাকে দেখাশুনা করতে পারবেন।

একজন জিপিকে আপনি এমন কিছু প্রাকটিসে পাবেন যেগুলো ফ্যামিলি প্র্যাকটিস অথবা মেডিক্যাল সেন্টার নামে পরিচিত। কিছু কিছু জিপি প্র্যাকটিস এবং মেডিক্যাল সেন্টার একই জায়গায় বেশ কিছু পরিষেবা প্রদান করে থাকে – যেমন জিপি, এক্সরে, ফার্মাসিস্ট এবং ছোটখাটো ক্ষতের চিকিৎসা।

জিপিরা আপনাকে আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে পরামর্শ এবং যদি আপনি কোনো দুর্ঘটনায় পড়ে থাকেন তাহলে মেডিক্যাল সার্টিফিকেট কিংবা রিপোর্ট এর মতো বৈধ কাগজপত্রগুলো দিতে পারবেন।

জিপির ভূমিকা সম্পর্কে আরও তথ্য জানুন।

আপনার এলাকার কোনো জিপিকে খুঁজে নিতে হেলথডিরেক্ট এর সার্ভিস ফাইন্ডার দেখুন।

ফার্মাসিস্ট এর ভূমিকা

ফার্মাসিস্টরা হলেন যোগ্যতা সম্পন্ন বিশেষজ্ঞ যারা ঔষধ এবং আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে তথ্য ও পরামর্শ প্রদান করেন। ছোটখাটো অসুস্থতা কিংবা আঘাত সম্পর্কে পরামর্শের জন্য আপনার ফার্মাসিস্ট এর সাথে দেখা করুন।

আপনার ডাক্তার যদি আপনাকে ঔষধের জন্য একটি ব্যবস্থাপত্র (যা কখনও কখনও স্ক্রিপ্ট হিসেবে পরিচিত) দেন তাহলে আপনি তা ফার্মাসিস্ট এর কাছ থেকে কিনতে পারেন। ফার্মাসিস্টরা ব্যবস্থাপত্রের দরকার হয় না এমন ঔষধও বিক্রি করেন এবং পরামর্শ, স্বাস্থ্য পরীক্ষা এবং কিছু কিছু টিকা সহ বেশ কিছু পরিষেবা প্রদান করেন।

আপনার ফার্মাসিস্ট এর কাছ থেকে কীভাবে সবচেয়ে বেশী সহযোগিতা পাওয়া যাবে সে সম্পর্কে আরও তথ্য জানুন।

আপনার এলাকায় একজন ফার্মাসিস্ট খুঁজে নিতে হেলথডিরেক্ট এর সার্ভিস ফাইন্ডার দেখুন।

আফটার-আওয়ার বা অফিস সময়ের পরের পরিষেবাসমূহ

আফটার-আওয়ার পরিষেবাগুলো চিকিৎসা সেবা প্রদান করে যদি আপনার জিপি কিংবা ফার্মাসিস্ট বন্ধ হয়ে যাওয়ার পর আপনার কারও সাথে দেখা করার দরকার পড়ে। আপনি সাধারণত যে জিপির কাছে যান তাকে জিজ্ঞাসা করুন তারা আফটার-আওয়ার পরিষেবা প্রদান করেন কিনা, এবং তারা বন্ধ হয়ে যাওয়ার পর যদি আপনি অসুস্থ হয়ে পড়েন তাহলে কী করতে হবে।

হেলথডিরেক্ট এর আফটার আওয়ার জিপি হেল্পলাইন একজন জিপিকে আপনার সাথে যোগাযোগের জন্য ব্যবস্থা করে দিতে পারবেন। তারা আপনাকে আপনার এলাকায় আফটার আওয়ার সার্ভিস খুঁজে পেতেও সাহায্য করতে পারবেন। ১৮০০ ০২২ ২২২ নম্বরে কল করুন।

জরুরী বিভাগে যাওয়া

অস্ট্রেলিয়ার অনেক হাসপাতালেই জরুরী বিভাগ আছে। এগুলো ২৪ ঘণ্টা খোলা থাকে এবং গুরুতর অসুস্থ কিংবা আহত রোগীদের যাদের দ্রুত চিকিৎসা দরকার তাদেরকে জরুরী চিকিৎসা প্রদান করে।

আপনি যদি গুরুতরভাবে অসুস্থ কিংবা আহত হন তাহলে কোনো জরুরী বিভাগে চলে যান। ছোটখাটো অসুস্থতা কিংবা আঘাতের ক্ষেত্রে জিপি-র সাথে দেখা করলেই ভালো হয় অথবা কোন মেডিক্যাল সেন্টার কিংবা ফার্মাসিস্ট এর কাছে চলে যান।

জরুরী বিভাগে সবসময়ই গুরুতরভাবে অসুস্থ কিংবা আহত ব্যক্তিকে যত দ্রুত সম্ভব চিকিৎসা দেওয়া হয়। যদি আপনার অবস্থা ততটা গুরুতর না হয়, তাহলে আপনাকে অপেক্ষা করতে হতে পারে।

অ্যাম্বুলেন্স ডাকা

যদি আপনার আঘাত গুরুতর এবং জরুরী হয়, তাহলে আপনি ট্রিপল জিরোতে কল করে একটি অ্যাম্বুলেন্স ডেকে নিতে পারেন। আপনার অথবা অন্য কারও যদি নিম্নোক্ত কোন সমস্যা থাকে তাহলে আপনাকে একটি অ্যাম্বুলেন্স কল করতে হবে:

- বুকে ব্যথা কিংবা বুক টান টান হয়ে পড়া

- হঠাৎ করে আপনার মুখ, হাত কিংবা পা দুর্বল, অসাড় হলে কিংবা নাড়াতে না পারলে
- শ্বাসকষ্ট হলে
- জ্ঞান হারিয়ে ফেললে
- অনিয়ন্ত্রিত রক্তপাত হলে
- হঠাৎ করে শক্তি হারিয়ে ফেললে অথবা কারণ ছাড়া পড়ে গেলে
- কোন কারণ ছাড়াই খিঁচুনি (ফিট) হয়ে গেলে
- বড় ধরনের কোনো গাড়ী দুর্ঘটনায় আহত হলে
- বেশ উঁচু কোনো জায়গা থেকে পড়ে গেলে
- গুরুতর হামলার শিকার হলে, যেমন ছুরিকাঘাত কিংবা গুলিবিদ্ধ হলে
- মারাত্মকভাবে পুড়ে গেলে, বিশেষ করে ছোট বাচ্চাদের ক্ষেত্রে
- যেসব ছোট শিশুদের খিঁচুনি হচ্ছে কিংবা বার বার জ্বর হচ্ছে

ট্রিপল জিরোতে (০০০) কল করা সম্পর্কে আরও তথ্য জেনে নিন।

স্বাস্থ্য পরিষেবা ব্যবহারের জন্য সাহায্য এবং রিসোর্স

কীভাবে স্বাস্থ্য পরিষেবা খুঁজে পাওয়া যাবে

স্বাস্থ্য পরিষেবা খুঁজে পেতে আপনি হেলথডিরেক্ট এর সার্ভিস ফাইন্ডার ব্যবহার করতে পারেন।

এছাড়াও আপনার এলাকায় স্বাস্থ্য পরিষেবা কোথায় পাওয়া যাবে সে সম্পর্কে পরামর্শের জন্য আপনার জিপি কিংবা ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন।

যারা ইংরেজিতে কথা বলেন না তাদের জন্য সাহায্য

যদি আপনার মাতৃভাষা ইংরেজি না হয়ে থাকে তাহলে ট্র্যান্সলেটিং এন্ড ইন্টারপ্রেটিং সার্ভিস (TIS National) এর মাধ্যমে একজন অনুবাদককে খুঁজে নিতে পারেন। ১৩১ ৪৫০ নম্বরে কল করে আপনি খুব দ্রুত একজন দোভাষীর সাথে কথা বলতে পারেন। দিনে ২৪ ঘণ্টা এবং সপ্তাহে সাত দিনই এই পরিষেবাটি বিনামূল্যে পাওয়া যায়।

জরুরী অবস্থায় সব সময়ই ট্রিপল জিরোতে (০০০) কল করুন। ট্রিপল জিরো অপারেটর টিআইএস ন্যাশনালকে কল করে একজন দোভাষীর সাথে আপনার যোগাযোগ করিয়ে দেবেন।

আপনার ডাক্তার, ফার্মাসিস্ট কিংবা হাসপাতালও আপনার জন্য একজন অনুবাদকের ব্যবস্থা করে দিতে পারবেন।