



আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য দল



GP থেকে ফার্মাসিস্ট এবং পরিচর্যা সমন্বয়কারী পর্যন্ত - আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য দল আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করার জন্য এখানে রয়েছে।

আপনি আপনার GP প্র্যাকটিসের সাথে তিনটি উপায়ে যোগাযোগ করতে পারেন: ফোনে, অনলাইনে, অথবা ব্যক্তিগতভাবে।

এই লিফলেটটিতে সুস্থ থাকার জন্য আপনার যা পরামর্শ এবং সহজ পদক্ষেপগুলি নেওয়া উচিত তা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

ভালো থাকার জন্য সেরা টিপস

আপনার প্রয়োজনীয় পরিচর্যা পান

আপনার GP প্র্যাকটিস এবং ফার্মাসিস্ট উভয়ই বিস্তৃত পরিসরের স্বাস্থ্য পরিষেবা অফার করেন। NHS অ্যাপটি আপনাকে দ্রুত পুনরাবৃত্তি প্রেসক্রিপশন অর্ডার করতে এবং পরীক্ষার ফলাফল পেতে সাহায্য করতে পারে। আপনি যদি কোনো লক্ষণ নিয়ে চিন্তিত হন এবং আপনার কোনো ধরণের সাহায্যের প্রয়োজন তা নিয়ে নিশ্চিত না হন, তাহলে 111 নম্বরে কল করুন অথবা 111.nhs.uk দেখুন।

সুরক্ষিত থাকুন, টিকা নিন

সমস্ত টিকা সম্পর্কে আপডেট থাকা নিশ্চিত করে নিজেকে এবং আপনার পরিবারকে গুরুতর অসুস্থতা থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করুন। আপনার দেখা করার প্রয়োজন আছে কিনা তা জানতে আপনার GP প্র্যাকটিসের সাথে যোগাযোগ করুন।

সুস্থ থাকা

ছোটখাটো অসুস্থতার চিকিৎসা বাড়িতেই করা যেতে পারে, তবে আপনার উচ্চ প্রশিক্ষিত স্থানীয় ফার্মাসিস্টও সাহায্য করতে পারেন। তাদের সাথে দেখা করার জন্য আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রয়োজন নেই এবং তারাই আপনাকে বলে দেবে যে আপনার GP-এর সাথে দেখা করা উচিত কিনা।

আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য দলের সাথে দেখা করুন

GP থেকে শুরু করে হাই স্ট্রিট ফার্মাসিস্ট এবং পরিচর্যা সমন্বয়কারী পর্যন্ত - আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য দল অনেক দক্ষ পেশাদারদের নিয়ে গঠিত। কিভাবে তারা আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতিতে সাহায্য করতে পারে তা জানুন। আপনার GP প্র্যাকটিসের সাথে তিনটি উপায়ে যোগাযোগ করুন - ফোনে, অনলাইনে, অথবা ব্যক্তিগতভাবে।

সাহায্যের জন্য সঠিক পরষিবোটা জানা থাকলে তা আপনাকে দ্রুত চিকিৎসা পতে সাহায্য করতে পারে।

যদি আপনি নিশ্চিত না হন যে কি করবেন, তাহলে 111.nhs.uk এ গিয়ে অথবা 111 নম্বরে কল করে পরামর্শের জন্য NHS 111-এর সাথে যোগাযোগ করুন। এটি সপ্তাহের 7 দিন, 24 ঘন্টা খোলা থাকে। উপরের সকল বিষয় সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, nclhealthandcare.org.uk/localhealth দেখুন।

