

COVID-19 জনস্বাস্থ্য সংকটের সময় আচরণগত স্বাস্থ্য পরিষেবা পেতে টেলিহেলথ ব্যবহার করা

স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা এখন ফোনে অ্যাপয়েন্টমেন্টের করার প্রস্তাব দিচ্ছেন। COVID-19 জনস্বাস্থ্যের জরুরি পরিস্থিতির সময় এগুলি হল পারস্পরিক সংযোগগুলি কমাবার জন্য ফোন বা ভিডিওর মাধ্যমে অ্যাপয়েন্টমেন্ট। COVID-19 এর সময় মানসিক স্বাস্থ্য, উপাদানের ব্যবহার বা বিকাশজনিত প্রতিবন্ধকতার জন্য আপনি টেলিহেলথ পরিষেবা পেলে আপনি কী প্রত্যাশা করবেন এই নথি সেই তথ্য প্রদান করে।

টেলিহেলথ কী?

- নিজে গিয়ে ভিজিট করার পরিবর্তে আপনি ফোনে বা ভিডিওতে স্বাস্থ্য সেবা পেলে তাকে বলা হয় টেলিহেলথ।

আমি কী ধরনের টেলিহেলথ পরিষেবা পেতে পারি?

- টেলিহেলথ ব্যবহার করে অনেক স্বাস্থ্য সেবা দেওয়া যেতে পারে। আপনার শক্তি এবং প্রয়োজনীয়তা মূল্যায়ন। অসুস্থতার জন্য স্ক্রিনিং এবং থেরাপির মতো টেলিহেলথ পরিষেবা প্রদান আপনি পেতে পারেন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা কী পরিষেবা প্রদান করতে পারবেন সে সম্পর্কে আরো জানতে তাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার গোপনীয়তা কীভাবে রক্ষা করা হবে?

- আপনার গোপনীয়তা রক্ষা করতে যুক্তরাষ্ট্রীয় এবং স্টেটের গোপনীয়তা রক্ষার আইনগুলি (যেমন হেলথ ইনস্যুরেন্স পোর্টেবিলিটি অ্যান্ড অ্যাকাউন্টেবিলিটি অ্যাক্ট, Health Insurance Portability and Accountability Act [HIPAA]) প্রযোজ্য হবে। আপনি টেলিহেলথ পরিষেবাগুলি পাওয়ার সময় আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী কীভাবে আপনার তথ্য গোপন রাখবেন সে সম্পর্কে তাদের সাথে কথা বলুন।
- Apple FaceTime, Facebook Messenger ভিডিও চ্যাট, Google Hangouts ভিডিও, Zoom বা Skype সহ যে অ্যাপ্লিকেশনগুলি ভিডিও চ্যাট করার অনুমতি দেয় সেগুলি COVID-19 এর সময় টেলিহেলথের জন্য ব্যবহার করা যাবে। Tiktok, Facebook Live এবং Twitch এর মতো যে অ্যাপ্লিকেশনগুলি সকলে দেখে সেগুলি টেলিহেলথের জন্য ব্যবহার করা **উচিত নয়**।
- আপনার সম্মতি না নিয়ে টেলিহেলথ পরিষেবাগুলি রেকর্ড করা যাবে না।

আমি কি ফোনে টেলিহেলথের সম্মতি দিতে পারব?

- হ্যাঁ, আপনি ফোনে সম্মতি দিতে পারবেন।

আমার মেডিকেড (Medicaid) বা মেডিকয়ার (Medicare) থাকলে, আপনি কি টেলিহেলথ পরিষেবা পাব?

- হ্যাঁ, মেডিকেড (Medicaid) এবং মেডিকয়ার (Medicare) প্রাপকরা টেলিহেলথ পরিষেবাগুলি পেতে পারেন।

আমাকে কি টেলিহেলথ পরিষেবাগুলির জন্য অর্থ প্রদান করতে হবে?

- নিউ ইয়র্ক স্টেট টেলিহেলথ পরিষেবাগুলি সম্প্রসারিত করেছে এবং COVID-19 জনস্বাস্থ্য সংকটের সময় মেডিকেড, নিউ ইয়র্ক স্টেট মার্কেটপ্লেস (New York State marketplace), এবং নিউ ইয়র্ক স্টেট আইনের আওতাভুক্ত অন্যান্য হেলথ প্ল্যানের জন্য খরচ-ভাগ করে নেওয়া কমিয়ে দিয়েছে। যেহেতু অন্যান্য প্ল্যানগুলি নিউ ইয়র্ক স্টেটের আইন অনুযায়ী পরিচালিত নয়, তাই মেডিকয়ার সাময়িকভাবে টেলিহেলথ পরিষেবাগুলি সম্প্রসারিত করেছে। কভারেজ সংক্রান্ত তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে আপনার হেলথ প্ল্যান পরীক্ষা করুন।
- আপনার বিমার অধিকারগুলি আরো ভালোভাবে বুঝতে, আপনি আসক্তি এবং মানসিক স্বাস্থ্যসেবা প্রকল্পে কমিউনিটি হেলথের অ্যাক্সেস (Community Health Access to Addiction and Mental Healthcare Project) এর হেল্পলাইন নম্বর 888-614-5400 এ ফোন করতে পারেন।

আমি কি উপাদানের ব্যবহার এবং উপাদানের ব্যবহারের কারণে অসুস্থতার জন্য টেলিহেলথ পরিষেবাগুলি পেতে পারি?

- হ্যাঁ, নিউ ইয়র্ক স্টেটে উপাদানের ব্যবহারের চিকিৎসা প্রদানকারীরা, টেলিহেলথ ব্যবহার করে মেথাডোন চিকিৎসা ছাড়া, পরিষেবাগুলি প্রদান করতে পারবেন।

টেলিহেলথ পরিষেবাগুলি ব্যবহার করে আমাকে কি ওষুধ প্রেসক্রাইব করা যাবে?

- স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা, সামনাসামনি মূল্যায়ন না করে, ফোনে বা ভিডিওতে, আফিম ব্যবহারের কারণে অসুস্থতার জন্য ওষুধ সহ, বুপ্ৰেনরফাইনের মতো ওষুধ প্রেসক্রাইব করতে পারবেন।
- যদিও, মেথাডোনের মতো কিছু ধরনের ওষুধের জন্য নিজে গিয়ে ভিজিট করতে হতে পারে। আপনার যে ওষুধগুলি প্রয়োজন সেগুলি দূরবর্তীভাবে প্রেসক্রাইব করা যাবে কিনা তা স্থির করতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- আপনি প্রথম বারের জন্য বুপ্ৰেনরফাইন শুরু করতে আগ্রহী হলে, আপনি একটি টেলিহেলথ অ্যাপয়েন্টমেন্ট স্থির করতে নিউ ইয়র্ক হেলথ অ্যান্ড হসপিটালস' ভার্সুয়াল বুপ্ৰেনরফাইন ক্লিনিকের 212-562-2664 নম্বরে ফোন করতে পারেন।

আমার কোনো নিয়মিত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী নেই কিন্তু আমার মানসিক স্বাস্থ্য বা উপাদানের ব্যবহারের জন্য আমাকে কারো সাথে কথা বলতে হবে। আমি কি প্রারম্ভিক ভিজিটগুলির জন্য টেলিহেলথ পরিষেবা ব্যবহার করতে পারব?

- হ্যাঁ, স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা টেলিহেলথ প্রযুক্তি ব্যবহার করে নতুন রোগীদের দেখেন।
- আপনার বিমা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন, আপনার হেলথ প্ল্যান ওয়েবসাইটে যান বা আপনার অঞ্চলের স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের জন্য 311 নম্বরে ফোন করুন।

- একজন মানসিক স্বাস্থ্য বা উপাদান ব্যবহারের চিকিৎসা প্রদানকারীকে খুঁজতে nyc.gov/nycwell দেখুন। 200টিরও বেশি ভাষায় সংক্ষিপ্ত পরামর্শ ও সহায়তার জন্য এবং পরিচর্যার একটি রেফারেল পেতে আপনি 24/7 একজন পরামর্শকের সাথে কথা বলতে, টেক্সট করতে বা চ্যাট করতে পারবেন। 888-692-9355 নম্বরে কল করুন বা nyc.gov/nycwell এ চ্যাট করুন।

আমার বিমা করা নেই। আমি কি টেলিহেলথ পরিষেবাগুলি ব্যবহার করতে পারব?

- আপনার যদি বিমা না থাকে বা সম্প্রতি আপনার নিয়োগকারী-প্রদত্ত স্বাস্থ্য বিমা চলে গিয়ে থাকে, নিউ ইয়র্ক সিটি সহায়তা করতে পারে। 311 নম্বরে ফোন করুন এবং নথিভুক্তি প্রক্রিয়ায় আপনাকে সহায়তা করতে পারবে এমন কারোর সাথে সংযুক্ত হতে "Get covered NYC" (গেট কভারড নিউ ইয়র্ক সিটি) বলুন। আরো তথ্যের জন্য আপনি getcoverednyc@hra.nyc.gov এও ফোন করতে পারেন।
- নিউ ইয়র্ক স্টেটে বিমার বিকল্পগুলি সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য nystateofhealth.ny.gov দেখুন বা 855-355-5777 নম্বরে ফোন করুন।
- আপনি কোনো স্বাস্থ্য বিমা পরিকল্পনার জন্য যোগ্যতা লাভ না করলে, বিমা কভারেজ নেওয়ার সামর্থ্য না থাকলে, বা চিকিৎসা পরিচর্যার জন্য অর্থ পরিশোধ করার মতো অর্থ না থাকলে, আপনি NYC Health + Hospitals (নিউ ইয়র্ক সিটি হেলথ + হসপিটালস) এর মাধ্যমে পরিচর্যা পেতে পারেন। আরো তথ্যের জন্য nychealthandhospitals.org দেখুন বা 844-692-4692 বা 311 নম্বরে ফোন করুন।

আমাকে নিজে গিয়ে ভিজিট করতে হলে কী হবে?

- আপনি যদি মনে করেন যে আপনাকে গিয়ে সামনাসামনি দেখাতে হবে, তাহলে তাদের অফিসে যাওয়ার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী যদি মনে করেন যে আপনাকে নিজে এসে দেখাতে হবে, তাহলে তারা আপনাকে এমন ভাবে একটি সময় স্থির করে দেবেন যা আপনাকে নিরাপদ রাখতে সহায়তা করবে।
- আপনি যদি কোনো জরুরি পরিস্থিতির সম্মুখীন হন তাহলে নিকটবর্তী জরুরি কক্ষে (এমারজেন্সি রুম) যান বা 911 নম্বরে ফোন করুন।

একটি টেলিহেলথ অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য আমি কিভাবে প্রস্তুতি নেব?

- টেলিহেলথ ব্যবহার করে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কী পরিষেবা প্রদান করেন এবং একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট স্থির করতে তাদের সাথে যোগাযোগ করুন।
- আপনার বিমা এবং বিলিংয়ের তথ্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী বা বিমা কোম্পানির সাথে যাচাই করুন।
- আপনার প্রযুক্তি পরীক্ষা করুন। নিশ্চিত করুন যে আপনি যে প্ল্যাটফর্ম বা অ্যাপ্লিকেশন ব্যবহার করবেন তা কাজ করছে। আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়ের একটু আগে একটি পরীক্ষামূলক ভিডিও কল করুন বা কম্পিউটার অ্যাপ্লিকেশনটি পরখ করে নিন। আপনি হেডফোন ব্যবহার করা স্থির করলে, আপনার ফোন বা ভিডিও কলের অন্য প্রান্তে থাকা লোকটি আপনার কথা স্পষ্ট শুনতে পারছেন তা নিশ্চিত করতে সেগুলি পরীক্ষামূলক কলে ব্যবহার করুন।

- এমন একটি জায়গা খুঁজে বের করুন যেখানে আপনি স্বচ্ছন্দে কথা বলতে পারবেন। একটি নির্জন জায়গা বেছে নিন যেখানে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় কেউ বিরক্ত করবে না বা বিঘ্ন ঘটাবে না। আপনার বাড়ির মধ্যে নীরবতা বজায় রাখা না গেলে, অন্য একটি ডিভাইসে একটি হোয়াইট নয়েজ অ্যাপ্লিকেশন ডাউনলোড করার কথা বিবেচনা করুন এবং আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় দরজার আছে হোয়াইট নয়েজটি প্লে করুন। আপনার স্বচ্ছন্দ্য এবং গোপনীয়তা বৃদ্ধি করার অন্যান্য উপায়গুলির সম্পর্কে চিন্তা ভাবনা করতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে নতুন কিছু করার কথা ভাবুন।
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের কী জিজ্ঞাসা করার আছে বা আপনার উপসর্গ বা অসুখটি সম্পর্কে কী শেয়ার করতে চান তা ভাবুন। আপনি আগে থেকে এগুলি লিখে রাখতে পারেন।
- অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিনে:
 - নিশ্চিত করুন যে আপনার ডিভাইসটিতে চার্জ আছে এবং প্রয়োজনীয় অ্যাপ্লিকেশনগুলি কাজ করছে।
 - আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের কয়েক মিনিট আগে ফোন করুন বা লগইন করুন।
- ফোন বা ইন্টারনেট অ্যাক্সেসের বিষয়ে আপনার সহযোগিতা প্রয়োজন হলে:
 - K-12 এবং কলেজে পড়া শিক্ষার্থী থাকা, এবং নিম্ন-আয়ের যোগ্যতা লাভ করা পরিবারগুলি, বিনামূল্যে Wi-Fi/ইন্টারনেট পেতে পারেন। আপনি বিনামূল্যের বা কম খরচের ইন্টারনেট/Wi-Fi পরিষেবা পাওয়ার যোগ্য হবেন কিনা তা জানতে আপনার ইন্টারনেট পরিষেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন।
 - অনেক সেল ফোন এবং ইন্টারনেট কোম্পানিগুলি অতিরিক্ত কোনো খরচ ছাড়া সীমাহীন ডেটা প্ল্যানগুলির প্রস্তাব দিচ্ছে। আরো তথ্যের জন্য আপনার পরিষেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন।
 - আপনি সফলিঙ্ক ওয়্যারলেস (SafeLink Wireless) এ সাবস্ক্রাইব করলে, আপনি 350 মিনিট ও 3GB ডেটা পাওয়ার যোগ্যতা লাভ করতে পারেন। নথিভুক্তি এবং প্ল্যান পরিবর্তনের সহায়তার জন্য 800-723-3546 নম্বরে ফোন করুন।
 - আপনার মাসিক ফোনের বা ইন্টারনেটের খরচ কম করতে সহায়তাকারী একটি যুক্তরাষ্ট্রীয় কর্মসূচি, লাইফলাইন (Lifeline) এর জন্য আপনি যোগ্যতা লাভ করতে পারেন। আপনি একটি সরকারি সুবিধা কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করলে বা আপনার আয় যুক্তরাষ্ট্রীয় দারিদ্র্যসীমার নির্দেশিত 135% বা তার কম হলে আপনি যোগ্যতা লাভ করতে পারেন। লাইফলাইন সম্পর্কে আরো জানতে এবং আপনি যোগ্যতা লাভ করতে পারবেন কিনা তা দেখতে lifelinesupport.org ভিজিট করুন বা 800-234-9473 নম্বরে ফোন করুন।

পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর (NYC Health Department) তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

8.6.20