তোশিমা ওয়ার্ড চাইল্ড কেয়ার স্টার্ট গাইডবুক

তোশিমা ওয়ার্ড

সুচিপত্র

দৈনন্দিন জীবন সম্পর্কে 3～8

আউটিং স্পট

ওয়ার্ড অফিস

স্বাস্থ্য কেন্দ্র/স্বাস্থ্য পরামর্শ কেন্দ্র

লাইব্রেরি

মানচিত্র

সন্তান প্রসব এবং প্রসবোত্তর সম্পর্কে 9～16

ফ্লোচার্ট

① গর্ভবতী হলে

② আপনার গর্ভাবস্থার রিপোর্ট করুন

③ গর্ভাবস্থা চেকআপ

④ ডেলিভারির জন্য প্রস্তুতি এবং ডেলিভারি

⑤ প্রসবের পর

⑥ জন্ম নিবন্ধন জমা দিন

⑦ প্রসবোত্তর সহায়তা পরিসেবা

⑧ শিশুর স্বাস্থ্য পরীক্ষা (Kenshin)

⑨ শিশু যত্ন পরামর্শ SOS

⑩ অস্থায়ী শিশু যত্ন সেবা/বেবিসিটার/পারিবারিক সহায়তা

⑪ নার্সারি স্কুল (Hoikuen)

⑫ টিকাদান

শিশু যত্ন চিকিৎসা সেবা সম্পর্কে 17～20

প্রাথমিক চিকিৎসার চিকিৎসক

ছুটির দিনে খোলা ক্লিনিক সম্পর্কে

অ্যাম্বুলেন্স/নাইট ইমার্জেন্সি/এই ধরনের ক্ষেত্রে জরুরি কক্ষে যান

অ্যাম্বুলেন্স/নাইট ইমার্জেন্সি/এই ধরনের ক্ষেত্রে জরুরি কক্ষে যান 21～24

দুর্যোগ প্রতিরোধ সম্পর্কে

দুর্যোগ বার্তা ডায়াল

আশ্রয় কেন্দ্র

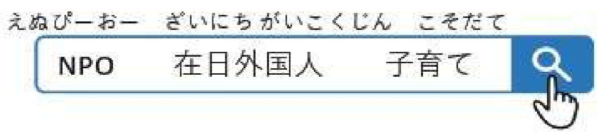
ত্রাণ কেন্দ্রের মানচিত্র

গাইড বই সম্পর্কে

☆আপনি আপনার স্মার্টফোন দিয়ে QR কোড স্ক্যান করে বিস্তারিত তথ্য দেখতে পারেন।

☆যদি আপনার কোন প্রশ্ন থাকে, আপনি একটি সহায়তা গ্রুপে জিজ্ঞাসা করতে পারেন.

সহায়তা গ্রুপ চেক করি



আউটিং স্পট

যেখানে আপনি আপনার সন্তানদের সাথে নিয়ে যেতে পারেন
5-6 পৃষ্ঠায় মানচিত্রে রয়েছে।

পার্ক (Koen)

প্রচুর ফুল এবং গাছসহ পার্ক, খেলারমাঠ সহ পার্ক, পার্ক রয়েছে যেখানে আপনি ট্রেন দেখতে পাবেন।

চাইল্ড অ্যান্ড ফ্যামিলি সাপোর্ট সেন্টার

সেখানে প্রচুর খেলনা রয়েছে এবং কর্মীরা বাচ্চাদের দেখাশোনা করে।

ইস্টার্ন চাইল্ড অ্যান্ড ফ্যামিলি সাপোর্ট সেন্টারের
ওয়েস্টার্ন চিলড্রেন অ্যান্ড ফ্যামিলি সাপোর্ট সেন্টারের

আপনার সন্তান লালন-পালনের উদ্বেগের বিষয়ে কথা বলতে পারেন।

☆ওয়েবসাইটে ইস্টার্ন চাইল্ড অ্যান্ড ফ্যামিলি সাপোর্ট সেন্টারের ভাষা নির্বাচন করতে পারেন। ⇒

☆ওয়েবসাইটে ওয়েস্টার্ন চিলড্রেন অ্যান্ড ফ্যামিলি সাপোর্ট সেন্টারের ভাষা নির্বাচন করতে পারেন। ⇒

তোশিমা সিভিক সেন্টার

'পাপা মামা স্পট'' রয়েছে যেখানে বিল্ডিংয়ের ভিতরে আপনার সন্তানকে খেলতে দিতে পারবেন।

☆রিজার্ভেশন প্রয়োজন.
ওয়েবসাইটটি ইংরেজিতে দেখা যাবে। ⇒

এটি এমন একটি জায়গা যেখানে আপনি আপনার দৈনন্দিন জীবন সম্পর্কে কথা বলতে পারেন।
এটি 7-8 পৃষ্ঠায় মানচিত্রে রয়েছে।

তোশিমা ওয়ার্ড অফিসে

তোশিমা ওয়ার্ডে বসবাসকারী ব্যক্তিদের সাথে জীবন সম্পর্কে বিভিন্ন বিষয়ে পরামর্শ করতে পারেন।

☆বিদেশীদের জন্য দৈনন্দিন জীবন সম্পর্কে দরকারি তথ্য ⇒
ওয়েবসাইটে ভাষা চয়ন করতে পারেন.

☆শিশু পালন সম্পর্কে তথ্য ⇒
ওয়েবসাইটে ভাষা চয়ন করতে পারেন.

গণস্বাস্থ্য কেন্দ্রে (Hokenjo)

তোশিমা ওয়ার্ডে বসবাসকারী লোকেদের সাথে স্বাস্থ্য এবং সন্তান লালন-পালনের বিষয়ে পরামর্শ নিতে পারেন।

লাইব্রেরি

অনেক বই এবং ডিভিডি আছে।
প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের জন্য বই আছে।
বই এবং ডিভিডি ধার করতে পারেন।

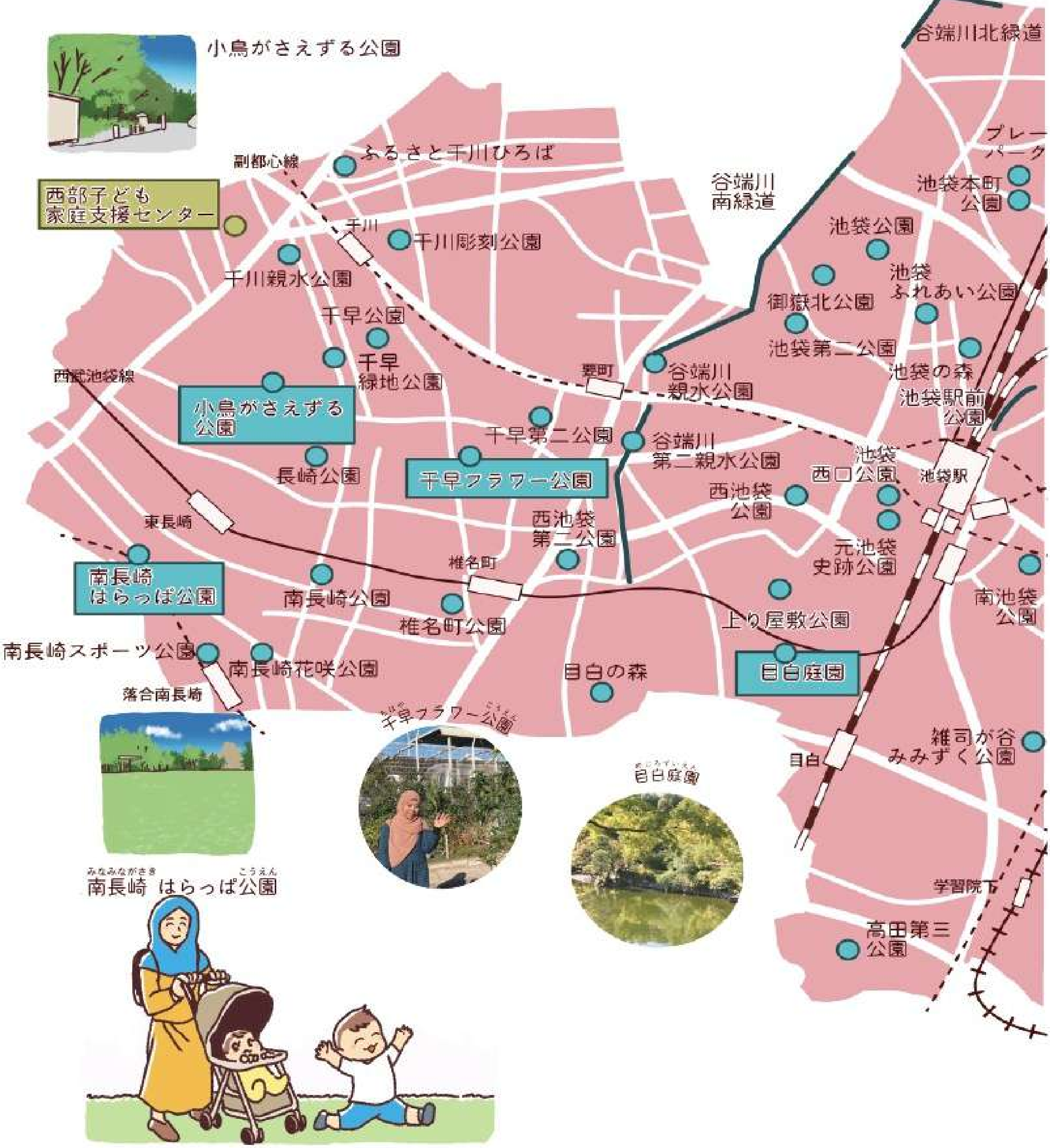
中央図書館

☆লাইব্রেরির ওয়েবসাইট। ⇒
ইংরেজি, চাইনিজ বা কোরিয়ান বেছে নিতে পারেন।

☆লাইব্রেরি কীভাবে ব্যবহার করবেন ⇒

আউটিং স্পট

・পার্ক (Koen) ・ইস্টার্ন চাইল্ড অ্যান্ড ফ্যামিলি সাপোর্ট সেন্টারের
・ওয়েস্টার্ন চিলড্রেন অ্যান্ড ফ্যামিলি সাপোর্ট সেন্টারের ・তোশিমা সিভিক সেন্টার



公園（こうえん）

東部子ども家庭支援センター（とうぶこ かていしえん）

西部子ども家庭支援センター（せいぶこ かていしえん）

とします区民センター（くみん）

（パパママ☆すぽっと）

ওয়ার্ড অফিস/ গণস্বাস্থ্য কেন্দ্রে (Hokenjo)/স্বাস্থ্য পরামর্শ কেন্দ্র/লাইব্রেরি/

★ 豊島区役所（としまくやくしょ）

■ 池袋保健所（いけぶくろほけんじょ）

◆ 長崎健康相談所（ながさきけんこうそうだんじょ）

◆ 図書館（としょかん）

⬢ 警察署（けいさつしょ）

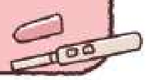
✚ 休日診療所（きゅうじつしんりょうじょ）

✚ 豊島文京こども救急（としまぶんきょうこどもきゅうきゅう）
(都立大塚病院)（とりつおおつかびょういん）

ফ্লোচার্ট

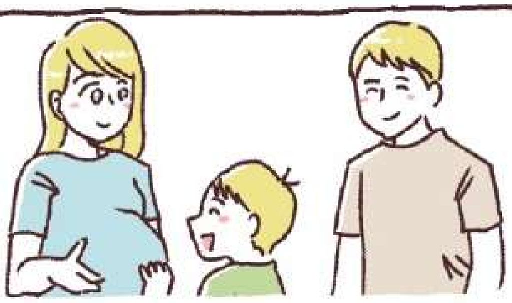
① গর্ভবতী হলে

11 পৃষ্ঠা



② আপনার গর্ভাবস্থার রিপোর্ট করুন

11 পৃষ্ঠা



⑤ প্রসবের পর

13 পৃষ্ঠা

⑥ জন্ম নিবন্ধন জমা দিন

13 পৃষ্ঠা

गर्भधारण,・डेलिभरी ・ बच्चाको लालन-पालनमा सहायता हुने इन्फर्मेशन साईट
[बोसीमो] एप छ । ⇒
WEB साईट मा भाषा छान्नुहोस् ।

③ গর্ভাবস্থা চেকআপ

12 পৃষ্ঠা

④ ডেলিভারির জন্য প্রস্তুতি এবং ডেলিভারি

12 পৃষ্ঠা

⑦ প্রসবোত্তর সহায়তা পরিসেবা — 14 পৃষ্ঠা

⑧ শিশুর স্বাস্থ্য পরীক্ষা (Kenshin) — 14 পৃষ্ঠা

⑨ শিশু যত্ন পরামর্শ SOS — 15 পৃষ্ঠা

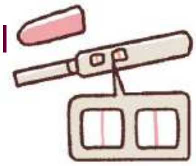
⑩ অস্থায়ী শিশু যত্ন সেবা/বেবিসিটার/পারিবারিক সহায়তা — 15 পৃষ্ঠা

⑪ নার্সারি স্কুল (Hoikuen) — 16 পৃষ্ঠা

⑫ টিকাদান — 16 পৃষ্ঠা

①গর্ভবতী হলে

যদি মনে করেন ''হয়তো আমি 'গর্ভধারণ করেছি', ফার্মেসিতে যান।
গর্ভধারণ পরীক্ষণ কিট(Pregnancy Test Kit) কিনুন
গর্ভাবস্থা পরীক্ষার কিট দিয়ে প্রস্রাব পরীক্ষা করুন
পজিটিভ হলে হাসপাতালে যান।



জাপানি হাসপাতাল সম্পর্কে ⇒

②আপনার গর্ভাবস্থার রিপোর্ট করুন

ইকেবুকুরো হেলথ সেন্টার বা নাগাসাকি হেলথ কনসালটেশন সেন্টারে যান, যেটি আপনার বাড়ির কাছাকাছি।

→অবস্থানের জন্য মানচিত্র (পৃষ্ঠা 7-8) দেখুন.

☆যা যা সঙ্গে আনতে হবে

・রেসিডেন্স কার্ড Zairyu Card (আনতে ভুলবেন না)
・My Number Card (Mai Nambar Card) (যার আছে)

☆আপনি যা পাবেন

「মাতৃত্বের হ্যান্ডবুক (Boshi Techo)」
「মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ব্যাগ」
・হাসপাতালে ব্যবহৃত পরীক্ষার টিকিট
・নোটিশ
・শিশুর ভিজিট পোস্টকার্ড
「মাতৃত্ব চিহ্ন(Maternity Mark)」

বাচ্চা হওয়ার পরে ব্যবহার করুন।
সাবধানে রাখুন

・''ক্র্যাডল ইন্টারভিউ'' চলাকালীন, আপনি একজন মিডওয়াইফ বা পাবলিক হেলথ নার্সের সাথে কথা বলবেন।

・Pregnancy Report(Ninshin Todoke) প্রক্রিয়াটি প্রায় দুই ঘন্টা সময় নেয়।

③গর্ভাবস্থা চেকআপ

হাসপাতালে মায়ের শরীর ও শিশুর অবস্থা পরীক্ষা করা হবে।

গর্ভাবস্থা 0 থেকে 23 সপ্তাহ: মাসে একবার

গর্ভাবস্থা 24 থেকে 35 সপ্তাহ: প্রতি দুই সপ্তাহে একবার

গর্ভাবস্থা 36 সপ্তাহ থেকে ডেলিভারি: সপ্তাহে একবার

☆কী কী আনতে হবে

・হাসপাতালে জমা দেওয়া পরীক্ষার টিকিট (আনতে ভুলবেন না)

・টাকা (আনুমানিক ১০,০০০ ইয়েন)　・মাতৃত্বের হ্যান্ডবুক (Boshi Techo)

・স্বাস্থ্য বীমা কার্ড (Hokensho)　・রোগীর রেজিস্ট্রেশন কার্ড (Shinsatsu-ken)

☆কিভাবে মেডিকেল প্রশ্নাবলী পূরণ করতে হয়

ওয়েবসাইটে ভাষা চয়ন করতে পারেন.

⇓

・যখন প্রথমবার হাসপাতালে যাবেন, তখন মেডিকেল প্রশ্নাবলী পূরণ করবেন।

・36 সপ্তাহ পরে, হাসপাতাল আপনাকে ভর্তি, ডেলিভারি প্রক্রিয়া এবং প্রসবের খরচ সম্পর্কিত তথ্য প্রদান করবে।

・যদি গর্ভাবস্থায় অসুস্থ হয়ে থাকেন, প্রতি ঘন্টায় 900 ইয়েন দিয়ে ঘরের কাজ বা শিশু যত্নে সাহায্য পেতে পারেন।

☆সহায়তা পেতে আপনাকে অবশ্যই নিবন্ধন করতে হবে।

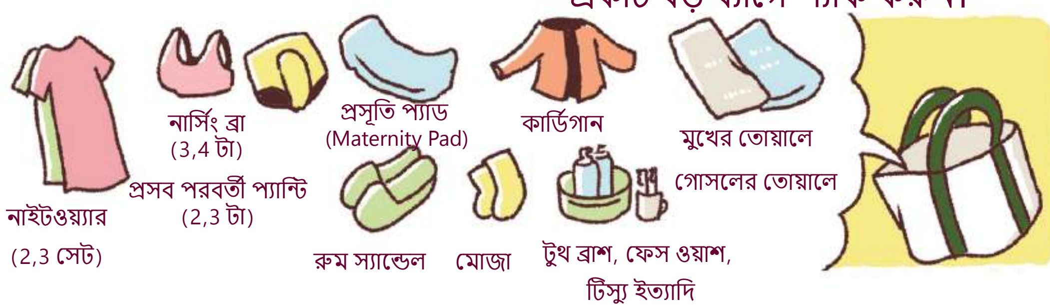
আপনি বিদেশী ভাষায় পরিসেবা সম্পর্কে পড়তে পারেন.

⇓

④ডেলিভারির জন্য প্রস্তুতি এবং ডেলিভারি

ডেলিভারির জন্য প্রস্তুতি

ডেলিভারির জন্য আপনার যা যা লাগবে তা একটি বড় ব্যাগে প্যাক করুন।



সন্তান প্রসব(ডেলিভারি)

যদি প্রতি 10 মিনিটে পেইন, জল ভাঙ্গা বা রক্তপাতের মতো লক্ষণ থাকে তবে হাসপাতালে দ্রুত কল করুন।

তারপরে লেবার(Jintsu) ট্যাক্সি'' কল করুন এবং ট্যাক্সি আসার জন্য অপেক্ষা করুন।

☆লেবার(Jintsu) ট্যাক্সি হল এমন একটি ট্যাক্সি যা একজন ড্রাইভার দ্বারা চালিত হয় যেটি গর্ভবতী মহিলাদের সমর্থন করতে পারে।

⑤প্রসবের পর

・একটি normal ডেলিভারি'' এর জন্য হাসপাতালে থাকা প্রায় 5 দিন এবং সিজারিয়ান সেকশন এর জন্য ৪ দিন।

・যখন হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাবেন তখন আপনি একটি জন্ম সনদ (Shussho Shomei) পাবেন।

・যে হাসপাতালে জন্ম দিয়েছেন সেখানে আপনার শিশুর প্রথম মাসের চেকআপ করা হবে।

⑥জন্ম নিবন্ধন জমা দিন

・শিশুর জন্মের দিন থেকে 14 দিনের মধ্যে প্রেরণ করুন।

・বাবা বা মা জমা দেন।

・তোশিমা ওয়ার্ড অফিসে 3য় তলায় 4 নং জমা দিন।

  ・সোমবার থেকে শুক্রবার, 8:30 থেকে 17:00 পর্যন্ত।

  ・শনিবার, রবিবার এবং 9:00 থেকে 17:00।

・সোমবার থেকে শুক্রবার পর্যন্ত, আমরা বাচ্চাদের রেসিডেন্ট রেজিস্ট্রেশন, ইনফ্যান্ট মেডিকেল সার্টিফিকেট (Nyuyouj Iryousho) এবং চাইল্ড অ্যালাউন্স প্রক্রিয়াকরণ করি।

☆কী আনতে হবে

・জন্ম সনদ　・মাতৃত্বের হ্যান্ডবুক (Boshi Techo)

・রেসিডেন্স কার্ড Zairyu Card

☆জন্ম নিবন্ধন জমা দিতে এবং সমস্ত প্রক্রিয়া সম্পন্ন করতে এক দিন সময় লাগে।

মেইলবক্সে একটি "বেবি ভিজিট পোস্টকার্ড" পাঠান!

যখন আপনার গর্ভাবস্থার নিবন্ধন করেন তখন এই পোস্টকার্ডটি পাবেন ।

(মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ব্যাগ অন্তর্ভুক্ত)

জন্ম দেওয়ার পর জনস্বাস্থ্য নার্স মায়ের শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করতে আসবেন এবং শিশুর বৃদ্ধি পরীক্ষা করবেন।

⑦প্রসবোত্তর সহায়তা পরিসেবা

যখন আপনার সাহায্য করার জন্য কেউ না থাকে, তখন আপনি ব্যবহার করতে পারেন এমন পরিসেবা রয়েছে।

・তোশিমা ওয়ার্ড প্রসবোত্তর যত্ন সেবা

শিশুর 3 মাস বয়স পর্যন্ত ব্যবহার করা যেতে পারে

তারা হাসপাতাল বা জন্ম কেন্দ্রে থেকে আপনাকে শেখাবে কিভাবে আপনার শিশুর যত্ন নিতে হয়।

এই পরিসেবা পেতে ¥3,300 ফি দিতে হবে। তারা 3 দিন পর্যন্ত থাকবে।

আরও তথ্যের জন্য, গণস্বাস্থ্য কেন্দ্রে (Hokensho)কল করুন।

・ইকেবুকুরো হেলথ সেন্টার 📞03-3987-4174

・নাগাসাকি হেলথ কনসালটেশন সেন্টা 📞03-3957-1191

・চাইল্ড কেয়ার সাপোর্ট হেল্পার সেবা

তারা শিশুদের (1 বছর পর্যন্ত) বাড়িতে সাহায্য করে এবং শিশু যত্নে সহায়তা করে।

আরও তথ্যের জন্য, Kodomo Katei Shien Center কল করুন।

・ইস্টার্ন চাইল্ড অ্যান্ড ফ্যামিলি সাপোর্ট সেন্টারের 📞03-5980-5275

・ওয়েস্টার্ন চিলড্রেন অ্যান্ড ফ্যামিলি সাপোর্ট সেন্টারের 📞03-5966-3131

・জনস্বাস্থ্য নার্স

শিশুর জন্মের পরে, তারা আপনার বাড়িতে "শিশু দেখার জন্য"(Akachan Houmon) আসবে। আপনি যেকোনো সময় ফোনে পরামর্শ করতে পারেন।

⑧শিশুর স্বাস্থ্য পরীক্ষা (Kenshin)

স্বাস্থ্য পরীক্ষার আগে নোটিশ পাবেন।

・`1 মাসের স্বাস্থ্য পরীক্ষা'' আছে।

যে হাসপাতালে শিশুর জন্ম হয়েছে সেখানেই এটি করা হবে।

(কিছু হাসপাতাল জন্মের পর দুই সপ্তাহের জন্য চেকআপ করে।)

・``1-মাসের স্বাস্থ্য পরীক্ষা'' করার পর স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা হবে কোনো পাবলিক হেলথ সেন্টার বা কোনো চিকিৎসা প্রতিষ্ঠানে (যেখানে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা যায়)।

☆স্বাস্থ্য কেন্দ্রে কী করবেন

・3-4 মাস স্বাস্থ্য পরীক্ষা	・1 বছর বয়সী শিশুর দাঁতের চেকআপ (দাঁত)
・১ বছর ৬ মাস মেডিকেল চেকআপ (দাঁত)	・3 বছর বয়সী শিশুর মেডিকেল চেকআপ

☆টোকিও এবং তোশিমা ওয়ার্ডের হাসপাতালে কী পরীক্ষা করা হয় ?

・6-7 মাসের মেডিকেল চেকআপ	・9-10 মাসের স্বাস্থ্য পরীক্ষা
・১ বছর ৬ মাস মেডিকেল চেকআপ (ইন্টারনিস্ট ক্লিনিক)	

স্বাস্থ্য পরীক্ষার আগে নোটিশ পাবেন।

⑨শিশু যত্ন পরামর্শ SOS

আপনি আমাদের সাথে আপনার শিশু এবং সন্তান লালন-পালনের ক্ষেত্রে যে কোনো সমস্যা সহ যে কোনো বিষয়ে কথা বলতে পারেন।

・ইস্টার্ন চাইল্ড অ্যান্ড ফ্যামিলি সাপোর্ট সেন্টারের 📞03-5980-5275

・ওয়েস্টার্ন চিলড্রেন অ্যান্ড ফ্যামিলি সাপোর্ট সেন্টারের 📞03-5966-3131

・শিশু পালন সম্পর্কে তথ্য 📞03-6758-7910

・শিশু যত্নের তথ্য 📞03-4566-2487

⑩অস্থায়ী শিশু যত্ন সেবা/বেবিসিটার/ পারিবারিক সহায়তা

আপনি যখন বাইরে যান বা কাজ করতে যান তখন আপনার বাচ্চাকে রেখে যেতে পারেন।

・অস্থায়ী শিশু যত্ন সেবা সিটার এবং পারিবারিক সহায়তা ব্যবহার করার জন্য নিবন্ধন প্রয়োজন।

・যখন এটি ব্যবহার করেন তখন আপনি ভর্তুকি পেতে পারেন।

ব্যবহার এবং নিবন্ধন সংক্রান্ত তথ্যের জন্য, আপনার ওয়ার্ড অফিস, পাবলিক হেলথ নার্স বা সহায়তা গ্রুপের সাথে পরামর্শ করুন।

☆আপনি পরামর্শ করতে পারেন সেরকম সহায়তা গ্রুপ আছে.

অনুসন্ধান কীওয়ার্ড

সহায়তা গ্রুপ চেক করি

えぬぴーおー ざいにちがいこくじん さんぜんさんご
NPO 在日外国人 産前産後

えぬぴーおー ざいにちがいこくじん こそだて
NPO 在日外国人 子育て

⑪ নার্সারি স্কুল (Hoikuen)

আপনি 6 সপ্তাহ বয়স থেকে আপনার শিশুকে একটি নার্সারি স্কুলে রাখতে পারেন।

1. মা এবং বাবা যারা কাজ করে
2. মা এবং বাবা কাজ খুঁজছেন
3. যারা শিক্ষার্থী অবস্থায় মা বাবা হয়েছে
4. অন্যান্য পরিস্থিতিতে মা এবং বাবা

1 থেকে 4 মা এবং বাবারা তাদের বাচ্চাদের নার্সারি স্কুলে রাখতে পারেন।

আপনার সন্তানকে নার্সারি স্কুলে রেখে যেতে, আপনাকে অবশ্যই আপনার ওয়ার্ড অফিসে আবেদন করতে হবে।

・আবেদন করার সাথে সাথে এই পরিসেবাটি ব্যবহার করতে পারবেন না, তাই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আবেদন করুন।

・ চাইল্ড কেয়ার ফি আয় দ্বারা নির্ধারিত হয়।

・আবেদন করার সময় আপনার যা প্রয়োজন।

প্রথমে আমাদের সাথে পরামর্শ করুন.
ওয়ার্ড অফিস ৪র্থ তলায়
শিশু ও পরিবার বিভাগ শিশু যত্ন বিভাগ
ভর্তির ১ম ও ২য় গ্রুপ
☎03-3981-2140

⑫ টিকাদান

・আপনার শিশুর দুই মাস বয়স হলে, আপনার বাড়িতে একটি টিকা দেওয়ার নোটিশ পাঠানো হবে।

・অর্ডার এবং ধরন আপনার দেশের থেকে ভিন্ন হতে পারে।

・আপনার দেশে টিকা গ্রহণ করার সময়, আপনার মা ও শিশু স্বাস্থ্যের হ্যান্ডবুকটি আপনার সাথে আনতে ভুলবেন না।

টিকা দেওয়ার ক্রম এবং প্রকারগুলি সম্পর্কে ওয়েবসাইটে ভাষা চয়ন করতে পারেন. ⇒

প্রাথমিক চিকিৎসার চিকিৎসক (ফ্যামিলি ডাক্তার)

জাপানে সন্তান অসুস্থ হলে কোন হাসপাতালে দেখাবে তা নির্ধারণ করে রাখে
এই হাসপাতালটিকে "ফ্যামিলি ডাক্তার" বলা হয়।

・এমন একটি হাসপাতাল বেছে নিন যা আপনার বাড়ির যতটা সম্ভব কাছাকাছি।
``শিশুচিকিৎসা'' ছাড়াও, আপনার ``অটোল্যারিঙ্গোলজি'' এবং ``ডার্মাটোলজি'' হাসপাতালের বিষয়েও সিদ্ধান্ত নেওয়া উচিত।

・আপনার পারিবারিক ডাক্তারের জন্য শুধুমাত্র একটির পরিবর্তে বেশ কয়েকটি হাসপাতাল নির্ধারণ করতে পারেন।

কী আনতে হবে

・স্বাস্থ্য বীমা কার্ড (Hokensho)　・শিশু মেডিকেল সার্টিফিকেট (Nyuyouji Iryosho)
・মাতৃত্বের হ্যান্ডবুক (Boshi Techo)
・রোগীর রেজিস্ট্রেশন কার্ড (Shinsatsu ken)
(দ্বিতীয় বার থেকে)
・টাকা (10,000 ইয়েন)

আপনি যখন হলিডে ক্লিনিকে বা ইমার্জেন্সি তে যান তখন একই কথা প্রযোজ্য।

একটি হাসপাতালে পরীক্ষা করার প্রক্রিয়া

①

① রিসেপশনে, আপনার স্বাস্থ্য বীমা কার্ড(Hokensho), শিশুর চিকিৎসা কার্ড(Nyuyouji Iryosho), মা ও শিশু স্বাস্থ্যের হ্যান্ডবুক (Boshi Techo)এবং রোগীর রেজিস্ট্রেশন কার্ড (Shinsatsu ken) উপস্থাপন করুন।

☆ যখন প্রথমবার যাবেন, একটি মেডিকেল প্রশ্নাবলী (Monshinhyou) পূরণ করবেন।

☆ "শিশু মেডিকেল আইডেন্টিফিকেশন কার্ড" আনতে ভুলবেন না।

②

② যতক্ষণ না ডাকা হয় ততক্ষন ওয়েটিং রুমে অপেক্ষা করুন।

③

③ ডাকা হলে, ডাক্তার আপনার সন্তানকে পরীক্ষা করবেন।

④

④পরীক্ষা শেষ হলে, আপনাকে আবার ডাকা পর্যন্ত ওয়েটিং রুমে অপেক্ষা করুন।

⑤

⑤আপনার নাম ডাকা হলে, রিসেপশনে আপনার প্রদানকৃত কার্ডসমূহ নিন।

⑥

⑥যদি ওষুধ লিখে দেওয়া হয়, তাহলে তা নিন।

☆ যদি আপনাকে ওষুধ দেওয়া হয়, তাহলে আপনি কীভাবে ওষুধ গ্রহণ করবেন হাসপাতাল তা নির্ধারণ করবে।

1. হাসপাতালে ওষুধ সংগ্রহ করুন
2. হাসপাতাল থেকে একটি প্রেসক্রিপশন নিন এবং হাসপাতালের কাছাকাছি একটি ডিসপেনসিং থেকে ঔষধ নিন

ছুটির দিনে খোলা ক্লিনিক সম্পর্কে

রবিবার এবং ছুটির দিনে একটি "হলিডে ক্লিনিক" আছে।
যাওয়ার আগে অবশ্যই কল করবেন।

অবস্থানের জন্য পৃষ্ঠা 7-8-এর মানচিত্রটি দেখুন।

・ইকেবুকুরো হলিডে ক্লিনিক

050-3146-4578 অথবা 03-3982-0198
শনিবার: 17:00-21:30
রবিবার এবং ছুটির দিন: 9:00-12:00 এবং 13:00-21:30
4-42-16 Higashiikebukuro, Toshima-ku (ইকেবুকুরো পাবলিক হেলথ সেন্টার ১ম তলা)

・ নাগাসাকি হলিডে ক্লিনিক

050-3146-4577 অথবা 03-3959-3385
শনিবার বন্ধ।
রবিবার এবং ছুটির দিন: 9:00-12:00 এবং 13:00-16:30
2-27-18 Nagasaki,Toshima-ku (৩য় তলা)

অ্যাম্বুলেন্স/নাইট ইমার্জেন্সি/ এই ধরনের ক্ষেত্রে জরুরি কক্ষে যান

কর্মদিবসের রাতে একটি ''শিশুদের প্রাথমিক চিকিৎসা'' পরিসেবা রয়েছে।
যাওয়ার আগে অবশ্যই কল করবেন।

・তেশিমা বাঙ্কিও শিশু হাসপাতাল

03-3941-3211
সোমবার থেকে শুক্রবার: 20:00 - 23:00
2-8-1 Minamiootsuka,Toshima-ku (টোকিও মেট্রোপলিটন ওটসুকা হাসপাতাল, ১ম তলা)

অবস্থানের জন্য পৃষ্ঠা 7-8-এর মানচিত্রটি দেখুন।

আপনি যদি নিশ্চিত না হন যে অ্যাম্বুলেন্স কল করবেন নাকি হাসপাতালে যাবেন, আপনি ফোনে পরামর্শ চাইতে পারেন।

・টোকিও ফায়ার ডিপার্টমেন্টের জরুরী পরামর্শ কেন্দ্র

⇒ # 7119 অথবা 03-3212-2323
দিনে 24 ঘন্টা পাওয়া যায়।

・ টোকিও পেডিয়াট্রিক ইমার্জেন্সি মেডিকেল টেলিফোন পরামর্শ

⇒ # 8000 অথবা 03-5285-8898
সোমবার থেকে শুক্রবার: 18:00 থেকে পরের দিন 8:00 টা পর্যন্ত
শনিবার, রবিবার এবং ছুটির দিন: সকাল 8:00 টা থেকে পরের দিন 8:00 টা পর্যন্ত

যখন ছুটির দিনে বা রাতে অ্যাম্বুলেন্স কল করা বা হাসপাতালে যাওয়া ভাল

অবিলম্বে একটি অ্যাম্বুলেন্স কল করুন

📞119

・শরীর 10 মিনিটেরও বেশি সময় ধরে খিঁচুনি হচ্ছে ।

・শিশুটি সঠিকভাবে তার চোখ খুলতে পারে না এবং যখন তার নাম ডাকা হয় তখন স্পষ্টভাবে সাড়া দিতে পারে না।

・মনে হচ্ছিল তার শ্বাস নিতে কষ্ট হচ্ছে এবং উ-উউ-এর মতো বেদনাদায়ক শব্দ করছে।

・তার মুখ ফ্যাকাশে এবং তার ঠোঁট বেগুনি।

ছুটির দিনে বা রাতেও হাসপাতালে যেতে হবে।

・শরীর খিঁচুনি ছিল

・পেটে খুব ব্যাথা

・মাথা ব্যাথা করে, বমি করে এবং নড়াচড়া করতে পারে না।

・প্রস্রাব করতে পারে না

・মনে হচ্ছে শিশুটি প্রচন্ড শ্বাস নিচ্ছে

একটি অ্যাম্বুলেন্স কল করার সময় কী কী প্রস্তুত করতে হবে

・আপনাকে জিজ্ঞাসা করা হবে, ''এটি কি আগুন?'' ''এটি কি জরুরি?'' অনুগ্রহ করে বলুন ''এটি একটি জরুরি অবস্থা''।

・আপনার নাম এবং ফোন নম্বর জিজ্ঞাসা করা হবে।

・আপনার বাড়ির ঠিকানা জিজ্ঞাসা করা হবে।

・আপনার সন্তানের অবস্থা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা হবে।

・কল করার 10 মিনিটের মধ্যে অ্যাম্বুলেন্স আসবে।

☆ইমার্জেন্সির জন্য আপনার ঠিকানা এবং ফোন নম্বর কাগজে লিখে ঘরের দেয়ালে লাগিয়ে রাখুন।

যখন ভূমিকম্প, অগ্নিকাণ্ড এবং নদীর পানি উপচে পড়ে, তখন আপনার বাড়ির বিদ্যুৎ, জল এবং গ্যাস বন্ধ হতে পারে।
দুর্যোগের সময় জটিলতা এড়াতে প্রস্তুত থাকা উচিত ।

কী কী প্রস্তুত করতে হবে (৭ দিনের জন্য যথেষ্ট প্রস্তুতি নিন)

・আপনি কী কী প্রস্তুত করা আবশ্যক
・শিশুর দুধ　・শিশুর বোতল এবং জীবাণুনাশক　・ডায়াপার
・শিশুর পানীয় জল⇒দুধের জন্য পানি　・শিশু খাদ্য/স্ন্যাক
・জামাকাপড়/জুতা/টুপি　・বেবি ওয়াইপস　・শিশুর ক্যারিয়ার　・ঔষধ

・যে জিনিসগুলি থাকলে ভালো
・চামচ/স্ট্র/শিশুদের জন্য টুথব্রাশ
・তোয়ালে/সোয়াডল/বড় স্কার্ফ
・গাড়ি চালানোর জন্য সহজ টয়লেট
・খেলনা/ছোটদের গল্পের বই

☆আপনি টিভি, রেডিও এবং ইন্টারনেটে সর্বশেষ তথ্য পেতে পারেন।

『Safety Tips』
এটি বিদেশীদের জন্য জাপান সরকারের দুর্যোগ প্রতিরোধ অ্যাপ।

iPhone　android

『NHK WORLD JAPAN』
টিভি এবং রেডিও

『CLAIR』
বিদেশীদের জন্য দৈনন্দিন জীবন সম্পর্কে দরকারি তথ্য

দুর্যোগ বার্তা ডায়াল

আপনার ফোনে বার্তা রেকর্ড করতে পারেন যাতে বলা হয়, "আমি ভালো আছি।"
পরিবার এবং বন্ধুরা ফোনে বার্তা শুনতে পাবে ।
・জাপানে ব্যবহার করা যায়।
・আপনি এটি পাবলিক ফোন, হোম ফোন এবং মোবাইল ফোন থেকে ব্যবহার করতে পারেন।
・171 এ কল করুন।

মেসেজ রেকর্ড করুন

① 171 টিপুন
↓
② 1 টিপুন
↓
③ আপনার ফোন নম্বর টিপুন
↓
④ মেসেজ রেকর্ড করুন

মেসেজ শুনুন

① 171 টিপুন
↓
② 2 টিপুন
↓
③ যার মেসেজ শুনতে চান তার ফোন নম্বর টিপুন।
↓
④ মেসেজ শুনুন

আশ্রয় কেন্দ্র

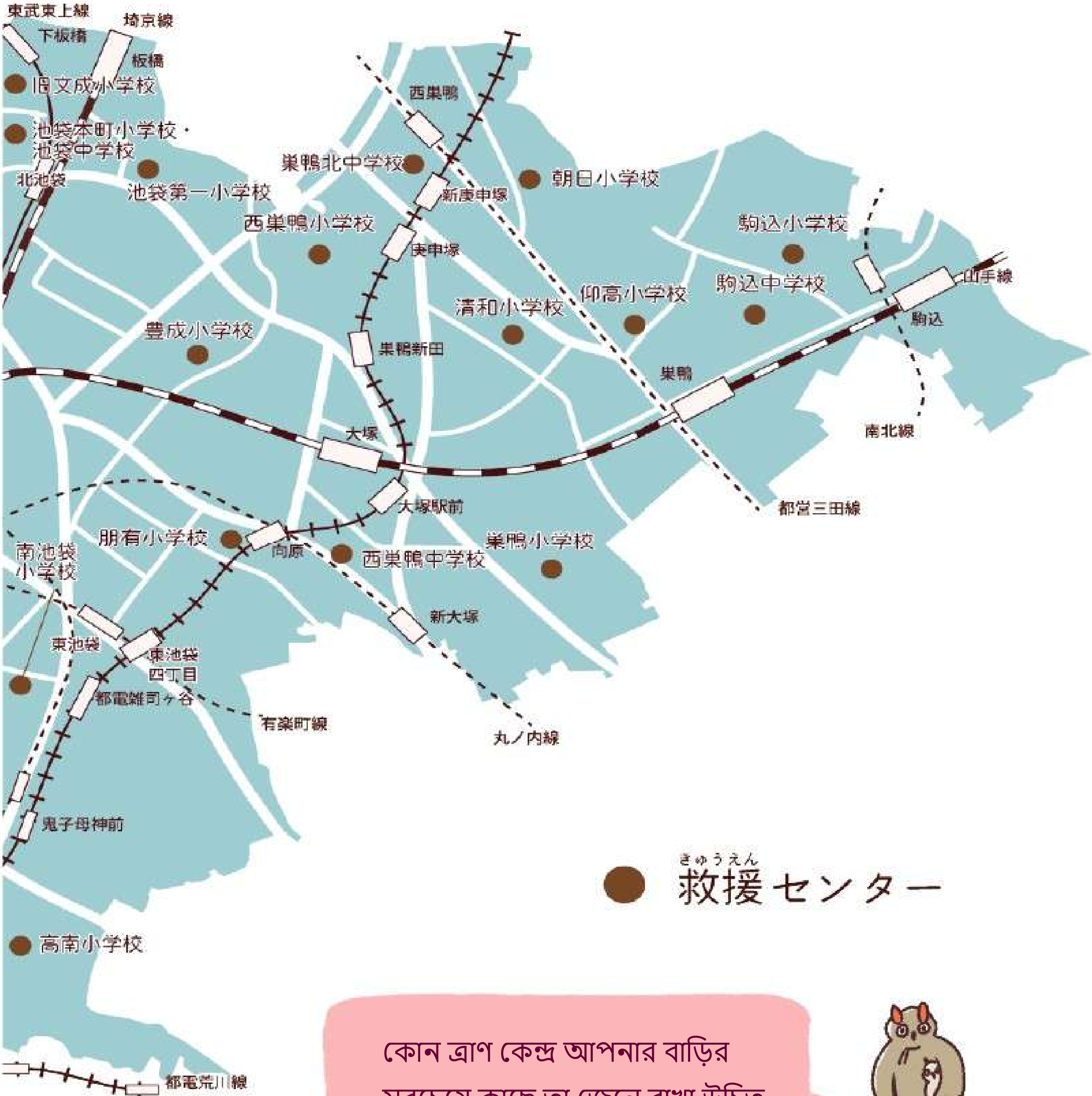
・অস্থায়ী মিলনস্থল
এটি এমন একটি জায়গা যেখানে দুর্যোগের বিপদ থেকে দূরে আপনি কিছুক্ষণের জন্য নিরাপদে থাকতে পারেন,
আশেপাশে বসবাসকারী লোকজন এখানে জড়ো হয়।
এখানে সবাই ঠিক আছে কিনা চেক করা হয়

এটি একটি অস্থায়ী আশ্রয়কেন্দ্র । ⇒

・রিলিফ সেন্টার
এটি এমন একটি জায়গা যেখানে দুর্যোগের কারণে বাড়িতে থাকতে অক্ষম ব্যক্তি কিছুদিন থাকতে পারবেন ।
এর মধ্যে রয়েছে প্রাথমিক বিদ্যালয় এবং জুনিয়র হাই স্কুল।

ত্রাণ কেন্দ্রের মানচিত্র ⇒

ত্রাণ কেন্দ্রের মানচিত্র



কোন ত্রাণ কেন্দ্র আপনার বাড়ির
সবচেয়ে কাছে তা জেনে রাখা উচিত

মনে রাখার মতো জাপানি বাক্যাংশ

ゆっくり 話して ください
Yukkuri hanashite kudasai
দয়া করে আস্তে বলুন

やさしい 日本語で 話して もらえますか？
Yasashii Nihongo de hanashite moraemasuka?
আমার সাথে সহজ জাপানী ভাষায় কথা বলবেন ?

メモ を 書いて もらえますか？
Memo wo kaite moraemasuka?
আপনি কি নোট লিখতে পারেন?

〇〇の こと を 知りたいです。
〇〇 no koto wo shiritaidesu.
আমি ○○ সম্পর্কে জানতে চাই

〇〇の ことで、困っています。
〇〇 no koto de, komatteimasu.
আমি ○নিয়ে সমস্যায় আছি।

どこに 行けば 情報 を もらえますか？
Dokoni ikeba Jouhou wo moraemasuka?
আমি তথ্য পেতে কোথায় যেতে পারি?

どこに 行けば 相談 できますか？
Dokoni ikeba Soudan dekimasuka?
আমি পরামর্শের জন্য কোথায় যেতে পারি?

書類 の 書き方 を 教えてください。
Shorui no Kakikata wo oshietekudasai.
ডকুমেন্ট কিভাবে লিখতে হয় দয়া করে বলুন

おむつ を 変えたり、授乳 できる 場所は ありますか？
Omutu wo kaetari, Junyuu dekiru bashowa arimasuka?
এমন কোন জায়গা আছে যেখানে আমি ডায়াপার চেঞ্জ করতে পারি বা আমার সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারি?

ネット の 調べかた を 教えて ください。
Net no Shirabekata wo oshiete kudasai.
দয়া করে আমাকে বলুন কিভাবে ইন্টারনেটে সার্চ করতে হয়।

サポート してくれる と 嬉しいです。
Support shitekureru to ureshiidesu.
আপনি আমাকে সাহায্য করতে পারলে আমি কৃতজ্ঞ হবো ।

教えて くれて ありがとう ございました。
Oshiete kurete arigatou gozaimasita.
আমাকে শেখানোর জন্য ধন্যবাদ.

মেমো

বিদেশি মায়েদের কণ্ঠ একত্রিত করে এই গাইড বইটি তৈরি করা হয়েছে।
তোশিমা ওয়ার্ডে আপনার সন্তানের জন্ম দিন এবং মানসিক শান্তির সাথে বড় করুন।

発行 豊島区子ども家庭部子育て支援課

03-4566-2478

制作編集 NPO法人 Mother's Tree Japan

イラスト 織田博子

すすきみみずく

নিরাপদ ডেলিভারি, সন্তান লালন-পালন এবং স্বাস্থ্যের জন্য আমুলেট (Amulet)

TOSHIMA CITY

এই গাইডবুকটি আন্তর্জাতিক সম্পর্কের জন্য স্থানীয় কর্তৃপক্ষের কাউন্সিল(ক্লেয়ার) এর সহায়তায় তৈরি করা হয়েছিল।

CLAIR
一般財団法人
自治体国際化協会