

একটি জিপি-তে রেজিস্টার করুন

একটি GP প্র্যাক্টিসের সাথে নিবন্ধিত হওয়া আপনাকে প্রয়োজনের সময় সঠিক পরিচর্যা পেতে সাহায্য করবে। ইংল্যান্ডের যে কেউ একটি GP প্র্যাক্টিসের সাথে রেজিস্টার করতে এবং পরিচর্যা লাভ করতে পারেন - এরজন্য আপনার ঠিকানা বা অভিাসন অবস্থার প্রমাণ, আইডি বা NHS নম্বরের প্রয়োজন নেই।

কিভাবে রেজিস্টার করবেন তা জানতে এখানে যান nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery

উষ্ণ রাখুন

শীতল আবহাওয়া স্বাস্থ্যের কিছু সমস্যাকে আরও খারাপ করতে পারে এবং এমনকি গুরুতর জটিলতার সৃষ্টি করতে পারে, বিশেষ করে যদি আপনি 65 বা তার অধিক বয়সী হন অথবা যদি আপনার দীর্ঘদিনের কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে।

উষ্ণ রেখে ভালো থাকা এখন আগের চেয়েও অধিক গুরুত্বপূর্ণ। আগামী মাসগুলির জন্য কিছু পরামর্শ:

- যদি পারেন আপনার ঘরকে কমপক্ষে 18°C (65°F) তাপমাত্রায় গরম রাখুন - আপনার মুখ্য বসার রুমকে কিছুটা অধিক উষ্ণ রাখতে পারেন
- হাইড্রেট থাকুন - সারা দিন প্রচুর পরিমাণে গরম পানীয় এবং জল পান করুন
- ভালো খান - উষ্ণ, পুষ্টিকর খাবার দিয়ে পূরণ করুন
- সক্রিয় থাকুন - শরীরের পর্যাপ্ত উষ্ণতা উৎপন্ন করা নিশ্চিত করতে চলাফেরা করতে থাকুন
- লেয়ারিং গুরুত্বপূর্ণ - বেশ কয়েকটি পাতলা পোশাকের লেয়ার পরলে আপনি একটি পুরু লেয়ারের পোশাকের চেয়ে অধিক গরম থাকবেন, কারণ লেয়ারগুলি উষ্ণ বাতাসকে আটকে রাখে।

গরম করার খরচে সহায়তা হিসাবে আপনি সরকারের কাছ থেকে অনুদান পাওয়ার অধিকারী হতে পারেন। সরকারি স্কিম সম্পর্কে আরও জানতে simpleenergyadvice.org.uk এবং gov.uk/browse/benefits/heating এ যান

আপনার ওষুধের ক্যাবিনেট চেক করুন

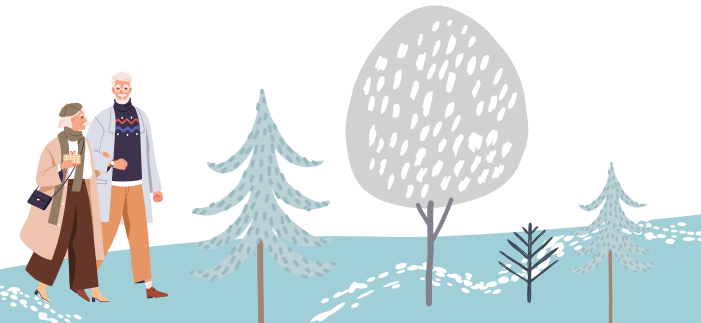
এই শীতে প্রস্তুত থাকুন এবং আপনার ওষুধের ক্যাবিনেট রিস্টক করুন। আপনি প্রেসক্রিপশন ছাড়া ওষুধ ব্যবহার করে ঘরে বসেই কাশি এবং গলা ব্যথার মতো সাধারণ ছোটখাটো অসুখের চিকিৎসা করতে পারেন।

আপনি NHS অ্যাপ nhs.uk/nhs-app অথবা GP অনলাইন পরিষেবা nhs.uk/nhs-services/gps/using-online-services ব্যবহার করে জিপি সার্জারি বা ফার্মেসিতে না গিয়েই আপনার পুনরাবৃত্ত প্রেসক্রিপশনের অর্ডার করতে পারেন।

অন্যান্য লোকদের খেয়াল রাখুন

বয়স্ক প্রতিবেশী, বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সদস্যদের শীতকালে কিছুটা অতিরিক্ত সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। যোগাযোগে থাকুন এবং নিশ্চিত করুন যে যদি তারা কয়েকদিন বাড়ির বাইরে যেতে না পারেন তারজন্য তাদের কাছে পর্যাপ্ত সামগ্রী ও প্রেসক্রিপশনের ওষুধ রয়েছে।

ছুটির দিনগুলোতে যদি তাদের সহায়তার দরকার হয় যখন জিপি প্র্যাকটিস এবং ফার্মেসি বন্ধ থাকে এবং তারা বুঝতে পারছেন না যে কি করা উচিত, সেই সময় NHS 111 সাহায্য করতে পারে। 111.Nhs.uk এ যান বা 111-এ কল করুন।



এই শীতে ভালো থাকুন

বানেট, ক্যামডেন, এনফিল্ড, হ্যারিঞ্জি এবং ইসলিংটনের বাসিন্দাদের তথ্য এবং পরিষেবা

জরুরী কিন্তু প্রাণঘাতী অসুখ বা আঘাত না হয়ে থাকলে, [111.nhs.uk](https://www.nhs.uk) এ ভিজিট করুন বা মোবাইল এবং ল্যান্ডলাইন থেকে **111** নম্বরে বিনামূল্যে কল করুন। পরিষেবাটি 24 ঘন্টা, সপ্তাহের সাত দিন উপলব্ধ রয়েছে।

প্রশিক্ষিত উপদেষ্টারা আপনার জরুরী প্রয়োজনে সঠিক চিকিৎসা পরিসেবা লাভ করতে সাহায্য করবে এবং আপনাকে স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারদের কাছে পাঠাতে পারেন বা আপনাকে একটি জরুরী চিকিৎসা কেন্দ্র, জরুরী ডেন্টাল পরিষেবা, জিপি, ফার্মাসি বা অন্য আরও কোনো উপযুক্ত স্থানীয় পরিষেবাতে যেতে নির্দেশ দিতে পারেন।

প্রাণঘাতী আঘাত বা পরিস্থিতি যেমন হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোক হলে A&E তে যান বা **999** এ কল করুন।

আপনার ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন

আপনার স্থানীয় ফার্মাসিস্ট আপনাকে অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রয়োজনীয়তা ছাড়াই ডায়রিয়া, নাক দিয়ে জল পড়া, বা বেদনাদায়ক কাশি বা মাথাব্যথার মতো সাধারণ অবস্থার জন্য প্রেসক্রিপশন ছাড়াই ওষুধ সম্পর্কে বন্ধুত্বপূর্ণ, বিশেষজ্ঞ পরামর্শ দিতে পারেন।

প্রেসক্রিপশন বিতরণের পাশাপাশি, ফার্মাসিস্টরা জরুরি গর্ভনিরোধক এবং অসংযমতার সামগ্রী সরবরাহ করা সহ বিভিন্ন পরিষেবা প্রদান করে।

আপনার কাছাকাছি একজন ফার্মাসিস্ট খুঁজে পেতে এখানে যান [nhs.uk/find-a-pharmacy](https://www.nhs.uk/find-a-pharmacy)

GP পরিষেবা

উত্তর সেন্ট্রাল লন্ডনের পাঁচটি বরো জুড়ে GP হাবগুলিতে সপ্তাহে সাত দিন সন্ধ্যায় এবং সপ্তাহান্তে জিপি অ্যাপয়েন্টমেন্ট উপলব্ধ থাকে: বার্নেট, ক্যামডেন, এনফিল্ড, হ্যারিংজি এবং ইসলিংটন

আমাদের GP হাবগুলিতে অভিজ্ঞ GP এবং নার্স কর্মীরা রয়েছেন যারা ছোটখাটো আঘাত এবং অসুস্থতা থাকা প্রাপ্তবয়স্ক ও শিশুদের মূল্যায়ন এবং চিকিৎসা প্রদান করেন।

হাবগুলি কোথায় অবস্থিত এবং কীভাবে অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করা যায় তা জানতে, অনুগ্রহ করে আমাদের ওয়েবসাইটে দেখুন: [northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/gp-hubs-evening-and-weekend-appointments/](https://www.northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/gp-hubs-evening-and-weekend-appointments/)

জরুরী ডেন্টাল পরিসেবা

আপনার যদি দাঁতের জরুরী চিকিৎসার প্রয়োজন হয় তাহলে আপনার স্বাভাবিক ডেন্টাল প্র্যাকটিসের সাথে যোগাযোগ করুন। তারা আপনাকে দেখতে পারেন বা আপনাকে একটি জরুরী ডেন্টাল কেয়ার পরিষেবাতে পাঠাতে পারেন।

আপনার যদি সবসময় দেখানোর মতো দস্তচিকিৎসক না থাকে, তাহলে আপনি কোথায় জরুরী পরিচর্যা পেতে পারেন সে বিষয়ে পরামর্শের জন্য NHS 111-এর সাথে যোগাযোগ করুন।

মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা

আপনি যদি উদ্ভিন্ন হন, কম বা কিছুটা অপ্রীতিকর বোধ করেন, তাহলে কথা বলার থেরাপি সম্পর্কে আপনার জিপি প্র্যাকটিসের সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার GP আপনাকে সাহায্য করতে এখানে রয়েছে - শারীরিক এবং মানসিকভাবে - এবং আপনাকে সঠিক পরিষেবায় পাঠাতে পারে।

আপনি এভরি মাইন্ড ম্যাটারস ওয়েবসাইটে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার যত্ন নেওয়ার জন্য বিশেষজ্ঞের পরামর্শ এবং প্র্যাকটিক্যাল টিপস লাভ করতে পারেন: [nhs.uk/every-mind-matters](https://www.nhs.uk/every-mind-matters)

আপনি বা আপনার কোনো প্রিয়জন যদি মানসিক স্বাস্থ্য সংকটের সম্মুখীন হন তাহলে আপনি আপনার স্থানীয় NHS মানসিক স্বাস্থ্য হেল্পলাইনে 24-ঘন্টার পরামর্শ এবং সহায়তার জন্য কল করতে পারেন। যোগাযোগের তথ্যের জন্য, এখানে যান: [northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/getting-help-in-mental-health-crisis](https://www.northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/getting-help-in-mental-health-crisis)

অভিভাবক এবং পরিচর্যাকারী জন্য পরামর্শ

আপনি যদি এই শীতে আপনার সন্তানের শারীরিক বা মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে উদ্ভিন্ন হন তাহলে কখন এবং কোথায় একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাহায্য নিতে হবে সে সম্পর্কে NHS নর্থ সেন্ট্রাল লন্ডন ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপের ওয়েবসাইটে তথ্য পেতে পারেন: [northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/covid-19/staywellthiswinter](https://www.northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/covid-19/staywellthiswinter)

আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ান

COVID-19 এর সম্পূর্ণ টিকা নেওয়া এবং ফ্লু জ্যাব নেওয়া আপনাকে এবং আপনার আশেপাশে থাকা লোকদের রক্ষা করতে সাহায্য করবে। টিকাকরণ সম্পর্কে লেটেস্ট পরামর্শ দেখুন এখানে [northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/covid-19](https://www.northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/covid-19)

