ইতালিতে, স্বাস্থ্যসেবা সকলের জন্য একটি নিশ্চিত অধিকার।

অভিবাসীদের জন্য স্বাস্থ্যের অধিকার

আপনি সুস্থ বোধ না করলে অথবা একজন ডাক্তার দেখানোর প্রয়োজন হলে, আপনি এমনকি কোনো নথিপত্র ছাড়াই চিকিৎসা পরিচর্যা পেতে পারেন। কেউ আপনাকে পুলিশে ধরিয়ে দিতে পারবে না। আপনার শুধুমাত্র STP কোড (স্ট্রানিয়েরো টেম্পোরানিয়ামেন্তে প্রেসেন্তে - বিদেশী অস্থায়ীভাবে উপস্থিত) প্রয়োজন যা স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ (ASL) অথবা সরকারি হাসপাতালগুলি প্রদান করবে। STP কোডের সাথে, আপনার কাছে আঞ্চলিক স্বাস্থ্য পরিষেবার মাধ্যমে জরুরি ও অত্যাবশ্যক পরিচর্যা পাওয়ার অধিকার আছে। আপনার নিকটতম ASL কে জিজ্ঞাসা করুন।

ASPIRE

প্রাথমিক চিকিৎসা পরিচর্যা

আপনার কাছে ইতিমধ্যে বসবাসের পারমিট থাকলে, আপনাকে অবশ্যই আপনি যে পৌরসভায় থাকেন (যেমনটি আপনার বসবাসের পারমিটে নির্দেশ করা আছে) সেখানকার ASL-এ গিয়ে জাতীয় স্বাস্থ্য পরিষেবায় নিবন্ধন করতে হবে। আপনার বসবাসের পারমিট (অথবা পারমিট জারি বা পুনর্নবীকরণ করার জন্য আপনার আবেদন দেখানো রসিদ) এবং আপনার ট্যাক্স কোড (হয় সাময়িক নয়তো স্থায়ী) সঙ্গে নিয়ে আসুন।

আপনি জাতীয় স্বাস্থ্য পরিষেবার সাথে নিবন্ধন করলে, আপনি আপনার জেনারেল প্র্যাক্টিশনার (GP) এবং/অথবা আপনার সন্তানদের জন্য শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ বেছে নেবেন। তারা চিকিৎসা সংক্রান্ত পরামর্শ, ওষুধের জন্য প্রেসক্রিপশন (প্রেসক্রিপশন), বিশেষজ্ঞকে দেখানো ও পরীক্ষা করানোর জন্য রেফারেল, হাসপাতালে ভর্তির অনুরোধ, এবং স্কুল ও কাজের জন্য সার্টিফিকেট সহ বিনামূল্যে পরিষেবা প্রদান করেন।

আপনি একটি স্বাস্থ্য বীমা কার্ড পাবেন। কোনো ডাক্তার, ওষুধের দোকান, বা হাপাতালে যাওয়ার সময় এটি সবসময় নিজের সাথে নিয়ে যেতে ভুলবেন না।

আপনি রাতে অথবা ছুটির দিনে অসুস্থ বোধ করলে, সময়ের বাইরের পরিষেবাও উপলভ্য আছে। আপনি নিকটতম ক্লিনিকে কল করতে বা সরাসরি চলে যেতে পারেন।

বিশেষজ্ঞদের করা পরীক্ষা ও অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি

বিশেষজ্ঞদের করা পরীক্ষা ও অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলির জন্য, স্বাস্থ্যসেবার খরচ মেটাতে সাহায্য করতে "টিকিট" নামক একটি ফি দিতে হতে পারে। কিছু ব্যক্তি — যাদের ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হার্টের রোগ বা ক্যান্সারের মতো দুরারোগ্য অবস্থা আছে — তাদের ফি দিতে হবে না।

কীভাবে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেবেন

আপনি নিম্নলিখিতভাবে বিশেষজ্ঞদের করা পরীক্ষা ও অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি (আপনার GP বা শিশুরোগ বিশেষজ্ঞের করা অনুরোধ অনুযায়ী) বুক করতে পারেন:

- ASL Bari-এর CUP কাউন্টারগুলিতে;
- বিনামূল্যের টেলিফোন নম্বর 800 345477-এ, কল করে, এটি সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 8:00 থেকে সন্ধ্যা 18:30 এবং শনিবার সকাল 8:00 থেকে দুপুর 13:00 পর্যন্ত উপলভ্য;
- ASL-এর ওয়েবসাইটের অনলাইন পরিষেবার মাধ্যমে;

- Puglia Salute অ্যাপ ব্যবহার করে, অথবা এই ওয়েবসাইটের থেকে https://www.sanita.puglia.it/servizi-online
- servizio.cup@asl.bari.it -এ ইমেল করে, ইমেলে শুধুমাত্র রোগীর ট্যাক্স কোড এবং ইলেক্ট্রনিক প্রেসক্রিপশন নম্বর (NRE) পাঠাতে হবে। একটি ফোন নম্বর এবং চিকিৎসাগত যেকোনো প্রাসঙ্গিক তথ্য অন্তর্ভুক্ত করলে ভালো হয়। অনুগ্রহ করে লক্ষ্য করুন যে উপরের ইমেল ঠিকানায় পাওয়া অনুরোধগুলি শুধুমাত্র ASL BARI-এর কেন্দ্রগুলিই পরিচালনা করবে।
- অনুমোদিত ওষুধের দোকানগুলিতে (এর জন্য €2-এর পরিষেবা ফি দিতে হবে)।

আপনি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টে যেতে না পারলে

আপনি অন্তত 48 ঘন্টার বিজ্ঞপ্তি দিয়ে (রবিবার এবং সরকারি ছুটির দিনগুলি বাদে) বাতিল করতে পারেন।
আপনাকে একটি রেফারেন্স নম্বর দেওয়া হবে — কোনো জরিমানা এড়িয়ে যেতে এটি অন্তত ছয় মাস সঙ্গে রাখুন (DGR 2268/2010 অনুযায়ী)।
আপনার জায়গাটি অন্যদের জন্য উপলভ্য রাখা একটি দায়িত্বশীল আচরণ।

আপনি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট বাতিল করতে পারেন:
- 080 5842998 নম্বরে কল করে, যা 24/7 উপলভ্য;
- ASL-এর ওয়েবসাইটের অনলাইন পরিষেবার মাধ্যমে;
- Puglia Salute অ্যাপ ব্যবহার করে, অথবা এই ওয়েবসাইটের থেকে https://www.sanita.puglia.it/servizi-online
- ASL Bari-এর CUP কাউন্টারগুলিতে;
- অনুমোদিত ওষুধের দোকানগুলিতে (এর জন্য €2-এর পরিষেবা ফি দিতে হবে)।

ওষুধের দোকান এবং ওষুধ

আপনার ডাক্তার ওষুধ প্রেসক্রাইব করেন এবং তা একটি ওষুধের দোকানে কেনা যেতে পারে। প্রত্যেক এলাকায়, রাতে এবং সরকারি ছুটির দিনে অন্তত একটি ওষুধের দোকান খোলা থাকে। প্রতিটি ওষুধের দোকানের চত্বরে এলাকার খোলা ওষুধের দোকানের সাথে যোগাযোগের বিশদ দেখানো থাকে। কিছু ওষুধ বিনামূল্যের, আবার কিছুর জন্য একটি কো-পেমেন্ট (যাকে "টিকিট" বলা হয়) দিতে হতে পারে। অন্যগুলির পুরো দাম দিতে হবে।

কোনো আপৎকালীন পরিস্থিতিতে কী করবেন

কোনো আপৎকালীন পরিস্থিতি অথবা প্রাণ সংশয়কারী পরিস্থিতিতে, 112 নম্বরে কল করুন। আপনাকে অপারেটরকে আপনার পুরো নাম, আপনার কল করার কারণ, এবং যেখানে অ্যাম্বুলেন্স আপনাকে নিতে আসবে সেখানকার সঠিক ঠিকানা বলতে হবে। পরিবর্তে, আপনি নিকটতম হাসপাতালের দুর্ঘটনা ও আপৎকালীন পরিস্থিতি (A&E) বিভাগেও সরাসরি যেতে পারেন। A&E-তে, আপনাকে একটি রঙের কোড দেওয়া হবে — সাদা, সবুজ, হলুদ, বা লাল — যা আপনার অবস্থার তীব্রতার উপর ভিত্তি করে দেওয়া হবে। A&E-তে যাওয়ার জন্য বসবাসের পারমিটের প্রয়োজন নেই।

মহিলা এবং শিশুদের স্বাস্থ্য

আপনি গর্ভবতী হলে, ইতালিতে আপনার কাছে চিকিৎসা পরিচর্যা পাওয়ার অধিকার আছে। আপনার কাছে নিম্নলিখিত পরিষেবাগুলিরও অধিকার আছে:

গর্ভনিরোধক পদ্ধতিগুলি - ইতালিতে, জন্মনিরোধক পিলগুলি আইনসম্মত এবং কনসালটোরি (পরিবার পরিকল্পনা ক্লিনিক)-এ স্ত্রীরোগবিশেষজ্ঞরা এগুলি বিনামূল্যে প্রেসক্রাইব করতে পারেন। এগুলি ওষুধের দোকান থেকে নেওয়া যেতে পারে।

গর্ভাবস্থা শেষ করে দেওয়া - ইতালিতে, একজন মহিলা তার শেষ রজঃচক্রের থেকে 90 দিনের মধ্যে গর্ভাবস্থা শেষ করে দিতে বেছে নিতে পারেন। যেসব ক্ষেত্রে মহিলা ও শিশুর স্বাস্থ্যের গুরুতর ঝুঁকি থাকে, সেক্ষেত্রে প্রণালীটি — চিকিৎসাগত সার্টিফিকেশনের সাথে — শেষ রজঃচক্রের 150 দিন পরেও সম্পন্ন করা যেতে পারে। গর্ভপাত করানোর পরিষেবাগুলি বিনামূল্যের এবং শুধুমাত্র সরকারি হাসপাতালগুলিতেই করা হয়।
বেনামী জন্ম - ইতালিতে, কোনো মহিলা তার শিশুর দেখাশোনা কর্তে না পারলে, তবুও তিনি সন্তান প্রসবের সময় চিকিৎসা সহায়তা পেতে এবং মা হিসেবে শনাক্ত না হতে চাইতে পারেন।

আপনার এলাকার একটি পরিবার পরিকল্পনা ক্লিনিক (কনসালটোরিও)-এর সাথে যোগাযোগ করুন। পরিষেবাগুলি বিনামূল্যের, এবং কোনো মেডিকেল প্রেসক্রিপশনের প্রয়োজন নেই।

আপনার সন্তানের স্বাস্থ্য গুরুত্বপূর্ণ, এবং সংক্রামক রোগ ও সেই সংক্রান্ত জটিলতাগুলি রোধ করার সবচেয়ে কার্যকর উপায় হল টিকাকরণ। ইতালিতে, কয়েকটি টিকা বাধ্যতামূলক (ডিপথেরিয়া, টিটেনাস, পোলিও, ও হেপাটাইটিস বি-এর টিকা), আবার কিছু টিকার সুপারিশ করা হয়। পরামর্শ এবং তথ্যের জন্য একজন শিশুরোগবিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন। আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ (ASL) টিকাদান করে এবং এগুলি সমস্ত শিশুর জন্য উপলভ্য, এমনকি তাদের কাছে বসবাসের পারমিট না থাকলেও।

মহিলাদের বিরুদ্ধে সহিংসতা

মহিলাদের বিরুদ্ধে সহিংসতা হল একটি মানবাধিকার লঙ্ঘন এবং এক ধরনের বৈষম্য। এর মধ্যে রয়েছে শারীরিক, যৌন, মনস্তাত্ত্বিক, অথবা অর্থনৈতিক ক্ষতির কারণ হওয়া যেকোনো আচরণ। আপনার সহিংসতার অভিজ্ঞতা হয়েছে যদি আপনার:

- হুমকি দেওয়া, অপমান করা, অথবা গায়ে হাত দেওয়া হয়েছে
- গতিবিধির উপর লক্ষ্য রাখা, নজরে রাখা, বা পিছু নেওয়া হয়েছে
- ধর্ষণ করা অথবা জোর করে বেশ্যাবৃত্তিতে ঢোকানো হয়েছে
- কাজের জায়গায় হয়রানি করা হয়েছে
- জোর করে গর্ভপাত করাতে অথবা আপনার সন্তানকে ত্যাগ করতে বলা হয়েছে
- জোর করে রাস্তায় ভিক্ষা করতে অথবা বিনা মজুরিতে কাজ করানো হয়েছে
- ইতালিতে ছলনা করে অথবা জোর খাটিয়ে নিয়ে আসা হয়েছে
- জোর করে যৌনাঙ্গের বিকৃতকরণ করানো হয়েছে অথবা আপনার মেয়ের উপর তা করা হয়েছে

আপনি সহিংসতার কষ্ট ভোগ করলে, জাতীয় সহিংসতা-বিরোধী হেল্পলাইন 1522 নম্বরে কল করুন, অথবা আপনার এলাকায় সহিংসতা-বিরোধী কেন্দ্রগুলির একটির সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনি নিম্নলিখিত লিঙ্কগুলিতে স্থানীয় সহিংসতা-বিরোধী কেন্দ্রগুলি খুঁজে পাবেন:

LINK

- আপনি ইতিমধ্যে ইতালিতে থাকলে, আপনি একটি বসবাসের পারমিটের আবেদন করতে পারেন:
-
- যদি আপনার নিজের দেশে আপনাকে অভিযুক্ত করা হয় অথবা অভিযুক্ত হওয়ার ঝুঁকিতে থাকেন, বা গুরুতর সহিংসতার কষ্ট ভোগ করে থাকেন, তাহলে আপনি হয়তো আন্তর্জাতিক সুরক্ষার জন্য যোগ্যতাসম্পন্ন হতে পারেন।
- যদি আপনার সহিংসতা, নির্যাতন, শ্রম শোষণ, জোর করে বেশ্যাবৃত্তি করা, বা গার্হস্থ্য অপরাধের অভিজ্ঞতা হয়, অথবা আপনি যদি কোনো সহিংসতা-বিরোধী কেন্দ্র বা পুলিশের সাথে যোগাযোগ করে থাকেন, তাহলে আপনার কাছে বিচারবিভাগীয় ফরমান (লেজিসলেটিভ ডিক্রি) 286/98-এর ধারা 18-bis-এর অধীনে সুরক্ষার জন্য একটি বসবাসের পারমিটের অধিকার আছে।
- যদি আপনি বিচারবিভাগীয় কার্যধারায় জড়িত থাকেন —তা সে নিজের অধিকারগুলির প্রতিরক্ষা করতে, বা আপনাকে কোনো অপরাধে অভিযুক্ত করা, কিংবা আপনি কোনো অপরাধের শিকার হলে যাই হোক না কেন — আপনি বিচারবিভাগীয় কারণগুলির জন্য একটি বসবাসের পারমিটের জন্য যোগ্যতাসম্পন্ন হতে পারেন

মানসিক স্বাস্থ্য

মাঝেমধ্যে খুবই দুখী, একাকী, বিভ্রান্ত, বা পরিশ্রান্ত বোধ করা স্বাভাবিক। এটি অনেকের সাথেই হয়, বিশেষকরে যখন বারি থেকে বহুদূরে অথবা নতুন কোনো দেশে বাস করা হয়। আপনার এমন অনুভব হলে, মনে রাখবেন: আপনি একা নন। আপনি আপনার স্থানীয় ASL-এর মানসিক স্বাস্থ্য বিভাগ (মানসিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র, মনস্তাত্ত্বিক রোগনির্ণয় ও পরিচর্যা পরিষেবা, পরিবার পরিকল্পনা ক্লিনিক (কনসালটোরি) বা অভিবাসীদের জন্য মনস্তাত্ত্বিক কাউন্সিলিং ডেস্ক)-এর সাথে বিনামূল্যের পরিষেবার সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

আরও বিশদের জন্য ASL বারি পরিষেবা গাইড দেখুন

সহায়তার অনুরোধ করতে এবং অধিকতর তথ্যের জন্য Bari শহরে সহায়ক যোগাযোগগুলি:

- ASL Bari অভিবাসন দপ্তর: Via Caduti di Via Fani, 25
- PIS (সমাজিক আপৎকালীন পরিষেবা): বিনামূল্যের নম্বর 800 093 470-এ কল করুন, এটি দিনে 24 ঘন্টা, বছরে প্রতিটি দিন চালু থাকে।
- অভিবাসন ডেস্ক - সামাজিক সচিবালয়: আপনি সমস্ত অবস্থান পেয়ে যাবেন এখানে Bari পৌরসভা ওয়েবসাইট https://www.comune.bari.it/web/egov/-/servizio-di-segretariato-sociale
- আইনি এবং সামাজিক-স্বাস্থ্য সহায়তা ডেস্ক "কাসা ডেল কালচার": Via Barisano da Trani, 15

080 6933798 - sportellolavorocasadelleculture@reteoltre.it

- অভিবাসীদের সহায়তা প্রদানকারী সামাজিক সহায়তা কেন্দ্র এবং সংস্থাগুলি

আরও তথ্যের জন্য, আপনি প্রদান করা লিঙ্কে ASL Bari পরিষেবা গাইডের থেকেও পরামর্শ নিতে পারেন।

LINK

মনে রাখবেন!

স্বাস্থ্য সকলেরই এক অধিকার। আপনার সাহায্য লাগলে তা চাইতে দ্বিধা করবেন না। আপনার কাছে আপনার সব নথিপত্র না থাকলে, তবুও আপনি স্বাস্থ্যসেবা পরিষেবাগুলি থেকে সাহায্য চাইতে পারেন।

গৃহ-নিরাপত্তা

বাড়ি হল যেখানে আমরা আমাদের বেশিরভাগ সময় কাটাই এবং যেখানে আমাদের নিরাপদ বোধ করা উচিত। এটি যে সত্যিই একটি নিরাপদ স্থান — বিশেষকরে শিশুদের জন্য তা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ! এখানে নিরাপত্তা সংক্রান্ত গুরুত্বপূর্ণ কিছু পরামর্শ দেওয়া হল:

- বিদ্যুৎ এবং প্লাগের সকেট: সরঞ্জাম বিনা তত্ত্বাবধানে ফেলে রাখবেন না, এবং নিশ্চিত করুন যে শিশুরা যেন সকেটে কোনো জিনিস না ঢোকায় অথবা বিদ্যুতের তারের সাথে না খেলে। কখনই ভিজে হাতে, জলের কাছে, অথবা খালি পায়ে হেয়ারড্রায়ার ব্যবহার করবেন না।
- নিরাপদ পরিবেশ: ধারালো আসবাবপত্র অথবা জিনিস যার থেকে আঘাত লাগতে পারে সেগুলির উপর চোখ রাখুন। পড়ে যাওয়ার দিকে, বিশেষকরে খুবই অল্পবয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে, বিশেষভাবে খেয়াল রাখুন। গরম করা: আপনি আগুন ফুলকি বের হওয়া হিটার (কেরোসিন, গ্যাস, বা কাঠের) ব্যবহার করলে, ঘরে ঘনঘন বাতাস চলাচল করতে দিন। কখনই শোয়ার ঘরের মধ্যে কাঠ বা কাঠকয়লা ব্যবহার করবেন না, কেননা এগুলি প্রাণঘাতী হতে পারে। হিটারকে দাহ্য জিনিস (খেলনা, জামাকাপড়, পর্দা)-এর থেকে দূরে রাখুন। রান্না করা: গরম পট বা প্যানগুলিকে কখনই শিশুদের নাগালের মধ্যে রাখবেন না। শোয়ার ঘরে রান্না করা বিপজ্জনক — এমনকি বিদ্যুৎ চালিত চুলার ক্ষেত্রেও!
- খাবার: সবসময় প্যাকেটের খাবারের মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ দেখে নিন। প্যাকেটে না থাকা জিনিসের ক্ষেত্রে সাবধানতা অবলম্বন করুন — এগুলির মেয়াদ শেষ হয়ে যেতে পারে অথবা এগুলিতে ক্ষতিকারক জিনিস থাকতে পারে!
- পরিষ্কার করার সামগ্রী ও ওষুধপত্র: ডিটারজেন্ট, কীটনাশক, জীবাণুনাশক, ও ওষুধপত্র শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন। এগুলিকে অন্য পাত্রে বদলে রাখবেন না। আসল প্যাকেজিংয়ে সঠিক লেবেল ও নিরাপত্তামূলক ঢাকনা থাকে যাতে দুর্ঘটনাবশত খেয়ে ফেলা আটকানো যায়।

ASPIRE | Finanziato dall'Unione europea NextGenerationEU | Ministero dell'Università e della Ricerca | Italiadomani Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza | THE Tuscany Health Ecosystem | Università degli Studi di Bari Aldo Moro