
ভার্চুয়াল পরিচর্যার বিকল্প সম্পর্কে জানা


# কাকে বলে

**ভার্চুয়াল পরিচর্যা?**

ভার্চুয়াল প্রাথমিক পরিচর্যা হল আপনার প্রাথমিক পরিচর্যা নিদান প্রদানকারীর (যেমন একজন

পারিবারিক ডাক্তার বা নার্স) সশরীরে সাক্ষাৎ না-করে তাঁর সঙ্গে ফোন, ভিডিও বা মেসেজিং-এর মাধ্যমে যোগাযোগ করা। ভার্চুয়াল পরিচর্যা তখনই বিকল্প হয়ে উঠতে পারে যখন:

* আপনার শুধু কোনও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার থাকে বা কোনও তথ্য পেতে চান (যেমন রক্ত পরীক্ষার ফল)
* যখন আপনার প্রত্যক্ষ ভাবে শারীরিক পরীক্ষা বা প্রণালীর দরকার পড়ে না (যেমন টিকা নেওয়া

বা রক্তচাপ দেখা)

# ভার্চুয়াল পরিচর্যা সম্পর্কে কী ভাবে বিশদ জানা যায়

আপনার ভার্চুয়াল পরিচর্যা বিকল্প সম্পর্কে তথ্যের সেরা উৎস হলেন আপনার প্রাথমিক পরিচর্যা চিকিৎসা প্রদানকারী বা কার্যালয়ের কর্মী। তাঁদের সঙ্গে কথা বলুন যদি আপনার:

* ভার্চুয়াল পরিচর্যা সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকে
* ভার্চুয়াল পরিচর্যার জন্য প্রয়োজনীয় কিছু বাদ পড়ে থাকে

সফল ভাবে ভার্চুয়াল পরিচর্যা সাক্ষাৎকার করানোর ক্ষেত্রে আপনার প্রাথমিক পরিচর্যা চিইতসা প্রদানকারী বা কার্যালয়ের কর্মী সাহায্য করতে পারেন। **কোনও-কোনও ক্ষেত্রে সশরীরে সাক্ষাৎ করাই আপনার জন্য সেরা বিকল্প হতে পারে**

***আমাদের অনুশীলন তথ্য:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**বিভিন্ন প্রকারের ভার্চুয়াল পরিচর্যা**

নীচের তালিকায় বিভিন্ন প্রকার ভার্চুয়াল পরিচর্যার রূপরেখা দেওয়া হল এবং প্রত্যেকটিকে নিয়ে বিবেচনা করার জন্য আপনাকে কী করতে হবে।

|  |  |
| --- | --- |
| টেলিফোনে সাক্ষাৎকারA picture containing text, clipart  Description automatically generated | **টেলিফোন সাক্ষাৎকারকে কী ভাবে সবচেয়ে ভাল করে ব্যবহার করা যেতে পারে*** চলতি পরিস্থিতির জন্য রুটিন ফলো-আপ সাক্ষাৎকারের জন্য
* সাধারণ অনুরোধ যেমন প্রেসক্রিপশন নতুন করে দেওয়ার জন্য
* অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন: আপনার পরিষেবা প্রদানকারী যখন আপনাকে আপনার সাক্ষাৎকারের জন্য ফোন করবেন, তখন আপনি হয়তো ফোন নম্বরটা  না-ও চিনতে পারেন বা যিনি ফোন করেছেন তাঁর নম্বরটা আপনার ফোনে "অচেনা" বলে দেখাতে পারে। এটা গোপনীয়তার জন্য।

**টেলিফোন সাক্ষাৎকারের জন্য আপনার যা-যা দরকার*** একটি টেলিফোন (ল্যান্ড লাইন বা মোবাইল ফোন)
* মোবাইল ফোন ব্যবহার করলে সেটাতে যেন সিগন্যাল ভাল থাকে এবং সম্পূর্ণ চার্জ দেওয়া থাকে এবং হেডফোন বা 'ইয়ার বাড' থাকলে ভাল হয়
* নিরাপদ ও স্বাচ্ছন্দ্য থাকা নিরিবিলি ও একান্ত পরিসর
 |
| ভিডিও সাক্ষাৎকারA picture containing text, clipart  Description automatically generated | ভিডিও সাক্ষাৎকারকে কী ভাবে সবচেয়ে ভাল করে ব্যাবহার করা যায়* + এমন সব সাক্ষাৎকারের জন্য যেখানে আপনার প্রাথমিক পরিচর্যা চিকিৎসা প্রদানকারী আপনাকে দেখতে পারেন বা আপনার শরীরে কিছু দেখতে পারেন (যেনন আঁচিল বা লালচে দাগ)
	+ একক সাক্ষাৎকার বা দলগত সাক্ষাৎকার
	+ পরিবার বা শুশ্রূষা প্রদানকারীদের জন্য যাতে তাঁরা দলগত থেরাপি বা শিক্ষা অধিবেশনে যোগ দিতে পারেন

ভিডিও সাক্ষাৎকারের জন্য আপনার যা-যা লাগবে* স্মার্টফোন (মোবাইল বা সেল ফোন), ট্যাবলেট বা কম্পিউটারে ওয়েবক্যাম ও মাইক্রোফোন
* বিশ্বস্ত ইন্টারনেট সংযোগ ও বৈধ ই-মেল অ্যাড্রেস
* আপনাকে হয়তো কোনও প্রোগ্রাম বা অ্যাপ্লিকেশন ("অ্যাপ") ডাউনলোড করতে হতে পারে
* একান্ত, নিরিবিলি ও ভাল মতো আলো থাকা পরিসর যা নিরাপদ ও স্বাচ্ছন্দ্যদায়ক
 |
| মেসেজA picture containing clipart  Description automatically generated | মেসেজকে কী ভাবে সবচেয়ে ভাল করে ব্যবহার করা যেতে পারে* + প্রায়ই রিমাইন্ডার, নোটিফিকেশন, সাক্ষাৎকার ফলো-আপ, কম আপৎকালীন পরিচর্যা বা কম সংবেদনশীল তথ্য আদান-প্রদান করার জন্য ব্যবহার করা হয়
	+ এটি অনলাইন পোর্টালের মাধ্যমে ই-মেল, টেক্সট বা মেসেজিং ব্যবহার করে সরল যোগাযোগ হতে পারে
	+ আপনি নিজের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যার ছবি, নথিপত্র বা তথ্য পাঠাতে পারেন
	+ আপনি যে-কোনও সময় মেসেজ পাঠাতে পারেন, তবে আপনার মেসেজের জবাব সঙ্গে-সঙ্গে হয়তো না-ও পেতে পারেন

মেসেজ করার জন্য আপনার যা-যা দরকার* বিশ্বস্ত ইন্টারনেট সংযোগ ও বৈধ ই-মেল অ্যাড্রেস
* আপনাকে হয়তো কোনও প্রোগ্রাম বা অ্যাপ্লিকেশন ("অ্যাপ") ডাউনলোড করতে হতে পারে
 |
| *ভার্চুয়াল পরিচর্যা আপনার জন্য যদি উপযুক্ত না-হয়, তাহলে আপনি সশরীরে সাক্ষাৎকারের আবেদন জানাতে পারেন বা আপনাকে তা দেওয়া হতে পারে* |