

## Choose Well(চুজওয়েল)

আপনি যদি অসুস্থ হয়ে পড়েন বা আহত হন, সেক্ষেত্রে সঠিক NHS পরিষেবা বেছে নেওয়ার জন্য আপনার নির্দেশিকা

জরুরী ভিত্তিক পরিষেবা দানের বিভাগ (A&E বা 999)

সামান্য আঘাতে পরিষেবা দানের ইউনিট

জিপি(GP), অসময়কালীন পরিষেবা বা দাঁতের চিকিৎসা  
ফার্মাসিস্ট

**NHS Direct Wales**

স্ব-তত্ত্বাবধান

## Choose Well(চুজওয়েল)কেন?

এই প্রচারপত্রটি একটি সাধারণ নির্দেশিকা যা আপনাকে এই সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে যে, কোন্ NHS পরিষেবাটি ব্যবহার করতে হবে।

সরাসরি জরুরী ভিত্তিক পরিষেবা দানের বিভাগ (A&E)-এর কাছে যাওয়ার আগে ভালো করে ভেবে নিন

## Choose Well(চুজওয়েল)ব্যবহারের কারণ:

- ব্যস্ত জরুরী ভিত্তিক পরিষেবাগুলি তাদেরকে সহায়তা করতে পারে যাদের সবচেয়ে জরুরীভাবে তা প্রয়োজন
- অবশ্যপ্রয়োজনীয় চিকিৎসা সম্ভাব্য সবচেয়ে কম সময়ে প্রদান করা যেতে পারে
- আপনি সঠিক স্থানে সঠিক চিকিৎসাটি পেতে পারেন

শিশুদের নাগালের বাইরে একটি আলমারিতে অবশ্যপ্রয়োজনীয় ওষুধগুলি হাতের কাছে প্রস্তুত রাখুন; যেমন—

- ব্যথা উপশমকারী ওষুধ, যেমন— প্যারাসিটামল
- ডায়রিয়া-রোধী ওষুধ
- রিহাইড্রেশন মিশ্রণ
- বদহজমের ওষুধ
- প্লাস্টার
- থার্মোমিটার

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>শ্বাসরোধ হওয়া। বৃক্ক ব্যথা। চোখে অচেতন হওয়া। রক্তপাত। গুরুতর আঘাত।</p>   | <p><b>জরুরী ভিত্তিক পরিষেবা দানের বিভাগ (A&amp;E) বা 999</b><br/>জরুরী ভিত্তিক পরিষেবা দানের বিভাগ (A&amp;E) খুব অসুস্থ বা খারাপভাবে আহত হওয়া লোকদের চিকিৎসা করতে পারে। একটি প্রাণের ঝুঁকিপূর্ণ জরুরী পরিস্থিতি- যেমন যদি কেউ গুরুতর অসুস্থ বা আহত হয়ে পড়েন এবং তার জীবনের ঝুঁকি তৈরী হয় - সে ক্ষেত্রে সবসময় আপনার 999 নম্বরে ফোন করা উচিত।</p>  | <p>আপনি যখন 999 নম্বরে ফোন করবেন, আপনার কাছে কোনো এম্বুলেন্স জরুরী ভিত্তিতে নাও আসতে পারে। ওয়েলশ এম্বুলেন্স সার্ভিস-এর বিভিন্ন রকম কর্মী ও স্বেচ্ছাসেবীরা রয়েছেন যারা পরিস্থিতির গুরুত্ব অনুযায়ী আসবেন এবং আপনার চিকিৎসা করবেন।</p>  |
| <p>কেটে যাওয়া। কোন কিছুই কামড়ে দেওয়া। পেশীতে টান।</p>                      | <p><b>সামান্য আঘাতে পরিষেবা দানের ইউনিট</b><br/>সামান্য আঘাতে পরিষেবা দানের ইউনিটগুলি সারা ওয়েলস জুড়ে ছড়িয়ে আছে। তারা ছোটখাটো আঘাতগুলির চিকিৎসা করতে পারে এবং স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ দান করে।</p>  | <p>আপনার নিকটতম সামান্য আঘাতে পরিষেবা দানের ইউনিটের বিবরণের জন্য, অনুগ্রহ করে, <b>0845 46 47</b> নম্বরে ফোন করে বা ইন্টারনেটে <b>www.nhsdirect.wales.nhs.uk</b>-এর মাধ্যমে NHS Direct Wales-এর সাথে যোগাযোগ করুন।</p>   |
| <p>বমি। কানে ব্যথা। ব্যথামুক্ত কাশি। দাঁতে ব্যথা।</p>                         | <p><b>জিপি (GP) এবং আউট অফ আওয়ার্স বা অসময়কালীন পরিষেবা</b><br/>অফিসের সময়ে অধিকাংশ অসুস্থতা সংক্রান্ত পরামর্শ ও চিকিৎসার জন্য অনুগ্রহ করে আপনার জিপি(GP)-র সাথে যোগাযোগ করুন। অফিসের সময়ের বাইরে আপনার স্থানীয় অসময়কালীন পরিষেবা থেকে জিপি (GP)-র পরামর্শ নিতে পারেন। অসময়কালীন পরিষেবার সাথে যোগাযোগের জন্য আপনার জিপি (GP)-র নিয়মিত নম্বরে বা NHS Direct Wales-কে <b>0845 46 47</b> নম্বরে ফোন করুন।</p> | <p><b>দাঁতের চিকিৎসা</b><br/>পরামর্শের জন্য আপনার রেজিস্টার্ড ডেন্টিস্টের সাথে যোগাযোগ করুন। আপনি যদি একজন ডেন্টিস্টের কাছে নাম নথিভুক্ত না করে থাকেন এবং আপনার জরুরী চিকিৎসার প্রয়োজন হয়, আপনি NHS Direct Wales-কে <b>0845 46 47</b> নম্বরে ফোন করে জরুরী ডেন্টাল ক্লিনিকগুলি সম্পর্কে জানতে পারেন।<br/><br/><b>আপনি যদি এলাকাটিতে বহিরাগত হন, অনুগ্রহ করে, NHS Direct Wales-কে 0845 46 47 নম্বরে ফোন করুন যারা আপনাকে যথাযথ পরিষেবা পাবার নির্দেশিকা দেবেন।</b></p> |
| <p>ডায়রিয়া। সর্দি। পেটখারাপ। মাথা ব্যথা।</p>                                | <p><b>ফার্মাসিস্ট</b><br/>আপনার যদি সাধারণ কোন অসুস্থতা হয় যার জন্য একজন নার্স বা ডাক্তার দেখানোর প্রয়োজন নেই, সে ক্ষেত্রে একটি ফার্মাসীতে যান। আপনার স্থানীয় ফার্মাসিস্ট আপনাকে</p>   | <p>সাধারণ অসুস্থতা এবং সেগুলির চিকিৎসার জন্য প্রয়োজনীয় ওষুধগুলি সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারবেন। আপনার স্বাভাবিক পুনরাবৃত্তিমূলক প্রেসক্রিপশন শেষ হয়ে গেলেও তারা সহায়তা করতে পারেন। তারা এছাড়াও আপদকালীন গর্ভনিরোধক প্রদান করতে পারেন।</p>  |
| <p>ফ্লু-এর মত উপসর্গ?<br/>শরীর খারাপ?<br/>অনিশ্চিত?<br/>সহায়তা প্রয়োজন?</p> | <p><b>NHS Direct Wales</b><br/>NHS Direct Wales দিনের 24 ঘন্টা গোপনীয়তার সাথে স্বাস্থ্য পরামর্শ ও তথ্য প্রদান করে থাকে এবং <b>0845 46 47</b> নম্বরে ফোন করে বা ইন্টারনেটে <b>www.nhsdirect.wales.nhs.uk</b>-এর মাধ্যমে এটি পাওয়া যায়।</p>  | <p>আপনি যদি অসুস্থ হন এবং স্বাস্থ্য সংক্রান্ত ব্যাপারে আপনার যদি কোন প্রশ্ন থাকে, NHS Direct Wales-এর সাথে যোগাযোগ করুন। পরিষেবাটি এছাড়াও আপনাকে আপনার স্থানীয় এলাকার স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলি সন্ধান করতে সাহায্য করতে পারে।</p>  |
| <p>হ্যাংওভার। হাঁটু ছুলে যাওয়া। গলায় ঘা। কাশি।</p>                          | <p><b>স্ব-তত্ত্বাবধান</b><br/>কাউন্টারে পাওয়া ওষুধ নিয়ে, প্রচুর তরল খেয়ে এবং প্রচুর বিশ্রাম নিয়ে অনেক</p>   | <p>অসুস্থতার চিকিৎসা বাড়িতেই করা যায়। খুব ছোটখাটো অসুস্থতা ও আঘাতগুলির চিকিৎসার ক্ষেত্রে স্ব-তত্ত্বাবধানই সবচেয়ে ভাল উপায়।</p>  |

## Choose Well(চুজওয়েল)

আপনি যদি না জানেন যে কোন্ বিকল্পটি বেছে নেবেন, অনুগ্রহ করে যোগাযোগ করুন:

**NHS Direct Wales**  
**0 8 4 5 4 6 4 7**

রোগীর সুরক্ষার জন্য, NHS Direct Wales-কে করা কলগুলি রেকর্ড করা হয়।