**Icon

Description automatically generated  
ভার্চুয়াল পরিচর্যা ব্যবহারের চেকলিস্ট**

Icon

Description automatically generatedA picture containing text, clipart

Description automatically generated

**ভার্চুয়াল পরিচর্যা   
 কাকে বলে?**

ভার্চুয়াল প্রাথমিক পরিচর্যা হল আপনার প্রাথমিক পরিচর্যা চিকিৎসা প্রদানকারী (যেমন পারিবারিক ডাক্তার বা নার্স) এর সঙ্গে   
সশরীরে সাক্ষাৎ করার পরিবর্তে তাঁদের সঙ্গে ফোন, ভিডিও বা মেসেজ ব্যবহার করে যোগাযোগ করা।

আপনার প্রাথমিক পরিচর্যা চিকিৎসা প্রদানকারী আপনাকে ভার্চুয়াল পরিচর্যার বিকল্প প্রদান করতে পারেন বা আপনি নিজে ভার্চুয়াল বিকল্প চেয়ে নিতে পারেন।   
ভার্চুয়াল পরিচর্যার জন্য সব পরিস্থিতিই উপযুক্ত নয়।

**কী ভাবে   
এই চেকলিস্টটি ব্যবহার করবেন**

এই চেকলিস্ট ব্যবহার করে আপনি ভার্চুয়াল পরিচর্যার জন্য থাকা   
বিভিন্ন বিকল্প সম্পর্কে ভাবনা-চিন্তা করতে পারবেন।   
এই চেকলিস্টে থাকা তথ্য ব্যবহার করুন:

* ভার্চুয়াল পরিচর্যার জন্য কোন প্রযুক্তিকে আপনি অধিগত করেছেন তা ভাল করে বোঝার জন্য
* আপনি কী ভাবে ভার্চুয়াল পরিচর্যা বিকল্পগুলিকে ব্যবহার করতে পারেন তা বিবেচনা করুন
* ভার্চুয়াল পরিচর্যার জন্য আপনার পছন্দগুলি আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন

নীচের চেকলিস্ট সম্পর্কে আপনার প্রতিক্রিয়া সময়ের সঙ্গে-সঙ্গে বদলে যেতে পারে। অনুগ্রহ করে আপনার প্রাথমিক পরিচর্যা চিকিৎসা প্রদানকারী  
বা কার্যালয়ের কর্মীকে এমন পরিবর্তনের কথা বলুন যার প্রভাব আপনার ভার্চুয়াল পরিচর্যা ব্যবহারের উপর পড়তে পারে (যেমন, আপনার টেলিফোন নম্বর বা ই-মেল অ্যাড্রেস বদল হওয়া)।

**আপনার এই তথ্য নিয়ে আপনার প্রাথমিক পরিচর্যা চিকিৎসা প্রদানকারীর সঙ্গে আলোচনা করুন**  
আপনার জন্য কোন ভার্চুয়াল পরিচর্যা বিকল্প সর্বোত্তম তা নিয়ে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। কোনও-কোনও চিকিৎসা প্রদানকারী ভার্চুয়াল পরিচর্যার জন্য একাধিক  
বিকল্প প্রদান করতে পারেন, কেউ-কেউ তা না-ও করতে পারেন। আপনি কোনও এক প্রকার ভার্চুয়াল পরিচর্যা পছন্দ করে থাকলে, তা আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীকে জানান।

**নীচের চেকলিস্টে যেসব আইটেম আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য সেগুলি যাচাই করুন।**

| পরিচর্যার প্রকারসমূহ: |  |
| --- | --- |
| টেলিফোন | আমার কাছে বৈধ ফোন নম্বর ও ব্যক্তিগত সেল ফোন বা ল্যান্ডলাইন আছে  আমি টেলিফোন সাক্ষাৎকারের জন্য আলাদা করে সময় বের করে রেখেছি  টেলিফোন সাক্ষাৎকারের জন্য আমার কাছে নিরাপদ ও একান্ত পরিসর রয়েছে |
| ভিডিও | আমার কাছে ওয়েবক্যাম ও মাইক্রোফোন থাকা ব্যক্তিগত স্মার্টফোন, ট্যাবলেট বা কম্পিউটার আছে  আমার ব্যক্তিগত (ব্যবসায়িক নয়) ই-মেল অ্যাকাউন্ট আছে  আমার হাই-স্পিড, সুস্থিত ইন্টারনেট সংযোগ আছে  আমার কাছে ভিডিও কনফারেন্স করার সফ্টওয়্যার আছে, বা আমি জানি প্রোগ্রাম কী ভাবে ডাউনলোড করতে হয়  ভিডিও সাক্ষাৎকারের জন্য আমি আলাদা করে সময় বের করে রেখেছি  ভিডিও কলের জন্য আমার নিজের কম্পিউটার, ফোন বা ট্যাবলেট ব্যবহার করার দক্ষতা ও সহায়ক ব্যবস্থা আছে  ভিডিও কল করার জন্য আমার কাছে পর্যাপ্ত আলো থাকা, নিরাপদ ও একান্ত পরিসর আছে  ক্যামেরার সামনে আমি স্বচ্ছন্দ থাকি |
| মেসেজ  A picture containing clipart  Description automatically generated | আমার কাছে ব্যক্তিগত স্মার্টফোন, ট্যাবলেট বা কম্পিউটার আছে  আমার ব্যক্তিগত (ব্যবসায়িক নয়) ই-মেল অ্যাকাউন্ট আছে  প্রয়োজন পড়লে, আমি জানি কী ভাবে অনলাইন পোর্টাল অধিগত করতে হয়  মেসেজ করার জন্য আমার কম্পিউটার, ট্যাবলেট বা ফোন ব্যবহার করার দক্ষতা বা সহায়ক ব্যবস্থা আছে  আমি জানি যে কিছু-কিছু মেসেজিং সিস্টেম কম নিরাপদ/গোপনীয় |

|  |  |
| --- | --- |
| সশরীরে সাক্ষাৎকার  A picture containing text, clipart  Description automatically generated | আমার কার্যালয়ে/ডাক্তারখানায় যাওয়ার সামর্থ্য আছে  আমার সাক্ষাৎকারে যাওয়ার জন্য আমি আলাদা করে সময় বের করে রেখেছি  আমি নিজের প্রাথমিক পরিচর্যা প্রদানকারীর সঙ্গে মুখোমুখি সাক্ষাৎকারে বসতে পছন্দ করি  আমি সশরীরে আমার প্রাথমিক পরিচর্যা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলতে বেশি সহজ অনুভব করি  আমার স্বাস্থ্যের এমন সমস্যা আছে যা নিয়ে কথা বলতে গেলে সশরীরে সাক্ষাৎ করাই সবচেয়ে ভাল হবে বলে আমি মনে করি |

**আপনার প্রাথমিক পরিচর্যা চিকিৎসা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলার জন্য যে-কোনও ধরনের সাক্ষাৎকারের ক্ষেত্রে আপনার যেসব জিনিসের প্রয়োজন হতে পারে:**

* আপনার স্বাস্থ্য কার্ড ও/বা ব্যক্তিগত পরিচয় পত্র (যেমন ড্রাইভিং লাইসেন্স)
* অধিগত করার যোগ্য ডিভাইস বা সহায়ক সরঞ্জাম (যেমন চশমা বা শ্রবণ যন্ত্র)
* শুশ্রূষা প্রদানকারী ও/বা পরিবারের সহায়তা, প্রয়োজন পড়লে
* আপনার প্রাথমিক পরিচর্যা চিকিৎসা প্রদানকারী বা স্বাস্থ্য পরিচর্যা টিমের জন্য প্রশ্নের তালিকা
* নোট নেওয়ার জন্য একটি কলম ও কাগজ

# ***নোট***

*ভার্চুয়াল পরিচর্যার ক্ষেত্রে আপনার পছন্দ ও স্বাচ্ছন্দ্য নিয়ে আপনি কি নিজের প্রাথমিক পরিচর্যা চিকিৎসা প্রদানকারীকে অন্য আর কোনও কথা যদি বলতে চান বা আপনার যদি এসব নিয়ে কোনও প্রশ্ন থাকে, তাহলে সেগুলি আপনি এখানে লিখতে পারেন।*

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