সঠিক ধরণের স্বাস্থ্য সেবা বাছাই

নিজের যত্ন
অনেক অসুস্থতা ও উপসর্গ ঘরেই চিকিৎসা করা যায়। সামান্য আঘাতের জন্য প্রাথমিক চিকিৎসার পর্যাপ্ত সরঞ্জাম মজুত রাখাও গুরুত্বপূর্ণ যেমন, কাটা ও পোড়া ।

ফার্মেসি
ফার্মাসিস্টগণ যোগ্যতাসম্পন্ন বিশেষজ্ঞ যারা ঔষধ ও আপনার স্বাস্থ্যের ব্যাপারে পরামর্শ ও তথ্য প্রদান করেন।

হেলথডাইরেক্ট (healthdirect)
একজন নিবন্ধনকৃত সেবিকার কাছ থেকে ২৪/৭ বিনা মূল্যে পরামর্শ পেতে হেলথডাইরেক্ট (healthdirect) এর ১৮০০ ০২২ ২২২ নম্বরে যোগাযোগ করুন।

জিপি (ডাক্তার)
যখন আপনি অসুস্থ অনুভব করেন, আপনার জিপি আপনাকে সাহায্য করতে পারেন - বিবিধ স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয়ে ও আপনার জীবনব্যাপী।

জরুরী (০০০)
আপনি যদি গুরুতর অসুস্থ অথবা আহত হউন, তিন শুন্যতে (০০০) কল করে একটি অ্যাম্বুলেন্স ডাকুন অথবা আপনার নিকটস্থ হাসপাতালের জরুরী বিভাগে চলে যান।

দিনে ২৪ ঘন্টা স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শের জন্য, ১৮০০ ০২২ ২২২ নম্বরে কল করুন অথবা healthdirect.gov.au তে দেখুন।

আপনার যদি অন্য কোনো ভাষায় সহযোগিতার প্রয়োজন হয়, ১৩১ ৪৫০ নম্বরে কল করুন।

স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শের প্রয়োজন? কল করুন

1800 022 222

আমাদের ওয়েব সাইট healthdirect.gov.au থেকে আপনি আরোও অধিক তথ্য পেতে পারেন।

healthdirect Australia

অস্ট্রেলিয়ান সরকারের স্বাস্থ্য বিভাগ কর্তৃক অর্থায়নকৃত

healthdirect

কোন ধরণের স্বাস্থ্য সেবা আমার প্রয়োজন?

সঠিক সময়ে সঠিক স্বাস্থ্য সেবা কিভাবে পাওয়া যায় তা জানা গুরুত্বপূর্ণ

অস্ট্রেলিয়াতে অনেক ধরণের স্বাস্থ্য সেবা ও তথ্য রয়েছে। সঠিক সময়ে সঠিক স্বাস্থ্য সেবা কিভাবে পাওয়া যায় তা জানা গুরুত্বপূর্ণ।

অনলাইনে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য

আপনার যদি স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যার জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হয়, আপনি অনলাইনে উচ্চ মানসম্পন্ন তথ্য পেতে পারেন।

নিশ্চিত করবেন আপনি শুধুমাত্র সুপরিচিত প্রতিষ্ঠানের তথ্য ব্যবহার করছেন,যেমন -দাতব্যসংস্থা অথবা সরকারি বিভাগসমূহ। যদি কোনো বিষয়ে নিশ্চিত না হউন, সেক্ষেত্রে সর্বদা আপনার জিপি'র মাধ্যমে যাচাই করুন।

হেলথডাইরেক্ট(healthdirect) হচ্ছে একটি সরকারী মালিকানাধীন স্বাস্থ্য পরামর্শ ও তথ্য পরিসেবা। এটা নিরাপদ ও সম্পর্কযুক্ত অস্ট্রেলীয় স্বাস্থ্য তথ্য প্রদান করে এবং আপনি বিশ্বাস করতে পারেন এমন আরোও উৎসের সাথে সংযোগ স্থাপন করে। আমাদের ওয়েব সাইট healthdirect.gov.au দেখুন।

হেলথডাইরেক্ট হেল্পলাইনে কল (healthdirect helpline)

যদি আপনার অথবা আপনার পরিবারের কারো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে এবং জানেন না কী করতে হবে, তাহলে নিবন্ধনকৃত একজন সেবিকার সাথে কথা বলার জন্য বিনামূল্যে কল করতে হেলথডাইরেক্ট এর হেল্পলাইনের (healthdirect helpline) ১৮০০ ০২২ ২২২ নম্বরে কল করুন। আপনি সপ্তাহের ৭ দিন, দিনে ২৪ ঘন্টা কল করতে পারেন।

অন্য কোনো ভাষায় সহযোগিতার জন্য, ১৩১ ৪৫০ নম্বরে কল করুন।

আপনার জিপি'র সাথে কখন দেখা করবেন

যদি আপনার কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে তাহলে পারিবারিক ডাক্তার (জিপি) হচ্ছেন প্রথম ব্যক্তি সাধারণভাবে আপনি যার কাছে যাবেন। এধরণের চিকিৎসকগন আপনার স্বাস্থ্য পরিসেবার সাথে সমন্বয় করবেন এবং যদি আবশ্যক হয় তবে অন্য চিকিৎসকগণের অথবা স্বাস্থ্য পেশাদারদিগের নিকট প্রেরণ করবেন।

অস্টেলিয়াতে আপনার পারিবারিক ডাক্তারকে জিপি বলা হয়।

ফার্মাসিস্টের সাথে কখন দেখা করবেন

ফার্মাসিস্টগণ যোগ্যতাসম্পন্ন বিশেষজ্ঞ, যারা ঔষধ ও আপনার স্বাস্থ্যের ব্যাপারে উপদেশ ও তথ্য প্রদান করেন। সামান্য অসুস্থতা কিংবা আঘাতের জন্য ফার্মাসিস্টের সাথে দেখা করুন।

যদি আপনার ডাক্তার ঔষধের জন্য একটি ব্যবস্থাপত্র দেন (মাঝে মধ্যে এটাকে স্ক্রিপ্ট বলা হয়) তাহলে আপনি সেগুলো একজন ফার্মাসিস্ট এর নিকট থেকে কিনতে পারবেন।

ফার্মিসিস্টগণ কাউন্টার থেকেও ঔষধ বিক্রি করেন এবং পরামর্শ, স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও কিছু টিকাসহ বেশ কিছু সেবা প্রদান করে থাকেন।

অ্যাম্বুলেন্স ডাকা

যদি আপনার আঘাত অথবা অসুস্থতা গুরুতর হয়, তবে তিন শূন্যতে কল করে অ্যাম্বুলেন্স ডাকুন।

জরুরি বিভাগে গমন

অস্ট্রেলিয়াতে অনেক হাসপাতালে জরুরি বিভাগ রয়েছে। এগুলো দিনে ২৪ ঘন্টা খোলা থাকে এবং যে সমস্ত লোকের গুরুতর অসুস্থতা অথবা ক্ষত আছে যার জন্য দ্রুত চিকিৎসা প্রয়োজন তাদেরকে জরুরি চিকিৎসা প্রদান করে থাকে। আপনার যদি সামান্য অসুস্থতা কিংবা ক্ষত থাকে, তাহলে আপনার জিপি অথবা ফার্মাসিস্টকে দেখানো-ই ভালো।

স্বাস্থ্য পরিসেবা ব্যবহার করার জন্য সাহায্য ও সম্পদ

স্বাস্থ্য পরিসেবা কিভাবে খুঁজতে হয়

হেলথডাইরেক্ট এর সেবা অনুসন্ধানকারী (healthdirect service finder) ব্যবহার করে আপনি এলাকার জিপিগণকে এবং

অন্যান্য স্বাস্থ্য সেবাসমূহ খুঁজে বের করতে পারেন অথবা হেলথডাইরেক্ট এর য়্যাপ ডাউনলোড করতে পারেন।

আপনি আপনার জিপি অথবা ফার্মাসিস্টের কাছে আপনার এলাকার স্বাস্থ্য সেবাসমূহ খুঁজে বের করতে পরামর্শ চাইতে পারেন।

একজন দোভাষী প্রয়োজন?

যদি ইংরেজি আপনার প্রাথমিক ভাষা না হয়, তাহলে ট্রান্সলেটিং এন্ড ইন্টারপ্রেটিং সার্ভিস (TIS National) এর মাধ্যমে আপনি একজন দোভাষী খুঁজে বের করতে পারেন। ১৩১ ৪৫০ নম্বরে কল করে তত্ক্ষণাৎ আপনি একজন দোভাষীর সাথে কথা বলতে পারেন। এই সেবা ব্যবস্থা খরচমুক্ত এবং সপ্তাহে সাত দিন ২৪ ঘন্টা খোলা।

যদি বিষয়টি জরুরী হয়, সর্বক্ষেত্রে প্রথমেই তিন শুন্যে (০০০) কল করুন। ঐ ০০০ থেকে কর্তৃপক্ষ টিআইএস ন্যাশনালে (TIS National) কল করবে এবং আপনাকে একজন দোভাষীর সাথে যুক্ত করে দেবে।

জিপি সান্ধ্যকালীন সেবা

আপনার পারিবারিক ডাক্তারখানা অথবা ফার্মেসি যদি দিনশেষে বন্ধ হয়ে যায় আর আপনার কাউকে দেখানো প্রয়োজন

পড়ে সেক্ষেত্রে সান্ধ্যকালীন সেবা ব্যাবস্থা সেবা প্রদান করে। আপনার নিয়মিত জিপিকে জিজ্ঞেস করুন তারা সান্ধ্যকালীন সেবা প্রদান করে কি-না, এবং তাদের ডাক্তারখানা বন্ধ হয়ে যাবার পর আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লে আপনার কী করা উচিত।

হেলথডিরেক্ট এর সান্ধ্যকালীন জিপি হেল্পলাইনে (after hours GP helpline) আপনি কল করতে পারেন এবং নিবন্ধনকৃত একজন সেবিকা আপনার সমস্যা পরিমাপ করবেন। ঐ সেবিকা হয়তো একজন জিপি দ্বারা আপনাকে কলকরিয়ে দেয়ার ব্যবস্থা প্রস্তাব করতে পারেন। তারা আপনার এলাকায় সান্ধ্যকালীন সেবা খুঁজে বের করতেও সাহায্য করতে পারেন। ১৮০০ ০২২ ২২২ নম্বরে কলকরুন।