

# উপযোগী যোগাযোগ

## জাতীয় যোগাযোগগুলি

### অ্যালার্জি ইউকে

01322 619 898

[www.allergyuk.org](http://www.allergyuk.org)

### অ্যাসোসিয়েশন অফ ব্রেস্টফিডিং মাদার্স

0300 330 5453

সকাল 9.30টা-রাত 9.30টা, সপ্তাহের সাত দিন

[www.abm.me.uk](http://www.abm.me.uk)

### অ্যাজমা ইউকে

0300 222 5800

[www.asthma.org.uk](http://www.asthma.org.uk)

### বেবি লাইফচেক

[www.babylifecheck.co.uk](http://www.babylifecheck.co.uk)

### ওরাল হেলথ ফাউন্ডেশন

01788 546 365

সকাল 9টা-5টা, সোমবার-শুক্রবার

[www.dentalhealth.org](http://www.dentalhealth.org)

### চাইল্ড অ্যাক্সিডেন্ট প্রিভেনশন ট্রাস্ট

020 7608 3828

[www.capt.org.uk](http://www.capt.org.uk)

### ক্রাই-সিস

08451 228 669

সকাল 9টা-রাত 10টা

[www.cry-sis.org.uk](http://www.cry-sis.org.uk)

### ডায়াবিটিস UK

[www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk)

### ফ্যামিলি লাইভস

0808 800 2222

[www.familylives.org.uk](http://www.familylives.org.uk)

### হেলদি স্টার্ট

[www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)

### লা লেশে লিগ GB

0845 120 2918 সপ্তাহের 7 দিন 24 ঘন্টা উপলব্ধ।

[www.laleche.org.uk](http://www.laleche.org.uk)

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা  
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

## দ্য লালাবাই ট্রাস্ট

[www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)

বেবি চেক অ্যাপ - Google Play/App Store থেকে বিনামূল্যে।

## মেনিনজাইটিস নাউ

0808 80 10 388

[www.meningitisnow.org](http://www.meningitisnow.org)

## ন্যাশনাল স্টে অ্যাট-হোম ড্যাড নেটওয়ার্ক

বাবার মতামত, চ্যাট, খবর এবং সহায়তা

[www.athomedads.co.uk](http://www.athomedads.co.uk)

## ন্যাশনাল ব্রেস্টফিডিং নেটওয়ার্ক হেল্পলাইন

0300 100 0212

সকাল 9.30 টা-রাত 9.30 টা, সপ্তাহের সাত দিন

[www.breastfeedingnetwork.org.uk](http://www.breastfeedingnetwork.org.uk)

## ন্যাশনাল চাইল্ডবার্থ ট্রাস্ট

0300 330 0700

সকাল 8টা-মধ্যরাত, সপ্তাহের 7 দিন

[www.nct.org.uk](http://www.nct.org.uk)

## ন্যাশনাল ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স হেল্পলাইন

0808 2000 247 - 24 ঘণ্টা

[www.refuge.org.uk](http://www.refuge.org.uk)

## নেটমামস

সন্তানপালনের পরামর্শ ও তথ্য।

[www.netmums.com](http://www.netmums.com)

## রেড ক্রস

CPR সম্পর্কিত তথ্য (জীবনের চুশ্বন),

[www.redcrossfirstaidtraining.co.uk](http://www.redcrossfirstaidtraining.co.uk)

## UK সেপসিস ট্রাস্ট

[www.sepsistrust.org](http://www.sepsistrust.org)

## স্টার্টফরলাইফ (Start4Life) সুস্থতা সংক্রান্ত পরামর্শ

[www.nhs.uk/start4life](http://www.nhs.uk/start4life)

## একজন NHS ডেন্টিস্ট খুঁজে পেতে

NHS 111 এ কল করুন বা [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) এ যান

## NHS 111

NHS 111 আপনার জন্য স্থানীয় NHS স্বাস্থ্যসেবা পরিষেবাগুলি পাওয়া সহজ করে তোলে। এটি বছরের 365 দিন, দিনের 24 ঘণ্টা উপলব্ধ থাকে। ল্যান্ডলাইন ও মোবাইল ফোন থেকে বিনামূল্যে কল করা যায়।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা  
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

*NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ*

### 111 নম্বরে NHS-কে কল করুন, যদি:

- আপনার দ্রুত মেডিক্যাল সহায়তার প্রয়োজন হয়, কিন্তু তা একটি 999 আপৎকালীন পরিস্থিতি নয়।
- আপনি মনে করছেন যে, আপনার A&E-তে যাওয়া প্রয়োজন বা অন্য একটি NHS আপৎকালীন পরিচর্যা পরিষেবা প্রয়োজন।
- জানেন না যে, কাকে কল করতে হবে বা আপনার কল করার মত কোনো GP নেই।
- এরপর কী করতে হবে সেই ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য বা আশ্বাস প্রয়োজন হয়।

আপনি আপনার অবস্থার বিষয়ে উদ্বিগ্ন হলে ফোন করার জন্য একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার আপনাকে একটি নির্দিষ্ট ফোন নম্বর প্রদান করলে, সেই নম্বরটি ব্যবহার করা চালিয়ে যান।

### ধূমপানমুক্ত

[www.nhs.uk/smokefree](http://www.nhs.uk/smokefree)

## স্থানীয় যোগাযোগ

### আওয়ার রচডেল

রচডেল বরোতে 0-19 বছর বয়সী (অতিরিক্ত প্রয়োজন থাকা শিশুদের ক্ষেত্রে 0-25) শিশুদের জন্য শিশুসেবা এবং পরিষেবা সম্পর্কে আপ-টু-ডেট তথ্য প্রদানকারী একটি বিনামূল্যের তথ্য ও পরামর্শ পরিষেবা।

01706 719900,

[www.ourrochdale.org.uk](http://www.ourrochdale.org.uk)

[family.info@rochdale.gov.uk](mailto:family.info@rochdale.gov.uk)

### স্বাস্থ্য পরিদর্শন/স্কুল নার্সিং দল

এগুলি আপৎকালীন পরিষেবা নয়। যদি আপনার শিশু অসুস্থ হয় বা অবিলম্বে তাকে দেখার প্রয়োজন হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার GP, অভিজ্ঞ পেডিয়াট্রিক নার্স প্র্যাকটিশনার, বা আপৎকালীন পরিষেবার সাথে যোগাযোগ করুন যেমন যথাযথ হবে। আপনি যদি আপনার এলাকা সম্পর্কে নিশ্চিত না হন, তাহলে অনুগ্রহ করে 0161 716 5970 নম্বরে যোগাযোগ করুন।

### রচডেল পূর্ব এলাকা

স্বাস্থ্য পরিদর্শন, 01706 674920।

স্কুল নার্সিং, 01706 676555

### রচডেল পশ্চিম এলাকা

স্বাস্থ্য পরিদর্শন, 01706 676302

স্কুল নার্সিং, 01706 676555

### পেনাইন এলাকা

স্বাস্থ্য পরিদর্শন, 01706 671910

স্কুল নার্সিং, 01706 671910

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা  
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

**NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ**

## মিডলটন এলাকা

স্বাস্থ্য পরিদর্শন, 0161 716 2835

স্কুল নার্সিং, 0161 716 5990

## হেউড এলাকা

স্বাস্থ্য পরিদর্শন, 01706 676708

স্কুল নার্সিং, 01706 676775

## চিলড্রেন্স কমিউনিটি নার্সিং টিম

সকাল ৪টা-রাত ৪টা, বছরের ৩৬৫ দিন।

যদি আপনার শিশুর জরুরি পরিচর্যার প্রয়োজন হয় যা আপৎকালীন নয় এবং আপনি আপনার GP-র সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট না পান, আমাদের অভিজ্ঞ পেডিয়াট্রিক নার্স প্র্যাকটিশনাররা এইক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারেন। অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করার জন্য অনুগ্রহ করে, 01706 676 777 নম্বরে শিশুদের তীব্র ও চলতে থাকা প্রয়োজন সংক্রান্ত পরিষেবার সাথে যোগাযোগ করুন।

## হেলথওয়াচ রচডেল

স্থানীয় লোকেদের তাদের স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যা পরিষেবাগুলি থেকে সেরাটা পেতে সাহায্য করে।

01706 249575

[www.healthwatchrochdale.org.uk](http://www.healthwatchrochdale.org.uk)

[info@healthwatchrochdale.org.uk](mailto:info@healthwatchrochdale.org.uk)

## আর্লি অ্যাটাচমেন্ট সার্ভিস

আপনার বাচ্চা বা কমবয়সী শিশুর সাথে আপনাকে সম্পর্ক গড়ে তুলতে সহায়তা করে। গর্ভাবস্থা থেকে শিশুর দ্বিতীয় জন্মদিন পর্যন্ত।

2 Argyle Parade, Darnhill, Heywood OL10 3RY.

0161 716 2873.

[www.penninecare.nhs.uk/services/hmr-early-attachment-service](http://www.penninecare.nhs.uk/services/hmr-early-attachment-service)

[www.facebook.com/groups/hmreas/](https://www.facebook.com/groups/hmreas/)

## বুকের দুধ খাওয়ানোর ক্ষেত্রে সহায়তা

স্বাস্থ্য পরিদর্শন দলকে কল করুন সোমবার-শুক্রবার

অথবা 0161 716 2835 হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ব্রেস্টফীডিং সাপোর্ট।

ন্যাশনাল হেল্পলাইন 0300 1000 212, প্রতিদিন সকাল 9.30টা-রাত 9.30টা।

## চাইল্ড অ্যান্ড অ্যাডোলেসেন্ট মেন্টাল হেলথ সার্ভিস (CAMHS)

[www.withuinmind.nhs.uk](http://www.withuinmind.nhs.uk)

## শিশু ও অলবয়স্ক ব্যক্তিদের মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত একক অ্যাক্সেস পয়েন্ট (SPOA)

0161 856 4324

## হেউড, মিডলটন এবং রচডেল আর্লি অ্যাটাচমেন্ট সার্ভিস

আপনার বাচ্চা বা কমবয়সী শিশুর সাথে আপনাকে সম্পর্ক গড়ে তুলতে সহায়তা করে। গর্ভাবস্থা থেকে শিশুর দ্বিতীয় জন্মদিন পর্যন্ত।

0161 716 2873

Facebook@hmreas

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা  
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

## #থ্রাইভ

মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা পরিষেবা।

0161 716 2844 নম্বরে কল করুন অথবা সেন্ট্রাল হাব 'অ্যারাউন্ড দ্য কর্নার', 2 Argyle Parade, Darnhill, Heywood, Rochdale, OL10 3RY-এ চলে আসুন।

[www.healthyyoungmindspennine.nhs.uk/thrive/](http://www.healthyyoungmindspennine.nhs.uk/thrive/)

## কাজের সময়ের বাইরের পরিষেবা

এগুলি অ্যাক্সেস করতে, নিয়মিত যেরকম আপনার GP প্র্যাকটিসে কল করেন তা করুন এবং আপনাকে পরামর্শ দেওয়া হবে যে কোন পরিষেবাগুলি আপনার জন্য উপলব্ধ রয়েছে।

## ওয়াক-ইন সেন্টার

ছোটখাটো অসুস্থতা এবং আঘাতের মূল্যায়ন ও চিকিৎসা প্রদান করে, যেগুলি A&E-তে যাওয়ার জন্য যথেষ্ট গুরুতর নয়। কোনো অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রয়োজন নেই।

## রচডেল আর্জেন্ট কেয়ার সেন্টার

Rochdale Infirmary, Whitehall Street, OL12 0NB.

সপ্তাহের সাত দিন, 24 ঘন্টা খোলা থাকে।

## বারি আর্জেন্ট ট্রিটমেন্ট সেন্টার

Moorgate Primary Care Centre, 22 Derby Way, BL9 0NJ.

সকাল 8টা-রাত 10টা, সপ্তাহের সাত দিন খোলা থাকে।

## ওল্ডহ্যাম NHS ওয়াক-ইন সেন্টার

Integrated Care Centre, New Radcliffe Street, OL1 1NL.

সকাল 7টা-রাত 11টা, সপ্তাহের সাত দিন খোলা থাকে।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা  
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

*NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ*