কানাডায় নবাগত এবং পরিবারের সকলের জন্য স্বাস্থ্য সেবা

অন্টারিওতে এসে নতুন জীবন শুরু করার পাশাপাশি আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন নেয়াও জরুরী।

পদক্ষেপ ১: অন্টারিও হেল্‌থ ইন্সুরেন্স প্লেন (ওহিপ)

অন্টারিওতে, ওহিপ সাধারণত: কিছু মৌলিক মেডিকেল সুবিধাদি দিয়ে থাকে, যা মূলত: সাধারণ মানুষের কর থেকে আসে। সুবিধগুলো হলো, পারিবারিক ডাক্তার এর সাথে সাক্ষাত এবং জরুরী অবস্থায় মেডিকেল সেবা। আপনি সমস্ত প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ পুরন করলেই ওহিপ এর জন্য আবেদন করতে পারেন। কিন্তু অন্টারিওতে আসার পর প্রথম তিন মাস পর্যন্ত ওহিপ পাওয়ার জন্য আপনাকে অপেক্ষা করতে হবে। ওহিপ সংক্রান্ত তথ্যাদি নিম্নের ওয়েবসাইট থেকে এবং ফোন নম্বরে ফোন করে জানতে পারেন:

Settlement.org	http://settlement.org/topics.asp?section=HE
স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় এবং দীর্ঘ-মেয়াদী স্বাস্থ্য সেবা	www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip/ সার্ভিস অন্টারিও এর ফোন নং ঃ ১-৮৬৬-৫৩২-৩১৬১ (টরন্টো থেকে: ৪১৬-৩১৪-৫৫১৮) শোনা ও কথা বলার ক্ষেত্রে যাদের বৈকল্য রয়েছে: টিটিওয়াই ১-৮০০-৩৮৭-৫৫৫৯ সময়: সকাল ৮:৩০টা - বিকেল ৫:০০টা পর্যন্ত

পদক্ষেপ ২: কোথায় এবং কখন আমি স্বাস্থ্য সেবা পেতে পারি ...

- ***আমি ওহিপ এর জন্য তিনমাস পূর্বে আবেদন করে অপেক্ষা করছি ? অথবা***
- ***আমার কানাডায় অবস্থান এখোনো বৈধ নয় ? অথবা***
- ***আমার কানাডার কোন নথিপত্র নাই ?***

কমিউনিটি হেল্‌থ সেন্টার (সিএইচসি)

আপনি আপনার স্থানীয় সিএইচসি থেকে স্বাস্থ্য সেবা পেতে পারেন। কমিউনিটি হেল্‌থ সেন্টারগুলো মূলতঃ অলাভজনক প্রতিষ্ঠান। এ প্রতিষ্ঠানগুলো সাধারণতঃ প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবা প্রদান, স্বাস্থ্য সম্পর্কিত প্রচার কার্যক্রম পরিচালনা এবং কমিউনিটি এঙ্গেজমেন্টের সুযোগ দিয়ে থাকে। সিএইচসিতে ডাক্তার, নার্স, নার্স প্রেকটিশানার, ডায়টিশিয়ান, সোশাল ওয়ার্কার, স্বাস্থ্য সংক্রান্ত প্রমোটার এবং অন্যান্য পেশাদারগন রয়েছে।

সাউথ রিভারডেল কমিউনিটি হেল্‌থ সেন্টার (এসআরসিএইচসি) - ১৯৭৬ *থেকে সেবায় নিয়োজিত*

সাউথ রিভারডেল কমিউনিটি হেল্‌থ সেন্টার (এসআরসিএইচসি) একটি কমিউনিটি ভিত্তিক প্রতিষ্ঠান। এটি যেসব মানুষ স্বাস্থ্যগত, মানসিক, আধ্যাত্মিক এবং সামাজিক অবস্থান থেকে প্রতিবন্ধকতা মোকাবেলা করে তাদের জীবন-যাত্রার মান উন্নত করতে সহায়তা করে। এসআরসিএইচসি প্রাথমিকভাবে এর অন্তর্ভূক্ত এলাকার মানুষদেরকে সেবা প্রদান করে থাকে। এর অন্তর্ভূক্ত এলাকা হচ্ছে- লেক থেকে ও'কনোর এবং ডনভেলী থেকে কক্সওয়েল। এছাড়াও কমিউনিটির মধ্যে আবাসহীন এবং ইন্সিওরেন্সবিহীন মানুষদেরও এসআরসিএইচসি সেবা দিয়ে থাকে। এখানে নবাগত, নিম্ন আয়ভুক্ত মানুষ/পরিবার, হেল্‌থ ইন্সুরেন্সবিহীন মানুষ, আবাসবিহীন অথবা ড্রাগ এবং মানসিকভাবে অসুস্থদেরকে স্বাস্থ্য সেবার ক্ষেত্রে প্রাধান্য দেওয়া হয়ে থাকে। প্রত্যাশিত ক্লায়েন্টদেরকে ইনটেক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে সেবা প্রদান করা হয়।

এসআরসিএইচসি সেসব ক্ষেত্রে অদ্বিতীয়/স্বতন্ত্র :

- সাংস্কৃতিক- সংবেদনশীল/স্পর্শকাতর বিষয়গুলো বিবেচনায় রেখে প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবা দিয়ে থাকে এবং স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিভিন্ন প্রমোশান কার্যক্রমসমূহ ইংরেজী, মেন্ডারিন এবং কেনটোনিজ ভাষায় প্রচার করে থাকে। এছাড়া অন্যান্য ভাষার জন্য অনুবাদের ব্যবস্থা রয়েছে
- সঠিক স্বাস্থ্য সেবা এবং যত্নের ব্যপারে ব্যক্তি এবং পরিবারগুলোর সাথে সংযোগ স্থাপন করে থাকে
- সুস্বাস্থ্য রক্ষার্থে বাধা সমূহ সম্পর্কে সচেতন করার জন্য কমিউনিটিকে উপদেশ দিয়ে থাকে

আপনি জানেন কি?

- এসআরসিএইচসি এবং অন্যান্য সিএইসি এর স্বাস্থ্য সেবা নেয়ার সময় আপনি দো–ভাষীর সাহায্য নিতে পারেন (অন্টারিওর প্রধান হাসপাতালগুলোতেও দো–ভাষীর সুবিধা পেতে পারেন)।
- অন্তঃসত্তা অবস্থায় আপনার ওহিপ না থাকলে অথবা কানাডায় কোন স্টেটাস না থাকলে, আপনি অন্তঃসত্তা কালীন এবং সন্তান প্রসবকালীন সময়ের জন্য সম্পূর্ন স্বাস্থ্যসেবা পেতে পারেন (সানিব্রুক হসপিতালের অংশীদারিত্বে)। এক্ষেত্রে ধাত্রীদের গ্রুপ - এর সাথে যোগাযোগ করে অ্যপয়েন্টমেন্ট নিতে পারেন। ফোন নং: ৪১৬-৪৬১-২৪৯৩
- মেয়েলি সংক্রান্ত স্বাস্থ্য স্ক্রীনিং এর জন্য আপনি কি একজন মহিলা ডাক্তার চান? মহিলাদের স্ক্রীনিং ক্লিনিং সংক্রান্ত তথ্যাদি জানার জন্য ওয়েবসাইট : http://www.srchc.ca/program/women%E2%80%99s-screening-clinic
- আপনি কি ডায়াবেটিস অথবা প্রাক-ডায়াবেটিস এ আক্রান্ত? আমাদের ডায়াবেটিস শিক্ষা কেন্দ্র আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রনের জন্য সাহায্য করতে পারে। আপনি এ ব্যপারে নার্স এবং ডায়াটিশিয়ান এর সাথে কথা বলতে পারেন। ফোন নং: ৪১৬-৪৬১-৯০৪২।

জরুরী অবস্থা মোকাবেলা করার জন্য ডায়াল করুন: ৯-১-১। *আপনি ঝুকিপূর্ন মেডিকেল অবস্থার সম্মুখীন হলে, হাসপাতালের জরুরী রুমে চলে যান অথবা ফোন করুন অনতিবিলম্বে: ৯-১-১। ৯১১ এর অপারেটর প্রয়োজনে আপনার জন্য দো–ভাষীর ব্যবস্থা করবে।*

অন্যান্য বিকল্প স্বাস্থ্য সেবাসমূহ

ওয়াক-ইন্ /আফটার -আওয়ার ক্লিনিক (যাদের ওহিপ আছে)

যদি আপনার ফেমেলি ডাক্তার না থাকা অবস্থায় তুলনামূলকভাবে কম ঝুঁকিপূর্ন স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দেয় (অথবা আপনি ডাক্তারের অ্যাপোয়েন্টমেন্টের জন্য অপেক্ষা করতে পারছেন না), আপনি ওয়াক ইন্/ আফটার-আওয়ার ক্লিনিক এ যেতে পারেন। আপনার নিকটবর্তী ক্লিনিক এর জন্য ওয়েবসাইটে চেক করুনঃ www.hco-on.ca অথবা সার্ভিস অন্টারিওতে ফোন করুনঃ **১-৮৬৬-৫৩২-৩১৬১**, সকাল ৮:৩০টা থেকে বিকাল ৫:০০টা পর্যন্ত, সোমবার থেকে শুক্রবার।

বিকল্প স্বাস্থ্য সেবার ডিরেক্টরী (স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় এবং দীর্ঘ-মেয়াদী স্বাস্থ্যসেবা)

আপনি আপনার পোষ্টাল কোড অনুযায়ী স্বাস্থ্য সেবা, এলাকা, স্বাস্থ্যসেবার প্রকারভেদ এবং ব্যবহৃত ভাষা সম্পর্কে জানতে পারেন। ওয়েব-সাইটঃ www.hco-on.ca অথবা সার্ভিস কানাডায় ফোন করুনঃ **১-৮৬৬-৫৩২-৩১৬১**, সকাল ৮:৩০টা থেকে বিকাল ৫:০০টা পর্যন্ত, সোমবার থেকে শুক্রবার।

অনলাইনে স্বাস্থ্য তথ্য/উপদেশ - *আপনার পছন্দমত ভাষায়*

অন্টারিওর স্বাস্থ্য সেবা সম্পর্কে বোঝা: ফেক্ট শিটসমূহ (স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় এবং দীর্ঘ-মেয়াদী স্বাস্থ্যসেবা) ওয়েবসাইট: www.health.gov.on.ca/en/ministry/hc_system/languages.aspx
শিশুদের স্বাস্থ্য বিষয়ক (অসুস্থ শিশুদের জন্য হাসপাতাল, টরন্টো) ওয়েবসাইট: www.aboutkidshealth.ca
স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় এবং দীর্ঘ-মেয়াদী স্বাস্থ্যসেবা থেকে বিনামূল্যে স্বাস্থ্য তথ্য পাওয়া যায় (২৪ ঘন্টা ওয়েব, ইমেইল এবং চেট করার সুযোগ রয়েছে) **মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত হেল্পলাইনঃ** www.mentalhealthhelpline.ca **ড্রাগ এবং এডিক্সান সংক্রান্ত হেল্পলাইনঃ** www.drugandalcoholhelpline.ca **অন্টারিও গেম্বলিং সমস্যা সংক্রান্ত হেল্পলাইনঃ** www.problemgamblinghelpline.ca

টেলিফোনে স্বাস্থ্যসেবা সংক্রান্ত পরামর্শ - *আপনার পছন্দমত ভাষায়*

অন্টারিওর টেলিস্বাস্থ্যসেবা • ২৪-ঘন্টা বিনামূল্যে, তুলনামূলকভাবে কম-জরুরী স্বাস্থ্য পরামর্শ অথবা সাধারণ স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্যের জন্য গোপনভাবে ফোন করে অথবা নিবন্ধিত নার্সের কাছ থেকে জানতে পারেন • ভাষা: ১১০ টি ভাষার জন্য ইংরেজী এবং ফ্রেন্স ভাষায় অনুবাদ করার ব্যবস্থা আছে • ফোন করুনঃ **১-৮৬৬-৭৯৭-০০০০** টিটিওয়াই: ১-৮৬৬-৭৯৭-০০০৭ (শোনা এবং কথা বলার ক্ষেত্রে যাদের বৈকল্য রয়েছে)
ইট রাইট অন্টারিও • ১০০ টি ভাষায় নিবন্ধিত ডায়টিশিয়ানকে বিনামূল্যে ফোন করে সুস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে জেনে নিতে পারেন • সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত, মঙ্গলবার এবং বৃহস্পতিবার রাত ৯টা পর্যন্ত • ২৪ ঘন্টা ইমেল এবং ওয়েব সার্ভিস: www.eatrightontario.ca
টরন্টো পাবলিক হেল্থ (টরন্টোতে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত যোগাযোগ/সংযোগ) • পাবলিক হেল্থ নার্স এবং কমিউনিটি ডায়টিশিয়ান এর কাছ থেকে বিনামূল্যে স্বাস্থ্য পরামর্শ • সময়: সকাল ৮:৩০ টা থেকে বিকাল ৪:৩০ টা পর্যন্ত, সোমবার থেকে শুক্রবার • ফোন নং: **৪১৬-৩৩৮-৭৬০০**; বিস্তারিত তথ্যের জন্য ওয়েবসাইট: www.toronto.ca/health
টরন্টোর ডিস্ট্রেস সেন্টার • মানসিক সংকট এবং আত্মহত্যা করার প্রবণতা প্রতিরোধ করার জন্য ২৪ ঘন্টা ব্যক্তিগতভাবে মানসিক সেবা ও পরামর্শ দেওয়া হয়। বিভিন্ন ভাষায় দো-ভাষীর মাধ্যমে গোপনভাবে সহায়তা প্রদান করা হয়। • ফোন নং: **৪১৬-৪০৮-৪৩৫৭**
বিনামূল্যে, ১৭০ টি ভাষায় দো-ভাষীর মাধ্যমে বেনামে এবং সম্পূর্ন গোপনীয়তা রক্ষা করে ফোনের মাধ্যমে সেবা প্রদান করা হয়: **মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত হেল্পলাইন:** ১-৮৬৬-৫৩১-২৬০০ **ড্রাগ এবং এলকোহল সংক্রান্ত হেল্পলাইন:** ১-৮০০-৫৬৫-৮৬০৩ **অন্টারিও গেম্বলিং সংক্রান্ত হেল্পলাইন:** ১-৮৮৮-২৩০-৩৫০৫

জরুরী অবস্থা মোকাবেলা করার জন্য ডায়াল করুন: ৯-১-১। *আপনি ঝুকিপূর্ন মেডিকেল অবস্থার সম্মুখীন হলে, হাসপাতালের জরুরী রুমে চলে যান অথবা ফোন করুন অনতিবিলম্বে: ৯-১-১। ৯১১ এর অপারেটর প্রয়োজনে আপনার জন্য দো-ভাষীর ব্যবস্থা করবে।*