

স্বাস্থ্য, অপেক্ষা এবং সহায়তা :

যখন আপনি নিঃসঙ্গ বা কষ্ট অনুভব
করেন, তখন কী করবেন



#1

জাতীয় স্বাস্থ্য ব্যবস্থা।

ইতালিতে সবার চিকিৎসা পাওয়ার অধিকার আছে।

আপনি যেসব জায়গায় যেতে পারেন :

- >> জেনারেল প্র্যাক্টিশনারের কাছে (প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য)
- >> শিশু বিশেষজ্ঞের কাছে (শিশুদের জন্য)
- >> জরুরি পরিস্থিতিতে ডাক্তার বা ইমার্জেন্সি রুমে



বাস্তবিক উদাহরণ ↓

#2



আপনার কি মাথা
ব্যথা করছে?



পারিবারিক ডাক্তারের
কাছে যান।



আপনার শিশুর কি
জ্বর হয়েছে?



শিশু বিশেষজ্ঞের
কাছে যান।



আপনার রাতে
খারাপ লাগছে?



ডাক্তারের অফিসে
ফোন করুন।



আপনি কি দুর্ঘটনার
শিকার হয়েছেন?



118 নম্বরে কল
করুন।



আপনার কি একজন
বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের সাথে
দেখা করার প্রয়োজন?



আউটপেশেন্ট
ক্লিনিকে একটি
অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন।



আপনার ওষুধ
দরকার?



ফার্মেসিতে যান।

#3

মানসিক স্বাস্থ্য : কার কাছে সাহায্য চাইবেন?

আপনি কি হতাশ, উত্তেজিত বা খুব নিঃসঙ্গ বোধ করছেন?

আপনি আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলতে পারেন। তিনি আপনাকে একজন মনোবিজ্ঞানী বা একটি মানসিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাওয়ার পরামর্শ দেবেন।

ইতালির প্রতিটি অঞ্চলে বিনামূল্যে পরিষেবা পাওয়া যায়।

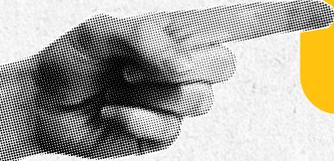


#4

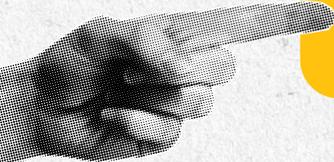
মানসিক চাপ কীভাবে মোকাবিলা করবেন?

অপেক্ষা করতে হলে যখন আপনার খারাপ লাগে, তখন কিছু ছোটো কাজও আপনাকে ভালো অনুভব করাতে পারে।

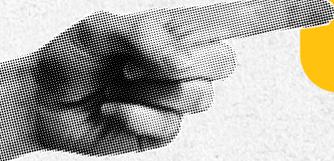
আপনি যা করতে পারেন :



এই বিষয়ে কারও সাথে কথা বলুন



একটু হেঁটে আসুন এবং প্রকৃতির সাথে থাকুন



আপনার পছন্দের গান শুনুন।



শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করুন।



#5

বাড়ি থেকে দূরে অসুস্থ হয়ে পড়া।

অন্য দেশে অসুস্থ হয়ে পড়া
আরও ভীতিকর।

কোথায় যেতে হবে বা কী করতে
হবে জানা না থাকলে আমরা
দিশাহারা বোধ করতে পারি।

আপনার চারপাশে পরিচিত
মানুষজনদের খোঁজ করুন যারা
আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন
যেমন বন্ধু-বান্ধব, প্রতিবেশী
সম্প্রদায়।



#6

অসুস্থতার সময় সুস্থতা।

সুস্থ থাকার মানে কেবল রোগ থেকে মুক্তি নয়।

অসুস্থ হলেও যেসব কাজে আপনার ভালো লাগতে পারে : আপনার পছন্দের কিছু করা, সম্পর্কের মধ্যে শক্তি খুঁজে পাওয়া।

এটাও সুস্থতার অর্থ।



#10

HERE4U-এর প্রকল্প।

আপনার বয়স কি ১৪ থেকে ২৪-এর মাঝে?

আপনি নিঃসঙ্গ, বিভ্রান্ত বা বিষণ্ণ বোধ করলে Here4U আপনাকে মনোবিজ্ঞানী ও মনোবিদদের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দেবে। এটি একটি বিনামূল্যের পরিষেবা এবং নাম-পরিচয় গোপন রেখে এই সেবা ব্যবহার করা যাবে।

U-REPORT ON THE MOVE-এর মাধ্যমে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন



@ureportotm_bot

+39 320 248 0863



U-Report On The Move

