North Central London
Integrated Care System

NHS

এই শীতে সুস্থ থাকুন

বারনেট, ক্যামডেন, এনফিল্ড, হ্যারিংগে এবং ইসলিংটন রেসিডেন্টদের জন্য তথ্য এবং পরিষেবা

উইন্টার 2022-23

জরুরী চিকিৎসা প্রয়োজনের জন্য NHS 111

যখন আপনি একটি জরুরী চিকিৎসাকালীন অবস্থায় রয়েছেন যার মধ্যে জীবনের ঝুঁকি নেই বা আপনি জানেন না আপনি কী করবেন, তখন দেখুন 111.nhs.uk অথবা কল করুন **111** নম্বরে আপনার মোবাইল বা ল্যান্ডলাইন থেকে বিনামূল্যে।

NHS 111 সবসময় খোলা থাকে এবং পরিস্থিতির ওপর নির্ভরশীল, যা পারে:

- কোন স্থানীয় পরিষেবা আপনাকে সাহায্য করতে পারে তার পরামর্শ দিতে
- নার্স, জরুরী দাঁতের ডাক্তার, ফার্মাসিস্ট বা GP -এর সাথে আপনাকে যোগাযোগ করিয়ে দিতে
- যদি আপনার মুখোমুখি অ্যাপয়েন্টমেন্ট-এর প্রয়োজন হয় তাহলে তা আপনাকে বুক করে দেয়
- যদি আপনার A&E, একটি জরুরী অবস্থাকালীন ট্রিটমেন্ট সেন্টার বা ওয়াক-ইন সেন্টার-এ যাওয়ার প্রয়োজন হয় তাহলে আপনাকে আসার সময় দেয়
- আপনার প্রয়োজনীয় যেকোনও ওষুধ কীভাবে নিতে হবে তা বুঝিয়ে দেয়
- সেলফ-কেয়ার-এর পরামর্শ দেয়।

NHS 111-এর সাথে যোগাযোগ করার অন্য উপায়:

- টেক্সট রিলে: কল করুন **18001 111** নম্বরে
- ব্রিটিশ সাইন ল্যাঙ্গুয়েজ (BSL): ব্যবহার করুন signvideo.co.uk/nhs111
- অন্যান্য ভাষায় সাহায্য করে: **111**-তে কল করুন এবং একজন দোভাষী চান।

জীবনের ঝুঁকিপূর্ণ ক্ষত বা অসুস্থতার জন্য সরাসরি A&E-এর কাছে যান অথবা কল করুন **999**নম্বরে। টেক্সট রিলে ব্যবহারকারী **18000** নম্বরে কল করতে পারেন **999** নম্বরে পাওয়ার জন্য।

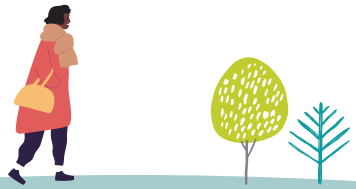
ফার্মেসি: সাহায্য কাছেই আছে

ফার্মেসিস্টরা উচ্চ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যের বিশেষজ্ঞ যারা ক্লিনিকাল পরামর্শ দিতে পারেন এবং ছোটখাটো অসুস্থতার জন্য ওভার-দ্য-কাউন্টার মেডিসিন দিতে পারে। যদি অসুস্থতার লক্ষণ গুরুতর হয়, ফার্মাসিস্ট আপনাকে বলবে আপনার GP-কে, নার্সকে বা অন্যান্য হেলথ প্রফেশনালকে দেখানোর প্রয়োজন আছে কিনা।

অনেক ফার্মেসি দেরিতে এবং সপ্তাহান্তে খোলা থাকে। আপনার কোনও অ্যাপয়েন্টমেন্ট-এর প্রয়োজন নেই এবং বেশিরভাগেরই একটি ব্যক্তিগত কনসালটেশন রুম রয়েছে যেখানে আপনি নির্দ্বিধায় কথা বলতে পারেন। আপনার সবচেয়ে কাছের ফার্মেসি এবং তার খোলার সময় nhs.uk/find-a-pharmacy-তে দেখুন

আপনি যদি ক্যামডেন, হ্যারিংগে বা ইসলিংটন-এ থাকেন তাহলে সেলফ-কেয়ার ফার্মেসির প্রথম স্কিম-এর মাধ্যমে কিছু ওভার-দ্য-কাউন্টার ওষুধের খরচের জন্য সাহায্য পেতে পারেন।

বিশদে জানতে nclhealthandcare.org.uk/self-care দেখুন।



সন্ধ্যা এবং সপ্তাহান্ত সহ GP পরিষেবা

আপনার GP সার্জারি শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত চিন্তায় সাহায্য করতে পারে এবং যদি আপনার বিশেষজ্ঞ বা জরুরী যত্নের প্রয়োজন হয় তাহলে হসপিটাল বা অন্যান্য মেডিকেল পরিষেবাকে নির্দেশ দিতে পারে।

একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে আপনার সার্জারিতে যান অথবা ফোন করুন। আপনার NHS অ্যাকাউন্ট NHS অ্যাপ বা **NHS ওয়েবসাইট**-এর মাধ্যমে লগইন করে আপনিও বুক করতে পারেন। এছাড়াও আপনি আপনার লক্ষণ জানাতে, প্রশ্ন করতে বা অন্য কিছু জানতে সাধারণত আপনার সার্জারি ওয়েবসাইটে একটি নিরাপদ, গোপনীয় অনলাইন ফর্ম ব্যবহার করে GP-এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

GP, নার্স অথবা অন্যান্য হেলথ কেয়ার প্রফেশনালের সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকলে আপনার প্রয়োজনীয়তা অনুসারে তা সামনাসামনি, ফোনে বা অনলাইনে হতে পারে।

আপনার স্থানীয় এলাকায় সন্ধ্যা ও সপ্তাহান্তে অ্যাপয়েন্টমেন্ট উপলভ্য। সাধারণ সময়ে বুক করতে আপনার নিজের GP সার্জারির সাথে যোগাযোগ করুন।

GP-এর সাথে রেজিস্টার্ড হওয়া আপনাকে সঠিক যত্ন পেতে সাহায্য করবে যখন সেটি আপনার প্রয়োজন হবে। ইংল্যান্ডের যে কেউ রেজিস্টার করতে পারে এবং যত্ন পেতে পারে - সেক্ষেত্রে আপনার ঠিকানার প্রমাণপত্র বা ইমিগ্রেশন স্টেটাস, আইডি অথবা NHS নম্বরের প্রয়োজন নেই। আরো বিশদে জানতে একজন স্থানীয় GP সার্জারির সাথে যোগাযোগ করুন অথবা **nhs.uk/nhs-services/gps** দেখুন।

NHS ওয়াক-ইন সেন্টার

বারনেটে দুটি NHS ওয়াক ইন সেন্টার আছে যেখানে আপনি জীবনে ঝুঁকিপূর্ণ নয় এমন ক্ষত বা অসুস্থতার জন্য তাড়াতাড়ি সাহায্য পেতে পারেন। আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট-এর প্রয়োজন নেই কিন্তু NHS **111**-এর মাধ্যমে আগে থেকে বুক করার জন্য উপলভ্য আছে।

- এজওয়ার NHS ওয়াক ইন সেন্টার, এজওয়ার কমিউনিটি হসপিটাল, বার্ন্ট ওক ব্রডওয়ে, HA8 0AD, **020 8732 6459** (প্রত্যেকদিন সকাল 8 টা থেকে 6 টা পর্যন্ত খোলা)।
- ফিঞ্চলে NHS ওয়াক ইন সেন্টার, ফিঞ্চলে মেমোরিয়াল হসপিটাল, গ্র্যান্ডভিল রোড N12 0JE, **020 8349 7470** (প্রত্যেকদিন সকাল 8 টা থেকে রাত 9 টা পর্যন্ত খোলা)।

আরও তথ্যের জন্য **clch.nhs.uk/services/walk-in-centres** দেখুন।

NHS আর্জেন্ট ট্রিটমেন্ট সেন্টার

দ্য NHS চেস ফার্ম হসপিটাল আর্জেন্ট ট্রিটমেন্ট সেন্টার (Ground floor, The Ridgeway Enfield, EN2 8JL, **020 8375 1010**) জীবন ঝুঁকিপূর্ণ নয় এমন ক্ষত বা অসুস্থতার জন্য জরুরী সময় সাহায্য করতে পারে প্রতিদিন সকাল 8 টা থেকে রাত 8.30 টা পর্যন্ত (শেষ রোগী সন্ধ্যা 7.30 টায় বুক করা হয়)। আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট-এর প্রয়োজন নেই কিন্তু NHS 111-এর মাধ্যমে আগে থেকে বুক করার জন্য উপলভ্য আছে। 2023-এর শুরুতে খোলার সময় পরিবর্তন হতে পারে - আপডেট পেতে **royalfree.nhs.uk** দেখুন।

NCL-এ অন্যান্য জরুরি যত্নের পরিষেবা সম্পর্কে বিশদে জানতে nhs.uk/service-search দেখুন।

মেন্টাল হেলথ-এর জন্য সহায়তা করুন

যদি আপনি বা আপনার কাছের মানুষের মেন্টাল হেলথ সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে আপনার GP-এর সাথে যোগাযোগ করুন। এছাড়াও আপনি ভিজিট করতে পারেন:

- NHS-এর সম্মতিপ্রাপ্ত লন্ডন-বিস্তৃত তথ্য ও পরিষেবার জন্য good-thinking.uk
- samaritans.org অথবা কল করুন **116 123** নম্বরে যেকোনও সময়, দিন অথবা রাত, যদি আপনার আত্মহননের চিন্তা আসে।

বার্নেট রেসিডেন্ট

এছাড়াও আপনি ভিজিট করতে পারেন:

- সাধারণ সমস্যা যেমন স্ট্রেস, অ্যানজাইটি, ডিপ্রেশন ও ইনসমনিয়ার জন্য গোপনীয় সাহায্য পেতে lets-talk-iapt.nhs.uk অথবা বিনামূল্যে কল করুন **020 8702 5309** নম্বরে।
- স্থানীয় পরিষেবা এবং সহায়তার ওপর তথ্যের জন্য barnet.gov.uk/mental-health

যদি মেন্টাল হেলথ ক্রাইসিস বা জরুরি অবস্থার জন্য আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হয় তাহলে, একজন যোগ্য প্রফেশনাল-এর সাথে কথা বলতে ক্রাইসিস হেল্পলাইন নম্বর **0800 151 0023**-এ কল করুন। হেল্পলাইনটি সবসময় খোলা থাকে এবং এটি প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশু-কিশোর প্রত্যেকের জন্যই উপযুক্ত।

কামডেন রেসিডেন্ট

এছাড়াও আপনি ভিজিট করতে পারেন:

- icope.nhs.uk অথবা বিনামূল্যে কল করুন **020 3317 6670** নম্বরে, সাধারণ সমস্যা যেমন স্ট্রেস, অ্যানজাইটি, ডিপ্রেশন এবং ইনসমনিয়ার জন্য গোপনীয় সাহায্য
- ক্যামডেন পরিষেবার ওপর তথ্য জানতে mentalhealthcamden.co.uk
- 5 টা থেকে রাত 11 টা পর্যন্ত, বছরের 365 দিন সহায়তার জন্য ক্যামডেন ক্রাইসিস স্যানচুয়ারি (50-52 হ্যাম্পস্টেড রোড, NW1 2PY) (hestia.org/camden-crisis-sanctuary) অথবা কল করুন **07825 165 464**) নম্বরে।

যদি আপনার একটি মেন্টাল হেলথ ক্রাইসিস বা জরুরী অবস্থার জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনি একজন যোগ্য প্রফেশনাল-এর সাথে কথা বলতে পারেন এবং আমাদের ক্রাইসিস হেল্পলাইন ব্যবহার করে পরিষেবা সম্পর্কে পরামর্শ নিতে পারেন যা সবসময় খোলা থাকে:

- শিশু এবং যুবক (18-এর নিচে): **0800 151 0023**
- প্রাপ্তবয়স্ক (18+): **0800 917 3333**।

এনফিল্ড রেসিডেন্ট

এছাড়াও আপনি ভিজিট করতে পারেন:

- lets-talk-iapt.nhs.uk অথবা ফোন করুন **020 8342 3012** চাপ, উদ্বেগ, বিষন্নতা এবং অনিদ্রার মতো সাধারণ সমস্যাগুলির জন্য বিনামূল্যে, গোপনে সাহায্য
- mindeb.org.ukস্থানীয় তথ্যের জন্য পরিষেবা এবং সমর্থন।

মানসিক স্বাস্থ্য সংকট বা জরুরী অবস্থার জন্য আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হলে, আমাদের সংকটকালীন হেল্পলাইনে কল করুন **0800 151 0023**একজন যোগ্য পেশাদারের সাথে কথা বলতে। হেল্পলাইনটি সর্বদা উন্মুক্ত এবং প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশু এবং তরুণদের জন্য উপযুক্ত।

হারিন্জি রেসিডেন্টস

এছাড়াও আপনি ভিজিট করতে পারেন:

- **কথা বলুন-iapt.nhs.uk/haringey** অথবা ফোন করুন **020 3074 2280** স্ট্রেস, উদ্বেগ, বিষন্নতা এবং অনিদ্রার মতো সাধারণ সমস্যাগুলির জন্য বিনামূল্যে, গোপনে সাহায্য
- **haringey.gov.uk/mental-health**স্থানীয় পরিষেবা তথ্যের জন্য

মানসিক স্বাস্থ্য সংকটের জন্য আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হলে, আমাদের সংকটকালীন হেল্পলাইনে কল করুন **0800 151 0023** একজন যোগ্য পেশাদারের সাথে কথা বলতে। হেল্পলাইনটি সর্বদা উন্মুক্ত এবং প্রাপ্তবয়স্ক, শিশু এবং তরুণদের জন্য উপযুক্ত।

ইজলিংটং রেসিডেন্স

এছাড়াও আপনি ভিজিট করতে পারেন:

- **icope.nhs.uk** অথবা ফোন করুন**020 3317 7252** চাপ, উদ্বেগ, বিষন্নতা এবং অনিদ্রার মতো সাধারণ মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য বিনামূল্যে, গোপনে সাহায্য
- **islington.gov.uk/mentalhealth**সমর্থন এবং স্থানীয় পরিষেবা সম্পর্কে তথ্যের জন্য

আপনার যদি মানসিক স্বাস্থ্য সংকট বা জরুরী অবস্থার জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনি একজন যোগ্যতাসম্পন্ন পেশাদারের সাথে কথা বলতে পারেন এবং আমাদের সংকটকালীন হেল্পলাইন ব্যবহার করে পরিষেবা সম্পর্কে পরামর্শ পেতে পারেন যা দিনে 24 ঘন্টা, সপ্তাহে 7 দিন খোলা থাকে:

- শিশু এবং যুবক (18-এর নিচে): **0800 151 0023**
- প্রাপ্তবয়স্ক (18+): **0800 917 3333**।

ডেন্টাল কেয়ার

আপনার কাছাকাছি একটি NHS ডেন্টিস্টের অনুসন্ধান করতে ভিজিট করুন **nhs.uk/service-search/find-a-dentist**। যদি, বেশ কয়েকটি ডেন্টাল সার্জারির সাথে যোগাযোগ করার পরে, আপনি NHS রোগীদের গ্রহণ করার জন্য একজন ডেন্টিস্টকে খুঁজে না পান, তাহলে NHS এর ইংল্যান্ডের গ্রাহক যোগাযোগ কেন্দ্রে কল করুন **0300 311 2233**।

আপনার যদি জরুরী দাঁতের চিকিৎসার প্রয়োজন হয়, আপনার দাঁতের ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন। তারা আপনাকে দেখতে সক্ষম হতে পারে বা আপনাকে একটি জরুরী দাঁতের যত্নের পরিষেবার নির্দেশ দিতে পারে। আপনার যদি নির্দিষ্ট দাঁতের ডাক্তার না থাকে তবে ভিসিট করুন **111.nhs.uk** অথবা কল করুন **111** পরামর্শের জন্য।

আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ান

COVID-19 এবং আপনার বিনামূল্যের বার্ষিক ফ্লু জ্যাব (যদি যোগ্য হয়) এর বিরুদ্ধে সম্পূর্ণ টিকা নেওয়া আপনাকে এবং আপনার আশেপাশের লোকদের রক্ষা করতে সাহায্য করবে। ভিজিট করুন **nclhealthandcare.org.uk/covid** কিভাবে বুক করতে হবে তার পরামর্শ এবং বিশদ বিবরণের জন্য।

আপনার ওষুধের ক্যাবিনেট চেক করুন

এই শীতে প্রস্তুত থাকুন এবং, যদি পারেন, ঠাণ্ডা, বদহজম বা ডায়রিয়ার মতো সাধারণ পরিস্থিতির জন্য বাড়িতে ওভার-দ্য-কাউন্টার ওষুধ খান। আপনার ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন আপনার এবং আপনার প্রিয়জনদের জন্য কী উপযুক্ত। প্লাস্টার, একটি থার্মোমিটার এবং অ্যান্টিসেপটিকের মতো আইটেম সহ একটি প্রাথমিক চিকিৎসার কিটও কার্যকরী হতে পারে।

আরামের সাথে রিপিট প্রেসক্রিপশন অর্ডার করুন

আপনি যদি নিয়মিত ওষুধ খান তবে আপনার সাধারণত রিপিট প্রেসক্রিপশন থাকবে। এর মানে হল আপনার পরবর্তী ওষুধ পুনর্বিবেচনা না হওয়া পর্যন্ত আপনি GP না দেখেই আপনার ওষুধের প্রয়োজন হলে অর্ডার করতে পারেন।

আপনার রিপিট প্রেসক্রিপশন অর্ডার করার একটি সহজ উপায় হল NHS অ্যাপ বা NHS ওয়েবসাইট ব্যবহার করে আপনার অনলাইন NHS অ্যাকাউন্টে লগ ইন করা। আরও খুঁজুন এবং রেজিস্টার করুন nhs.uk/nhs-services/online-services

আপনি যদি অনলাইনে এটি করতে না চান তাহলে আপনি আপনার GP সার্জারিতে আপনার ওষুধের জন্য জিজ্ঞাসা পারেন। আপনার অস্ত্রোপচারকে জিজ্ঞাসা করুন যখন আপনার রিপিট প্রেসক্রিপশনের প্রয়োজন তখন তাদের কীভাবে জানানো উচিত।

বাড়ি গরম রাখুন

কিছু লোক ঠান্ডা আবহাওয়ার প্রভাবের জন্য বেশি ঝুঁকিপূর্ণ। আপনি যদি খুব বেশি সচল না হন, আপনার বয়স 65 বা তার বেশি হয়, বা আপনার স্বাস্থ্যগত অসুবিধা থাকে – যেমন হার্ট বা ফুসফুসের রোগ – আপনি পারলে আপনার ঘরকে কমপক্ষে 18 ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় গরম করুন। যদি সম্ভব হয়, সারা রাত আপনার বেডরুম 18C তাপমাত্রায় রাখুন এবং আপনার বেডরুমের জানালা বন্ধ রাখুন।

আকস্মিক শিশু মৃত্যুর উপসর্গের ঝুঁকি কমাতে, শিশুদের 16 সেলসিয়াস এবং 20 সেলসিয়াস এর মধ্যে উত্তপ্ত ঘরে ঘুমানো উচিত।

আপনি যদি 65 বছরের কম বয়সী হন, সুস্থ এবং সক্রিয় হন, আপনি যতক্ষণ আরামদায়ক হন ততক্ষণ আপনি নিরাপদে আপনার বাড়ি 18C-এর চেয়ে ঠান্ডা রাখতে পারেন।

আরও তথ্যের জন্য nhs.uk/keep-warm-keep-well ভিজিট করুন।

আপনি যদি শক্তির বিলের সাথে লড়াই করে থাকেন বা উষ্ণ থাকার জন্য সহায়তার প্রয়োজন হয় তবে কী আর্থিক এবং ব্যবহারিক সহায়তা পাওয়া যায় তা খুঁজে বের করুন।

বার্নেট রেসিডেন্ট

ভিজিট করুন barnet.gov.uk/costofliving অথবা কল করুন **020 8359 2000**।

কামডেন রেসিডেন্ট

ভিজিট করুন camden.gov.uk/costofliving অথবা কল করুন **020 7974 4444 (বিকল্প 9)**।

এনফিল্ড রেসিডেন্ট

ভিজিট করুন enfield.gov.uk/helpingyou অথবা এনফিল্ড কাউন্সিলে কল করুন **020 8379 1000**।

হারিন্জি রেসিডেন্টস

ভিজিট করুন haringey.gov.uk/heretohelp অথবা কল করুন **020 8489 4431**।

ইজলিংটং রেসিডেন্স

ভিজিট করুন islington.gov.uk/benefits-and-support অথবা islington.gov.uk/costofliving, কল করুন **020 7527 8222**, অথবা ইমেল করুন heretohelp@islington.gov.uk

অন্যদের জন্য দেখুন

বয়স্ক প্রতিবেশী, বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারে শীতকালে অতিরিক্ত সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। যোগাযোগ রাখুন এবং নিশ্চিত করুন যে তাদের কাছে পর্যাপ্ত সরবরাহ এবং ওষুধ রয়েছে, যদি তারা কয়েক দিনের জন্য বাইরে যেতে না পারেন।

যদি তাদের GP বা ফার্মেসি বন্ধ থাকা অবস্থায় সাহায্যের প্রয়োজন হয় অথবা তারা কি করতে হবে তা নিশ্চিত না থাকেন, তাহলে ভিজিট করুন 111.nhs.uk অথবা কল করুন **111**।

আপনি যদি কারো আচরণে পরিবর্তন লক্ষ্য করেন বা তারা বিভ্রান্ত হন, তাহলে তাদের চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে। যদি তারা তাদের স্থানীয় মেমরি পরিষেবার সাথে পরিচিত হয় তবে তাদের পরিষেবার সাথে যোগাযোগ করতে উৎসাহিত করুন। যদি না হয়, তাহলে তাদের GP বা NHS 111-এর সাথে যোগাযোগ করুন যারা তাদের A&E-তে যাওয়ার প্রয়োজন হলে পরামর্শ দিতে পারেন।

জীবনযাত্রার খরচ সহ সমর্থন

আপনি যদি খাদ্য, শক্তি এবং অন্যান্য বিলের খরচের সাথে লড়াই করে থাকেন তবে আপনি একা নন এবং সাহায্য পাওয়া যায়।

বার্নেট রেসিডেন্ট

ভিজিট করুন barnet.gov.uk/costofliving অথবা বার্নেট কাউন্সিলে কল করুন **020 8359 2000** আবাসন, শক্তি এবং ইউটিলিটি বিল, সুবিধা এবং কর্মসংস্থান, অর্থ এবং ঋণ ব্যবস্থাপনা, ফুড ব্যাঙ্ক, পেনশন এবং অক্ষমতা পরিষেবা, পরিবার এবং শিশুদের জন্য সহায়তা এবং প্রাপ্তবয়স্কদের সামাজিক যত্ন সহ ক্ষেত্রগুলির বিষয়ে পরামর্শের জন্য।

কামডেন রেসিডেন্ট

ভিজিট করুন camden.gov.uk/costofliving অথবা কল করুন **020 7974 4444 (বিকল্প 9)** আর্থিক সহায়তা, খাবারের অ্যাক্সেস, উষ্ণ রাখা, বাসস্থান, কর্মসংস্থান, গার্হস্থ্য সহিংসতা এবং প্রাপ্তবয়স্কদের সামাজিক যত্নের বিষয়ে পরামর্শের জন্য।

এছাড়াও আপনি Citizens Advice Camden এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন **0808 278 7835** বা Camden Advice Network-এর যে কোনো প্রতিষ্ঠানে ভিজিট করুন camden.gov.uk/costofliving অথবা কল করুন **020 7974 4444 (বিকল্প 9)** বিস্তারিত জানার জন্য।

এনফিল্ড রেসিডেন্ট

ভিজিট করুন enfield.gov.uk/helpingyou অথবা এনফিল্ড কাউন্সিলে কল করুন **020 8379 1000** সুবিধা, আবাসন, বিলের সাহায্য, খাবারে সাহায্য, পিতামাতা এবং পরিবারের জন্য সহায়তা, এবং কল্যাণ এবং ঋণ সহায়তা সহ ক্ষেত্রগুলিতে পরামর্শের জন্য।

হারিন্জি রেসিডেন্টস

ভিজিট করুন haringey.gov.uk/heretohelp অথবা কল করুন Haringey Council Financial Support হেল্পলাইন নম্বর **020 8489 4431** বিল এবং ঋণ পরিচালনা, শিশুর যত্নের খরচ, সুবিধা এবং অনুদান, কর্মসংস্থানে সহায়তা, কাউন্সিল ট্যাক্স এবং খাবারের অ্যাক্সেস সহ ক্ষেত্রগুলিতে পরামর্শের জন্য।

ইজলিংটং রেসিডেন্স

পরামর্শ এবং সহায়তার জন্য ইজলিংটন কাউন্সিলের সাথে যোগাযোগ করুন। তারা সনাক্ত করতে পারে আপনি কোন সুবিধা এবং আর্থিক সহায়তা পাওয়ার অধিকারী, আপনাকে একটি দাবি করতে সাহায্য করতে এবং আপনাকে সাহায্য করতে সক্ষম হতে পারে এমন অন্যান্য স্থানীয় পরিষেবাগুলির সাথে যোগাযোগ করুন। কল করুন **020 7527 8222**, ইমেল করুন heretohelp@islington.gov.uk অথবা ভিজিট করুন islington.gov.uk/costofliving

nhsbsa.nhs.uk/nhs-help-health-costs-এ গিয়ে আপনি স্বাস্থ্য খরচ যেমন প্রেসক্রিপশন বা আপনার হাসপাতালে অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য সাহায্য পেতে পারেন কিনা তা খুঁজে বের করুন।