MANCHESTER CITY COUNCIL

Manchester Local Care Organisation

NHS

এবারের শীত কঠিন হবে।

কিন্তু ম্যানচেস্টারের বাসিন্দাদের জন্য সাহায্যের ব্যবস্থা রয়েছে।

ফ্লু এবং কভিড থেকে প্রতিরক্ষা

আপনার অসুখ হলে সহযোগিতা

অর্থের ব্যাপারে সহযোগিতা

পরামর্শ

নিজেকে গরম রাখার বিভিন্ন উপায়

BENGALI

ফ্লু এবং কভিড

শীতের সময় অনেক মানুষের ফ্লু (ইনফ্লুয়েঞ্জা) হয় - এবং এখনো কভিড সংক্রমণ হচ্ছে।

এই দুটো ভায়রাসই আপনাকে ভীষণ অসুস্থ করে দিতে পারে- দুটো একসাথে হলে অবস্থা গুরুতর হতে পারে।

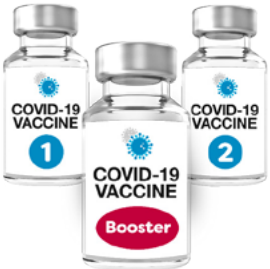
উভয়ের জন্য ভ্যাকসিন নিয়ে নিজেকে এবং আপনার আশেপাশের মানুষদেরকে রক্ষা করুন।

কভিড

কভিডের টিকা নিরাপদ এবং বিনামূল্যে নেয়া যায়।

আপনার যদি আগে কভিড হয়ে থাকে, তবু এটা আবার হতে পারে।

আপনি যদি আগে ভ্যাকসিন নিয়ে থাকেন, এর প্রতিরক্ষা দেয়ার ক্ষমতা ধীরে ধীরে কমে আসে।



আপনি ফ্রি বুস্টার টিকা পেতে পারেন যদি:

- আপনার বয়স পঞ্চাশের উপরে হয়
- আপনি উচ্চঝুঁকির দলভুক্ত হয়ে থাকেন, যেমন যাদের লার্নিং ডিজেবিলিটি (শিক্ষা বিষয়ক অক্ষমতা) রয়েছে।
- আপনি অন্তঃসত্ত্বা হন।
- আপনি স্বাস্থ্য বা সোশাল কেয়ারের কাজে নিযুক্ত থাকেন।

আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমাদের ফ্রি ম্যানচেস্টার হেল্পলাইনে ফোন করুন এবং আগে ভ্যাকসিন না নিয়ে থাকলে কভিড ভ্যাকসিন বুক করার জন্য আমাদের সাথে কথা বলুন কারণ এখনো এগিয়ে আসার জন্য বেশি দেরি হয়ে যায়নি।

ফ্রি ফোন: 0800 840 3858

সোম থেকে শুক্রবার, সকাল ৯টা থেকে বিকাল ৫টা। অনুবাদের ব্যবস্থা রয়েছে।

টেক্সট করুন: 07890 036 892

www.manchester.gov.uk/getmyjab

ফ্লু

ফ্রি ফ্লু ভ্যাকসিনের জন্য যাদের সাথে যোগাযোগ করা হবে:

- যেসব বাচ্চাদের বয়স ২ এবং ৩ বছর
- প্রাইমারি এবং সেকেন্ডারি স্কুলের বাচ্চারা
- যাদের এমন সব স্বাস্থ্যগত সমস্যা রয়েছে যেগুলোর কারণে তারা 'ঝুঁকিতে আছেন'
- যাদের বয়স পঞ্চাশের উপরে
- যেসব নারীরা অন্তঃসত্ত্বা
- যারা স্বাস্থ্য বা সোশাল কেয়ারের কাজে নিযুক্ত
- যারা কেয়ার হোমে থাকেন
- যারা এমন কারো সাথে থাকেন যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম

আপনার জিপি, স্থানীয় হাসপাতাল, অথবা স্কুল আপনার সাথে যোগাযোগ করবে।

ফ্লুর টিকায় শুকর বা অন্য কোনো পশুজাত পদার্থ নেই। বাচ্চাদেরকে সাধারণত নাক দিয়ে একটা স্প্রে দেয়া হয়, এটাতে অবশ্য পর্ক অর্থাৎ শুকরজাত দ্রব্য রয়েছে। এর পরিবর্তে তারা টিকা নিতে পারে।

www.manchester.gov.uk/getmyjab

কীভাবে সুস্থ থাকা যায়

- আপনার হাত পরিষ্কার করুন
- একটি মাস্ক পরুন যদি এটাকে সঠিক কাজ বলে মনে হয়।
- অসুস্থ বোধ করলে বাসায় থাকুন।

আপনার স্বাস্থ্যের ব্যাপারে সাহায্য গ্রহণ করুন

আপনার চিকিৎসা বিষয়ক সাহায্য প্রয়োজন হলে আপনি বিভিন্ন উপায়ে সাহায্য এবং পরামর্শ পেতে পারেন।

NHS 111

এটা একটা ২৪ ঘন্টা ব্যাপী সেবা, জরুরী চিকিৎসা বিষয়ক সমস্যা থাকলে এবং কী করবেন সে সম্পর্কে নিশ্চিত না থাকলে যা আপনাকে সাহায্য করতে পারবে।

তারা আপনাকে চিকিৎসা বিষয়ক পরামর্শ দিতে পারবে; আপনাকে একজন নার্স, দাঁতের ডাক্তার, ফার্মাসিস্ট অথবা জিপির সাথে যুক্ত করে দিতে পারবে,
যদি আপনাকে হাসপাতালের জরুরী বিভাগে যেতে হয়, তারা আপনাকে একটা নির্দিষ্ট সময় দিতে পারবে।

ফোন: 111

ওয়েবসাইট: 111.nhs.uk

জরুরী 999

যদি কেউ গুরুতরভাবে অসুস্থ অথবা আহত হয়ে থাকে এবং তাদের জীবন ঝুঁকিতে থাকে

এই নাম্বারে ফোন করুন: 999

ফার্মাসিস্ট অথবা কেমিস্ট

তারা আপনাকে পরামর্শ এবং প্রেসক্রিপশন ছাড়া যেসব ওষুধ পাওয়া যায় সেগুলো দিতে পারবেন, যেমন কাশি, ঠাণ্ডা লাগা, গলাব্যথা অথবা পেটব্যথার ওষুধ।

আপনার যে ওষুধ প্রয়োজন তা কেনার সামর্থ্য না থাকলে জিজ্ঞেস করে দেখুন মাইনর এইলমেন্ট (ছোটখাটো অসুস্থতা) স্কিমের আওতায় আপনি বিনামূল্যে ওষুধ পেতে পারেন কি না।

জিপি প্র্যাকটিসসমূহ

স্থানীয় জিপি সার্জারিতে একজন ডাক্তারের সাথে আপনার নিবন্ধিত থাকা উচিৎ। তারা আপনার চিকিৎসা করতে পারেন, আপনার জন্য টেস্টের অথবা হাসপাতালে বিশেষজ্ঞের সাথে দেখা করার ব্যবস্থা করতে পারেন, অথবা কমিউনিটিতে যত্ন পাওয়ার ব্যবস্থা করতে পারেন।

জিপি সার্জারিতে নার্স অথবা অন্যান্য কর্মচারী থাকতে পারেন যারা আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন।

অনেক জিপি ফোনে বা ভিডিওর মাধ্যমে পরামর্শ দিতে পারেন।

এপয়েন্টমেন্ট করার জন্য ফোন করতে, সার্জারিতে সশরীরে উপস্থিত হতে অথবা জিপি প্র্যাকটিসের ওয়েবসাইট দেখতে পারেন।

মানসিক স্বাস্থ্য সহযোগিতা

যদি আপনার অথবা আপনার পরিচিত কারো মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা থেকে থাকে, তাহলে গ্রেটার ম্যানচেস্টার মেন্টাল হেলথ ক্রাইসিস হেল্পলাইনে ফোন করুন।

NHS
Greater Manchester
Mental Health
NHS Foundation Trust

এখানে বিনামূল্যে কল করা যাবে এবং লাইনটি সবসময় খোলা আছে।

0800 953 0285

অর্থের ব্যাপারে সহযোগিতা

যদি আপনার টাকাপয়সা সংক্রান্ত, বিল পরিশোধ করা অথবা খাদ্য কেনার ব্যাপারে সমস্যা থেকে থাকে, অথবা অন্যান্য বিষয়ে পরামর্শ প্রয়োজন হয়, তাহলে এখানে সাহায্য পাবেন।

কস্ট অফ লিভিং (জীবনযাত্রার খরচ) এডভাইস লাইন

যেসব বিষয়ে সহযোগিতা দেয়া হয়:

- বেনিফিট এবং আপনার বাসাভাড়া
- ঋণ এবং আপনার বিলসমূহ পরিশোধ করা
- খাদ্য সাহায্য
- ইন্টারনেট ব্যবহার করতে সাহায্য

ফোন: 0800 023 2692

সোম থেকে শুক্র, সকাল ৯টা থেকে বিকাল ৪:৩০ পর্যন্ত

যদি আপনার অর্থ সংকট থেকে থাকে

বিভিন্ন ধরনের সহযোগিতার ব্যবস্থা রয়েছে।

খোঁজ নিয়ে দেখুন আপনি বিবেচনামূলক হাউজিং এবং কাউন্সিল ট্যাক্স পেমেন্ট পেতে পারেন কি না।

আপনি অর্থসংকটে থেকে থাকলে জ্বালানি এবং নগদ অনুদানের জন্য আবেদন করুন।

www.manchester.gov.uk/financialsupport

বেনিফিট সম্পর্কে পরামর্শ

আপনার যা কিছু পাওয়ার অধিকার আছে তার সব আপনি পাচ্ছেন তা নিশ্চিত করুন।

বাড়তি বেনিফিট ক্লেইম করার জন্য অনলাইন বেনিফিট চেকার ব্যবহার করুন।
www.gov.uk/benefits-calculators

জ্বালানির বিল পরিশোধ করা

যদি আপনি আপনার বিদ্যুত (ইলেক্ট্রিসিটি) অথবা গ্যাসবিল পরিশোধ করতে না পারেন , অথবা মিটার টপআপ করতে না পারেন, তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার সরবরাহকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

যদি আপনার প্রি-পেমেন্ট মিটার থেকে থাকে তাহলে আপনি জরুরি জ্বালানি অনুদান (ইমারজেন্সি ফিউয়াল গ্রান্ট) পেতে পারেন।

www.manchester.gov.uk/helpinghands

একটি ক্রেডিট ইউনিয়ন থেকে টাকা কর্জ নিন

ম্যানচেস্টার ক্রেডিট ইউনিয়ন £১০০ থেকে £৭৫০ পর্যন্ত ৩ থেকে ৯ মাসের জন্য একটি স্বল্পমেয়াদী ঋণ দিচ্ছে।

আপনি অনলাইনে আবেদন করতে পারবেন এবং সাথে সাথেই তাদের সিদ্ধান্ত জানতে পারবেন।

MANCHESTER CREDIT UNION

www.manchestercreditunion.co.uk

খাদ্যের সহযোগিতা

আপনার স্থানীয় ফুডব্যাংক অথবা কমিউনিটি গ্রোশার (মুদী দোকান) সাহায্য করতে পারে।

www.manchester.gov.uk/helpinghands

ফ্রি স্কুল মিল

রিসেপশন, এবং ইয়ার ওয়ান এবং টু- এর সকল বাচ্চাদের জন্য স্কুল মিল ফ্রি। আপনি কিছু বিশেষ বেনিফিট পেয়ে থাকলে আপনার বাচ্চারা পুরো স্কুলজীবন ধরেই ফ্রি স্কুল মিল পেতে পারে।

www.manchester.gov.uk/helpinghands

অন্যান্য সাহায্য এবং পরামর্শ

বিভিন্ন ধরনের সমস্যার জন্য সহযোগিতার ব্যবস্থা রয়েছে।

সিটিজেনস অ্যাডভাইস

অনেক বিষয়ের উপর বিনামূল্যে গোপনীয় পরামর্শ দিতে পারে।

বিনামূল্যে কল করুন: **0808 278 7800**

www.citizensadvicemanchester.org.uk

কেয়ারারগণ

আপনি যদি একজন কেয়ারার হন অথবা অন্য কারো দেখাশোনা করেন, কেয়ারারস ম্যানচেস্টার এর কাছ থেকে সাহায্য নিন।

কল করুন: **0161 543 8000**

ভিজিট করুন: **www.carersmanchester.org.uk**

E-mail: contactpoint@carersmanchester.org.uk

বয়স্ক মানুষদের জন্য সাহায্য

ইন্ডিপেন্ডেন্ট এইজ নামক চ্যারিটি আপনাকে পেনশন ক্রেডিটের জন্য আবেদন করতে সাহায্য করতে পারে।

কল করুন: **0800 319 6789**

www.independentage.org

ফ্রি টিভি লাইসেন্স

আপনি অথবা আপনার জীবনসঙ্গী পেনশন ক্রেডিট পেয়ে থাকলে আপনারা ফ্রি টিভি লাইসেন্স পেতে পারবেন।

ম্যানচেস্টারের জীবনযাত্রার খরচ সংক্রান্ত ফ্রি এডভাইস লাইন সাহায্য করতে পারে।

কল করুন: 0800 023 2692

যাওয়ার মত গরম কোনো জায়গা

আপনার স্থানীয় লাইব্রেরি বন্ধুভাবাপন্ন, উষ্ণ এবং এখানে যেতে পয়সা লাগে না। এখানে আপনার যতক্ষণ ইচ্ছা থাকতে পারবেন।

ড্যাটা শেষ হয়ে গেলে

আপনার স্থানীয় লাইব্রেরির ওয়াইফাই ব্যবহার করুন এবং একটি ফ্রি সিমকার্ড সংগ্রহ করে নিন।

আরো জানার জন্য:

টেক্সট করুন: 07860 064 128

www.letsgetdigitalmanchester.com

প্রশিক্ষণ

ম্যানচেস্টার এডাল্ট এডুকেশন সার্ভিস বিনামূল্যে প্রশিক্ষণ দিয়ে থাকে।
www.manadulted.org.uk