

When you're ill, know who to turn to.

অস্বস্থ হলে কোথায় যেতে হবে
তা জেনে রাখুন

Choose the right option for your condition.

আপনার অবস্থা অনুযায়ী সঠিক বিকল্পটি খুঁজে নিন

Self-Care

For a speedy recovery, taking care of yourself is the best option when you have a minor illness or injury such as hangover, grazed knee, sore throat, coughs and colds.

স্ব - সেবায়ত্ত

তড়তড়ি স্বে হযে উঠতে হলে, ছোটখাট অস্বস্থতা বা ক্ষত যেমন হ্যাংওভার (মদ্যনেশার কারণে অস্বস্থতা) হাঁটুর চামড়ায় ক্ষত, গলার ব্যথা, কাশি এবং সর্দি থেকে সেরে উঠার জন্য নিজে নিজের দেখাশোনা করাটা হল সবচেয়ে ভাল উপায়।

Pharmacist

For advice and information on minor illnesses including coughs and colds, indigestion, constipation, aches and pains, head lice.

ফার্মাসি (ওষুখালয়)

কাশি, সর্দি, বদহজম, কোষ্টকাঠিন্যতা, ব্যথা, মাথার উকুন সহ ছোটখাট অস্বস্থতার জন্য উপদেশ এবং তথ্যের জন্য।

Dentist

For regular check ups, planned routine treatment and emergency care. If you are having difficulty in registering with a Dentist, please contact the NHS Highland Dental Helpline on 0845 6442271.

ডেন্টিস্ট

নিয়মিতরূপে পরীক্ষা করানো, পরিকল্পিত নিয়মিত চিকিৎসা এবং জরুরীকালীন সেবা-র জন্য।
ডেন্টিস্ট-এর কাছে রেজিস্টার হতে যদি আপনার কোন অস্ববিধা হয়, তাহলে এন.এইচ.এস.
হাইল্যান্ড ডেন্টাল হেল্পলাইন-এ 0845 6442271 নম্বরে ফোন করবেন।

Optometrist (Optician)

For routine eye examinations or for eye problems such as blurred vision, difficulty seeing well or any discomfort such as red eyes, irritated eyes, itchy eyes, watery eyes or sticky eyes.

অপ্টোমেট্রিস্ট (ওপ্টিসিয়ান) (চক্ষুচিকিৎসক)

রুটিন চক্ষু পরীক্ষা বা চোখে ঝাপসা দেখা, ভাল করে দেখতে অস্ববিধা, অস্বস্তিবোধ যেমন চোখ লাল হয়ে যাওয়া, চোখের যন্ত্রণা, চোখের চুলকানি, জলপূর্ণ চোখ, আঠালো চোখ -- এসবের জন্য

Family doctor / GP Practice

For conditions that just won't go away such as vomiting, ear pain, sore stomach and backache.

পারিবারি ডাক্তার / জী.পী. প্রাকটিস

যে সব অস্বস্থতা কমে যায় না যেমন বমি. কানে ব্যথা, পেটের ব্যথা এবং কোমরে ব্যথা এগুলির জন্য।

NHS out-of-hours service

For immediate advice when your GP or dental surgery is not open. Call NHS24 on 08454 242424.

এন.এইচ.এস. আউট অফ আওয়ার্স সার্ভিস (অফিস আদালত খোলা না থাকার সময়)

আপনার জী.পী. বা ডেন্টাল সার্জারী খোলা না থাকার সময় যদি তৎক্ষণাৎ আপনার কোন উপদেশ বা পরামর্শের দরকার হয় তাহলে 08454 242424 নম্বরে ফোন করবেন।

Minor injuries service

For urgent care of cuts, sprains, minor burns go to your nearest minor injuries centre. Phone ahead to check opening hours. If you don't know where it is, phone NHS24 on 08454 242424.

ছোটখাটো ক্ষত

কাটা, মোচড়খাওয়া, অল্পমাত্রার আগুনে পুড় - এসব ক্ষেত্রে নিকটস্থ মাইনর ইন্জুরি সেন্টারে যাবেন। সেটা কোথায় তা যদি আপনার জানা না থাকে তাহলে এনএইচএস ২৪ (NHS 24) -কে 08454 242424 নম্বরে ফোন করবেন।

Accident & Emergency (A&E)

For serious illness or accidents like suspected stroke, heart attack, head injuries, fractures or wounds requiring stitches.

এম্বলিডেন্ট এ্যান্ড ইমার্জেন্সী (A&E)

গুরুতর খরনের অঙ্গস্থতার বা ছুঁচটিনা যেমন স্ট্রোক (পক্ষাঘাত), হার্ট এ্যাটাক, মাথায় আঘাত, অস্থিভঙ্গ বা ক্ষত যার সেলাই করার দরকার হতে পারে -এগুলির জন্য।

Visit our website: www.nhsinform.co.uk
আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন www.nhsinform.co.uk