এই প্রকল্পটি স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় – সিসিএম-এর
কারিগরি ও আর্থিক সহায়তায় বাস্তবায়িত হয়েছে।

আরবি, চীনা, ফরাসি, হিন্দি, ইংরেজি ও স্প্যানিশ ভাষায় পুস্তিকার **অনুবাদের জন্য**
আসলা (ASL) রোমা ১-এর সামিফো (SAMIFO) কেন্দ্রকে **ধন্যবাদ জানানো হচ্ছে।**
রোমানিয়ান ভাষায় অনুবাদের জন্য
আর্চি রোমা (ARCI Roma)-কে **ধন্যবাদ জানানো হচ্ছে।**

স্বাস্থ্যসেবা

চিকিৎসা সেবা সম্পর্কে কীভাবে জানবেন এবং নেবেন

এই পুস্তিকাটি ইতালিতে উপলব্ধ প্রধান স্বাস্থ্যসেবাগুলো সম্পর্কে আপনাকে জানতে সাহায্য করার জন্য তৈরি করা হয়েছে। এটি পড়লে আপনি জানতে পারবেন এগুলো কী কী সেবা দেয়, কীভাবে কাজ করে এবং আপনি ও আপনার পরিবার কীভাবে এসব সেবা ব্যবহার করতে পারেন।

স্থানীয় স্বাস্থ্য সংস্থা (আসলা)

আসলা হলো এলাকার স্বাস্থ্যসেবার মূল ভিত্তি। **এগুলো জনগণের স্বাস্থ্যের সুরক্ষা ও রোগ প্রতিরোধের জন্য প্রাথমিক ও বিশেষায়িত চিকিৎসা সেবা সংগঠিত করে এবং প্রদান করে।**

আসলার মাধ্যমে আপনি জাতীয় স্বাস্থ্য ব্যবস্থা (**এসএসএন**)-এ নিবন্ধন করতে পারেন, যাতে সব সরকারি স্বাস্থ্যসেবা ব্যবহার করতে পারেন।
আসলার মাধ্যমে আপনি আপনার জন্য সাধারণ চিকিৎসক বা আপনার সন্তানের জন্য শিশু চিকিৎসক বেছে নিতে পারেন; বাধ্যতামূলক ও সুপারিশকৃত টিকাদান পরিকল্পনা করতে পারেন; এবং বিশেষায়িত ক্লিনিকে বিভিন্ন চিকিৎসা পরিদর্শন ও পরীক্ষা করাতে পারেন।

এসএসএন-এ কীভাবে নিবন্ধন করবেন? নিবন্ধনের জন্য আপনার আসলায় যান এবং সঙ্গে নিন আপনার পারমেসো দি সোজ্জর্নো ও কর শনাক্তকরণ নম্বর (কোদিচে ফিস্কালে)। সেখানে আপনি নিবন্ধন করতে পারবেন এবং উপলব্ধ স্বাস্থ্যসেবাগুলোর তালিকা পাবেন।

সাধারণ চিকিৎসক

সাধারণ চিকিৎসক (যাকে পারিবারিক চিকিৎসক বা বেসিক চিকিৎসকও বলা হয়) আপনার দৈনন্দিন স্বাস্থ্যের প্রধান ভরসা। যদি আপনার কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা হয়, তাহলে প্রথমে যাঁর কাছে যেতে হবে তিনি হলেন সাধারণ চিকিৎসক। সাধারণ চিকিৎসক তাঁর চেম্বারে রোগী দেখেন, পরীক্ষা-নিরীক্ষা, ল্যাব টেস্ট এবং বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের কাছে যাওয়ার প্রেসক্রিপশন দেন। প্রয়োজন হলে তিনি বাড়িতেও এসে রোগী দেখতে পারেন। তিনি ডায়াবেটিস বা উচ্চ রক্তচাপের মতো দীর্ঘমেয়াদি রোগ নিয়ন্ত্রণে আপনাকে সাহায্য করেন। এছাড়াও তিনি চিকিৎসা সংক্রান্ত সনদপত্র তৈরি করেন (যেমন অসুস্থতার কারণে কাজে অনুপস্থিতির সনদ)।

সাধারণ চিকিৎসক কীভাবে বেছে নেবেন? আপনার **আসলার** সঙ্গে যোগাযোগ করুন, সেখানে আপনি আপনার এলাকায় উপলব্ধ সাধারণ চিকিৎসকদের তালিকা পাবেন এবং আপনার জন্য সবচেয়ে কাছের বা সুবিধাজনক চিকিৎসকটি বেছে নিতে পারবেন।

স্বাধীনভাবে বেছে নেওয়া শিশু চিকিৎসক

স্বাধীনভাবে বেছে নেওয়া শিশু চিকিৎসক (অথবা পারিবারিক শিশু চিকিৎসক) আপনার সন্তানের স্বাস্থ্যের প্রধান ভরসা। তিনি জন্ম থেকে ১৪ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুদের স্বাস্থ্য দেখভাল করেন। তিনি শিশুদের বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণ করেন, সুস্থ রাখার জন্য পরামর্শ দেন এবং প্রয়োজনীয় টিকা নেওয়ার পরামর্শ দেন। আপনার সন্তান অসুস্থ হলে আপনি শিশু চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন এবং তাঁর চেম্বারে ভিজিটের জন্য অনুরোধ করতে পারেন। শিশু চিকিৎসক পরীক্ষা-নিরীক্ষা, ল্যাব টেস্ট ও ওষুধ প্রেসক্রাইব করতে পারেন এবং আপনার সন্তানের জন্য চিকিৎসা সংক্রান্ত সনদপত্র লিখতে পারেন (যেমন অসুস্থতার পর স্কুলে ফেরার সনদ)।

শিশু চিকিৎসক কীভাবে বেছে নেবেন?
আপনার **আসলার** সঙ্গে যোগাযোগ করুন। সেখানে আপনি আপনার এলাকায় উপলব্ধ শিশু চিকিৎসকদের তালিকা পাবেন এবং আপনার জন্য সবচেয়ে কাছের বা সুবিধাজনক চিকিৎসকটি বেছে নিতে পারবেন।

হাসপাতাল

হাসপাতাল আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ স্থান।
যেসব স্বাস্থ্য সমস্যা আসলার **অন্যান্য সেবায় সমাধান করা যায় না, সেগুলোর জন্য আপনি হাসপাতালে যেতে পারেন**

কীভাবে সেবা নেবেন?

- **জরুরি** অবস্থায় আপনি সরাসরি হাসপাতালের জরুরি বিভাগে যেতে পারেন। সেখানে একজন চিকিৎসক পরিস্থিতি মূল্যায়ন করবেন, প্রয়োজনীয় পরীক্ষা-নিরীক্ষা করবেন এবং সিদ্ধান্ত নেবেন বাড়ি ফেরা ভালো হবে নাকি হাসপাতালে ভর্তি হওয়া প্রয়োজন।
- **হাসপাতালের বিশেষায়িত চিকিৎসা বা অস্ত্রোপচারের প্রয়োজন হলে,** আপনার সাধারণ চিকিৎসক জরুরি বিভাগে না গিয়ে সরাসরি হাসপাতালের একটি বিভাগে ভর্তি হওয়ার ব্যবস্থা করবেন।

অ্যাম্বুলেটরি ও পলিঅ্যাম্বুলেটরি

অ্যাম্বুলেটরিতে এমন স্বাস্থ্যসেবা দেওয়া হয় যেখানে হাসপাতালে ভর্তি না হয়েই বিভিন্ন পরীক্ষা করা যায়, যেমন ল্যাব বিশ্লেষণ, যন্ত্রের মাধ্যমে পরীক্ষা (উদাহরণস্বরূপ আল্ট্রাসাউন্ড), বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের সঙ্গে ভিজিট এবং পুনর্বাসন থেরাপি।
এগুলো নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা বা জরুরি নয় এমন চিকিৎসার জন্য উপকারী।

কীভাবে সেবা নেবেন? এর জন্য আপনার সাধারণ চিকিৎসকের কাছ থেকে একটি লিখিত অনুরোধ দরকার, যাকে ইমপেনিয়াতিভা বলা হয়।
এই অনুরোধপত্র এবং আপনার স্বাস্থ্য কার্ড নিয়ে আপনি সিইউপি **(CUP)**–এর মাধ্যমে সেবার জন্য বুকিং করতে পারেন, ফোনে অথবা অনলাইনে।
বুকিং করার সময় আপনার স্বাস্থ্য কার্ডের নম্বর এবং সাধারণ চিকিৎসক তৈরি করা ইমপেনিয়াতিভার নম্বর লাগবে।

পরিবার পরামর্শ কেন্দ্র

কনসালটোরিগুলো হলো **সামাজিক ও স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র, যা নারী, দম্পতি/পরিবার এবং তরুণদের স্বাস্থ্যের জন্য কাজ করে।** কনসালটোরিতে বিভিন্ন পেশার মানুষ কাজ করেন, যেমন গাইনোকোলজিস্ট, ধাত্রী (অস্টেট্রিকা), নার্স, মনোবিজ্ঞানী এবং সমাজকর্মী। তারা আপনাকে শুধু শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য নয়, মানসিক এবং/অথবা সামাজিক সমস্যার ক্ষেত্রেও সাহায্য করতে পারেন। অনেক কনসালটোরিতে ভাষাগত ও সাংস্কৃতিক মধ্যস্থতাকারীদের সহায়তাও পাওয়া যায়।

কনসালটোরিতে কোন কোন সেবা পাওয়া যায়?

- গর্ভাবস্থায় সহায়তা।
- নারী ও দম্পতিদের জন্য সন্তান জন্মের প্রস্তুতির বৈঠক।
- সন্তান জন্মের পর সহায়তা এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর সহায়তা।
- স্বেচ্ছায় গর্ভপাত সম্পর্কে তথ্য ও সহায়তা।
- নিয়মিত গাইনোকোলজিক্যাল চেক-আপ।
- গর্ভনিরোধ, যৌনবাহিত রোগ, এবং মেনোপজ সম্পর্কে তথ্য ও পরীক্ষা।
- নারীদের ক্যান্সার প্রতিরোধ (উদাহরণস্বরূপ প্যাপ-টেস্ট, যা জরায়ুর মুখের ক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্য করে)।
- মানসিক এবং/অথবা সামাজিক সমস্যার ক্ষেত্রে তথ্য ও সহায়তা।

কীভাবে সেবা পাবেন? কনসালটোরি সেবাগুলো বিনামূল্যে এবং সবার জন্য খোলা।
যাদের থাকার অনুমতি নেই তারাও কনসালটোরিতে যেতে পারেন।
আপনার বাড়ির কাছের কনসালটোরিটি খুঁজে নিন এবং অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়ার জন্য ফোন করুন।
এক্ষেত্রে সাধারণ চিকিৎসকের ইমপেনিয়াতিভা প্রয়োজন নেই।
.

জরুরি সময়ের চিকিৎসা সেবা

যখন সাধারণ চিকিৎসক পাওয়া যায় না, তখন আপনি জরুরি সময়ের চিকিৎসা সেবাতে যেতে পারেন। এখানে একজন চিকিৎসক থাকেন, যিনি রাতের সময় (সন্ধ্যা ৮টা থেকে সকাল ৮টা পর্যন্ত), শনিবার, রবিবার এবং অন্যান্য ছুটির দিনে আপনাকে সাহায্য করতে পারেন। এই চিকিৎসকের কাছে আপনি জরুরি কিন্তু গুরুতর নয় এমন সমস্যার জন্য যেতে পারেন।

কীভাবে সেবা পাবেন? আপনার অঞ্চলের স্বাস্থ্য পোর্টালে আপনি জরুরি সময়ের চিকিৎসা সেবার কল সেন্টারের নম্বর খুঁজে পাবেন। এই সেবাটি সংশ্লিষ্ট অঞ্চলের স্বাস্থ্যসেবার আওতাভুক্ত সকলের জন্য বিনামূল্যে।

স্বাস্থ্য কেন্দ্র ও কমিউনিটি কেন্দ্র

ইতালির কিছু অঞ্চলে স্বাস্থ্য কেন্দ্র ও কমিউনিটি কেন্দ্র রয়েছে।
এই কেন্দ্রগুলো আপনাকে স্বাস্থ্যসেবা এবং সামাজিক সহায়তা দুটোই দিতে পারে।
এখানে আপনি সাধারণ চিকিৎসক বা বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের সঙ্গে ভিজিট করতে পারেন;
দীর্ঘমেয়াদি রোগ বা প্রতিবন্ধকতার ক্ষেত্রে সহায়তা ও সমর্থন পেতে পারেন;
বিভিন্ন পরীক্ষা করতে পারেন এবং রোগ প্রতিরোধ সম্পর্কে তথ্য পেতে পারেন।

সেবা ও সহায়তার কেন্দ্র

১. জনসাধারণের সঙ্গে যোগাযোগ অফিস (ইউআরপি)

স্বাস্থ্যসেবা সম্পর্কে তথ্য পেতে এবং সেগুলো কীভাবে ব্যবহার করতে হয় তা জানতে আপনি **ইউআরপি**–তে যেতে পারেন। এছাড়াও, স্বাস্থ্যসেবা উন্নত করার জন্য এই অফিসে আপনি অভিযোগ বা পরামর্শ দিতে পারেন।
কীভাবে সেবা পাবেন? আপনি ফোনে, অনলাইনে অথবা সরাসরি গিয়ে আপনার আসলার ইউআরপি–এর সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন।

২. একক প্রবেশ কেন্দ্র (পিইউএ)

পিইউএ এমন একটি সেবা, যা জটিল প্রয়োজন এবং বিশেষ ধরনের সমস্যায় থাকা সকল মানুষের জন্য। উদাহরণস্বরূপ, যারা নিজের যত্ন নিতে পারেন না এমন বয়স্ক মানুষ, প্রতিবন্ধী বা অক্ষম ব্যক্তি, মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা বা আসক্তিতে ভোগা মানুষ, পারিবারিকভাবে কঠিন পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তি বা নির্যাতনের শিকার মানুষ। **পিইউএ** প্রয়োজনীয় সব ধরনের চিকিৎসা ও সহায়তা চালু করে এবং সমন্বয় করে।

কীভাবে সেবা পাবেন? আপনার এলাকায় সক্রিয় **পিইউএ**–এর সঙ্গে যোগাযোগ করার জন্য আপনি আপনার **আসলা** বা **কমিউন**–এর কাছে তথ্য চাইতে পারেন। সেখানে তারা আপনাকে ফোনে অথবা সরাসরি গিয়ে কীভাবে যোগাযোগ করতে হবে তা জানাবে।.

অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ তথ্য

- **জরুরি নম্বরসমূহ।** ১১২ (ইউরোপীয় একক জরুরি নম্বর), ১১৮ (স্বাস্থ্য সংক্রান্ত জরুরি সেবা)। ১১২ এবং ১১৮ নম্বরগুলো বিনামূল্যে এবং সারা ইতালিতে দিনে ২৪ ঘণ্টা চালু থাকে। যেকোনো ফোন থেকে (ল্যান্ডলাইন বা মোবাইল) এসব নম্বরে কল করা যায়, এমনকি ফোনে সিম না থাকলেও, ফোন বন্ধ থাকলেও বা ব্যালেন্স না থাকলেও।
- জরুরি নম্বরে ফোন করা, জরুরি বিভাগে (প্রন্তো সোকোরসো) যাওয়া, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া বা থাকার অনুমতি না থাকা বিদেশি নাগরিকদের স্বাস্থ্যসেবা নেওয়ার ক্ষেত্রে পুলিশে কোনো রিপোর্ট করা হয় না।
- **আঞ্চলিক স্বাস্থ্য পোর্টাল।**
  আপনার অঞ্চলের ওয়েবসাইট দেখুন, সেখানে স্থানীয়ভাবে উপলব্ধ স্বাস্থ্যসেবা সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য পাবেন।

আপনার অঞ্চলে এই কেন্দ্রগুলো আছে কি না এবং সক্রিয় আছে কি না, তা জানতে আপনার অঞ্চলের স্বাস্থ্য পোর্টালটি দেখুন।

এখানে আপনি গর্ভনিরোধ, আইভিজি এবং আপনার অধিকার সম্পর্কে বিভিন্ন ভাষায় আরও তথ্য পাবেন।

Gruppo Salute Donne SIMM

Istituto Superiore di Sanità