

অর্টারিওতে স্বাস্থ্যসেবা : স্বাস্থ্যসেবা পেতে হলে

অনেক ক্ষেত্রে মানুষজন স্বাস্থ্যসেবা খুঁজতে থাকে যেটি তেমন সফলজনক নয়। তাঁরা হয়তো একটু অসুস্থ বোধ করছেন অথবা আঘাত পেয়েছেন এবং সাহায্যের প্রয়োজন আছে।

অর্টারিওতে সফলজনক নয় এমন ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার অনেক উপায় আছে। শিক্ষাপ্রাপ্ত মেডিকাল স্টাফ আছেন যাঁরা টেলিফোনের মাধ্যমে আপনার প্রশ্নের উত্তর দিতে পারেন। ফ্যামিলী ডাক্তার, নার্স এবং অন্যান্য হেল্থ কেয়ার প্রোভাইডারও রয়েছেন। বেশির ভাগ ক্ষেত্রে, তাঁরাই প্রথমে পরীক্ষা করেন এবং আপনার স্বাস্থ্য সমস্যার চিকিৎসা দিয়ে থাকেন। এই তথ্য পাতাটি আপনার সাহায্যে আসতে পারে আপনি কি বেছে নেবেন সিদ্ধান্ত নিতে।

এই তথ্যপাতাটি আপনি ontario.ca/healthcarebasics ওয়েবসাইটে অনেক ভাষায় পাবেন। “Information in Other Languages” বোতাম টিপুন। অনলাইন ভার্সনে টরন্টোতে স্বাস্থ্যসেবা সম্বন্ধে সংযুক্ত করা আরো অনেক তথ্য আপনি পাবেন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার ক্ষেত্রে বিকল্প সম্বন্ধে জানা

১. এমন কেউ আছেন যেখানে মেডিকাল পরামর্শ পাওয়ার জন্য আমি টেলিফোন করতে পারি ?

হ্যাঁ। ১-৮৬৬-৯৯৭-০০০০ নাম্বারে Telehealth Ontario-র সাথে কথা বলুন। এটি হচ্ছে বিনাখরচে, গোপনীয় একটি ফোন সার্ভিস যেখানে আপনি যোগাযোগ করতে পারেন দিন ও রাত্রির যেকোনো সময়। একজন নার্সের কাছ থেকে আপনি স্বাস্থ্য সম্বন্ধে পরামর্শ কিংবা প্রচলিত স্বাস্থ্য সম্বন্ধে তথ্য পেতে পারেন। নার্স সিদ্ধান্ত নিতে আপনাকে সাহায্য করবেন এইগুলির মধ্যে আপনি কি করবেন :

- বাড়িতে থেকেই আপনার যত্ন নেয়া
- একজন ডাক্তারের সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করা
- একটি ক্লিনিকে যাওয়া
- একটি হাসপাতালের এমার্জেন্সী রুমে যাওয়া

২. সমস্যা সফলজনক নয় এমন ক্ষেত্রে কে আমাকে সাহায্য করতে পারেন ?

অধিকাংশ ক্ষেত্রে আপনি যাবেন এঁদের কাছে :

- ফ্যামিলী ডাক্তার : ফ্যামিলী ডাক্তারকে আবার (GP) বলা হয়ে থাকে, অথবা মেডিকাল ডক্টর (MD)। তিনি রোগনির্ণয়ে সাহায্য করতে পারেন এবং অত্যন্ত সফলজনক স্বাস্থ্য সমস্যার চিকিৎসা করতে পারবেন অথবা একজন বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠাবেন যদি আপনার আরো সাহায্যের প্রয়োজন হয়।
- নার্স প্র্যাক্টিশনার (NP) : NP হচ্ছেন উচ্চমানের একজন শিক্ষিত নার্স। তিনি মূল রোগ ও ক্ষতের পরিমাণ নির্দিষ্ট করতে পারবেন, এবং ল্যাব টেস্ট, এক্স-রে ও অন্যান্য বৈশিষ্ট্যসূচক টেস্ট করার জন্য আদেশ দিতে পারবেন।

ডাক্তার বা নার্স প্র্যাক্টিশনার খুঁজছেন ? হেল্থ কেয়ার কানেক্ট-এ নাম নিবন্ধন করুন। অনলাইনে আপনি (register for this free service online) রেজিস্টার করতে পারেন অথবা ১-৮০০-৪৪৫-১৮২২ নাম্বারে টেলিফোন করতে পারেন। নিশ্চিত করবেন যেন আপনার একটি বৈধ Ontario Health Insurance Plan (OHIP) কার্ড থাকে।

৩. আমার যখন স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার প্রয়োজন হয়, কোথায় যাবো আমি ?

এটি নির্ভর করবে আপনার কিধরনের সাহায্য প্রয়োজন। (This chart sums up your main choices) এই তালিকাতে প্রধান পছন্দগুলি সংক্ষেপে বলা হয়েছে।

হেল্‌থ্‌ কেয়ার মনোনয়ন	এটি কি ...	কখন আপনার প্রয়োজন হতে পারে ...
টেলিহেল্‌থ্‌ (১-৮৬৬-৭৯৭-০০০০)	এটি হচ্ছে বিনাখরচে, গোপনীয় ফোন সার্ভিস। স্বাস্থ্য সেবা পাওয়ার ক্ষেত্রে আপনি টেলিফোন করতে পারেন কিংবা স্বাভাবিক স্বাস্থ্য সম্বন্ধে তথ্য পেতে পারেন একজন রেজিস্টার্ড নার্সের কাছ থেকে।	যখন দিনে বা রাতে আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হয় কি করবেন সে-সম্বন্ধে সিদ্ধান্ত নিতে : <ul style="list-style-type: none"> নিজের যত্ন নিতে আপনার ডাক্তারের সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে একটি ক্লিনিকে যেতে একটি কমিউনিটি সার্ভিসের সাথে যোগাযোগ করতে হাসপাতালের এমার্জেন্সী রুমে যেতে
ডাক্তার ও অন্যান্য ফ্যামিলী স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী	এর মধ্যে পড়ে আপনার ফ্যামিলী ডাক্তার ও নার্স। তাঁরা ওষুধ, রোগনির্ণয় এবং রোগের টিকিৎসা, শারীরিক অসুস্থতা এবং সববয়সের রোগীদের ক্ষতস্থান কেন্দ্রীভূত করেন।	জরুরি নয় এমন ক্ষেত্রে যদি আপনার সেবার প্রয়োজন হয়।
ফ্যামিলী হেল্‌থ্‌ টিমসমূহ	নিবন্ধভুক্ত রোগীদের সবচাইতে উন্নতমানের সেবা প্রদান করার লক্ষ্যে একটি ফ্যামিলী হেল্‌থ্‌ টীম বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীদের একত্রিত করে থাকেন। এই টীমের মধ্যে থাকে ডাক্তার, নার্স ও অন্যান্য পেশাদার ব্যক্তিবর্গ যাঁরা একসাথে কাজ করেন বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্য সেবা দেয়ার ক্ষেত্রে।	জরুরি নয় এমন ক্ষেত্রে যদি আপনার সেবার প্রয়োজন হয়।
নার্স প্র্যাক্টিশনার ক্লিনিক সমূহ	এই ক্লিনিকগুলিতে আপনি মৌলিক স্বাস্থ্যসেবা পাবেন এবং সুস্থ থাকা ও রোগ এড়ানো সম্বন্ধে জানতে পারবেন। এই ক্লিনিক আপনার সাহায্য করবে আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী অন্যান্য সার্ভিস ও কমিউনিটি-ভিত্তিক প্রোগ্রামগুলি খুঁজে বের করতে।	আপনার যদি ফ্যামিলী ডাক্তার না থাকে এবং মৌলিক স্বাস্থ্যসেবার প্রয়োজন হয়।
কমিউনিটি হেল্‌থ্‌ সেন্টার	এই সেন্টারগুলি স্বাস্থ্যসেবা ও স্বাস্থ্য বিষয়ক	যখন স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার ক্ষেত্রে অসুবিধা

হেল্‌থ কেয়ার মনোনয়ন	এটি কি ...	কখন আপনার প্রয়োজন হতে পারে ...
সমূহ	উৎসাহদান দিয়ে থাকে ব্যক্তিবর্গ, পরিবার ও কমিউনিটিদেরকে।	সৃষ্টি করে প্রতিবন্ধকতার কারণে যেমন : <ul style="list-style-type: none"> ■ ভাষাগত ■ কৃষ্টিগত ■ শারীরিক অক্ষমতা ■ গৃহহীনতা ■ দারিদ্র্যাবস্থা ■ দূরবর্তী অবস্থান
ওয়াক-ইন অথবা স্বাভাবিক কর্মসময়ের বাইরে ক্লিনিক	এটি হচ্ছে হাসপাতাল নয় এমন ক্লিনিক যেখানে সাধারণ, জরুরি নয় এমন প্রয়োজনে সেবা পেতে পারেন। সন্ধ্যা পর্যন্ত এবং সপ্তাহান্তেও এগুলির সময়সীমা প্রসারিত থাকে। অনেক সময় অ্যাপয়েন্টমেন্ট ছাড়াই আপনি 'ওয়াক-ইন'-এ যেতে পারেন।	জরুরি নয় এমন ক্ষেত্রে যদি আপনার সেবার প্রয়োজন হয়।
আর্জেট কেয়ার সেন্টার	আর্জেট কেয়ার সেন্টারগুলি জীবনের ঝুঁকি নেই এমন অবস্থার ক্ষেত্রে সাহায্য দিতে পারে দিনের বেলা, সন্ধ্যায় এবং সপ্তাহান্তে। এই সেন্টারগুলি সকলপ্রকার সার্ভিস দিতে পারে অঙ্গচিকিৎসা ছাড়া।	অল্প কিংবা জটিল নয় এমন অবস্থায় যখন জরুরি সেবা পাওয়ার প্রয়োজন হয়। উদাহরণ : চোখের আঘাত, ক্ষত, ভগ্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গ, এক্স-রে, এবং ল্যাব টেস্ট।

৪. আমার স্বাস্থ্যের সমস্যার কারণে বাড়িতে বাস করতে যদি কঠিন হয়ে ওঠে ?

আপনার স্থানীয় Community Care Access Centre-এর সাথে যোগাযোগ করুন। যারা তাঁদের নিজস্ব ঘরে অনেকদিন থেকে বসবাস করছেন কিংবা লং-টার্ম কেয়ার হোমে স্থানান্তরিত হন সেইসকল মানুষজনকে তাঁরা সাহায্য করে থাকেন। সারা প্রতিজীব্যাপী এইধরনের ৪২টি সেন্টার আছে।

৫. অর্টারিওতে হেল্‌থ কেয়ার সিস্টেম সম্বন্ধে আমার প্রশ্ন আছে। কার সাথে আমি টেলিফোনে কথা বলতে পারি ?

যোগাযোগ করুন ServiceOntario, INFOLine-এর সাথে সকাল ৮:৩০টা থেকে বিকাল ৫:০০টা সময়ের মধ্যে। সেখানে কর্মচারী প্রস্তুত আছেন আপনাকে সাহায্য করতে ইংরেজি, ফ্রেঞ্চ ও আরো ২০টি ভাষায়। টেলিফোন করুন :

- ১-৮৬৬-৫৩২-৩১৬১
- TTY ১-৮০০-৩৮৭-৫৫৫৯
- টরন্টোতে, TTY ৪১৬-৩২৭-৪২৮২

বিস্তারিত জানার জন্য আমাদের health.gov.on.ca ওয়েবসাইট খুলে দেখুন।