

নর্থ কেম্‌ব্রিজ হেলথ রেসপন্স: গ্রেনফেল টাওয়ারে অগ্নিকান্ডের পর NHS কীভাবে সাহায্য করতে পারে

সূচিপত্র

ট্রমার প্রভাব.....	1
NHS কীভাবে আপনাকে সহায়তা করতে পারে.....	2
আপনার GP-র সাথে সাক্ষাৎ করুন.....	2
আলোচনা করা প্রয়োজন?	2
NHS-এর জরুরি হেল্পলাইনে কল করুন বা ইমেইল করুন	2
ট্রমা সহায়তা স্ব-রেফারেল সহ.....	2
শিশুদের পরিষেবাসমূহ	2
সুস্থ থাকতে আপনার নিজেকে সাহায্য করা.....	2
আউটরিচ টিম বা প্রচার দল.....	3
আপনি যদি এমন কাউকে চেনেন যে আত্মহত্যার ঝুঁকিতে রয়েছে.....	3
আপনার শারীরিক স্বাস্থ্য.....	3
শ্বাসযন্ত্রের যত্ন	3
সুস্থ থাকতে আপনার নিজেকে সাহায্য করা।	3
বিনামূল্যে ফ্লু-র টিকাদান.....	3
পূর্ব থেকেই বিদ্যমান রয়েছে এমন সমস্যা	4
উপলব্ধ অন্যান্য সহায়তা.....	4
নিবেদিত ওয়েবসাইট ও অ্যাপ.....	4
প্রিয়জনের বিষয়ে শোক প্রকাশে সহায়তা.....	4
রয়্যাল বারৌ অফ কেম্‌ব্রিজ অ্যান্ড চেলসি (Royal Borough of Kensington and Chelsea) (RBKC) থেকে উপলব্ধ সহায়তা.....	4
অনুবাদ পরিষেবাসমূহ.....	4
চলমান সহায়তা.....	4

গ্রেনফেল টাওয়ারে জুন মাসের অগ্নিকান্ডে আপনি বা আপনার পরিচিত কোনো ব্যক্তি হয়তো ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে থাকতে পারেন।

গ্রেনফেল টাওয়ারের সংঘটিত অগ্নিকান্ডের মতো কোনো দুর্ঘটনার পর, ক্ষতিগ্রস্ত অনেক ব্যক্তিরই স্বাস্থ্য সম্পর্কিত চাহিদা বৃদ্ধি পাবে এবং পরিবার ও বন্ধুবান্ধব সম্পর্কে উদ্বেগ থাকবে। NHS-এর কাছে যেসকল মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্য সহায়তা উপলব্ধ রয়েছে এবং সুস্থ থাকার জন্য আপনি কীভাবে নিজেকে সহায়তা করতে পারেন তা এই লিফলেটে বর্ণনা করা হয়েছে।

ট্রমার প্রভাব

আপনি যদি অগ্নিকান্ডে ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে থাকেন, তাহলে আপনার ট্রমায় আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। আপনি বিষণ্ণতা, অনুভূতিহীনতা, রাগান্বিত, বিভ্রান্ত, উদ্ভিগ্ন, বিচলিত বা অবসন্ন বোধ করতে পারেন।

কিছু কিছু লোক তারা যা দেখেছেন, শুনেছেন, শ্রবণ করেছেন বা ঐ দিন তারা যা অনুভব করেছেন তা থেকে কোনভাবেই মুক্তি পাবেন না। একে বলা হয় ক্ল্যাশব্যাক বা পিছন ফিরে দেখা। ক্ল্যাশব্যাকগুলো আপনাকে বার বার অতীত অভিজ্ঞতা ফিরিয়ে দিতে পারে এবং আপনার জন্য চিন্তাভাবনা ও অনুভূতিগুলো নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন করে দিতে পারে।

ট্রমা বা মানসিক আঘাতগ্রস্ত বলতে বোঝায়, আপনার মনটি স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি বিক্ষিপ্ত। আপনি আপনার মনোযোগ হারাতে পারেন, কী চিন্তাভাবনা করছিলেন তা ভুলে যেতে পারে, এমনকি আপনি কোথায় ছিলেন তাও ভুলে যেতে পারেন। আপনি দুঃস্বপ্নও দেখতে পারেন।

ট্রমা অনেকভাবে দেখা যেতে পারে। অগ্নিকান্ডের মতো বড় কোনো দুর্ঘটনার পর অনুভব করার কোনো সঠিক বা ভুল পথ নেই। তবে, আপনি মনে করেন যে সহায়তা করার জন্য NHS রয়েছে।

NHS কীভাবে আপনাকে সহায়তা করতে পারে

আপনার GP-র সাথে সাফাৎ করুন

আপনার GP দ্রুত আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট বা সাফাৎ-সূচীটি দেখবেন এবং আপনার রোগের ইতিহাস সম্বন্ধে অবগত আছেন এমন একজন অভিজ্ঞ চিকিৎসকের সাথে স্বাস্থ্য সম্পর্কে আলোচনা করার জন্য আপনাকে সুযোগ করে দেবেন।

অগ্নিকান্ডে ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছেন এমন ব্যক্তিদের জন্য GP-গণ লম্বা সাফাৎ-সূচী সংরক্ষণ করতে পারেন। আপনি যে অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হচ্ছেন সেগুলো সম্বন্ধে কথা বলার জন্য আপনি পর্যাপ্ত সময় পাবেন।

আপনি যদি কোনো GP-র কাছে নিবন্ধিত না হয়ে থাকেন, তাহলে কীভাবে অনলাইনে নিবন্ধন করতে হয় তা আপনি www.nhs.co.uk-এ দেখতে পারেন বা আপনার কাছাকাছি চিকিৎসক বা প্র্যাকটিস কাছ থেকে সশরীরে তা করতে পারেন। নিবন্ধন করার জন্য আপনার ID বা ঠিকানার প্রমাণের কোনো প্রয়োজন নেই। ফরমসমূহ পূরণে আপনার যদি কোনো সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে grenfell.response@nhs.net ঠিকানায় আমাদেরকে ইমেইল করুন।

উপলব্ধ চিকিৎসক বা প্র্যাকটিসের একটি তালিকা এই লিফলেটের পেছন দিকে দেওয়া হয়েছে।

আলোচনা করা প্রয়োজন?

NHS-এর জরুরি হেল্পলাইনে কল করুন বা ইমেইল করুন

জরুরি আবেগগত বা মনস্তাত্ত্বিক সহায়তার প্রয়োজন রয়েছে এমন যেকোনো ব্যক্তিকে সহায়তা করতে স্থানীয় NHS একটি ফ্রি 24/7 হেল্পলাইন পরিচালনা করছে। পরিষেবাটি গোপনীয় এবং আপনাকে কোনো ব্যক্তিগত তথ্য দিতে হবে না। 0800 0234 650 নম্বরে কল করে বা cnw-tr.SPA@nhs.net ঠিকানায় ইমেইল করে যেকোনো দিন, যেকোনো সময় (সাপ্তাহিক ছুটির দিন এবং ব্যাংক ছুটির দিনও পরিষেবাসমূহ পাওয়া যাবে। কল গ্রহণকারীকে শুধু বলুন যে আপনি গ্রেনফেল টাওয়ারের অগ্নিকান্ডে ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে এবং আপনাকে সঠিক পরিষেবা ও সহায়তায় দ্রুত পাঠানোর বিষয়টি তারা নিশ্চিত করবেন।

ট্রমা সহায়তা স্ব-রেফারেল সহ

গ্রেনফেল টাওয়ারের অগ্নিকান্ডে ক্ষতিগ্রস্ত শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য একটি ফ্রি ও গোপনীয় NHS পরিষেবা রয়েছে। আপনি বা আপনার সন্তানরা যদি ট্রমায় আক্রান্ত হয়ে থাকেন, ঘুমাতে না পারেন, নেতিবাচক স্মৃতি বা ছবি অপ্রত্যাশিতভাবে আপনার মনে ভেসে উঠে, বা উদ্বেগ, চাপ বা দুশ্চিন্তা অনুভব করেন, তাহলে এটি সহায়তা প্রদান করে থাকে। পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিজঅর্ডার (PTSD)-এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের সনাক্ত করতে একটি সমন্বিত যাচাইবাছাই প্রোগ্রামও রয়েছে। আপনি এখান থেকে নিজেও নিজেকে রেফার করতে পারেন: www.take-time-to-talk.com.

শিশুদের পরিষেবাসমূহ

শিশু ও কিশোরদের মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা দেওয়ার জন্য জুন মাস থেকে আমাদের টিমগুলো বিভিন্ন স্কুল ও পরিবারের সাথে নিবিড়ভাবে কাজ করছে। এই পরিষেবাটি CAMHS নামে পরিচিত, যা বলতে 'শিশু ও কিশোরদের মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা' (child and adolescent mental health services) বুঝিয়ে থাকে। আপনি যন্ত্রণার কোনো লক্ষণ প্রকাশ করছেন কি না তা মূল্যায়ন করার এবং যদি তা হয়, তাহলে আপনাকে যথাযথ কোনো পরিষেবায় রেফার করার বিষয়টি এতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। CAMHS স্বাস্থ্য সম্পর্কিত পেশাজীবী (GP সহ), স্কুল ও কলেজ সহ আপনার পরিবার বা কেয়ারারের কাছ থেকে রেফারেল গ্রহণ করে থাকে। এই নম্বরে কল করে আপনি নিজেই নিজেকে পরিষেবায় রেফার করতে পারবেন: 0800 0234 650।

সুস্থ থাকতে আপনার নিজেকে সাহায্য করা

এই লিফলেটে বর্ণিত ট্রমার যেকোনো লক্ষণ যদি আপনার দেখা দেয় তাহলে উপরে বর্ণিত যেকোনো একটি পরিষেবায় যোগাযোগ করার জন্য NHS দ্রুতভাবে পরামর্শ দেয়। তবে, তা করার জন্য আপনি যদি নিজেকে প্রস্তুত মনে না করেন, তাহলে আপনার উপসর্গগুলো সহজ করে দেওয়ার জন্য ক্লিনিক্যালি প্রমাণিত এমন কিছু বিষয় রয়েছে যা আপনি নিজে নিজে করতে পারবেন।

শ্বাসপ্রশ্বাস নিন এবং গণনা করুন

আপনার যদি নিজেকে আতঙ্কগ্রস্ত বা ক্ল্যাশব্যাকে আক্রান্ত বলে মনে হয়, তাহলে নিঃশ্বাস গ্রহণ, প্রশ্বাস বের করার প্রতি মনোযোগ দেওয়ার চেষ্টা করুন এবং তারপর পাঁচ পর্যন্ত গণনা করুন। কিছু কিছু লোক মনে করেন যে বস্তু গণনা করার বিষয় - যেমন, আপনার দেখা প্রতিটি লাল বস্তু গণনা করা - অনেক বেশি প্রশান্তি সৃষ্টি করতে পারে।

আপনার ট্রিগারগুলো সম্বন্ধে জানুন

ট্রমা প্রক্রিয়াকরণের ক্ষেত্রে শব্দ, দর্শন এবং গন্ধ আপনার মস্তিষ্কের জন্য সাধারণ ট্রিগার। আপনি কেমন অনুভব করছেন তা লিখে রাখার জন্য একটি ডায়েরি বা দিনপঞ্জি রাখলে তা আপনাকে প্যাটার্নগুলো বুঝতে সহায়তা করতে পারে এবং যেসকল ট্রিগারগুলো আতঙ্ক বা হতাশাকে বৃদ্ধি বা ট্রিগার করতে পারে সেগুলো আগাম সনাক্ত করতে পারে। আপনি যদি এই লক্ষণগুলো আগেই সনাক্ত করতে পারেন, তাহলে সেগুলোর সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়া সহজ হয়। উদাহরণস্বরূপ, আপনি হয়তো বুঝতে সক্ষম হয়েছেন যে, কোনো একটি নির্দিষ্ট জায়গা পার হওয়ার পর নিয়মিতভাবে আপনি আপনার মনোযোগ হারিয়ে ফেলেন, উদ্বিগ্ন হয়ে যান বা আগের অগ্নিকান্ডের বিষয়টি এমনভাবে মনে আসে যেন এখন আবার অগ্নিকান্ড ঘটছে। আপনি যদি এই ধরনের অনুভূতির জন্য প্রস্তুত থাকেন, তাহলে উপসর্গগুলোকে আপনাকে হয়তো কম উদ্বেল করবে।

আবিষ্কৃত হবেন না

ট্রমায়ে আক্রান্ত লোকজনের আবিষ্কৃত না হওয়ার অনেক উপায় রয়েছে। কিছু কিছু মানুষ পরিচিত বস্তু বহন করেন বা কাছাকাছি থাকা বস্তুর দিকে মনোনিবেশ করেন, যা তাদের মনকে বাস্তবমুখী রাখে। এটি এক টুকরো অলংকার, একটি ঘড়ি, চাবির রিং, কলম বা 'ফিজিট স্পিনারের' মতো সাধারণ হতে পারে। আপনার নিজের প্রয়োজনের দিকে খেয়াল রাখার জন্য নিজেকে অনুমতি দিন। আপনার প্রিয় ছায়াছবি দেখতে, পরিচিত গুণ শুনতে, স্বস্তিদায়ক বই, কমিক বা ম্যাগাজিন পাঠ করতে সময় নিন এবং নিজেকে স্মরণ করিয়ে দিন যে আপনি এখন নিরাপদ।

আউটরিচ টিম বা প্রচার দল

আউটরিচ টিমের দায়িত্ব হলো NHS-কে চাহিদাসম্পন্ন লোকজনের কাছে পৌঁছে দেওয়া। তারা দুয়ারে দুয়ারে যাওয়া এই দলটি মূলত নটিং হিল মেথোডিস্ট চার্চ, 240, ল্যাংকেষ্টার রোড, লন্ডন W11 4AH ভিত্তিক (যা রাত 11টা থেকে সকাল 8 টা) এবং দি কার্ড, 10 বার্ড রোড, W10 6TP ভিত্তিক (যা সকাল 10টা থেকে রাত 8টা পর্যন্ত)। স্বেচ্ছাসেবীদের প্রশিক্ষণ ও সহায়তা প্রদান করে, প্রতিবেশী, পরিবার ও বন্ধুবান্ধবদের উদ্বেগের প্রতি সাড়া দিতে এবং স্থানীয় প্রয়োজন অনুযায়ী সজ্জিত ক্লিনিকগুলো পরিচালনা করার মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করার জন্য টিমগুলো এখানে রয়েছে। 020 8962 4393 নম্বরে কল করে বা grenfell.response@nhs.net ঠিকানায় ইমেইল করে অনুরোধ সাপেক্ষে এগুলো উপলব্ধ রয়েছে।

দলটি যেকোনো দলীয় সভায় আসতে বা কোনো সুনির্দিষ্ট বিষয়ের উপর সভা আয়োজন করতে, যদি আপনি তা করতে পছন্দ করেন, সানন্দে রাজি থাকে।

আপনি যদি এমন কাউকে চেনেন যে আত্মহত্যার ঝুঁকিতে রয়েছে

আপনি যদি আপনার কাছের এমন কাউকে দেখেন, যিনি খাপ খাইয়ে নিতে সংগ্রাম করছেন বা আত্মহত্যা করার চিন্তাভাবনা করছেন, তাহলে আপনাকে 24/7 বিশেষজ্ঞ মানসিক স্বাস্থ্য লাইন 0800 0234 650 নম্বরে যোগাযোগ করতে হবে, অথবা সেই ব্যক্তিকে এই নম্বরে কল করতে বলবেন। জরুরি প্রয়োজন থাকলে, কল গ্রহণকারী দ্রুততম সময়ের মধ্যে আপনার জন্য সঠিক সহায়তা প্রাপ্তি নিশ্চিত করবেন। সকলেরই বিশেষজ্ঞ মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা প্রয়োজন হয় না - কিছু কিছু ব্যক্তির জন্য বাস্তব সহায়তা প্রয়োজন এবং অন্যদের সাথে শুধু কথা বললেই হয়ে যায়। সামারিটানগণ সর্বদা গোপনীয়তা সহ 24/7 বিনামূল্যে 116 123 নম্বরে কল করার জন্য উপলব্ধ রয়েছে।

আপনার শারীরিক স্বাস্থ্য

স্বাস্থ্যের যত্ন

পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড অব্যাহতভাবে গ্রেনফেল টাওয়ারের আশেপাশের বায়ুর গুণগত মান পর্যবেক্ষণ করছে এবং এখনও মানুষের স্বাস্থ্যের উপর বায়ু দূষণের ঝুঁকি কম হিসেবে প্রতিবেদন দিতে সক্ষম হয়নি। আপনি www.gov.uk থেকে তাদের প্রতিবেদনগুলো পড়তে পারেন।

তবে, অগ্নিকান্ডে আপনার স্বাস্থ্যস্বাস্থ্য ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ায় বা হাঁপানির মতো কোনো শারীরিক সমস্যা থাকলে আপনার স্বাস্থ্যস্বাস্থ্য আরও বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে থাকলে আপনি উদ্বিগ্ন হতে পারেন। চাপ ও ট্রমার কারণে স্বাস্থ্যস্বাস্থ্য গ্রহণে আরও জটিলতা সৃষ্টি হতে পারে।

আপনি যদি উদ্বিগ্ন হয়ে থাকেন, তাহলে আপনি আপনার GP-র সাথে সাক্ষাৎ-সূচী ঠিক করতে পারেন, যিনি আপনার মূল্যায়ন করতে পারেন এবং প্রয়োজন হলে, বিশেষায়িত স্বাস্থ্য ক্লিনিকে (respiratory clinic) রেফার করতে পারেন, যা প্রাপ্তবয়স্ক ও শিশু উভয়কেই চিকিৎসা দেবে। অগ্নিকান্ডে ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে এমন কাউকে NHS দ্রুত সনাক্ত করবে, যেন রেফার করার পর অনধিক 14 দিনের মধ্যেই আপনাকে দেখা হয়। স্বাস্থ্যস্বাস্থ্য সম্পর্কিত আরও তথ্য ও নির্দেশনা www.grenfell.nhs.uk-এ পাওয়া যাবে

সুস্থ থাকতে আপনার নিজেকে সাহায্য করুন।

আমাদের সহায়তার প্রয়োজন হলে NHS সর্বদাই উপলব্ধ রয়েছে। তবে, এমন অনেক অসুস্থতা রয়েছে যেগুলোর চিকিৎসা আপনি নিজে নিজেই করতে পারবেন, যেমন ছোটখাটো কাটাছেঁড়া, মাথাব্যথা, কাশি বা ঠাণ্ডা লাগা বা স্পিল্টার। প্রস্তুতি গ্রহণ করুন এবং পর্যাপ্ত ঔষধ সংগ্রহে রাখুন।

আপনার সাধারণ স্বাস্থ্যের পরিচর্যা করাও খুব গুরুত্বপূর্ণ। আপনাকে অবশ্যই ভালো খাবার গ্রহণ করতে হবে এবং পর্যাপ্ত পরিমাণ ব্যায়াম করতে হবে। আপনি যদি ধূমপানী হয়ে থাকেন, তাহলে ধূমপান বন্ধ করার জন্য কিক ইট (Kick It) পরিষেবাটি আপনি বিবেচনা করতে পারেন। পরিষেবাসমূহে প্রবেশ করতে বা আরও তথ্য পেতে, s.smoking@nhs.net ঠিকানায় ইমেইল করুন, 020 3434 2500 নম্বরে কল করুন, বা www.kick-it.org.uk ওয়েবসাইট ভিজিট করুন। আপনি যদি অ্যালকোহল পান করেন, তাহলে প্রতিদিনের জন্য নির্ধারিত মাত্রা কঠোরভাবে মেনে চলার বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

আপনি যদি গ্রেনফেল টাওয়ারের অগ্নিকান্ডে ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে থাকেন, তাহলে আপনাকে সামাজিক যোগাযোগ বজায় রাখা, আপনার চিকিৎসা বিষয়ক সকল সাক্ষাৎ-সূচীতে উপস্থিত হওয়া এবং সাহায্য চাওয়ার ক্ষেত্রে ভীত না হওয়া খুব গুরুত্বপূর্ণ।

বিনামূল্যে ফ্লু-র টিকাদান

আমরা গ্রেনফেল টাওয়ার ও আশেপাশের প্রতিবেশী অঞ্চলের সকল বাসিন্দার জন্য বিনামূল্যে বার্ষিক ফ্লু টিকা সরবরাহ করছি। আপনার স্থানীয় GP সার্জারি বা ফার্মেসি এটি প্রদান করতে পারবেন এবং আপনি সরাসরি তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। বাসায় আটকে পড়া বা বাস্তুচ্যুত হওয়া লোকজন টিকা সংগ্রহে সহায়তা পেতে অনুগ্রহ করে আপনার সার্জারি বা আউটরিচ কর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন।

পূর্ব থেকেই বিদ্যমান রয়েছে এমন সমস্যা

অগ্নিকান্ডের প্রভাব ছাড়াও আপনার হয়তো আগে থেকেই বিভিন্ন সমস্যা থাকতে পারে, যেমন স্মৃতিভ্রংশ, ডায়াবেটিস বা অন্যান্য শারীরিক বা মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যা। আপনার অতিরিক্ত যেসকল সহায়তা প্রয়োজন সে বিষয়ে আপনার GP-র সাথে কথা বলা এবং কোন কোন স্বেচ্ছাসেবী খাতের প্রতিষ্ঠান বা দাতব্য সংস্থা সাহায্য করতে পারে তা জিজ্ঞেস করা গুরুত্বপূর্ণ।

উপলব্ধ অন্যান্য সহায়তা

নিবেদিত ওয়েবসাইট ও অ্যাপ

আমাদের নতুন সাড়া দেওয়ার ওয়েবসাইটে আপনি এক জায়গায় প্রচুর পরিমাণ সহায়তা পাবেন। ওয়েবসাইটটিতে শারীরিক ও আবেগগত স্বাস্থ্য ও কল্যাণ বিভিন্ন অনুষ্ঠানের বিস্তারিত তথ্য, স্বাস্থ্য সম্পর্কিত খবরার এবং উপলব্ধ অন্যান্য রিসোর্সের লিংক সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য রয়েছে। ঠিকানাটি হলো www.grenfell.nhs.uk.

চলমান অবস্থায় যারা তথ্য পড়তে ইচ্ছুক তাদের জন্য দ্রুত ও সহজে মোবাইল ফোন থেকে প্রবেশ করার জন্য 2017 সালের শীতে ওয়েবসাইটটির অ্যাপ সংস্করণ চালু হবে।

প্রিয়জনের বিয়োগে শোক প্রকাশে সহায়তা

নিকটাত্মীয় কাউকে হারানোর পর শোক প্রকাশ করা একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া, তবে এটি বিধ্বংসী হতে পারে। আপনার বা আপনার পরিচিত কেউ যদি কোনো বন্ধুবান্ধব বা প্রিয়জন হারিয়ে থাকে এবং কথা বলতে চায়, তাহলে ক্রুজ বেরিয়াভম্যান্ট কেয়ার (Cruse Bereavement Care) থেকে সহায়তা পাওয়া যাবে। ক্রুজ প্রাপ্তবয়স্ক, কিশোর/কিশোরী ও শিশুদেরকে মুখোমুখি সম্ভাষণকার, টেলিফোন, ইমেইল ও ওয়েবসাইটের মাধ্যমে সহায়তা দিয়ে থাকে। তাদের ফ্রি ফোন হেল্পলাইন হলো 0808 808 1677 এবং তা সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9:30 থেকে বিকেল 5 টা পর্যন্ত (ব্যাংক ছুটির দিন ব্যতীত), এবং মঙ্গল, বুধ ও বৃহস্পতিবার সন্ধ্যা 8টা পর্যন্ত খোলা থাকে। আপনি helpline@cruse.org.uk ঠিকানায় তাদেরকে ইমেইলও করতে পারেন।

রয়্যাল বারো অফ কেন্সিংটন অ্যান্ড চেলসি (Royal Borough of Kensington and Chelsea)(RBKC) থেকে উপলব্ধ সহায়তা

RBKC থেকে প্রাপ্ত পরিষেবা ও সহায়তা কেয়ার ফর গ্রেনফেল (Care for Grenfell) এক জায়গা থেকে পাওয়ার ব্যবস্থা গ্রহণ করেছে। টিমটি বিভিন্ন ধরনের অনুসন্ধানের বিষয়ে সমাধান দিয়ে থাকে এবং সবচেয়ে উপযুক্ত দলের কাছে সেগুলো পাঠিয়ে দেয় এবং নিশ্চিত করে যে বাসিন্দাগণ তাদের প্রয়োজন অনুযায়ী সহায়তা পাচ্ছেন। প্রতিদিন মূলত সকাল 8টা থেকে বিকেল 8টা পর্যন্ত খোলা থাকে, তবে, জরুরি পরিস্থিতিতে সপ্তাহে সাত দিনই অফিসসূচির বাইরেও পরিষেবা পাওয়া যায়। আরো তথ্যের জন্য 020 7745 6414 নম্বরে কল করুন, careforgrenfell@rbkc.gov.uk ঠিকানায় ইমেইল করুন বা www.rbkc.gov.uk/newsroom/care-grenfell ভিজিট করুন

অনুবাদ পরিষেবাসমূহ

NHS-এর কোনো পরিষেবা (যেমন স্বাস্থ্যকর্ম, প্রচার/আউটরিচ বা PTSD চিকিৎসা) পেতে যদি আপনার অনুবাদের প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনি আপনার আসার বিষয়টি আমাদেরকে আগেই অবহিত করে রাখলে বা ফোনের মাধ্যমে তা আমাদেরকে জানিয়ে রাখলে, আপনাকে সরাসরি অনুবাদ সেবা প্রদান করা হবে। আপনার GP-ও আপনার জন্য একটি অনুবাদ পরিষেবার ব্যবস্থা করে রাখতে পারেন।

চলমান সহায়তা

NHS-এ আমরা বুঝতে পারছি যে, আপনার কয়েক বছর ধরেই সহায়তা প্রয়োজন হবে এবং এটি আপনার প্রয়োজন পূরণ করেছে কি না তা নিশ্চিত করতে আমরা আপনার সাথে একত্রে কাজ করতে ইচ্ছুক।

আপনার পরামর্শ আমাদের পরিষেবাসমূহ সাজিয়ে নিতে সহায়তা করবে।

আমাদেরকে ফিডব্যাক দিতে বা আপনার যদি কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে তাহলে, 020 3350 4224 নম্বরে আমাদেরকে কল করুন বা grenfell.response@nhs.net ঠিকানায় আমাদেরকে ইমেইল করুন।

নিবন্ধন করার জন্য যেসকল প্রক্টিস থোলা রয়েছে

ফোরল্যান্ড মেডিক্যাল সেন্টার (Foreland Medical Centre)

188 ওয়ালমার রোড (Walmer Road)

লন্ডন W11 4EP

টেলি: 020 7727 2604

www.forelandmedical.co.uk

দি প্র্যাকটিস বিকন (The Practice Beacon)

111-117 ল্যাংকেস্টার রোড (Lancaster Road)

লন্ডন W11 1QT

টেলি: 020 7985 9900

www.thepracticebeacon.nhs.uk

নটিং হিল মেডিক্যাল সেন্টার (Notting Hill Medical Centre)

14 কডরিংটন মিউজ (Codrington Mews)

লন্ডন W11 2EH

টেলি: 020 7727 5800

www.nottinghillgp.co.uk

পোর্টোবেলো মেডিক্যাল সেন্টার (Portobello Medical Centre)

14 কডরিংটন মিউজ (Codrington Mews)

লন্ডন W11 2EH

টেলি: 020 7727 2326

www.portobellomedicalcentre.co.uk

সেন্ট কুইন্টিন হেলথ সেন্টার (St Quintin Health Centre)

সেন্ট কুইন্টিন অ্যাভিনিউ (St Quintin Avenue)

লন্ডন W10 6NX

টেলি: 020 8960 5677

www.stquintinhealthcentre-gppractice.co.uk/

নর্থ কেমিংটন মেডিক্যাল সেন্টার (North Kensington Medical Centre)

সেন্ট কুইন্টিন অ্যাভিনিউ (St Quintin Avenue)

লন্ডন W10 6NX

টেলি: 020 8960 5151

www.northkensingtonmedicalcentre.nhs.uk

কোলভাইল হেলথ সেন্টার (Colville Health Centre)

51 কেমিংটন পার্ক রোড (Kensington Park Road)

লন্ডন W11 1PA

টেলি: 020 7727 4592

www.colvillehealthcentre.co.uk

দি পোর্টল্যান্ড রোড প্র্যাক্টিস (The Portland Road Practice)

16 পোর্টল্যান্ড রোড (Portland Road)

লন্ডন W11 4LA

টেলি: 020 7727 7727

www.portlandroadsurgery.nhs.uk

এক্সমুর সার্জারি সেইন্ট চার্লস সেন্টার ফর হেলথ অ্যান্ড ওয়েলবিং

(Exmoor Surgery St Charles Centre for Health and Wellbeing)

এক্সমুর স্ট্রীট (Exmoor Street)

লন্ডন W10 6DZ

টেলি: 020 8962 5166

www.exmoorsurgery.nhs.uk

বার্লবি সার্জারি সেইন্ট চার্লস সেন্টার ফর হেলথ অ্যান্ড ওয়েলবিং

(Barlby Surgery St Charles Centre for Health and Wellbeing)

এক্সমুর স্ট্রীট (Exmoor Street)

লন্ডন W10 6DZ

টেলি: 020 8962 5100

ডাঃ রাজাক (Dr Razak)

দি গোলবোর্ন মেডিক্যাল সেন্টার (The Golborne Medical Centre)

12-16 গোলবোর্ন রোড (Golborne Road)

লন্ডন

গ্রেটার লন্ডন W10 5PE

টেলি: 020 8964 4801

www.golbornemedical.nhs.uk

দি গোলবোর্ন মেডিক্যাল সেন্টার (The Golborne Medical Centre)

12-14 গোলবোর্ন রোড (Golborne Road)

লন্ডন

গ্রেটার লন্ডন W10 5PG

টেলি: 020 8969 2058

www.golbornemedical-drramasamy.co.uk

NHS রেসপন্স টিমের সাথে যোগাযোগের তথ্য:

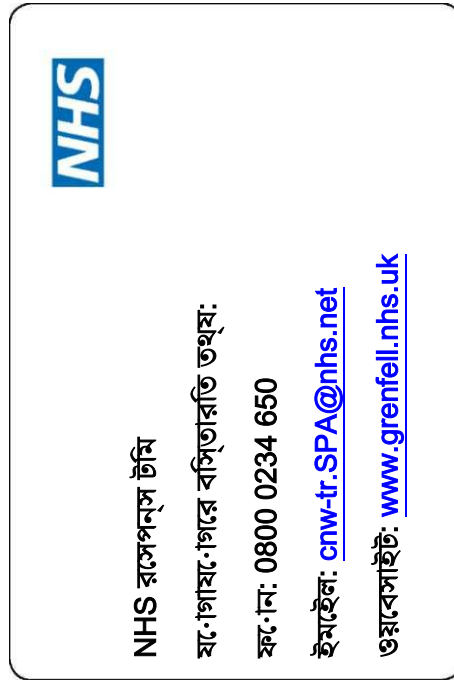
ফোন: 0800 0234 650

ইমেইল: cnw-tr.SPA@nhs.net

ওয়েবসাইট: www.grenfell.nhs.uk

কোনো জরুরি ফোন নম্বর বা কোন টীকা লিখে রাখতে এই জায়গাটি ব্যবহার করুন।

এই কার্ডটি কেটে নিন এবং আমাদের সাথে যোগাযোগের তথ্য সংগ্রহে রাখুন, যেন প্রয়োজনের সময় আপনি তা খুঁজে পান।



এই লিফলেটের বিষয়ে আপনার যদি কোনো প্রশ্ন বা মতামত থাকে অথবা বড় প্রিন্টে বা অন্য ভাষায় যদি কোনো অনুলিপি পেতে চান, তাহলে 020 3350 4224 নম্বরে কল করুন বা grenfell.response@nhs.net ঠিকানায় ইমেইল করুন।

- যদি নিম্নলিখিত বিষয়গুলো আপনার মধ্যে বা আপনার পরিচিত কারো মধ্যে ধরা পড়ে তাহলে আপনার সাহায্য চাওয়া উচিত:
- আচরণগত পরিবর্তন
 - এতিয়ে চলা
 - আঙ্গুল বা ঠিকিগ্ন হলে হওয়া
 - যুদ্ধের অভ্যাসে পরিবর্তন
 - দৃষ্টিভঙ্গিজনক বিষয়ে কথা বলা

NHS

NHS ওয়েস্ট লন্ডন (West London) CCG

ও: www.grenfell.nhs.uk

ই: grenfell.response@nhs.net

টে: 020 3350 4224