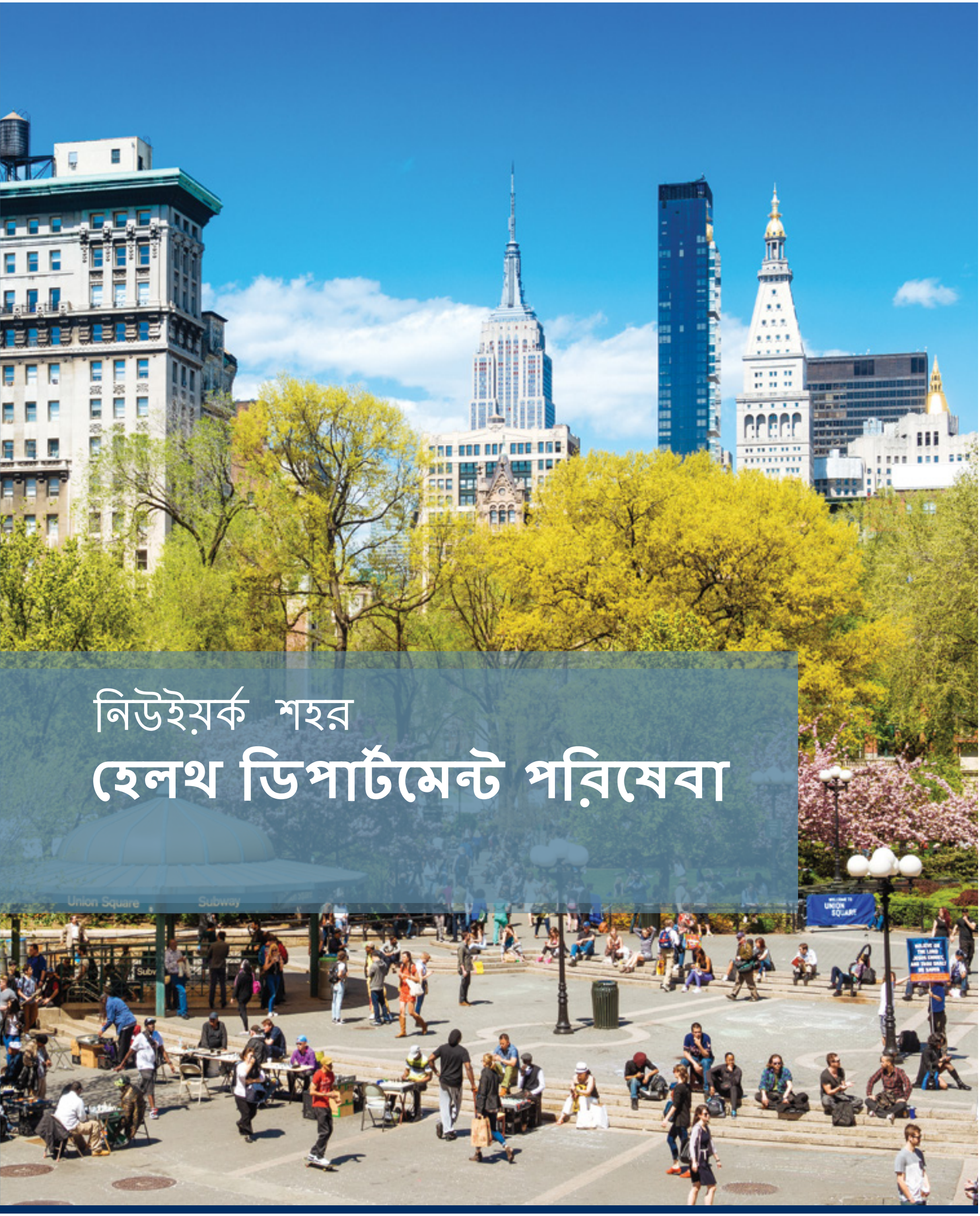

নিউইয়র্ক শহর
হেলথ ডিপার্টমেন্ট পরিষেবা

সমস্ত নিউইয়র্কবাসীর স্বাস্থ্যের উন্নতি

করছে ও সুরক্ষা প্রদান করছে

আমাদের স্বাস্থ্য আমরা কোথায় বাস করি, বড় হয়েছি, কাজ করি এবং খেলা করি এইসব বিষয়ের উপর নির্ভরশীল। বৈষম্যমূলক নীতি ও সীমিত সম্পদ সহ অনেক কারণে কিছু এলাকায় অন্য এলাকাগুলোর থেকে স্বাস্থ্যের অবস্থা খুবই খারাপ।

স্বাস্থ্য বিভাগ তার নীতি ও কর্মসূচির মাধ্যমে বর্ণ সমতা ও সামাজিক ন্যায় প্রচারের মাধ্যমে স্বাস্থ্য পরিণামের ব্যবধান কমাতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। এই প্রচেষ্টাগুলির কেন্দ্রে, আমরা স্বল্প মূল্য থেকে বিনা খরচে এবং আপনার আর্থিক বা অভিবাসন স্থিতি নির্বিশেষে একাধিক ভাষায় পরিষেবা প্রদান করি।

এই বুকলেটটি চারটি ভাগে ভাগ করা হয়েছে, যেখানে আমাদের কাজের প্রধান লক্ষ্যসমূহের বিষয়ে বলা রয়েছে। সেগুলো **টেক কেয়ার নিউ ইয়র্ক 2020 (Take Care New York 2020, TCNY 2020)** ভিত্তিক, যা হল সকলকে স্বাস্থ্যকরভাবে বাঁচতে সুযোগ দেওয়ার ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য বিভাগের প্রতিচিত্র।

TCNY 2020 অথবা স্বাস্থ্য বিভাগের অন্যান্য পরিষেবা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য nyc.gov/health এ যান বা 311 নম্বরে ফোন করুন।

সুস্থ শৈশবের উন্নতি করা

- নার্স-ফ্যামিলি পার্টনারশিপ (Nurse-Family Partnership)
- নিউবর্ন হোম ভিজিটিং প্রোগ্রাম
- আর্লি ইন্টারভেনশন
- শিশু পরিচর্যার পরিদর্শন

স্বাস্থ্যসম্মত অঞ্চল সৃষ্টি করুন

- হেলথি হোম
- পোষ্যের দায়বদ্ধ মালিকানা
- খাদ্য সুরক্ষা
- নেবারহুড হেলথ অ্যাকশন সেন্টার

স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে সহায়তা

- স্বাস্থ্য বুলেটিন
- স্বাস্থ্যকর আহার ও সক্রিয়ভাবে বেঁচে থাকা
- তামাক নিয়ন্ত্রণ
- রোগ নিয়ন্ত্রণ

মানসম্মত পরিচর্যা বাড়ানো

- স্বাস্থ্য বিমা নথিভুক্তকরণের পরিষেবা
- গোপন ক্লিনিক
- দীর্ঘকালস্থায়ী রোগ প্রতিরোধ
- মানসিক স্বাস্থ্য
- রেকর্ড

সুস্থ শৈশবের
উন্নতি করা

আমরা আমাদের কম বয়সী নিউইয়র্কবাসীদের সুস্থ বিকাশে সহায়তা করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ।

নার্স-ফ্যামিলি পার্টনারশিপ (Nurse-Family Partnership)

নার্স-ফ্যামিলি পার্টনারশিপ হল প্রথম বার মা হওয়া মহিলাদের বাসায় প্রদত্ত পরিষেবা। বাচ্চার বয়স 2 বছর না হওয়া পর্যন্ত নার্স অবিরাম বাসায় আসবেন। প্রোগ্রামটি অল্প উপার্জনকারী প্রথম বার মা হওয়া মহিলাদের এবং তাদের সন্তানদের স্বাস্থ্য, সুস্থতা এবং স্বয়ংসম্পূর্ণতা উন্নত করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। nyc.gov/health এ যান এবং **Nurse-Family Partnership** (নার্স-ফ্যামিলি পার্টনারশিপ) অনুসন্ধান করুন।

নিউবর্ন হোম ভিজিটিং প্রোগ্রাম

নিউবর্ন হোম ভিজিটিং প্রোগ্রাম প্রথম বার মা হওয়া এবং জন্মের প্রথম কয়েক সপ্তাহ পরের নবজাতকদেরকে সহায়তা করে। একজন জনস্বাস্থ্য পেশাদার বুকের দুধ খাওয়ানো, স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা পরামর্শ প্রদান এবং পরিবারদেরকে সংস্থানের সঙ্গে যুক্ত করতে সাহায্য করার জন্য বাসায় আসে। nyc.gov/health এ যান এবং **Newborn Home Visiting Program** (নিউবর্ন হোম ভিজিটিং প্রোগ্রাম) অনুসন্ধান করুন।

আর্লি ইন্টারভেনশন

আর্লি ইন্টারভেনশন প্রোগ্রাম সেইসব পরিবারকে সহায়তা করে যেখানে 3 বছরের কম বয়সী বিকাশগত বিলম্ব বা প্রতিবন্ধী শিশু আছে। nyc.gov/health এ যান এবং **Early Intervention** (আর্লি ইন্টারভেনশন) অনুসন্ধান করুন।

শিশু পরিচর্যার পরিদর্শন

স্বাস্থ্য বিভাগ শিশুদের স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা সুরক্ষা দিতে শিশু পরিচর্যা প্রোগ্রামের লাইসেন্স দেয়, নিয়ন্ত্রণ করে এবং পরিদর্শন করে। শিশু পরিচর্যা কেন্দ্র, স্কুল ভিত্তিক শিশু পরিচর্যা এবং সামার ক্যাম্প সহ অনুমোদিত শিশু পরিচর্যা প্রোগ্রাম খুঁজতে NYC Child Care Connect (চাইল্ড কেয়ার কানেক্ট) পরিষেবা ব্যবহার করুন। আপনি আপনার কেন্দ্রকে শহর জুড়ে অন্যান্য কেন্দ্রের সঙ্গে তুলনা করতে পারেন এবং আপনার শিশু পরিচর্যা প্রদানকারীর সম্পর্কে বিনামূল্যের টেক্সট এবং ইমেল আপডেটের জন্য সাইন আপ করতে পারেন। nyc.gov/health এ যান এবং **Child Care** (শিশু পরিচর্যা) অনুসন্ধান করুন।

আমরা আমাদের এলাকা নিরাপদ ও পরিষ্কার রাখতে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ।

হেলথি হোম

স্বাস্থ্য বিভাগ পরিবেশগত বিপদ কমানোর জন্য, বিশেষত সীসার বিষক্রিয়া ও হাঁপানির সাথে সম্পর্কিত বিপদগুলি কমানোর জন্য বাড়ি পরিদর্শন করে। সীসার বিপদ ও হাঁপানির সূচনাকারী কারণগুলিকে কীভাবে কমানো যায় সেই ব্যাপারে প্রশিক্ষণ ও প্রযুক্তিগত সহায়তা প্রদান করতে, এটি স্বাস্থ্য, আবাসন ও সম্প্রদায়-ভিত্তিক সংস্থাগুলির সঙ্গেও অংশীদারি করে। বাসার মালিকদের খসে যাওয়া রঙ নিরাপদে সারাই করা এবং বাসা পোকামাকড় মুক্ত রাখা প্রয়োজন। যদি আপনি ভাড়াটে হন তাহলে আপনার বাসার মালিককে খসে যাওয়া রঙ বা ইঁদুরের বিষয়ে জানান। যদি বাসার মালিক সমাধান না করেন তাহলে 311 নম্বরে ফোন করুন অথবা nyc.gov/311 দেখুন।

পোষ্যের দায়বদ্ধ মালিকানা

স্বাস্থ্য বিভাগ কুকুরের লাইসেন্স ইস্যু করে এবং জলাতঙ্ক আছে এমন পশুদের ক্ষেত্রে এবং কুকুরের কামড়ের বিষয় দেখাশোনা করে। নিউইয়র্ক শহরের সমস্ত কুকুর ছানা ও বিড়াল ছানাদেরকে তাদের 3 থেকে 4 মাস বয়সে জলাতঙ্কের টিকা দিতে হবে। এছাড়াও নিউইয়র্ক শহরের স্বাস্থ্যবিধি অনুসারে কুকুরের মালিকদের লাইসেন্স করাতে হবে এবং বাইরে কুকুর নিয়ে বেরনোর সময় তাদের কুকুরের কলারে লাইসেন্স ট্যাগ লাগিয়ে রাখতে হবে। কুকুরের লাইসেন্সের আবেদন করতে বা পুনর্নবীকরণ করতে, nyc.gov/doglicense এ যান অথবা 311 নম্বরে ফোন করে কাগুজে কপি আপনাকে ডাকযোগে পাঠানোর অনুরোধ করুন।

খাদ্য সুরক্ষা

স্বাস্থ্য বিভাগ খাদ্য পরিষেবা প্রতিষ্ঠানগুলিকে (food service establishments, FSEs) অনুমোদন করে ও নিয়ন্ত্রণ করে এবং রেস্তোরাঁ পরিচালক, ভ্রাম্যমান খাবার বিক্রেতা ও সুপ কিচেন/সামার ফিডিং ওয়ার্কার্সের জন্য প্রশিক্ষণ ও সার্টিফিকেশন কোর্স প্রদান করে।

এছাড়াও বিভাগ নিউইয়র্ক সিটির স্বাস্থ্য বিধি অনুসারে খাদ্য সুরক্ষা আবশ্যকতা পূরণ করছে কিনা তা যাচাই করতে বছরে অন্তত একবার FSE অপারেশন এবং কেন্দ্রগুলো পরিদর্শন করে। আইন অনুসারে কি করতে হবে অথবা পরিদর্শনের গ্রেড দেখতে nyc.gov/health/restaurants এ যান।

নেবারহুড হেলথ অ্যাকশন সেন্টার

স্বাস্থ্য বিভাগের নেবারহুড হেলথ অ্যাকশন সেন্টার হল নিউইয়র্ক শহরের প্ল্যানের একটি অংশ যার লক্ষ্য আরো স্বাস্থ্য ও কমিউনিটি পরিষেবা নিউইয়র্কবাসীদের কাছে আনা।

অ্যাকশন সেন্টারগুলো সেইসব এলাকাতে খোলা হবে যেখানে ডায়াবেটিস, হৃদরোগ এবং অন্যান্য দীর্ঘস্থায়ী রোগের হার বেশী। এছাড়াও সেইসব সংস্থাগুলো পাড়া পর্যায়ে স্বাস্থ্য বৈষম্য কমাতে কমিউনিটি ভিত্তিক সংস্থা ও স্বাস্থ্য বিভাগের কর্মীদেরকে একসঙ্গে কাজ করার জায়গা করে দেয়। আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health এ যান এবং **Neighborhood Health Action Centers** (নেবারহুড হেলথ অ্যাকশন সেন্টার) অনুসন্ধান করুন।

স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে সহায়তা

আমরা নিউইয়র্কবাসীদের সামনে এমন সব বিকল্পের প্রচার করার আশা করছি যাতে তারা দীর্ঘদিন সুস্থভাবে বাঁচতে পারেন।

স্বাস্থ্য বুলেটিন

স্বাস্থ্য বুলেটিন স্বাস্থ্য বিভাগের একটি অগ্রণী প্রকাশনা যেখানে নিউইয়র্কবাসীদের সমস্ত স্বাস্থ্য সম্পর্কিত উদ্বেগের বিষয় প্রকাশ করা হয়।

আপনার ভাষায় স্বাস্থ্য বুলেটিনের বিনামূল্যের কপি অনুরোধ করার জন্য 311 নম্বরে ফোন করুন অথবা nyc.gov/health/pubs এ যান। বিনামূল্যের ইমেল সাবস্ক্রিপশনের জন্য, nyc.gov/health/pubs এ যান।

স্বাস্থ্যকর আহার ও সক্রিয়ভাবে বেঁচে থাকা

স্বাস্থ্যকর আহার ও সক্রিয়ভাবে বেঁচে থাকা আপনাকে ওজন কমাতে, চাপ ব্যবস্থাপনা করতে, আরো শক্তি জোগাতে সাহায্য করতে পারে এবং আপনার শিশুদের জন্য আরো ভালো দৃষ্টান্ত তৈরি করতে পারে। স্বাস্থ্য বিভাগের পুষ্টি প্রোগ্রাম সমস্ত নিউইয়র্কবাসীদের পুষ্টিকর খাবার খেতে ও সক্রিয়ভাবে বাঁচতে উত্সাহিত করে। আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health এ যান এবং **Eating Healthy** (স্বাস্থ্যকর আহার অনুসন্ধান করুন)।

ফার্মার্স মার্কেটে EBT ব্যবহার করে $5 খরচ করুন এবং $2 Health Buck পান।

Health Bucks হল $2 কুপন যা NYC এ সব ফার্মার্স মার্কেটগুলোতে তাজা ফল ও সবজি কেনার জন্য ব্যবহার করা যাবে। যে সমস্ত ফার্মার্স মার্কেটে সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিট্যান্স প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) বেনিফিট গ্রহণ করা হয় সেখানে প্রতিটি গ্রাহককে ইলেকট্রনিক বেনিফিটস ট্রান্সফার (Electronic Benefits Transfer, EBT) ব্যবহার করে প্রতি $5 খরচ করায় একটি Health Buck প্রদান করবে।

তামাক নিয়ন্ত্রণ

আপনাকে ধূমপান বন্ধ করতে সহায়তা করার জন্য স্বাস্থ্য বিভাগ নিউইয়র্ক স্টেট স্মোকার্স কুইটলাইনের সঙ্গে বিনামূল্যের পরিষেবা প্রদান করতে একসঙ্গে কাজ করে যেমন ওষুধ, কাউন্সেলিং এবং গ্রুপ সার্পোট। তথ্য ও সংস্থানের জন্য, 311 নম্বরে ফোন করুন অথবা nyc.gov এ যান এবং **NYC Quits** (NYC কুইটস) অনুসন্ধান করুন।

রোগ নিয়ন্ত্রণ

স্বাস্থ্য বিভাগ সংক্রামক রোগ ও প্রাদুর্ভাব নিরীক্ষণ করে এবং সেগুলি প্রতিরোধ করতে কমিউনিটির সঙ্গে একসঙ্গে কাজ করে এবং আপনাকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করতে নির্দেশনা দেয়। আরো জানতে 311 নম্বরে ফোন করুন বা nyc.gov/health এ যান।

মানসম্মত পরিচর্যা

বাড়ানো

আমরা সমস্ত নিউইয়র্কবাসীদের কাছে মানসম্মত পরিচর্যা বাড়ানো নিশ্চিত করতে চাই যা ভাষাগত ও সাংস্কৃতিকভাবে উপযুক্ত।

স্বাস্থ্য বিমা নথিভুক্তকরণের পরিষেবা

স্বাস্থ্য বিভাগের সার্টিফায়েড অ্যাপ্লিকেশন কাউন্সেলররা আপনাকে আপনার স্বাস্থ্য বিমার বিকল্পসমূহ বুঝতে এবং Medicaid, Child Health Plus, Essential Plan বা ব্যক্তিগত প্ল্যানে নথিভুক্ত হতে সাহায্য করতে পারেন। আপনার আর্থিক অবস্থা ও অভিবাসন স্থিতি নির্বিশেষে সহায়তা উপলব্ধ রয়েছে। আরো তথ্যের জন্য 311 নম্বরে ফোন করুন অথবা nyc.gov/health এ **Insurance** (বিমা) অনুসন্ধান করুন।

গোপন ক্লিনিক

স্বাস্থ্য বিভাগের ক্লিনিকগুলো স্বল্পমূল্যে বা বিনা খরচে টিকাকরণ ও যৌন স্বাস্থ্য পরিষেবা এবং বিনামূল্যের যক্ষ্মারোগের (Tuberculosis, TB) চিকিৎসা পরিষেবার অফার করে। আরো তথ্যের জন্য nyc.gov/health এ **Clinics** (ক্লিনিক) অনুসন্ধান করুন।

দীর্ঘকালস্থায়ী রোগ প্রতিরোধ

দীর্ঘকালস্থায়ী রোগ যেমন হাঁপানি, ডায়াবেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপ স্বাস্থ্যকর খাবার, ব্যায়াম এবং ওষুধ নিয়ে নিয়ন্ত্রণ করা যেতে পারে। স্বাস্থ্য বিভাগ নিউইয়র্কবাসীদেরকে অসুস্থতা প্রতিরোধ বা পরিচালনা করতে সহায়তা করার জন্য পরিষেবা এবং সংস্থান প্রদান করে। ডাক্তার খুঁজতে এবং স্বল্প মূল্য বা বিনা খরচের স্বাস্থ্য বিমা সম্পর্কে তথ্যের জন্য 311 নম্বরে কল করুন।

মানসিক স্বাস্থ্য

স্বাস্থ্য বিভাগ মানসিক সমস্যায় ও মাদক সমস্যায় ভুগছে এমন শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য এবং চিকিৎসা ও পরিচর্যার সহজলভ্যতার উন্নতি ঘটায়। মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদার খুঁজতে, nyc.gov/nycwell এ যান অথবা আপনার স্বাস্থ্য বিমা প্ল্যানে কল করুন। জরুরি কিছু হলে 911 এ কল করুন।

ওভারডোজ প্রতিরোধ ও ইঞ্জেকশনের সরঞ্জাম পরিষ্কার করা সম্পর্কে তথ্য খুঁজতে nyc.gov/health এ যান এবং **Alcohol & Drug Use** (মদ্যপান ও মাদক ব্যবহার) অনুসন্ধান করুন।

রেকর্ড

স্বাস্থ্য বিভাগ জন্ম ও মৃত্যু সনদ ইস্যু করে এবং পরিবর্তন করে। এটি শহর জুড়ে টিকাকরণ রেজিস্ট্রি টিকাকরণের রেকর্ড ইস্যু করে। আরো জানতে 311 এ ফোন করুন অথবা nyc.gov/health এ যান এবং **Certificates** (সার্টিফিকেট) অথবা **Citywide Immunization Registry** (শহর জুড়ে টিকাকরণ রেজিস্ট্রি) অনুসন্ধান করুন।

সম্পদসমূহ

আপনার ভাষায় পরিষেবা পান

আমরা লিখিত অনুবাদ এবং নিজে এসে বিনামূল্যে বা টেলিফোনিক অনুবাদ সহ ভাষা পরিষেবা প্রদান করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ।

আরো জানতে nyc.gov/health এ যান এবং **Language Services** (ভাষা পরিষেবা) অনুসন্ধান করুন। এছাড়াও আপনি “আমি কথা বলি” কার্ড প্রিন্ট বা ডাউনলোড করতে পারেন যা আপনাকে সিটি এজেন্সিগুলোতে বিনামূল্যের ভাষা পরিষেবা অনুরোধ করতে দেবে।

আরো জানুন

আপনার এলাকার স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সম্পূর্ণ রিপোর্ট পড়তে nyc.gov/health এ যান এবং **Community Health Profiles** (কমিউনিটির স্বাস্থ্য অবস্থা) অনুসন্ধান করুন।

স্বাস্থ্য বৈষম্য দূর করতে এবং বর্ণ ও সামাজিক ন্যায়ের উন্নতি করতে স্বাস্থ্য বিভাগ কি করছে তা জানতে **Center for Health Equity** (হেলথ ইক্যুইটি সেন্টার) অনুসন্ধান করুন।

সংযুক্ত হোন

@nychealthy | nychealth | @nychealthy

NYC Health

Bengali | January 2017