প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা নিয়ে আলোচনা করি

এর ERIE কাউন্টি অফিসের একটি প্রকাশনা।

সঠিক প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী খুঁজে পেতে সময় ও পরিশ্রম লাগতে পারে। আপনার জন্য উপযুক্ত আপনা রদীর্ঘমেয়া দিস্বা স্থ্যযাত্রায় প্রদানকারী খুঁজে পাওয়ার আগে কয়েকজনকে চেষ্টা করতে হতে পারে। আপনার স্বাস্থ্য ব্যক্তিগত বিষয়, এবং আস্থার সম্পর্ক গড়ে তুলতে সময় লাগে। যখন আপনি এমন একজন প্রদানকারী পান যিনি আপনাকে শোনেন, বুঝেন এবং সহযোগিতা করেন, তখন তিনি আপনার দীর্ঘমেয়াদি স্বাস্থ্যযাত্রায় একজন সহযাত্রী হয়ে ওঠেন। নিয়মিত পরিদর্শনের মাধ্যমে আপনার প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে সহায়তা করতে পারেন:

- সমস্যাগুলো শুরু হওয়ার আগেই তা প্রতিরোধ করতে
- বিদ্যমান বা চলমান সমস্যাগুলো নিয়ন্ত্রণ ও পরিচালনা করতে
- আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্যের ধারাবাহিক পর্যবেক্ষণকরতে
- হাসপাতালে সময় কাটানোর প্রয়োজন কমাতে

প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা কী?

আপনার প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীই আপনার চিকিৎসা-সংক্রান্ত মূল কেন্দ্র। এখান থেকেই আপনি নির্ভরযোগ্যতথ্য এবং পেশাদার পরামর্শ পাবেন।

আপনার স্বাস্থ্য কীভাবে বজায় রাখা যাবে এবং কীভাবে রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব—এ সম্পর্কে আপনি এখান থেকে নির্দেশনা ও পরামর্শ পাবেন। আপনার প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী এমনকি আপনি সুস্থ অনুভব করলেও সম্ভাব্য স্বাস্থ্যঝুঁকিগুলো শনাক্ত করার প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত। তাই আপনি সুস্থ থাকলেও বছরে অন্তত একবার আপনার প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। এতে সম্ভাব্য সমস্যাগুলো শুরুতেই শনাক্ত করার সুযোগ তৈরি হয়।প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা-কে পারিবারিক চিকিৎসা, সাধারণ চিকিৎসা (GP), বা অভ্যন্তরীণ চিকিৎসা নামেও পরিচিত। প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবার মূল লক্ষ্য হলো:

- **সুস্থতা**—অর্থাৎ আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্য—আপনি কী খান, কীভাবে শরীরচর্চা করেন, এবং আপনার দৈনন্দিন অভ্যাসগুলোর মতো বিষয়গুলির ওপর নির্ভর করে।
- প্রতিরোধমূলক চিকিৎসা এমন পদক্ষেপগুলোর ওপর গুরুত্ব দেয় যা আপনি এবং আপনার প্রদানকারী মিলিতভাবে গ্রহণ করতে পারেন, যাতে কোনো রোগ, অক্ষমতা বা অকালমৃত্যু প্রতিরোধ করা যায়। আপনার প্রদানকারী টিকাদান, রোগ শনাক্তকরণ পরীক্ষা এবং নিয়মিত স্বাস্থ্যপরীক্ষার মতো বিষয় নিয়ে আলোচনা করবেন। এর লক্ষ্য হলো ঝুঁকির কারণগুলো চিহ্নিত করা, রোগের প্রাথমিক লক্ষণ ও উপসর্গগুলো শনাক্ত করা, এবং ভবিষ্যৎ রোগ প্রতিরোধে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের অভ্যাসকে উৎসাহিত করা।
- **দীর্ঘমেয়াদি পরিচর্যা ব্যবস্থাপনা** বলতে সেই সমস্ত উপায়কে বোঝায় যার মাধ্যমে আপনার প্রদানকারী দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্যগত সমস্যাগুলো পর্যবেক্ষণ ও চিকিৎসা করেন। কোনো দীর্ঘমেয়াদি রোগ নিয়ন্ত্রণ বা উন্নত করার চেষ্টা চললে, বছরে একাধিকবার আপনাকে দেখার অনুরোধ করা প্রদানকারীর জন্য স্বাভাবিক। আপনার প্রদানকারী প্রয়োজন অনুযায়ী রক্তপরীক্ষা বা ইমেজিং—যেমন এক্স-রে বা স্ক্যান—করাতেও বলতে পারেন।

প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবার ধরনসমূহ

প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী একজন পেশাজীবী-চিকিৎসা, একজন পেশাজীবী-চিকিৎসা, যিনি আপনার স্বাস্থ্য পরিচালনা ও দেখভালের ক্ষেত্রে সহায়তা করেন। অনেক প্রদানকারী "প্র্যাকটিস" শব্দটি ব্যবহার করেন সেই স্থানকে বোঝাতে, যেখানে তারা রোগীদের চিকিৎসাসেবা প্রদান করেন। একটি ক্লিনিক হলো এক ধরনের প্র্যাকটিস, যেখানে সাধারণত একাধিক ধরনের স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা হয়। **আপনার ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যসেবার চাহিদা পূরণের জন্য আপনি একাধিক প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীও নির্বাচন করতে পারেন।**

যেসব চিকিৎসক প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবাপ্রদান করেন, সাধারণত তাদের নামের পরে "MD" (Medical Doctor) বা "DO" (Doctor of Osteopathic Medicine) লেখা থাকে। উভয়ই এমন ধরণের পেশাজীবী-চিকিৎসা, যারা রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা প্রদান এবং ওষুধ নির্ধারণ করতে পারেন। চিকিৎসকদের physician বা "GP" (general physician) নামেও উল্লেখ করা হয়।

শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ

যিনি নবজাতক, শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের সেবা প্রদান করেন।

পারিবারিক চিকিৎসা

যিনি সব বয়সের রোগীকে সেবা প্রদান করেন।

ইন্টারনিস্ট

যিনি প্রাপ্তবয়স্ক রোগীদের সেবা প্রদান করেন।

OB/GYN: স্ত্রীরোগও প্রসূতিবিদ

গর্ভাবস্থা, সন্তান জন্মদান, প্রসবোত্তর সময়কাল (সন্তান জন্মের পর) এবং প্রজনন স্বাস্থ্যে বিশেষায়িত সেবা প্রদানকারী।

জেরিয়াট্রিশিয়ান বা বয়স্ক চিকিৎসক

যিনি প্রবীণ ব্যক্তিদের স্বাস্থ্যসেবা নিয়ে বিশেষভাবে কাজ করেন।

অন্যান্য ধরনের প্রদানকারী

প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবাপ্রদানকারী এমন একজন মেডিকেল পেশাজীবী, যিনি আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্য পরিচালনায় সহায়তা করেন। তারা সবসময় চিকিৎসক (মেডিকেল ডাক্তার) হন না। অনেক ক্ষেত্রে রোগীরা চিকিৎসকের সাক্ষাৎগুলোরবেশির ভাগ সময়েই PA (Physician Assistant) বা NP (Nurse Practitioner)-এর সঙ্গে দেখা করেন, এবং MD বা DO-এর সঙ্গে সংক্ষিপ্তভাবেবা মাঝে মাঝে সাক্ষাৎ হয়।

PA: ফিজিশিয়ান অ্যাসিস্ট্যান্ট (PHYSICIAN ASSISTANT) এবং NP: নার্স প্র্যাকটিশনার (NURSE PRACTITIONER)

একজন PA বা NP চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানেরোগ নির্ণয়, চিকিৎসা প্রদান এবং ওষুধ নির্ধারণ করতে পারেন।

PA এবং NP কি নার্স, নাকি চিকিৎসক?

একজন NP মূলত একজন নার্স, যিনি অতিরিক্ত উচ্চতর শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেছেন। NP এবং PA চিকিৎসক নন, তবে তারা চিকিৎসাসেবা প্রদানের জন্য প্রশিক্ষিত এবং লাইসেন্সপ্রাপ্ত।

স্বাস্থ্যবিমা

একটি স্বাস্থ্যবিমাপরিকল্পনা চিকিৎসকের পরিদর্শন, পরীক্ষা-নিরীক্ষা, চিকিৎসা-প্রক্রিয়া, ওষুধ এবং দুর্ঘটনা বা অসুস্থতার কারণে উদ্ভূত অন্যান্য খরচ কমাতে সহায়তা করতে পারে। আপনি বা আপনার সন্তান বিনামূল্যে বা কম খরচে স্বাস্থ্যবিমার জন্য যোগ্য হতে পারেন।

স্বাস্থ্যবিমা পাওয়ার জন্য আপনি যা করতে পারেন:

- আপনার নিয়োগকর্তার কাছে স্বাস্থ্যবিমা সুবিধা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।
- 2-1-1 নম্বরে ডায়াল করে অথবা আপনার ZIP কোড লিখে 898211 নম্বরে টেক্সট পাঠিয়ে 211 WNY-এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।
- আপনি কোন কোন পরিকল্পার জন্য যোগ্য হতে পারেন তা জানতে nystateofhealth.ny.gov ভিজিট করুন। নিচের পরামর্শটি দেখুন।
- Erie County Department of Social Services-এ কল করুন: (716) 858-8000
  অথবা ভিজিট করুন: https://www3.erie.gov/socialservices/medicaid-program

টিপ: NY State of Health ওয়েবসাইটে "Find local help" অনুসন্ধান করুন। এখানে আপনি প্রশিক্ষিত সহায়তাকারীদের পাবেন, যারা বিনামূল্যে বিভিন্ন স্বাস্থ্যবিমা পরিকল্পনা—Child Health Plus-সহ—বুঝতে এবং এতে নাম নথিভুক্ত করতে সহায়তা করেন। একাধিক ভাষায় সহায়তা পাওয়া যায়, এবং সহায়তা সেবা সন্ধ্যায় ও সাপ্তাহিক ছুটির দিনেও উপলব্ধ।

একজন প্রদানকারী নির্বাচন

স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী খুঁজে পাওয়ার জন্য অনেক উপায় রয়েছে।

অনলাইনে অনুসন্ধান করুন। অনেক ওয়েবসাইটে যোগাযোগের তথ্য এবং পর্যালোচনা পাওয়া যায়। আপনার অবস্থানের নিকটবর্তী প্রদানকারী খুঁজতে যেকোনো ইন্টারনেট ব্রাউজারে "find a primary care provider near me" লিখে অনুসন্ধান করুন।

আপনার স্বাস্থ্যবিমা প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। বেশিরভাগ বিমা প্রতিষ্ঠান অনলাইন টুল বা একটি ফোন নম্বর সরবরাহ করে, যেখানে কল করে আপনি আপনার উপলব্ধ বিকল্পগুলো সম্পর্কে জানতে পারেন।

আপনার সম্প্রদায়ের কাছে জিজ্ঞাসা করুন। যাদের আপনি বিশ্বাস করেন বা যেসব গোষ্ঠীর আপনি সদস্য, তারা ভালো কোনো পরামর্শ দিতে পারেন। কোন প্রশ্নগুলো করতে হবে তা জানতে নিচের গাইডটি ব্যবহার করুন।

আপনার স্থানীয় হাসপাতাল আপনাকে একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারে। কিছু হাসপাতালের আবার নিজেদের প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবাক্লিনিকও থাকে।

একজন প্রদানকারী নির্বাচন করার সময় নিম্নলিখিত বিষয়গুলো বিবেচনা করতে পারেন:

- **দক্ষতা:** আপনার যদি ডায়াবেটিসের মতো কোনো দীর্ঘমেয়াদি রোগ থাকে, অথবা আপনি জীবনের কোনো বড় পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন—যেমন মেনোপজ—তাহলে সেই নির্দিষ্ট ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞ এমন একজন প্রদানকারী খুঁজুন।
- **প্রয়োজন:** কিছু প্রদানকারী বহুভাষিক, অভিবাসী বা LGBTQIA+ সম্প্রদায়ের রোগীদের সেবা প্রদানে বিশেষজ্ঞ, অথবা তাদের প্র্যাকটিসে সামাজিক কর্মী বা মানসিক স্বাস্থ্যসেবার মতো অতিরিক্ত সেবা উপলব্ধ থাকে। আপনি এমন একজন প্রদানকারীখুঁজতে পারেন যার সঙ্গে আপনার সাংস্কৃতিকসংযোগ অনুভূত হয়, অথবা আপনার কোনো নির্দিষ্টবয়স-পরিসর, লিঙ্গ, প্রজাতিগতপরিচয়, বা জাতিগত পটভূমির প্রতি পছন্দ থাকতে পারে।
- **অবস্থান:** এমন একজন প্রদানকারী নির্বাচন করুন যার কাছে আপনি সহজে যেতে পারেন। কিছু প্রদানকারী গণপরিবহন রুটে অবস্থিত, আবার কিছু প্রদানকারীর কাছে শুধু স্ট্রিট পার্কিং থাকতে পারে। Medicaid, আপনার বিমা প্রতিষ্ঠান, অথবা প্রবীণদের সহায়তাকারী সংগঠনগুলো আপনাকে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টে পৌঁছাতে সহায়তা করতে পারে।
- **সময়সূচি:** এমন একটি অফিস খুঁজুন যার কর্মঘণ্টা এবং অবস্থান আপনার সময়সূচি ও যাতায়াতের প্রয়োজনের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ। কিছু অফিসে সন্ধ্যা বা সাপ্তাহিক ছুটির দিনেও সেবা দেওয়া হয়। আবার কিছু অফিস বন্ধ থাকলেও অনলাইনে লাইভ সহায়তা প্রদান করে।
- **মর্যাদা:** এমন একজন প্রদানকারী খুঁজে পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ, যাকে আপনি বিশ্বাস করতে পারেন এবং যিনি আপনার সিদ্ধান্তকে সম্মান করেন।
- **উপযোগিতা:** প্রথম পরিদর্শনের অভিজ্ঞতা নিয়ে ভাবুন। যদি সেটি সন্তোষজনকনা হয় বা আপনাকে উপযুক্ত মনে না হয়, আপনি অন্য কোনো প্রদানকারীখুঁজে নেওয়ার সিদ্ধান্তনিতে পারেন।

প্রদানকারী পরিবর্তন করা চাপের হতে পারে, তবে এমন একজন প্রদানকারী থাকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, যিনি আপনাকে মনোযোগ দিয়ে শোনেন এবং আপনাকে বোঝেন।

সম্মান ও মর্যাদা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ

মনে রাখবেন: আপনার প্রদানকারী আপনার জন্যই কাজ করেন

আপনার সংস্কৃতি, প্রজাতিগত পরিচয় বা জাতিগত পটভূমি সম্পর্কে আপনার প্রদানকারীর ধারণা জানতে চাওয়া সম্পূর্ণ স্বাভাবিক। এগুলো জানলে আপনার চিকিৎসাসেবায়কোন বিষয়গুলোগুরুত্বপূর্ণ—তা তারা আরও ভালোভাবে বুঝতে পারবেন। নিচে 3টি প্রশ্ন দেওয়া হলো যা আপনি করতে পারেন:

1. আমার মতো মানুষের চিকিৎসা করার অভিজ্ঞতা কি আপনার রয়েছে, অথবা সাংস্কৃতিক সক্ষমতা সম্পর্কিত কোনো প্রশিক্ষণ কি আপনি পেয়েছেন?
2. আমাদের ভিন্ন সাংস্কৃতিক পটভূমি কীভাবে যোগাযোগ এবং আমার চিকিৎসাকে প্রভাবিত করতে পারে—আপনি তা কীভাবে দেখেন?
3. আমার মতো রোগীদের স্বাস্থ্য-ফলাফলের ভিন্নতা সম্পর্কে আপনার ধারণা কী?

কখনও কখনও প্রদানকারীরা চিকিৎসা-সংক্রান্ত পরিভাষা এমনভাবে ব্যাখ্যা করেন, যা আপনার কাছে পরিষ্কার নাও লাগতে পারে। প্রশ্ন করা সম্পূর্ণ স্বাভাবিক। বিষয়গুলো এমনভাবে ব্যাখ্যা করা, যাতে আপনি তা বুঝতে পারেন—এটি আপনার প্রদানকারীর দায়িত্ব।

আপনি আপনার স্বাস্থ্য ও সুস্থতা পরিচালনায় সহায়তার জন্যই একজন প্রদানকারীকেনিয়োগ করেছেন। দায়িত্ব আপনারই হাতে। **আপনার প্রদানকারীর সঙ্গে সম্পর্কের ক্ষেত্রে আস্থা একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান।** যদি আপনি মনে করেন যে আপনার প্রদানকারী আপনাকে বিশ্বাস করেন না বা সম্মান করেন না, তবে আপনাকে সম্মান দেয় এমন অন্য একজন প্রদানকারী খুঁজে নেওয়ার অধিকার আপনার রয়েছে।

আপনার নিকটস্থ কোনো স্বাস্থ্যকেন্দ্রে কম খরচে প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা, আচরণগত স্বাস্থ্যসেবা এবং দন্তসেবা খুঁজে পান। ভিজিট করুন: www.snapcapwny.org/#safety.

সেবাগ্রহণের ধরনসমূহ

প্রতিরোধমূলক সেবা পরিদর্শন

- আপনার **বার্ষিক সুস্থতা** পরিদর্শনের মধ্যে শারীরিক পরীক্ষা থাকে, এবং প্রয়োজনে টিকাদান ও ল্যাব পরীক্ষাও অন্তর্ভুক্ত হতে পারে। আপনার প্রদানকারীআপনার হৃদপিণ্ড ও ফুসফুসের শব্দ শুনে, নাক-মুখ পরীক্ষা করে এবং অন্যান্য উপায়ে আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্যমূল্যায়নকরবেন। সময়ের সঙ্গে আপনার স্বাস্থ্যের পরিবর্তনগুলো অনুসরণ করা এবং সেই অনুযায়ী পরামর্শ দেওয়া—এসবই আপনার প্রদানকারীর কাজ, যা তিনি আপনার পরিদর্শনের সময় শেয়ার করা তথ্যের ভিত্তিতে করবেন।
- ফ্লু শটের মতো **টিকাদান** বা **ইমিউনাইজেশন** আপনার শরীরের রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থাকে জীবাণুর বিরুদ্ধে লড়াই করতে শেখায় এবং এর মাধ্যমে রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে।
- আপনার বার্ষিক সুস্থতা পরিদর্শনের আগে সাধারণত আপনার প্রদানকারী স্ক্রিনিং ল্যাব পরীক্ষা নির্দেশ করেন। "Physical labs" বলতে প্রতি বছর সুপারিশকৃত এক সেট ল্যাব পরীক্ষাকে বোঝায়। এসব পরীক্ষার জন্য ল্যাব আপনার রক্ত, মূত্র এবং অন্যান্য দেহতরলের নমুনা সংগ্রহ করে, যা আপনার স্বাস্থ্যেরঅবস্থা সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণতথ্য প্রদান করে।.
- **প্রতিরোধমূলক সেবা স্ক্রিন** হলো এমন পরীক্ষা, যা স্বাস্থ্যগত সমস্যাগুলো প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্ত করার জন্য তৈরি করা হয়েছে। এসব স্ক্রিন ক্যান্সার, পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি, মানসিক স্বাস্থ্যেরপরিবর্তনসহআরও নানা বিষয় পরীক্ষা করে।

বেশিরভাগ স্বাস্থ্যবিমাপরিকল্পনা বার্ষিক সুস্থতা পরিদর্শন এবং ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়েরমতো প্রতিরোধমূলক সেবার খরচ বহন করে বা কভার করে। আপনার পরিকল্পনায় কোন কোন প্রতিরোধমূলকসেবা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে তা জানতে অবশ্যই আপনার বিমা প্রতিষ্ঠানেরসঙ্গে যোগাযোগ করুন।যেসব সেবা বা পরিদর্শন প্রতিরোধমূলকসেবার অন্তর্ভুক্ত নয়, সেগুলোর ক্ষেত্রে আপনাকে কোপে'ই বা কো-পেইমেন্ট দিতে হতে পারে। অর্থাৎ, সেবা গ্রহণের সময় আপনাকে একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ অর্থ পরিশোধ করতে হবে। আপনার কোপে'ই কত হবে তা জানতে আপনার বিমা পরিকল্পনার সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

রুটিন স্বাস্থ্যপরীক্ষা ও দীর্ঘমেয়াদি রোগ-পরিচর্যা পরিদর্শন

- **ডায়াগনস্টিক পরীক্ষা হলো এমন পরীক্ষা,** প্রক্রিয়া বা মূল্যায়ন যা আপনার প্রদানকারীকে কোনো রোগ বা স্বাস্থ্যগত অবস্থা রয়েছে কি না, তা কতটা গুরুতর, এবং (কখনও কখনও) তার কারণ কী—এসব নির্ধারণে সহায়তা করে। একটি সাধারণ ডায়াগনস্টিকপরীক্ষা হলো বায়োপসি। বায়োপসি হলো একটি ল্যাবরেটরি পরীক্ষা, যেখানে আপনার শরীর থেকে সংগৃহীত টিস্যু বা তরলের নমুনা রোগ শনাক্তের জন্য পরীক্ষা করা হয়।
- আপনার যদি কোনো দীর্ঘমেয়াদি স্বাস্থ্যগত সমস্যা নির্ণয় করা হয়ে থাকে, তাহলে আপনার প্রদানকারী আপনাকে নিয়মিত পরিদর্শনের জন্য বলবেন, যাতে সমস্যাটি নিয়ন্ত্রণ করা, তার পরিবর্তনগুলোপর্যবেক্ষণ করা, এবং আপনার স্বাস্থ্য পরিচালনা ও উন্নতির জন্য প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেওয়া যায়।

তীব্র রোগ-পরিদর্শন

- **অসুস্থতার পরিদর্শন** সাধারণত নির্দিষ্ট স্বাস্থ্যসমস্যাকে কেন্দ্র করে হয়, যেমন গলা ব্যথা বা আঙুল ভেঙে যাওয়া।
- জরুরি বিভাগ (ER) বা হাসপাতাল থেকে ছাড়পত্র পাওয়ার পরের পরিদর্শনগুলোকে তীব্র সেবা পরিদর্শনের একটি ধরন হিসেবে গণ্য করা হয়, যার নাম transitions of care। এসব পরিদর্শন ER বা হাসপাতালে থাকার পর সম্পন্ন হয়। এই সময়ে আপনি হাসপাতালের দেওয়া নির্দেশনা সম্পর্কে প্রশ্ন করতে পারেন, এবং আপনার প্রদানকারী নিশ্চিত হবেন যে আপনি নির্দেশনাগুলো সঠিকভাবে বুঝেছেন এবং নতুন কোনো ওষুধ সঠিকভাবে গ্রহণ করছেন।

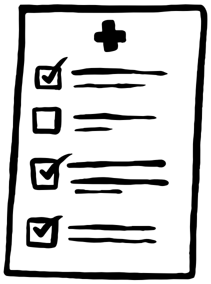
আপনার শরীর সম্পর্কে আপনিই সবচেয়ে বেশি জানেন

→ **আপনার যদি মনে হয় যে কিছু সমস্যা হয়েছে, তাহলে তা আপনার প্রদানকারীকে জানান।**

আপনি যখন লক্ষণ বা উপসর্গের কথা জানান, আর **যদি মনে হয় আপনার প্রদানকারী আপনাকে যথাযথভাবে শুনছেন না, তাহলে এই অনুভূতিটি সরাসরি আপনার চিকিৎসককে জানান।** যদি তিনি তবুও মনোযোগ না দেন, তবে আপনাকে নতুন চিকিৎসক খুঁজে নিতে হতে পারে। যদি মনে হয় আপনাকে অন্যায়ভাবে আচরণ করা হচ্ছে, তাহলে আপনার চিকিৎসককে আপনার স্বাস্থ্যবিমা প্রতিষ্ঠানে রিপোর্ট করুন। প্রদানকারীপরিবর্তন করা চাপের হতে পারে, কিন্তু এমন একজন প্রদানকারীথাকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণযিনি আপনাকে শোনেন এবং বুঝতে পারেন।

আপনার পরিদর্শনের জন্য প্রস্তুতি

আপনার প্রদানকারীর কাছে যাওয়ার আগে আপনি যেসব লক্ষণ (অর্থাৎ স্বাস্থ্যের দৃশ্যমান পরিবর্তন) বা উপসর্গ (যা আপনি নিজে অনুভব করেন কিন্তু অন্যরা নাও দেখতে পারে) লক্ষ্য করেছেন, সেগুলোর একটি তালিকা লিখে নিন। আপনার উদ্বেগ ও প্রশ্নগুলোরতালিকাটি সঙ্গে নিয়ে যান। আপনি যদি আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে খোলামেলা ও সৎভাবে কথা বলেন, তাহলে কোনো রোগ বা অবস্থা গুরুতর হওয়ার আগেই তা সম্পর্কে জানতে পারেন। রোগ প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্ত হলে চিকিৎসার আরও বেশি সুযোগ পাওয়া যায় এবং ফলাফলও ভালো হয়। আপনার লক্ষণ ও উপসর্গের ভিত্তিতে আপনার প্রদানকারী প্রয়োজনীয় পরীক্ষা নির্দেশ করবেন। এর মধ্যে রক্তপরীক্ষা, এক্স-রে এবং অন্যান্য পরীক্ষাও থাকতে পারে।



কি প্রত্যাশা করবেন

- আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্যের মূল্যায়নের জন্য বছরে কমপক্ষে একবার **শারীরিক পরীক্ষা** করা হবে। আপনার প্রদানকারীএতে:
  - আপনার অঙ্গপ্রত্যঙ্গ কতটা সুষ্ঠুভাবে কাজ করছে তা পরীক্ষা করবেন
  - আপনার চোখ, কান, ত্বক, হৃদপিণ্ড, ফুসফুসসহ আরও অন্যান্য অঙ্গ পরীক্ষা করবেন
  - পরীক্ষার আগে করা যেকোনো ল্যাব পরীক্ষার ফলাফল পর্যালোচনা করবেন

- আপনার **মেডিকেল হিস্ট্রি-র পর্যালোচনা**—যার মধ্যে পূর্বে করা যেকোনো অস্ত্রোপচার এবং স্বাস্থ্যগত অবস্থা অন্তর্ভুক্ত থাকবে। আপনার মেডিকেল হিস্ট্রি সম্পর্কে জানা আপনার প্রদানকারীকেআপনার স্বাস্থ্যের সামগ্রিক চিত্র বুঝতে সহায়তা করে এবং আপনার নির্দিষ্ট চিকিৎসাগত প্রয়োজন অনুযায়ী একটি উপযোগী চিকিৎসা-পরিকল্পনা তৈরি করতে সক্ষম করে।

- **আপনার পরিবারের মেডিকেল হিস্ট্রি** (অর্থাৎ আপনার আত্মীয়দের স্বাস্থ্যগত অবস্থা) পর্যালোচনা করা হবে। এটি গুরুত্বপূর্ণ, কারণ কিছু রোগ ও শারীরিক অবস্থা পরিবারে বংশগতভাবে দেখা যায়। এই তথ্য আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্যচিত্র বোঝার ক্ষেত্রে সহায়ক। আপনার প্রদানকারী যদি আপনার পরিবারের মেডিকেল হিস্ট্রি জানেন, তাহলে তিনি আপনাকে সুস্থ রাখতে আরও নির্দিষ্ট ও উপযোগী পরামর্শ দিতে পারবেন।

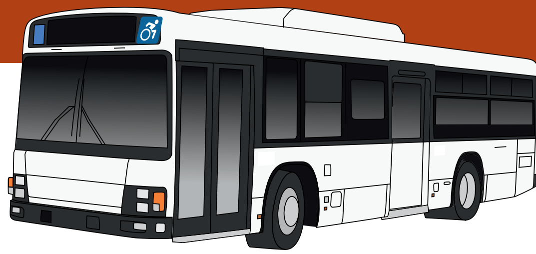
টিপস

- আপনার যেসব **প্রশ্ন** থাকতে পারে, সেগুলোর একটি **তালিকা সঙ্গে আনুন** যাতে প্রয়োজনের সময় ভুলে না যান।
- আপনি যে সব **প্রেসক্রিপশন** ওষুধ, ওভার-দ্য-কাউন্টার ওষুধ এবং ভিটামিন গ্রহণ করেন, সেগুলোর একটি তালি **কাসঙ্গে নিয়েআসুন।**
- আপনি যদি মনে করেন যে আপনার প্রদানকারীর বলা সব কথা মনে রাখতে বা বুঝতে অসুবিধা হতে পারে, তবে **একজন বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে সঙ্গে নিয়ে আসুন।**
  - আপনি চাইলে আপনার প্রদানকারীর কাছে জিজ্ঞাসা করতে পারেন, পরিদর্শনের সময় মোবাইলে কথোপকথনটি রেকর্ড করা যাবে কি না।
- আপনার প্রদানকারী যা বলেন তা মনে রাখতে সহায়তা করার জন্য **নোট নিন।**
- **আপনার প্রদানকারীকে অনুরোধ করুন ধীরে কথা বলতে, সহজ ভাষা ব্যবহার করতে**, এবং যেসব বিষয় আপনি বুঝতে পারেননি সেগুলো ব্যাখ্যা করতে।
  - তারা যা বলেছেন, তা নিজের ভাষায় আবার তাদেরকে পুনরাবৃত্তি করে বলুন। উদাহরণস্বরূপবলতে পারেন: "আমি আপনার কথা এভাবে বুঝেছি: _______________. আমি কি ঠিক বুঝেছি?"
- **যেকোনো পরীক্ষার নির্দেশনার একটি প্রিন্ট কপি চাইতে পারেন।** অনেক সময় প্রদানকারীর অফিস জানায় যে তারা ল্যাব বা এক্স-রে প্রতিষ্ঠানে নির্দেশনা সরাসরি পাঠিয়ে দেবে। কিন্তু মাঝে মাঝে সেই স্ক্রিপ্টটি সেখানে পৌঁছায় না, ফলে আপনাকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট পুনর্নির্ধারণ করতে হয়। পরীক্ষার নির্দেশনার একটি প্রিন্ট কপি আপনার সময় বাঁচাতে পারে।

সমর্থনমূলক সেবা

সমর্থনমূলক সেবা বলতে এমন বিভিন্ন ধরনের সেবা বোঝায়, যা আপনার শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্যের প্রতি শ্রদ্ধা ও সতর্ক বিবেচনার সঙ্গে প্রদান করা হয়। **প্রত্যেকেই সমর্থনমূলক সেবা পাওয়ারযোগ্য।** সমর্থনমূলক সেবার মধ্যে লিঙ্গ-সমর্থনমূলক সেবা অন্তর্ভুক্ত, যা ব্যক্তির লিঙ্গ পরিচয়কে স্বীকৃতি দেয়; এবং **প্যালিয়েটিভ কেয়ার** অন্তর্ভুক্ত, যা গুরুতর অসুস্থতার উপসর্গ কমানো এবং জীবনমান উন্নত করার ওপর গুরুত্ব দেয়।আপনি যদি মনে করেন যে আপনি আপনার প্রাপ্য সম্মান পাচ্ছেন না, তবে আপনি আপনার প্রদানকারীকে জানাতে পারেন বা আপনার মতামত স্বাস্থ্যবিমা প্রতিষ্ঠানে জানাতে পারেন। প্রদানকারী পরিবর্তন করা চাপের হতে পারে, কিন্তু এমন একজন প্রদানকারী পাওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, যিনি আপনাকে শোনেন, আপনাকে বোঝেন এবং আপনার ব্যক্তিগত প্রয়োজনকে সমর্থন করেন।

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টে পৌঁছানো



আপনি অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণ করার পর সেখানে কীভাবে পৌঁছাবেন তা পরিকল্পনা করা জরুরি। পরিবহন খুঁজে পাওয়া কঠিন হতে পারে, তবে আপনার জন্য কার্যকর হতে পারে এমন বিভিন্ন বিকল্প রয়েছে। NFTA ওয়েবসাইটে এমন রুটের তথ্য আছে যা আপনার যাত্রার জন্য উপযোগী হতে পারে, এবং Google ও Apple Maps বাস ও ট্রানজিট সময়সূচির মাধ্যমে গণপরিবহন ব্যবহারে আপনাকে নির্দেশনা দিতে পারে। আপনার যদি গাড়ি বা ড্রাইভিং লাইসেন্স না থাকে, তাহলে আপনি কোনো বন্ধু বা পরিবারের সদস্যের সাহায্য নিতে পারেন। কিছু কমিউনিটি সেন্টার ও স্বাস্থ্যক্লিনিকে প্রয়োজনে পরিবহন সুবিধা দেওয়া হয়। আপনার Medicaid থাকলে আপনি non-emergency medical transportation (NEMT)-এর জন্য যোগ্য হতে পারেন। আরও তথ্যের জন্য আপনার প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন অথবা Medicaid-এ কল করুন।

Erie County–এর কিছু শহর, টাউন এবং গ্রামে প্রবীণ ব্যক্তিদের জন্য নিজস্ব পরিবহনসেবা রয়েছে। আপনি এসব পরিবহনসেবার জন্য যোগ্য কি না তা যাচাই করুন। Erie County Department for the Aging পরিবহনসেবার একটি তালিকা প্রদান করে। ভিজিট করুন:https://www3.erie.gov/aging/transportation অথবা কল করুন (716) 858-8526।

টিপ! **আপনার সব রোগনির্ণয় ও ওষুধের একটি তালিকা সবসময় নিজের সঙ্গে রাখুন**
আপনার প্রদানকারীর কাছে একটি medicine wallet card বা আপনার patient portal থেকে প্রিন্টআউট চেয়ে নিন।

আপনার ওষুধ সংগ্রহ করা

প্রেসক্রিপশন বা স্ক্রিপ্ট হলো একজন লাইসেন্সপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যসেবাপ্রদানকারীর লিখিত নির্দেশনা, যা ফার্মেসিকে জানায় আপনি কোন ওষুধটি প্রয়োজন। স্ক্রিপ্টে আপনার প্রদানকারীর দেওয়া নির্দেশনাও থাকে—যেমন কত পরিমাণ এবং কতবার ওষুধটি গ্রহণ করতে হবে। আগে প্রেসক্রিপশনের একটি কাগজের কপি দেওয়া হতো, কিন্তু এখন বেশিরভাগ প্রেসক্রিপশন ইলেকট্রনিকভাবে পাঠানো হয়, যাকে কখনও কখনও “e-scripts” বলা হয়।

আপনার যদি স্বাস্থ্যবিমা থাকে, তাহলে আপনার বিমা কার্ডে থাকা member services নম্বরে কল করে জেনে নিন কোন কোন ফার্মেসি আপনি ব্যবহার করতে পারেন। আপনি mail-order বা mail-away ফার্মেসির বিকল্প সম্পর্কেও জানতে পারেন। mail-order ফার্মেসি সরাসরি আপনার বাড়ির ঠিকানায় ওষুধ পাঠায়, যা পুনরায় ওষুধ সংগ্রহকে আরও সহজ করে। কিছু mail-order ফার্মেসি এমন পিল-প্যাকেজিংও প্রদান করে, যা আপনাকে দিনের বিভিন্ন সময় অনুযায়ী ওষুধ সংগঠিত করতে সহায়তা করে। আপনার প্রেসক্রিপশন কোন ফার্মেসিতে পাঠাতে হবে, তা অবশ্যই আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জানিয়ে দিন।

আপনার নিকটস্থ ফার্মেসি খুঁজতে এবং সময় বাঁচানোর জন্য পরামর্শ জানতে ভিজিট করুন:https://www3.erie.gov/health/pharmacies-and-prescriptions.

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছে জিজ্ঞাসা করুন:

- আপনি কি 90 দিনের ওষুধ একবারে প্রেসক্রাইব করতে পারেন?
    - আপনি যদি রক্তচাপ, ডায়াবেটিস বা হাঁপানির মতো রোগের জন্য নিয়মিত কোনো ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে 90 দিনের সরবরাহ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। এতে ফার্মেসিতেযাওয়ার সংখ্যা কমবে এবং সম্ভব হলে আপনার কো-পেমেন্টও কম হতে পারে।
    - এই ওষুধের কোনো স্যাম্পল কি আপনার কাছে রয়েছে?
    - কিছু ফার্মাসিউটিক্যাল কোম্পানি স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের ওষুধের স্যাম্পল দেয়। আপনার প্রদানকারীরকাছে স্যাম্পল বা প্রমোশনালকুপন থাকতে পারে।

আপনার ফার্মাসিস্টের কাছে জিজ্ঞাসা করুন

- আপনারা কি হোম ডেলিভারি করেন?
    - ফার্মেসিতে drive-thru উইন্ডো বা curbside pick-up থাকে, যাতে আপনাকে গাড়ি থেকে নামতে না হয়।
    - এসব প্রোগ্রামে সাধারণত আপনাকে পেমেন্টের জন্য আপনার ক্রেডিট বা ডেবিট কার্ডের তথ্য নথিভুক্ত রাখতে হয় এবং অনেক ক্ষেত্রে ফটো আইডেন্টিফিকেশন দেখানোও প্রয়োজন হতে পারে।
    - আপনারা কি pill packs তৈরি করেন?
    - আপনি যদি একাধিক ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে ফার্মেসির মাধ্যমে ওষুধগুলোকে আলাদা ওষুধ-প্যাকেটে সাজানোর একটি ব্যবস্থা থাকতে পারে। প্রতিটি প্যাকেটে কোন দিন এবং কোন সময় ওষুধটি গ্রহণ করতে হবে—তা উল্লেখ করা থাকে।

পেইশেন্ট পোর্টাল

অনেক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর একটি পোর্টাল বা ওয়েবসাইট থাকে যেখানে আপনি আপনার স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত তথ্য দেখতে পারেন। আপনার প্রদানকারীআপনাকে একটি নিরাপদ username এবং password সহ একটি অ্যাকাউন্ট তৈরি করতে সহায়তা করবেন, যা দিয়ে আপনি ওয়েবসাইটে লগ-ইন করতে পারবেন। সেখানে আপনি পরীক্ষার ফলাফল দেখতে পারেন, প্রশ্ন করতে পারেন, এবং অ্যাপয়েন্টমেন্টের অনুরোধ জানাতে পারেন। আপনার প্রদানকারীরকাছে পেইশেন্ট পোর্টালে প্রবেশাধিকারসম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। আপনি যদি নিশ্চিত না হন কীভাবে পোর্টাল ওয়েবসাইটটি ব্যবহার করতে হয়, তাহলে সহায়তা চান। বলুন, “I need help learning how to use the patient portal/ পেইশেন্ট পোর্টাল কীভাবে ব্যবহার করতে হয়, সে সম্পর্কে আমার সাহায্য দরকার।.”

আপনার পেইশেন্ট পোর্টালে আপনি করতে পারেন:

- উপসর্গ, ওষুধ এবং অ্যাপয়েন্টমেন্ট সম্পর্কিত বার্তা পাঠানো ও গ্রহণ করা
- আপনার ওষুধের তালিকা দেখা
- আপনার মেডিকেল হিস্ট্রি হালনাগাদ করা
- পরীক্ষার ফলাফল এবং অ্যাপয়েন্টমেন্টের সারসংক্ষেপ দেখা
- অ্যাপয়েন্টমেন্টের অনুরোধ করা
- আসন্ন নির্ধারিত অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো দেখা

স্বাস্থ্য-সাক্ষরতা

স্বাস্থ্য-সাক্ষরতা বলতে বোঝায়–মানুষ কতটা দক্ষতার সঙ্গে স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত তথ্য ও সেবা (যেমন পেইশেন্ট পোর্টাল) খুঁজে পেতে, বুঝতে এবং ব্যবহার করতে পারে, যাতে তারা সঠিক স্বাস্থ্যসংক্রান্ত সিদ্ধান্ত নিতে পারে। Erie County–এর লাইব্রেরিয়ানরা আপনাকে স্বাস্থ্য-সাক্ষরতা বাড়াতে এবং পেইশেন্ট পোর্টালের মতো ওয়েবসাইট ব্যবহার করতে শেখাতে সহায়তা করতে পারেন। কিছু লাইব্রেরিতেডিজিটাল দক্ষতা শেখানোর ক্লাস হয়, আবার অন্যরা সরাসরি সহায়তা প্রদান করে। আরও তথ্যের জন্য আপনার স্থানীয় লাইব্রেরিয়ানের সঙ্গে কথা বলুন। প্রোগ্রামও ইভেন্ট সম্পর্কিততথ্য জানতে ভিজিট করুন: https://www.buffalolib.org। তাদের Digi-Skills প্রোগ্রাম সম্পর্কে জানতে Literacy Buffalo-Niagara–এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন। কল করুন 716-876-8997।

মেডিকেল রেকর্ডের অনুরোধ করা

আপনার নিজের স্বাস্থ্য-রেকর্ড দেখার অধিকার রয়েছে। New York State আইন অনুযায়ী সকল স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী এবং স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠানকেরোগীদের তাদের স্বাস্থ্য-রেকর্ডে প্রবেশাধিকার দিতে হবে। আপনি চাইলে আপনার মেডিকেল রেকর্ড বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের কাছে বা নতুন প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবাপ্রদানকারীর কাছে পাঠানোর অনুরোধ করতে পারেন। এছাড়াও, আপনি নিজের কাছে রাখার জন্যও এসব রেকর্ডের অনুরোধ করতে পারেন। আপনি যদি সঙ্গে নিয়ে যাওয়ার মতো একটি প্রিন্ট কপি পছন্দ করেন, তাহলে আপনার রেকর্ডের একটি হার্ড কপি চাইতে পারেন।

রেকর্ডের অনুরোধ অবশ্যই লিখিতভাবে করতে হয়। আপনার প্রদানকারীর কাছে জিজ্ঞাসা করুন তাদের কোনো ফরম আছে কি না, অথবা আপনি কি একটি সংক্ষিপ্ত চিঠি লিখে রেকর্ড চাওয়ার অনুরোধ করতে পারেন। এটি খুব সহজও হতে পারে–যেমন লিখে দেওয়া: “I would like a hard copy of my medical records/ আমি আমার মেডিকেল রেকর্ডের একটি হার্ড কপি পেতে চাই,” এবং সঙ্গে আপনার নাম, জন্মতারিখ ও ঠিকানা উল্লেখ করা।

New York State আইন অনুযায়ী স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠানগুলো প্রতি পৃষ্ঠায় সর্বোচ্চ $0.75 পর্যন্ত চার্জ নিতে পারে, পাশাপাশি ডাকব্যয়ের খরচও যুক্ত হতে পারে। একই আইন আপনাকে সুরক্ষা দেয়–যদি আপনি এই ফি পরিশোধ করতে অক্ষম হন, তাহলে আপনার মেডিকেল রেকর্ডে প্রবেশাধিকার অস্বীকার করা যাবে না। আপনি যদি ফি পরিশোধ করতে সক্ষম না হন, তাহলে বলুন: “I cannot afford the printing costs for my medical records/ আমি আমার মেডিকেল রেকর্ডের প্রিন্টিং খরচ বহন করতে সক্ষম নই।”

New York State–এ আপনার মেডিকেল রেকর্ডে প্রবেশাধিকার সম্পর্কিত সাধারণ জিজ্ঞাসার উত্তর জানতে ভিজিট করুন:https://www.health.ny.gov/publications/1443

অনলাইনে স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত তথ্য অনুসন্ধান করা

অনলাইনে জনস্বাস্থ্য-সংক্রান্ত নির্ভরযোগ্য ও তথ্যভিত্তিক তথ্য খুঁজে পাওয়া কঠিন হতে পারে, কারণ অনেক ওয়েবসাইট এবং সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমের অ্যাকাউন্ট আছে যা দেখতে পেশাদার মনে হলেও প্রকৃতপক্ষে নির্ভরযোগ্য নয়। স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত তথ্য অনুসন্ধান করার সময় স্থানীয় সরকারি সংস্থা (যেমন আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগ), স্বনামধন্য চিকিৎসা প্রতিষ্ঠান—যেমন University at Buffalo বা Johns Hopkins University—এবং পেশাগত চিকিৎসক সমিতি (যেমন American Academy of Pediatrics) থেকে তথ্য নেওয়া উত্তম। প্রয়োজন হলে স্থানীয় লাইব্রেরিয়ানেরও সহায়তা নিতে পারেন। ভুল বা বিভ্রান্তিকর তথ্য চিহ্নিত করতে নিচের পরামর্শগুলো অনুসরণ করুন:

- উৎস যাচাই করুন: ব্যক্তির বা প্রতিষ্ঠানের পরিচয়, যোগ্যতা, দক্ষতা, প্রশিক্ষণ বা জ্ঞান দেখুন। ভাবুন—যে ব্যক্তি তথ্যটি শেয়ার করছেন, আপনি তা বিশ্বাস করলে তিনি কি কোনো আর্থিকভাবে উপকৃত হবেন কি না।
- তারিখ ও উৎস যাচাই করুন: স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত তথ্য দ্রুত পুরোনো হয়ে যেতে পারে। মানসম্পন্ন জনস্বাস্থ্য তথ্য সাধারণত বছরে অন্তত একবার হালনাগাদ করা হয়, এবং নির্ভরযোগ্য তথ্যদাতারা সর্বদা তাদের উৎস প্রকাশ করতে আগ্রহী থাকেন।
- সন্দেহপ্রবণ হন: যেসব বিষয় অবিশ্বাস্য রকম “ভালো” শোনায়, সেগুলো প্রায়ই সত্য হয় না।
- আপনার প্রদানকারীর কাছে জিজ্ঞাসা করুন: আপনি যদি কোনো চিকিৎসা-পরিকল্পনা বা প্রেসক্রিপশনের বিকল্প খুঁজে থাকেন, তাহলে এমন তথ্য বা গবেষণার অনুরোধ করুন যা দেখায় যে এই পরিকল্পনা বা ওষুধ আপনার মতো মানুষের ক্ষেত্রে কার্যকর হয়েছে।

নির্ভরযোগ্য এবং তথ্যভিত্তিক জনস্বাস্থ্য তথ্যের জন্য ভিজিট করুন: www.erie.gov/health

Erie County Department of Health তাদের ওয়েবসাইট এবং সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে গুরুত্বপূর্ণ জনস্বাস্থ্য-সংক্রান্ত তথ্য শেয়ার করে। স্থানীয় স্বাস্থ্য-প্রোগ্রাম, দীর্ঘমেয়াদি রোগ ও অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্যবিষয়ক তথ্য, নিকটস্থ ক্লিনিক ও সেবা সম্পর্কে জানতে ভিজিট করুন www.erie.gov/health, অথবা Facebook-এ @ecdoh এবং Instagram-এ @eriecohealth ফলো করুন।

The Erie County Office of Health Equity স্বাস্থ্যের সামাজিক নির্ধারক—অথবা যেসব উপাদান আপনার স্বাস্থ্যে প্রভাব ফেলে—সেগুলো সম্পর্কে তথ্য প্রকাশ করে। আপনি এসব প্রকাশনা এবং স্বাস্থ্যসমতা সম্পর্কিত অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ তথ্য আপনার ইনবক্সে পেতে সাবস্ক্রাইব করতে পারেন। আরও তথ্যের জন্য ভিজিট করুন erie.gov/health-equity।

These publications are available for download in Arabic, Bengali, Burmese, English, Spanish, and Swahili.

এটি হেলথ ইক্যুইটি
এর ERIE কাউন্টি অফিসের একটি প্রকাশনা।
এই প্রকাশনাটি 5টি অতিরিক্ত ভাষায় পাওয়া যায়।

এরি কাউন্টি অফিস অফ হেলথ ইক্যুইটির দৃষ্টি হল এরি কাউন্টির প্রত্যেকের জন্য সর্বাধিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা অর্জন করা। স্বাস্থ্য ইক্যুইটি অফিস এরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগের মধ্যে অবস্থিত।

আরো জানতে চান?

ভিজিট করুন www.erie.gov/health-equity

আমাদের ইমেল করুন HealthEquity@erie.gov

Erie County Department of Health
ইরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগ

Public Health
Prevent. Promote. Protect.

হেলথ ইক্যুইটি অফিস
www.erie.gov/health-equity

Rev. 12.2025