

কিভাবে স্বাস্থ্যবিধি আপনাকে সাহায্য করতে পারেন

English version: www.healthdirect.gov.au/how-healthdirect-can-help-you

healthdirect ২৪ ঘণ্টা, সপ্তাহে ৭ দিন বিনামূল্যে নির্ভরযোগ্য স্বাস্থ্যতথ্য ও পরামর্শ প্রদান করে।

এটি একটি জরুরী অবস্থা – আমার করণীয় কী?

আপনার যদি মনে হয় আপনার একটি অ্যাম্বুলেন্স দরকার কিংবা আপনার ক্ষত অথবা অসুস্থতা গুরুতর কিংবা প্রাণঘাতী, তাহলে দেরি না করে অ্যাম্বুলেন্স এর জন্য ট্রিপল জিরোতে (000) কল করুন।

আমার স্বাস্থ্য পরামর্শ দরকার – আমি কাকে কল করব?

আপনি ১৮০০ ০২২ ২২২ নম্বরে বিনামূল্যে* আমাদেরকে কল করুন। আপনি কী করবেন সে ব্যাপারে নিশ্চিত না হলে – যেমন আপনি জিপির কাছে যাবেন কিনা, কিংবা বাড়িতেই পরিস্থিতির মোকাবেলা করবেন কিনা, অথবা জরুরী বিভাগে চলে যাবেন কিনা সে ব্যাপারে পরামর্শের জন্য দিনে ২৪ ঘণ্টা, সপ্তাহে ৭ দিনই আমাদের নিবন্ধিত নার্সদের পাবেন।

ডাক্তারের সার্জারি বন্ধ – এরপরও কি আমি সহায়তা পাব?

হ্যাঁ, পাবেন। আপনার এলাকার কোথায় গেলে সাহায্য পাবেন সে ব্যাপারে তথ্যের জন্য ১৮০০ ০২২ ২২২ নম্বরে বিনামূল্যে* আমাদেরকে কল করুন। যদি আপনার কাছাকাছি কোনো জিপি খোলা না থাকে, তাহলে আমাদের নিবন্ধিত নার্সেরা হয়তো হেলথডিরেক্ট থেকে কোনো জিপিকে বলবেন আপনাকে কল করতে যিনি ফোনেই আপনাকে পরামর্শ দিতে পারবেন।

হেলথডিরেক্ট এর সেবা পাওয়ার জন্য আমার সাহায্য দরকার

- যদি আপনার কোনো শ্রবণ কিংবা কথা বলা সংক্রান্ত সমস্যা থাকে, তাহলে ১৮০০ ৫৫৫ ৬৭৭ নম্বরে [ন্যাশনাল রিলে সার্ভিসকে](#) কল করুন এবং হেলথডিরেক্টকে দিতে বলুন।
- আপনার মাতৃভাষা যদি ইংরেজি না হয় এবং সেক্ষেত্রে আপনার একজন দোভাষীর দরকার হয় তাহলে ১৩১ ৪৫০ নম্বরে [TIS ন্যাশনালকে](#) ফোন করুন এবং হেলথডিরেক্টকে দিতে বলুন।

আমি কি অনলাইনে স্বাস্থ্য পরামর্শ পেতে পারি?

হ্যাঁ, হেলথ ডিরেক্ট এর অনলাইন [সিমটম চেকার](#) ব্যবহার করুন। কতগুলো সহজ প্রশ্নের মাধ্যমে এটি আপনাকে আপনার উপসর্গগুলো বুঝতে এবং কী করতে হবে সে ব্যাপারে

পরামর্শ দেবে – যেমন আপনি জিপির কাছে যাবেন কিনা, কিংবা বাড়িতেই পরিস্থিতির মোকাবেলা করবেন কিনা, অথবা জরুরী বিভাগে চলে যাবেন কিনা

আমার নিকটস্থ স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র কোথায়?

হেলথডিরেক্ট এর [সার্ভিস ফাইন্ডার](#) আপনাকে দ্রুত ও সহজে অস্ট্রেলিয়ার স্বাস্থ্য পরিষেবা এবং স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সবচেয়ে সমন্বিত ডিরেক্টরিটি দেখার সুযোগ দেবে। সার্চের ফলাফলগুলো স্থাননির্ভর, যার ফলে আপনি আপনার সবচেয়ে কাছের ডাক্তার, ফার্মেসি, ফিজিও ইত্যাদি খুঁজে পাবেন।

অনলাইনে আমি কোথায় নির্ভরযোগ্য স্বাস্থ্য তথ্য পাব?

[হেলথডিরেক্ট এর ওয়েবসাইটে](#) আপনি বিস্তৃত পরিসরের স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পর্কে নির্ভরযোগ্য অনলাইন তথ্য পাবেন, যেমন আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থা, উপসর্গ, চিকিৎসা, স্বাস্থ্যসেবা এবং আরও অনেক কিছু। আমরা অস্ট্রেলিয়ার নেতৃস্থানীয় স্বাস্থ্য সংস্থাগুলোর সাথে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করি এবং আমাদের সকল তথ্যের একটি ব্যাপক ক্লিনিক্যাল পর্যালোচনা হয়ে থাকে।

হেলথডিরেক্ট এর কি কোনো মোবাইল অ্যাপ আছে?

নিশ্চয়ই আছে! আপনি [Google Play](#) কিংবা [iTunes](#) থেকে [হেলথডিরেক্ট অ্যাপটি](#) ডাউনলোড করতে পারেন।

এই অ্যাপটি নির্ভরযোগ্য স্বাস্থ্যতথ্যের একটি সুবিধাজনক ভাণ্ডার এবং এর মাধ্যমে একটি বোতাম টিপেই আপনি আপনার উপসর্গগুলো চেক করতে এবং স্বাস্থ্য পরিষেবা খুঁজে পেতে পারেন।