আশা আপনাকে গুরুত্বপূর্ণ তথ্যের মাধ্যমে পথ দেখাবে।

NIALP 2019

www.nialp.pt

NIALP

INTERCULTURAL ASSOCIATION LISBOA
(AN IMMIGRANT ASSOCIATION)

ভূমিকা

এই গাইড তৈরি করেছে NIALP – Nepalese Intercultural Association Lisbon (নেপালি ইন্টারর্কালচারাল অ্যাসোসিয়েসন) প্রকল্প "Healthy Beginning- সুস্থতার সূচনা" এর অংশ হিসেবে।। Dá Saúde e Faz Crescer!" project (2024-2025), BIP-ZIP (বিপ- জিপ) প্রোগ্রামের সহযোগিতায়, লিসবন মিউনিসিপালিটি সহায়তায়, Social Prescribing Project of primary healthcare services of the São José Lisbon Health Cluster (ULS São José). সোশ্যাল প্রেস্ক্রিবিং প্রজেক্ট অফ প্রাইমারী হেলথকেয়ার সার্ভিস অফ সাঁও জোসে লিসবন হেলথ ক্লাস্টার এর পার্টনারশিপে।

এই গাইড তৈরি করেছে NIALP – Nepalese Intercultural Association Lisbon (নেপালি ইন্টারর্কালচারাল অ্যাসোসিয়েপ্রজেক্ট সুস্থতার সূচনা এর লক্ষ্য হচ্ছে- এশিয়ান ইমিগ্র্যান্ট ফ্যামিলিদের সাথে সেতু বন্ধন তৈরি করা স্বাস্থ্য সেবাগুলোর ব্যবহার নিশ্চিতকরণের জন্য বিদ্যমান শূন্যতা পূরণ,অভিবাসী সম্প্রদায়ের মধ্যে সাংস্কৃতিকভাবে অভিযোজিত স্বাস্থ্যসেবা এবং স্বাস্থ্য জ্ঞান প্রচারের মাধ্যমে। প্রকল্প বাস্তবায়নের সময়, আমরা বিভিন্ন বংশোদ্ভূত বিপুল সংখ্যক অভিবাসী মানুষের কথা শুনেছি, যাদের মধ্যে রয়েছে আমাদের স্বাস্থ্য পরামর্শ পরিষেবার গ্রহনের সময় আমাদের নেপালি নিবন্ধিত নার্সের সাথে দেখা করা ব্যক্তিরা এবং যারা আমাদের স্বাস্থ্য সচেতনতা মূলক সেশন এবং কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করেছিলেন। এই প্রতিক্রিয়াগুলি প্রকাশ করেছে -অনেক অভিবাসীরা স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থায় প্রবেশের সময় উল্লেখযোগ্য চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হন, বিশেষ করে পর্তুগিজ ভাষা না জানা বা প্রয়োজনীয় নথিপত্র সংগ্রহের প্রক্রিয়ার সময়।

এই গাইড সেই উপাত্ত গুলোর উপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয়েছে এবং উক্ত বাধাগুলি কমিয়ে আনার জন্য। আমরা আশা করি স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র গুলিতে ন্যায়সঙ্গত প্রবেশাধিকার প্লিশ্চিত করা এবং অভিবাসীদের আত্মবিশ্বাসের সাথে পর্তুগিজ স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থায় নেভিগেট করার ক্ষমতা তৈরি করে দেওয়া। এই গাইডলাইনটি পর্তুগালে বসবাসকারী নন-ইউরোপীয় নাগরিকদের জন্য, বিশেষ করে পর্তুগিজ-ভাষা না জানা দেশগুলির নাগরিকদের জন্য।

প্রতিটি অধ্যায়ে, আপনি পাবেন পাদটীকা পর্তুগিজ আইন সম্পর্কে, সেইসাথে SNS-এর নিয়ম এবং পদ্ধতি সম্পর্কে এবং সংশ্লিষ্ট লিঙ্কগুলি যেগুলো আপনি আরও বিস্তারিত তথ্যের জন্য দেখতে পারেন। আপনার অধিকার বোঝার এবং স্বাস্থ্যসেবা অ্যাক্সেস করার জন্য এই রেফারেন্সগুলি মূল্যবান।

এই কাজে যারা অবদান রেখেছেন তাদের সকলকে ধন্যবাদ, বিশেষ করে São José Lisbon Health Cluster (ULS São José), প্রজেক্ট প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা-সামাজিক প্রেসক্রিপশন প্রকল্পের আমাদের অংশীদারদের এবং সংশ্লিষ্ট স্বাস্থ্য পেশাদারদের, কমিউনিটি সদস্যদের এবং অংশীদার সংস্থাগুলি বিশেষ করে GAT – পর্তুগিজ অ্যাক্টিভিস্ট গ্রুপ অন ট্রিটমেন্টস, তাদের মূল্যবান অবদানের জন্য আমরা ধন্যবাদ জানাতে চাই।

হাই! আমি আশা। আমি আমার স্বামী রাজ এবং আমাদের মেয়ে মায়া।

আমরাও পর্তুগালে নতুন এবং স্বাস্থ্যসেবা সম্পর্কে আমাদের অনেক প্রশ্ন ছিল। এই নির্দেশিকায়, আপনার যাত্রায় সহায়তা করার জন্য আমরা যা শিখেছি তা শেয়ার করব।

Parceiro

USF da Baixa

PRESCRIÇÃO SOCIAL
Lisboa
Saúde · Academia · Social

Financiamento

LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL

BIP ZIP
BAIRROS e ZONAS
de Intervenção
Prioritária de Lisboa

১ ব্যবহারিক কন্টাক্ট। .... পেইজ ৬-৯

২ পর্তুগালে স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থা কীভাবে কাজ করে? .... পেইজ ১০-১৩

৩ এসএনএস নম্বর এবং স্বাস্থ্যসেবা খরচ .... পেইজ ১৪-১৭

৪ পর্তুগালের পাবলিক হেলথ সিস্টেমে কী কী সেবা পাওয়া যায়? .... পেইজ ২১

৫ আমি কীভাবে একজন পারিবারিক ডাক্তার পাব? .... পেইজ ২২

৬ আমি কীভাবে USF / UCSP স্বাস্থ্য কেন্দ্রগুলিতে একটি মেডিকেল বা নার্সিং অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিব? .... পেইজ ২৩

৭ পারিবার পরিকল্পনা অ্যাপয়েন্টমেন্ট। ► পেইজ ২৪- ২৫

৮ আমি কীভাবে হাসপাতালে অ্যাপয়েন্টমেন্ট পেতে পারি? ► পেইজ ২৪- ২৫

৯ আমি আমার অ্যাপয়েন্টমেন্টে গিয়েছিলাম এবং বেশ কয়েকটি পরীক্ষার দেওয়া হয়েছিল। এগুলো কিসের জন্য? আমি কোথায় আমার পরীক্ষাগুলো করতে পারি? ► পেইজ ২৮-২৯

১০ আমি কোথায় ওষুধ কিনতে পারি? ► পেইজ ৩০-৩১

১১ নাবালকদের /বড় বাচ্চাদের জন্য (১৮ বছরের কম বয়সী শিশুরা) SNS-এর অ্যাক্সেস। ► পেইজ ৩২

১২ যদি আমার অধিকার খর্ব হয় তবে আমি কোথায় অভিযোগ দায়ের করতে পারি? ► পেইজ ৩৩

১

ব্যবহারিক কন্টাক্ট

কখন আপনার ব্যাখ্যার সহায়তার প্রয়োজন হয়?

টেলিফোন অনুবাদ পরিষেবা

→ কল করুন: +351 21 711 50 00

→ ইমেল : stt@aima.gov.pt

সোমবার-শুক্রবার ৮:০০-২০:০০.

AIMA (আইমা)- ইন্টিগ্রেশন, মাইগ্রেশন এবং আশ্রয় সংস্থা.

যখন আপনার কোন কম গুরুত্বপূর্ণ জরুরি স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে?

এস এন এস ২৪ স্বাস্থ্য সেবা লাইন

→ কল করুন: ৮০৮২৪২৪২৪

উপলব্ধ ২৪/৭ (বিনামূল্যে)

যখন আপনি কোন গুরুতর বা জীবন-হুমকির সম্মুখীন হন?

ইউরোপীয় ইউনিয়নের জরুরি নম্বর

→ কল করুন: ১১২

উপলব্ধ ২৪/৭ (বিনামূল্যে)

এবং কখন ফোন করবে

AIMA (আইমা – ভাষাগত বাধা অতিক্রম করতে এবং অভিবাসীদের একীভূতকরণকে উৎসাহিত করার জন্য একটি টেলিফোন ট্রান্সলেশন সার্ভিস প্রদান করে, কনফারেন্স কলের মাধ্যমে পক্ষগুলিকে কথোপকথনে আমন্ত্রণ জানানো হয়।

এই সেবা ৬০ টিরও বেশি ভাষা এবং উপভাষায় তাৎক্ষণিক এবং / অথবা নির্ধারিত অনুবাদ প্রদানের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে; তবে এটি মাঝে মাঝে সাড়া দিতে ব্যর্থ হতে পারে সীমিত প্রাপ্রতার কারণে।

জরুরি অবস্থা ছাড়া স্বাস্থ্যগত সমস্যার উদাহরণ:

গুরুতর বা জীবন-হুমকির পরিস্থিতির উদাহরণ।

ব্যবহারিক কন্টাক্ট

• এস এন এস ২৪ স্বাস্থ্য সেবা লাইন

পর্তুগিজ ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস এর অফিসিয়াল হেল্পলাইন টেলিফোন সেবা (Serviço Nacional de Saúde - SNS), যা পর্তুগিজ এবং ইংরেজি উভয় ভাষাতেই পাওয়া যাবে, স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য, পরামর্শ এবং উপযুক্ত স্বাস্থ্যসেবার রেফারেল প্রদান করে। যদি আপনার কোনও স্বাস্থ্যগত উদ্বেগ, সমস্যা বা প্রশ্ন থাকে, তাহলে স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসপাতালের জরুরি সেবা নেয়ার আগে আপনাকে অবশ্যই এই নম্বরে কল করতে হবে - খুব গুরুতর বা জীবন-হুমকির পরিস্থিতি ছাড়া। (পরবর্তী অংশে জরুরি যোগাযোগে দেখুন)।

এই সেবা টা নেবার জন্য করার জন্য SNS নম্বর থাকা বাধ্যতামূলক নয়: যদি আপনার ক্ষেত্রে এটি হয়, তাহলে অটোমেটিক মেসেজ উপেক্ষা করুন, আপনার কলটি সারিতে রাখা হবে এবং অবশেষে একজন স্বাস্থ্য পেশাদার দ্বারা উত্তর দেওয়া হবে।

প্রেগন্যান্সি

SNS24 টেলিফোন লাইন গর্ভবতী মহিলাদের জন্য একটি নিবেদিতপ্রাণ ফোনে সেবা প্রদান করে তাদের স্বাস্থ্য মূল্যায়ন, পরামর্শ এবং স্ত্রীরোগ/প্রসূতিবিদ্যার/গাইনী জরুরি অবস্থায় রেফারেলের সেবা দেয়া হয়। আপনি যদি গর্ভবতী হন, তাহলে জরুরি বিভাগে যাওয়ার আগে সর্বদা এই নম্বরে কল করুন।

মানসিক স্বাস্থ্য

সাইকোলজিক্যাল কাউন্সিল সার্ভিস রয়েছে SNS24 টেলিফোন স্বাস্থ্য সেবায় এবং এই সেবা ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট দ্বারা প্রদান করা হয়। ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট: https://www.SNS 24.gov.pt/pt/sobre-nos/

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে অপেক্ষার সময় দীর্ঘ হতে পারে.

• ইউরোপীয় ইউনিয়নের জরুরি নম্বর

১১২ টেলিফোন সেবা হল ইউরোপীয় ইউনিয়নের সমস্ত দেশে জরুরি স্বাস্থ্য সেবা, যেমন আইন প্রয়োগকারী সংস্থা, অগ্নিনির্বাপক বিভাগ বা অ্যাম্বুলেন্স সার্ভিসের জন্য ব্যবহৃত যোগাযোগ ব্যবস্থা।

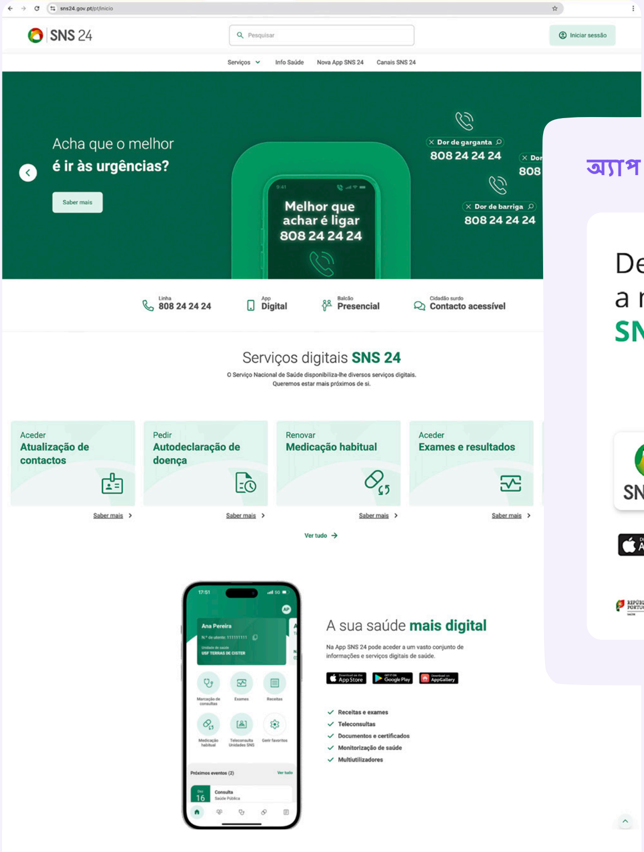
গুরুতর বা জীবন-হুমকিপূর্ণ পরিস্থিতিতে, আপনার 112 নম্বরে যোগাযোগ করা উচিত এবং আপনার কলটি উপযুক্ত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছে স্থানান্তরিত হবে : INEM (Instituto Nacional de Emergências Médicas) - ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ মেডিকেল ইমারজেন্সি। যদি সম্ভব হয়, তাহলে একজন পর্তুগিজ দোভাষীকে সাথে রাখার চেষ্টা করুন, স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী কর্মী ইংরেজিতে কথা নাও বলতে পারেন।

এবং তারা কি করে

• পোর্টাল SNS 24 (এস এন এস ২৪) এবং SNS অ্যাপ

আপনার কাছে SNS নম্বর থাকলে আপনি SNS পোর্টাল বা মোবাইল অ্যাপে তথ্য খুঁজে পেতে এবং নিবন্ধন করতে পারবেন। এই প্ল্যাটফর্মগুলির মাধ্যমে, আপনি ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন এবং অন্যান্য প্রাসঙ্গিক তথ্য যেমন আপনার নির্ধারিত অ্যাপয়েন্টমেন্ট এবং হাসপাতালের রেফারেলের অবস্থা চেক করতে পারবেন। আপনি যদি এমন কোনও স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নথিভুক্ত হন যেখানে এই সেবা প্রদান করা হয়, তাহলে আপনার কোনও পারিবারিক ডাক্তার না থাকলেও আপনি অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় নির্ধারণ করতে পারেন।

পোর্টাল SNS 24 (এস এন এস ২৪)



অ্যাপ SNS 24 (এস এন এস ২৪)

২

পর্তুগালে স্বাস্থ্য সেবা কিভাবে কাজ করে?

পর্তুগালে, স্বাস্থ্য সুরক্ষার অধিকার পর্তুগিজ সংবিধান দ্বারা একটি মৌলিক অধিকার হিসেবে স্বীকৃত এবং স্বাস্থ্যসেবা সরকারি ও বেসরকারি উভয় ব্যবস্থার মাধ্যমেই প্রদান করা হয়।

পাবলিক হেলথ কেয়ার সিস্টেম (পাবলিক স্বাস্থ্য সেবা) / পর্তুগালের সরকারি স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থা সর্বজনীন (সকলের জন্য উপলব্ধ), ব্যাপক (বিস্তৃত সেবা কভার করে), এবং বেশিরভাগই বিনামূল্যে। দুর্বল পরিস্থিতিতে বা নির্দিষ্ট ক্ষেত্রবিশেষ / অবস্থার অধীনে থাকা ব্যক্তিদের জন্য বিদ্যমান কয়েকটি ব্যবহারকারী ফি ছাড় দেওয়া হয়। স্বাস্থ্যসেবা জাতীয়তা, আর্থিক সামর্থ্যের অভাব, আবাসিক পারমিটের না থাকা বা অন্যান্য অনুরূপ কারণে আপনাকে যত্ন / সেবা প্রদান করতে অস্বীকার করতে পারে না। উল্লিখিত ব্যবহারকারী ফি ছাড়াও, পর্তুগালে বিদেশী বাসিন্দাদের সর্বদা স্বাস্থ্যসেবা বিনামূল্যে নাও পেতে পারে। এটি দেশে আপনার পরিস্থিতি এবং আপনার কাছে থাকা নথির (লিগ্যাল কাগজপত্ররের) উপর নির্ভর করে.

ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস / জাতীয় স্বাস্থ্য সেবা ("SNS - Serviço Nacional de Saúde") পর্তুগালে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠান গুলো সার্ভিস প্রদান করে একটি পাবলিক নেটওয়ার্ক এর মাধ্যমে। এর মধ্যে রয়েছে সরকারি হাসপাতাল এবং স্বাস্থ্যকেন্দ্র, তবে কিছু বেসরকারি ক্লিনিক এবং স্বাধীন পেশাজীবী রয়েছে, যারা চুক্তিভিত্তিক বা সরকারি ব্যবস্থাপনার সাথে সরকারী সার্টিফিকেশন সাপেক্ষে পাবলিক সিস্টেমের সাথে কাজ করে।

• স্থানীয় স্বাস্থ্য ইউনিট (ইউনিডেড লোকাল ডি সাউদ)

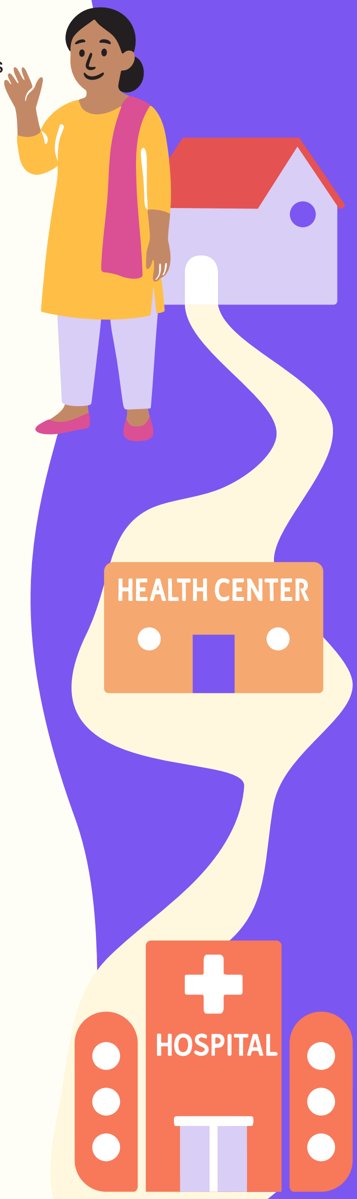
দেশটি স্থানীয় স্বাস্থ্য ইউনিটগুলিতে বিভক্ত ("ULS - Unidades Locais de Saúde") যা নির্দিষ্ট ভৌগোলিক অঞ্চলগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে এবং স্থানীয় স্বাস্থ্য কেন্দ্র এবং হাসপাতালগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে যা একটি সিস্টেম হিসাবে একসাথে কাজ করে। লিসবন মেট্রোপলিটন অঞ্চলে নয়টি ULS রয়েছে:

- সাও জোসে
- শান্তা মারিয়া
- লিসবোয়া ওসিডেন্টাল
- আমাডোরা / সিন্ত্রা
- লৌরেস / ওডিভেলাস
- এস্চুয়ারিও দো তেজো/ভিলা ফ্রানকা দে জিরা
- আলমাদা ও সেসাল
- আর্কো রিবেইরিনো - বারেইরো ও মন্তিজো
- আরাবিদা - সেতুবাল

• প্রাইমারী স্বাস্থ্যকেন্দ্র

পর্তুগালে স্বাস্থ্য কেন্দ্রগুলোতে প্রাইমারী স্বাস্থ্য সেবা দেয়া হয় ("Centros de Saúde"), যা হতে পারে ফ্যামিলি হেলথ ইউনিট/Family Health Units ("USF - Unidades de Saúde Familiar"), বা পার্সোনাল হেলথ কেয়ার ইউনিট/Personalized Healthcare Units ("UCSP - Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados"). এদের মধ্যে প্রধান পার্থক্য হল, USF-তে প্রত্যেকের জন্য একজন পারিবারিক ডাক্তার নিযুক্ত থাকে, অন্যদিকে UCSP-তে সাধারণত অন-কল ডাক্তার রুগী দেখেন।

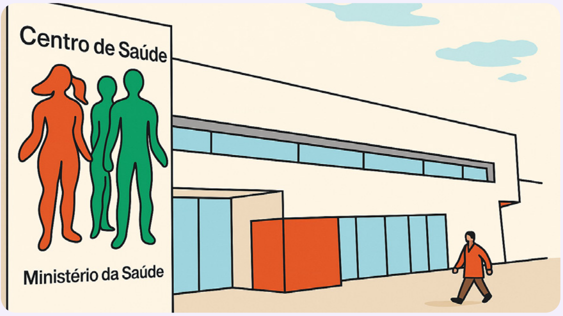
জাতীয় স্বাস্থ্য পরিষেবা (SNS)-এর লক্ষ্য হল প্রতিটি ব্যক্তির একজন পারিবারিক ডাক্তার (জেনারেল প্রাক্টিশনার) এর সাথে যোগাযোগের সুযোগ নিশ্চিত করা, যিনি জনস্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থার মধ্যে সময় উপযুগী তাদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণের জন্য দায়ী। তবে, কিছু ক্ষেত্রে, ডাক্তারের সীমিত প্রাপ্যতার কারণে, বর্তমানে সমস্ত স্বাস্থ্য সেবা ব্যবহারকারীকে একজন করে পারিবারিক ডাক্তার নিযুক্ত করা সম্ভব হয় না।



উক্ত লিংকের সাহায্যে আপনি প্রত্যেক ULS এর অন্তর্ভুক্ত হেলথ ইউনিটের লিস্ট দেখতে পারবেন following link: https://bicsp.min-saude.pt/pt/biufs/3/937/30038/Pages/default.aspx

আপনার নির্ধারিত স্বাস্থ্যকেন্দ্রটি খুঁজে বের করার জন্য, SNS24 লাইনে (808 24 24 24/৮০৮ ২৪ ২৪ ২৪) কল করুন এবং আপনার অফিসিয়াল ঠিকানা প্রদান করুন।

একটি স্বাস্থ্য কেন্দ্রের দৃশ্যমান উপস্থাপনা:



• প্রতিটি ইউএলএস-এর পছন্দসই হাসপাতাল রয়েছে

প্রতিটি ULS-এর অন্তর্ভুক্ত একটি বিশেষায়িত হাসপাতাল রয়েছে যেখানে রোগীদের সেই নির্দিষ্ট ভৌগোলিক এলাকা ভিত্তিক রেফার করা যায়।

যদি আপনার হাসপাতালের জরুরি স্বাস্থ্য সেবা ইউনিটে যাওয়ার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনাকে প্রথমে SNS24 টেলিফোন লাইনে কল করতে হবে অথবা স্বাস্থ্যকেন্দ্রের একজন স্বাস্থ্য কর্মকর্তা দ্বারা রেফার করা হবে।

পৌঁছানোর পর, আপনাকে একটি ট্রাইএজ প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যেতে হবে যেখানে একজন স্বাস্থ্য প্রদানকারী কর্মকর্তা আপনার স্বাস্থ্য পরিস্থিতি মূল্যায়ন করবেন।

• জরুরি স্বাস্থ্য সেবা

পর্তুগালে, জরুরি স্বাস্থ্য সেবা গুলি ম্যানচেস্টার ট্রায়েজ সিস্টেম ব্যবহার করে, যেখানে প্রতিটি রঙ এক একটি টি ক্লিনিকাল অগ্রাধিকার স্তর নির্দেশ করে এবং সর্বোচ্চ অপেক্ষার সময় ইঙ্গিত করে, যা নিশ্চিত করে যে রোগীদের অবস্থার তীব্রতা এবং সেই অনুযায়ী তাদের দেখা হবে।

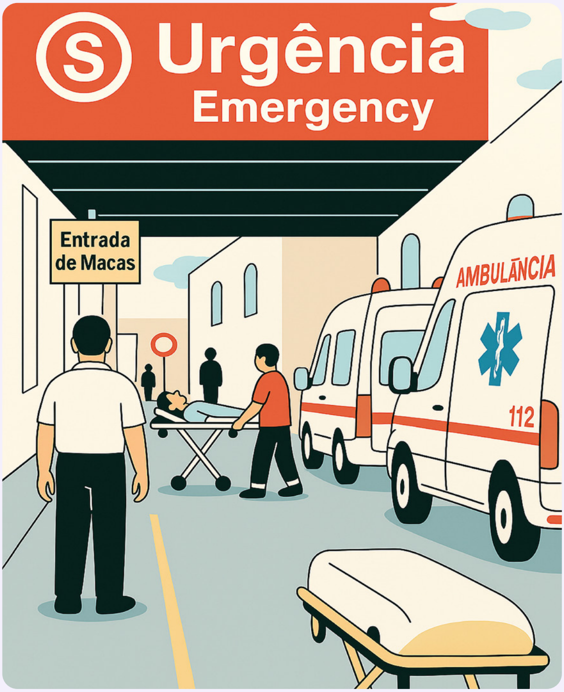
ম্যানচেস্টার ট্রায়েজ সিস্টেম

রঙ	অগ্রাধিকার স্তর	সর্বোচ্চ অপেক্ষার সময়	অর্থ
লাল	জরুরি	০ মিনিট	তাৎক্ষণিক জীবন-হুমকিস্বরূপ অবস্থা; রোগীকে অবিলম্বে দেখাতে হবে।
কমলা	অত্যন্ত জরুরি	10 মিনিট	গুরুতর অবস্থা, সম্ভাব্য জীবন-হুমকি।
হলুদ	জরুরি	60 মিনিট	স্থিতিশীল, কিন্তু সময়মতো চিকিৎসা না পেলে অবস্থা আরও খারাপ হতে পারে।
সবুজ	কম জরুরি	120 মিনিট	জরুরি অবস্থা নয়, চিকিৎসার প্রয়োজন কিন্তু গুরুতর নয়.
নীল	জরুরি নয়	240 মিনিট	সামান্য সমস্যা, অবনতির কোনও ঝুঁকি নেই

• ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ব্যবস্থা

জাতীয় স্বাস্থ্য সেবা (SNS) ছাড়াও, কোনো ব্যক্তি আইনত নিবন্ধিত বীমা কোম্পানিগুলির মাধ্যমে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য বীমা গ্রহণ করতে পারেন। এই বীমা পরিকল্পনাগুলি চুক্তিবদ্ধ (হ্রাসপ্রাপ্ত) হারে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যসেবা গুলিতে অ্যাক্সেস প্রদান করে, সাধারণ পরামর্শ, ডায়াগনস্টিক পরীক্ষা এবং বীমাকারীর সাথে চুক্তিবদ্ধ বেসরকারি ক্লিনিক এবং হাসপাতালে চিকিৎসা এর আওতায় পরে। চিকিৎসা পরিকল্পনার উপর বীমা কভারেজ এবং খরচ নির্ভর করে , তাই বীমা নির্বাচন করার আগে অন্যান্য বিকল্প বীমা গুলির তুলনা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

জরুরি পরিষেবার দৃশ্যমান উপস্থাপনা



জরুরি বিভাগে, আপনি একটি রিস্টব্যান্ড পাবেন। এর রঙ দেখায় যে আপনার পরিস্থিতি কতটা জরুরি।

৩

এসএনএস নম্বর এবং স্বাস্থ্যসেবা খরচ

পর্তুগালে স্বাস্থ্যসেবা পেতে আপনার একটি SNS নম্বর প্রয়োজন যা আপনাকে শনাক্ত করার জন্য ব্যবহার করা হয়। এই নম্বরটি নির্দিষ্ট, আপনি নিয়মিত বা অনিয়মিত পরিস্থিতিতে (বৈধ আবাসিক পারমিট সহ বা ছাড়াই) থাকুন না কেন: যা ফি প্রদানের ক্ষেত্রে আপনার বাধ্যবাধকতা পরিবর্তন করে দেয় - ফি দেয়া লাগবে/ লাগবেনা।

• এই SNS নম্বরটি আপনি কোথায় চাইতে পারেন?

SNS নম্বরটি বিভিন্ন স্বাস্থ্যকেন্দ্রে (USF / UCSP) পাওয়া যাবে। আপনার যে বরোতে বাস করেন সেই এলাকার USF / UCSP-তে নিবন্ধন করা উচিত। স্বাস্থ্যকেন্দ্রের উপর নির্ভর করে, এটি মুখোমুখি হতে পারে অথবা ইমেলের মাধ্যমে সমস্ত প্রয়োজনীয় তথ্য এবং নথিপত্র পাঠিয়ে করা যেতে পারে।

USF স্বাস্থ্য কেন্দ্রগুলিতে সীমিত সংখ্যক রোগী নিবন্ধন করতে পারেন। যদি এই সীমা অতিক্রম করে থাকে, তাহলে অন্য স্বাস্থ্য ইউনিটে - সম্ভবত UCSP - নিবন্ধনের সুপারিশ করা হয়। স্বাস্থ্য ইউনিটের কর্মী সাধারণত বলে দেয় আপনি কোথায় নিবন্ধন করতে পারেন । আরও তথ্যের জন্য, বিভাগ 2 দেখুন: পর্তুগালে স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থা কীভাবে কাজ করে?

ULS São José Lisbon Cluster (শাও জোসে লিসবন ক্লাস্টারে)
নিম্ন লিখিত ইমেইলের মাধ্যমে নিবন্ধন করা যায়।
ulssjosecssp.inscricoes@ulssjose.min-saude.pt

• স্বাস্থ্যসেবা নিয়মিত এবং সম্পূর্ণ অ্যাক্সেস পেতে আপনার কোন কাগজপত্রের প্রয়োজন?

স্বাস্থ্য কেন্দ্র আপনার কাছে নিম্নলিখিত তথ্য চাইবে:

- ✓ পরিচয়পত্র (পাসপোর্ট)
- ✓ রেসিডেন্সি পারমিট (২২ ফেব্রুয়ারী ২০২০ এর পরে মেয়াদোত্তীর্ণ রেসিডেন্সি পারমিট সহ)।
- ✓ পর্তুগিজ কর সনাক্তকরণ নম্বর/ট্যাক্স নম্বর ("NIF-Número de Identificação Fiscal")।
- ✓ ঠিকানা: ঠিকানার প্রমাণ হিসেবে নিম্নলিখিত কাগজ গ্রহণ করে : রেসিডেন্সি পারমিট; ঘর ভাড়ার চুক্তিপত্র: চুক্তিনামা ব্যবহার করার জন্য যা ঋণ ("contrato de comodato") হিসাবে নেয়া হয়েছে; ইউটিলিটি বিল (পানি, বিদ্যুৎ বা গ্যাস)।অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে আপনার রেসিডেন্সি পারমিটে আপনার ঠিকানা সর্বদা আপডেট রাখা গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনার রেসিডেন্সি পারমিটে থাকা ঠিকানাটি আপনার বর্তমান ঠিকানার সাথে না মেলে, তাহলে আপনাকে AIMA-তে ঠিকানা পরিবর্তনের জন্য যোগাযোগ করতে হবে।
- ✓ যোগাযোগের মাধ্যম হিসেবে একটি পর্তুগিজ ফোন নম্বর এবং/অথবা ইমেল ঠিকানা রাখা অপরিহার্য।

- -অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন ,যে আপডেট করা নিবন্ধনের জন্য সোশ্যাল সিকিউরিটি নম্বর ("NISS - Número de Identificação da Segurança Social") বাধ্যতামূলক নয়।

যদি আপনার কাছে এই সমস্ত ডকুমেন্ট থাকে, তাহলে আপনার SNS সিস্টেমে "আপডেট করা তালিকাভুক্তি" বা "registo atualizado" আছে বলে বিবেচিত হবে, যার অর্থ আপনার কাছে সমস্ত প্রয়োজনীয় তথ্য রয়েছে। এটি আপনাকে পর্তুগিজ নাগরিকের মতো একই শর্তে সমস্ত স্বাস্থ্যসেবা গুলিতে নিয়মিত অ্যাক্সেস প্রদান করে।

• যদি এই তালিকায় আপনার কোন নথিপত্র না থাকে?

যদি এই তালিকা থেকে আপনার এক বা একাধিক ডকুমেন্ট বাদ পড়ে যায়, তাহলেও আপনি UCSP স্বাস্থ্য কেন্দ্রে, বিশেষ করে আপনার স্থানীয় বরোতে, একটি SNS নম্বরের জন্য অনুরোধ করতে পারেন। এই প্রক্রিয়াটি ব্যক্তিগতভাবে বা অনলাইনে করা যেতে পারে, তা নির্দিষ্ট স্বাস্থ্য কেন্দ্রের উপর নির্ভর করে। তবে, SNS সিস্টেমে আপনার নিবন্ধন শুধুমাত্র ১৮০ দিনের জন্য বৈধ (অস্থায়ী নিবন্ধন - "em curso"), যার পরে আপনার তালিকাভুক্তি বন্ধ হয়ে যাবে। এই ক্ষেত্রে, আপনি কোনও স্বাস্থ্য কেন্দ্রে তালিকাভুক্ত হতে পারবেন না, তাই আপনার কেবলমাত্র UCSP-তে "একই দিনে"

অ্যাপয়েন্টমেন্ট ("consulta do dia") সুবিধা থাকবে, যা শুধুমাত্র তীব্র অসুস্থতার পরিস্থিতিতে (SNS24 ফোন লাইন থেকে রেফারেলের মাধ্যমে) উপলব্ধ। স্বাস্থ্য কর্মীদের প্রাপ্যতার উপর নির্ভর করে অন্যান্য নির্ধারিত অ্যাপয়েন্টমেন্টের অ্যাক্সেস সীমিত হতে পারে। এক্ষেত্রে, একটি SNS নম্বর এবং স্বাস্থ্যসেবা গুলিতে অ্যাক্সেস থাকা সত্ত্বেও, প্রদত্ত পরিষেবাগুলির সম্পূর্ণ খরচ পরিশোধ করার জন্য আপনাকে দায়ী থাকতে হবে (নীচে উল্লিখিত পরিস্থিতিগুলি ছাড়া)। ১৮০ দিনের পরেও এটি প্রযোজ্য হবে যখন আপনার নিবন্ধন অসম্পূর্ণ বলে গণ্য হবে।

আপনার রেসিডেন্সি কার্ড পাওয়ার পর, আপনার স্বাস্থ্য কেন্দ্রকে জানান, যাতে তারা আপনার তথ্য রেকর্ডে আপডেট করতে পারে এবং আপনাকে স্বাস্থ্যসেবা গুলিতে সম্পূর্ণ অ্যাক্সেস দিতে পারে। আপনার SNS নম্বর অপরিবর্তিত থাকবে।

• যদি আপনি স্বাস্থ্যসেবার খরচ বহন করতে না পারেন?

তাৎক্ষণিকভাবে যদি অর্থ প্রদানে সম্ভব না হয় তা আপনাকে স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ থেকে বিরত রাখে না, এবং অ্যাক্সেস অস্বীকার করা যাবে না। এই ক্ষেত্রে, বিলটি আপনার ঠিকানায় পাঠানো হবে এবং পরে পরিশোধ করা যেতে পারে। আপনি যদি কোনও স্ঝুঁকিপূর্ণ পরিস্থিতিতে থাকেন এবং আপনাকে প্রদত্ত স্বাস্থ্যসেবার বিলের টাকার পরিমাণ পরিশোধ করতে না পারেন, তাহলে স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসপাতালের সামাজিক পরিষেবাগুলির সাথে যোগাযোগ করুন।

• অন্যান্য ক্ষেত্র বিশেষ ওপর:

দ্বিপাক্ষিক চুক্তি থেকে উপকৃত নাগরিকদের জন্য (অ্যাঙ্গোলা, কেপ ভার্দে, গিনি বিসাউ, এস. টোমে ই প্রিন্সিপে, মোজাম্বিক, আন্দোরা, ব্রাজিল, মরক্কো, ক্যুবেক, তিউনিসিয়া) অথবা শরণার্থী এবং আশ্রয়প্রার্থীদের জন্য, স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থায় প্রবেশাধিকার বিশেষ শর্তে প্রদান করা হয়, যেমন শরণার্থী বা আশ্রয়ের অবস্থা প্রমাণের মাধ্যমে অথবা দ্বিপাক্ষিক চুক্তির প্রমাণের মাধ্যমে, যা এই গাইডলাইনে অন্তর্ভুক্ত করা হবে না।

• নাবালকদের জন্য (১৮ বছরের কম বয়সী শিশু)

দয়া করে এই নির্দেশিকার ধারা ১১ দেখুন (পৃষ্ঠা ৩২)।

• ব্যতিক্রমী পরিস্থিতি

কিছু নির্দিষ্ট স্বাস্থ্যগত অবস্থা রয়েছে, যাকে "জরুরি এবং গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্যসেবা" হিসেবে বিবেচনা করা হয়, যার অধীনে আপনার বিনামূল্যে স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার অধিকার রয়েছে, এমনকি SNS সিস্টেমে চলমান বা অসম্পূর্ণ নিবন্ধন থাকা সত্বে ও:

- ✓ জনস্বাস্থ্যের জন্য হুমকিস্বরূপ সংক্রামক রোগ, যেমন মহামারী সংক্রান্ত প্রাদুর্ভাব এবং সংক্রামক রোগ
- ✓ নিয়ন্ত্রণ, যেমন এইচআইভি/এইডস, হেপাটাইটিস এবং যক্ষ্মা;
- ✓ নাবালক (১৮ বছরের কম বয়সী শিশু);
- ✓ টিকাদান;
- ✓ জরুরি এবং গুরুত্বপূর্ণ যত্ন ও স্বাস্থ্য সেবা ;
- ✓ পারিবারিক পুনর্মিলন প্রক্রিয়ায় থাকা ব্যক্তিরা, যেখানে পরিবারের একজন মূল সদস্য সামাজিক নিরাপত্তা (সোশ্যাল সিকিউরিটি)প্রদান করছেন;

[2] Despacho n.º 14830/2024, de 16 de dezembro https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/despacho/14830-2024-900163820?utm_source=chatgpt.com

[3] Decreto-Lei n.º 85-B/2025 https://aima.gov.pt/pt/documentos-e-vistos-validos-e-aceites-ate-30-de-junho-de-2025-valid-and-accepted-documents-and-visas-until-30-june-2025

[4] Regulamento RNU 2025 versão de 07/04/2025

[5] Regulamento RNU 2025 versão de 07/04/2025

[6] Circular Informativa n.º 12/DQS/DMD, de 7 de maio de 2009 https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/circular-informativa-n-12dqsdmd-de-07052009-pdf.aspx

[7] Decreto-Lei nº 67/2004, de 25 de Março

[8] Regulamento RNU 2025 versão de 07/04/2025

সকল প্রয়োজনীয় কাগজপত্র

একজন পর্তুগিজ নাগরিক হিসেবে স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার সুযোগ

সংক্ষেপে

*সাম্প্রতিক আইনি পরিবর্তনের কারণে, এটা সম্ভব যে "ব্যতিক্রমী পরিস্থিতিতে"যা আপনাকে বিনামূল্যে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের সুযোগ দেয়, তবুও আপনাকে আপনার স্থানীয় বরো ("Junta de Freguesia") থেকে আবাসনের প্রমাণ ("Atestado de Residência") উপস্থাপন করতে বলা হতে পারে যা প্রমাণ করে যে আপনি কমপক্ষে 90 দিন ধরে দেশে আছেন। যদি আপনার কাছে অনুরোধ করা নথি না থাকে এবং স্বাস্থ্য সংস্থা আপনাকে অর্থ প্রদান করতে বলে, তাহলে দয়া করে এই নির্দেশিকা পৃষ্ঠা 34-এ পর্তুগিজ ভাষায় অন্তর্ভুক্ত ERS (নিয়ন্ত্রক স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ - পর্তুগালের পাবলিক অফিসিয়াল সত্তা) দ্বারা জারি করা সরকারী তথ্য উপস্থাপন করুন। আপনি একটি অভিযোগও দায়ের করতে পারেন। বিভাগ 12 দেখুন: যদি আমার অধিকার সম্মানিত না হয় তবে আমি কোথায় অভিযোগ দায়ের করতে পারি?

প্রয়োজনীয় কোনও নথিপত্র অনুপস্থিত

ব্যতিক্রমী পরিস্থিতি

প্রাদুর্ভাবের সময় সংক্রামক রোগ এবং সংক্রামক রোগ নিয়ন্ত্রণ।

মাতৃ, শিশু এবং প্রজনন স্বাস্থ্য।

শিশু <18

টিকাদান

জরুরি এবং গুরুত্বপূর্ণ যত্ন

পরিবার পুনর্মিলন একজন সদস্যের ক্ষেত্রে প্রক্রিয়া সামাজিক নিরাপত্তা প্রদান

যাচাইকৃত অর্থনৈতিক কষ্ট এবং সামাজিক বর্জন

বিনামূল্যে স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার সুযোগ দেওয়া হয়েছে

তীব্র অসুস্থতা

আপনাকে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নথিভুক্ত করা যাবে না তবে SNS 24 ফোন লাইনে কল করে

স্বাস্থ্যকেন্দ্রে (UCSP) "একই দিনে অ্যাপয়েন্টমেন্ট"-এর সুবিধা পাবেন।

হাসপাতালের যত্ন / জরুরি অবস্থা পরিস্থিতি

স্বাস্থ্যসেবার সম্পূর্ণ খরচ পরিশোধ করতে হবে

৪

পর্তুগালের জনস্বাস্থ্য ব্যবস্থায় কী কী পরিষেবা পাওয়া যায়?

প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা সার্ভিস

প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা সার্ভিস (স্বাস্থ্য কেন্দ্র / CENTRO DE SAÚDE)

→ স্বাস্থ্য নজরদারি
→ প্রতিরোধ
→ চিকিৎসা সেবার অ্যাপয়েন্টমেন্ট
→ সামাজিক কাজের অ্যাপয়েন্টমেন্ট

হাসপাতাল কেয়ার

(শুধুমাত্র স্বাস্থ্যকেন্দ্রের স্বাস্থ্য কর্মকর্তা দ্বারা অথবা SNS24 টেলিফোন লাইনের মাধ্যমে রেফার করা হলে)।

→ হাসপাতালের জরুরি অবস্থা
→ হাসপাতালে ভর্তি
→ বিশেষ অ্যাপয়েন্টমেন্ট
→ পরিপূরক ডায়াগনস্টিক এবং থেরাপিউটিক পরীক্ষা

* যেকোনো সরকারি স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসপাতালে যাওয়ার আগে SNS24 (808 24 24 24) নম্বরে কল করা বাধ্যতামূলক।

কোন কোন অবস্থাকে জরুরি এবং জরুরি পরিষেবার প্রয়োজন বলে মনে করা হচ্ছে তা জানতে, দয়া করে এই নির্দেশিকার বিভাগ ১ - দরকারী পরিচিতিগুলি দেখুন।

• পরিকল্পিত অ্যাপয়েন্টমেন্ট (আগে থেকে নির্ধারিত) এর মধ্যে রয়েছে:

- শিশু এবং শিশুদের স্বাস্থ্য (০ থেকে ১৮ বছর বয়সী)
- মাতৃস্বাস্থ্য
- পরিবার পরিকল্পনা
- প্রাপ্তবয়স্কদের স্বাস্থ্য
- হোম ভিজিট (খুব নির্দিষ্ট ক্ষেত্রে যারা স্বাস্থ্যগত কারণে শারীরিকভাবে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে অক্ষম তাদের জন্য)
- টিকাকরণ
- নার্সিং কেয়ার পদ্ধতি (ড্রেসিং, ইনজেকশন, অন্যান্য থেরাপিউটিক পদ্ধতি

• অপরিকল্পিত অ্যাপয়েন্টমেন্ট

একই দিনে পরামর্শ ("Consulta do dia"): SNS24 টেলিফোন লাইনের মাধ্যমে রেফার করা রোগীদের জন্য প্রযোজ্য এবং যাদের তীব্র অসুস্থতা রয়েছে এবং একই দিনে তাদের মূল্যায়ন করা প্রয়োজন। এই পরামর্শগুলি সীমিত এবং ডাক্তারদের প্রাপ্যতার উপর নির্ভর করে।

*তীব্র অসুস্থতা: সাধারণত দ্রুত শুরু হয়, স্বল্পমেয়াদী স্বাস্থ্যগত অবস্থাকে বোঝায় যার জন্য প্রায়শই তাৎক্ষণিক যত্নের প্রয়োজন হয়।

• অন্যান্য পরিষেবা

কিছু স্বাস্থ্যকেন্দ্রে মনোবিজ্ঞান,পুষ্টি এবং দাঁতের স্বাস্থ্যবিধির মতো বিশেষায়িত চিকিৎসার সুযোগ রয়েছে। যেহেতু ডাক্তারের রেফারেলপ্রয়োজনীয়, তাই আপনার স্বাস্থ্যকেন্দ্র এই পরিষেবাগুলি প্রদান করে কিনা তা আপনার সরবরাহকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেনঅপেক্ষার সময় বেশ দীর্ঘ হতে পারে।

• রিমোট অ্যাপয়েন্টমেন্ট (“não presencial”)

শুধুমাত্র কিছু স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা SNS24 টেলিফোন লাইনের মাধ্যমে উপলব্ধ

আপনি SNS মোবাইল অ্যাপে বা আপনার স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিশ্চিত করতে পারেন যে এই সেবাটি আপনার জন্য উপলব্ধ কিনা। যদি থাকে, তাহলে আপনি SNS24 ফোন লাইন বা মোবাইল অ্যাপের মাধ্যমে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে পারেন।

আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থা যদি আপনাকে ব্যক্তিগতভাবে কোনও স্বাস্থ্য কর্মকর্তার সাথে দেখা করাটা জরুরি না হয় তাহলেSNS24 টেলিফোন লাইন টেলিকনসালটেশনও প্রদান করতে পারে। এটি একটি মেডিকেল অ্যাপয়েন্টমেন্ট যা ভিডিও কলের মাধ্যমে পরিচালিত হয়, ফোন লাইনের মাধ্যমে রোগীর পরীক্ষা করার পরে নির্ধারিত হয়।

বিভিন্ন উদ্দেশ্যে দূরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য অনুরোধ করা যেতে পারে, যার মধ্যে রয়েছে:

- আপনার ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বুকলেট/ টিকা দেওয়া বুকলেট ("Boletim Individual de Saúde/ Boletim de Vacinas") এর একটি কপি অনুরোধ করা;
- নিয়মিত ওষুধ দেওয়ার অনুরোধ;
- ডাক্তার দ্বারা মূল্যায়নের জন্য পরীক্ষার ফলাফল বা ক্লিনিকাল রিপোর্ট সরবরাহ করা।

• চিকিৎসা (নার্সিং)

আমি কীভাবে একজন পারিবারিক ডাক্তার পাব?

যেমনটি আগেই উল্লেখ করা হয়েছে, পর্তুগিজ স্বাস্থ্য ব্যবস্থা (SNS) প্রতিটি পরিবারের জন্য একজন "ফ্যামিলি ডাক্তার" (একজন জেনারেল প্রাকটিশনার) রাখার ইচ্ছা পোষণ করে, কিন্তু বর্তমানে ডাক্তারের অভাবের কারণে, এটি এখনও সমস্ত বাসিন্দার জন্য প্রযোজ্য নয়।

যদি আপনার SNS সিস্টেমে সম্পূর্ণ নিবন্ধন থাকে, তাহলে আপনি স্বয়ংক্রিয়ভাবে একজন ফ্যামিলি ডাক্তারের জন্য অপেক্ষার তালিকায় থাকবেন। এতে কয়েক মাস থেকে বছর সময় লাগতে পারে এবং অগ্রাধিকার নির্ধারণের জন্য নির্দিষ্ট মানদণ্ড/ ক্রিটেরিয়া রয়েছে।

তবে, যদি আপনার ঠিকানার কাছাকাছি অন্য কোনও স্বাস্থ্যকেন্দ্রে ফ্যামিলি ডাক্তারের সাথে আপনার পরিবারের কোনও সদস্য থাকে, তাহলে আপনি সাধারণত কেন্দ্রের অনুমোদন সাপেক্ষে তাদের ফাইলে যোগদানের জন্য অনুরোধ করতে পারেন।

মনে রাখবেন যে . . .

ফ্যামিলি হেলথ ইউনিটে (USF) একজন পারিবারিক ডাক্তার না থাকার অর্থ এই নয় যে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার সুযোগ থাকবে না। আপনার আবাসস্থলের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যসেবা ইউনিটে (UCSP) নিবন্ধন করা উচিত, এবং আপনাকে অন-কল ডাক্তাররা দেখাবেন।

যখন আপনার আবাসিক অনুমতি বা SNS সিস্টেমের সাথে সম্পূর্ণ তালিকাভুক্তির জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত নথিপত্র না থাকে - অনুগ্রহ করে বিভাগ -৩ দেখুন - আপনি পারিবারিক ডাক্তারের জন্য যোগ্য নন।

USF / UCSP স্বাস্থ্য কেন্দ্রগুলিতে ("CENTROS DE SAÚDE") আমি কীভাবে একটি মেডিকেল বা নার্সিং অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে পারবো ?

- **যদি আপনি ইতিমধ্যেই কোনও স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নথিভুক্ত থাকেন, তাহলে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণের বিভিন্ন উপায় রয়েছে। নির্দিষ্ট পদ্ধতি সম্পর্কে জানতে আপনার স্বাস্থ্যকেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ করুন, কারণ এটি বিভিন্ন হতে পারে:**

→ ফোনের মাধ্যমে: সরাসরি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে কল করুন।
→ SNS24 ফোন লাইনের মাধ্যমে: ৮০৮২৪২৪২৪ নম্বরে কল করুন।
→ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে ব্যক্তিগতভাবে: রোগী, আত্মীয় বা বন্ধু অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণ করতে পারেন এবং একটি সনাক্তকরণ কাগজ প্রয়োজন।
→ ইমেলের মাধ্যমে: আপনার স্বাস্থ্যকেন্দ্রের ইমেল ঠিকানায় একটি ইমেল পাঠান।
→ My SNS App এর মাধ্যমে।
→ এর দ্বারা SNS24 website (https://www.sns24.gov.pt/pt/login/utente): আপনি আপনার SNS নম্বর এবং আপনার নিবন্ধনের সাথে সংযুক্ত ফোন নম্বর ব্যবহার করে লগ ইন করতে পারেন, অথবা "Chave Móvel Digital" (পাবলিক অনলাইন পরিষেবা অ্যাক্সেস করার জন্য ডিজিটাল প্রমাণীকরণ ব্যবস্থা, "Espaço Cidadão" এ অনুরোধ করা হয়েছে) ব্যবহার করে লগ ইন করতে পারেন ।

আপনার স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা SAC-তে যাওয়ার আগে সর্বদা SNS24 টেলিফোন লাইনে কল করুন, যাতে আপনাকে নিকটতম স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্রের দিকে রেফার করা যায়।

স্বাস্থ্যকেন্দ্র' খোলার সময় সূচি

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, স্বাস্থ্যকেন্দ্রগুলি কেবল সপ্তাহের দিন এবং কর্মদিবসে কাজ করে। তবে, কিছু নির্দিষ্ট ইউনিট সাপ্তাহিক এবং ছুটির দিনেও খোলা থাকে ("feriados"), যা SNS24 হেল্পলাইন দ্বারা রেফার করা তীব্র অসুস্থতায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের সেবা প্রদান করে। এই ইউনিটগুলিকে পরিপূরক স্বাস্থ্য পরিষেবা ("SAC - Serviço de Atendimento Complementar") বলা হয়।

পরিবার পরিকল্পনা

SNS সিস্টেমে তাদের বর্তমান নিবন্ধন প্রক্রিয়া(চলমান বা অসম্পূর্ণ) নির্বিশেষে সকল রোগীর পরিবার পরিকল্পনা সেবা গুলিতে বিনামূল্যে গ্রহণের অধিকার রয়েছে (আরও তথ্যের জন্য বিভাগ 3 দেখুন)।

• পরিবার পরিকল্পনা স্বাস্থ্যসেবার মধ্যে রয়েছে

- যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য, গর্ভাপাত সহ, যা পর্তুগালে গর্ভাবস্থার 10 সপ্তাহ পর্যন্ত বৈধ এবং "ব্যতিক্রমী পরিস্থিতি " অন্তর্ভুক্ত;
- গর্ভনিরোধক পদ্ধতির তথ্য এবং বিধান, যেমন, বড়ি, অন্তঃসত্বা ডিভাইস ("DIU - dispositivo intrauterino") অন্তঃসত্বা ব্যবস্থা ("SIU - sistema intrauterino"), ইমপ্লান্ট, গর্ভনিরোধক প্যাচ, যোনি রিং, জরুরি গর্ভনিরোধক এবং কনডম, সমস্ত প্রাপ্যতা অনুসারে বিনামূল্যে প্রদান করা হয়;
- জরায়ু ক্যান্সার, স্তন ক্যান্সার এবং যৌন সংক্রমণের স্ক্রিনিং (IST - infeções sexualmente transmissíveis);
- দায়িত্বশীল মাতৃত্ব এবং পিতৃত্বের জন্য প্রস্তুতি;
- ক্লিনিকাল ফলো-আপ।

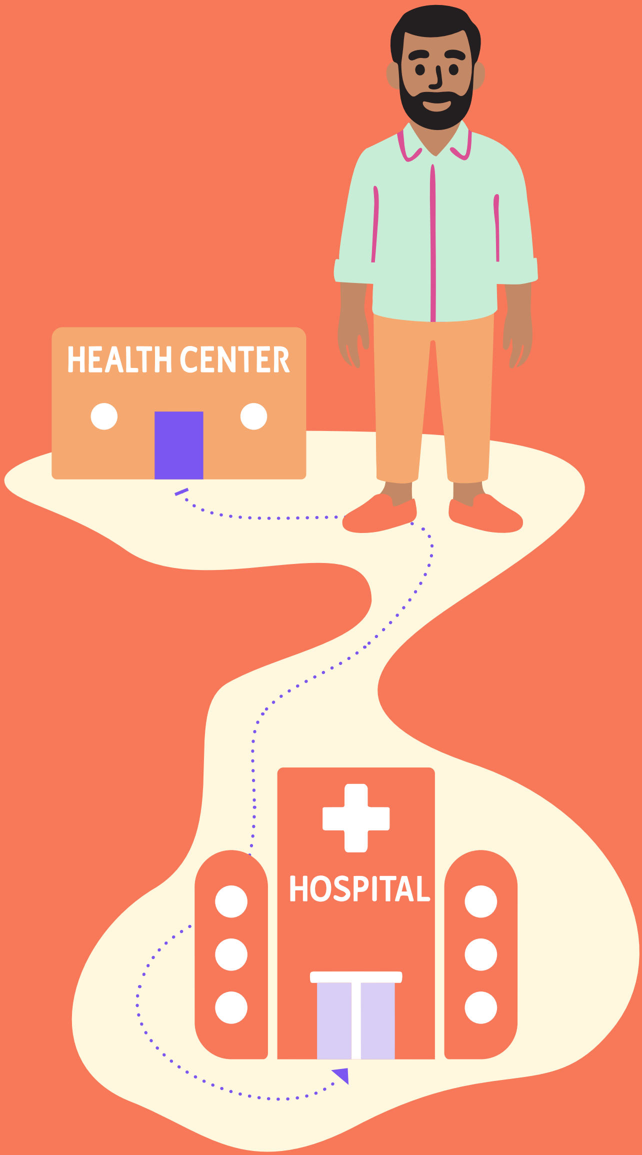
ফার্টিলিটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট এবং সম্পর্কিত চিকিৎসা শুধুমাত্র আপডেটেড এবং সম্পূর্ণ SNS নিবন্ধনপ্রাপ্ত এবং ৩৯ বছরের কম বয়সী রোগীদের জন্য বিনামূল্যে পাওয়া যায়। সাবধান থাকুন যে এই অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলিতে দীর্ঘ অপেক্ষার সময় থাকতে পারে।

যদি আপনার বিশেষ অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রয়োজন হয় (উদাহরণস্বরূপ, ফার্টিলিটি), তাহলে আপনাকে একজন স্বাস্থ্য কেন্দ্রের ডাক্তার দ্বারা রেফার করাতে হবে।

আমি কখন হাসপাতালের অ্যাপয়েন্টমেন্ট পেতে পারি?

যদি USF/UCSP স্বাস্থ্য কেন্দ্রের ডাক্তার প্রয়োজন মনে করেন, তাহলে তারা আপনাকে হাসপাতাল / বিশেষজ্ঞের অ্যাপয়েন্টমেন্টে রেফার করবেন। নিশ্চিত করুন যে আপনার যোগাযোগের তথ্য (ঠিকানা, ফোন নম্বর এবং/অথবা ইমেল) আপনার স্বাস্থ্য ইউনিটের ফ্রন্ট ডেস্কে আপডেট করা হয়েছে, যাতে আপনি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়, স্থান এবং তারিখ সম্পর্কে তথ্য পান।

স্বাস্থ্যকেন্দ্রের ডাক্তার অথবা SNS24 টেলিফোন লাইনের মাধ্যমে আপনাকে রেফার করলেই কেবল আপনি হাসপাতালে যেতে পারবেন।


HEALTH CENTER
HOSPITAL

আমি আমার অ্যাপয়েন্টমেন্টে গিয়েছিলাম এবং আমাকে কয়েকটি পরীক্ষার অনুরোধ করা হয়েছিল। এগুলো কিসের জন্য? আমি কোথায় আমার পরীক্ষাগুলি করতে পারি?

স্বাস্থ্য মূল্যায়নের পরিপূরক হিসেবে ডাক্তার পরীক্ষা (যেমন রক্ত, প্রস্রাব, এক্সরে, আল্ট্রাসাউন্ড বা অন্যান্য) অনুরোধ করতে পারেন। এই অনুরোধগুলি আপনাকে কাগজে সরবরাহ করা হবে অথবা ইমেল বা টেক্সট বার্তার মাধ্যমে পাঠানো হবে। যখন আপনি আপনার পরীক্ষা এবং পরীক্ষার সময়সূচী নির্ধারণ করবেন তখন আপনাকে এই সংলিস্টটি কাগজপত্র (গুলি) দেখাতে হবে অথবা সংযুক্ত কাগজের সাথে ইমেল করতে হবে।

• কোথায় আপনি এইসব পরীক্ষা - নিরিক্ষা করতে পারি?

যদি স্বাস্থ্যকেন্দ্রের ("centro de saúde") ডাক্তার পরীক্ষাগুলি করার অনুরোধ করেন, তাহলে এগুলি এখানে করা যেতে পারে:

→ SNS-এর সাথে অংশীদারিত্বে কাজ করে এমন বেসরকারি পরীক্ষাগার এবং ক্লিনিক: আপনি আপনার USF / UCSP স্বাস্থ্য কেন্দ্রে SNS দ্বারা অনুমোদিত ক্লিনিক / পরীক্ষাগার সম্পর্কে তথ্যের জন্য অনুরোধ করতে পারেন, অথবা আপনি তালিকাটিও চেক করতে পারেন।

online: https://www.arslvt.min-saude.pt/convencoes/pesquisa-de-prestadores-convencionados/

→ রেফারেন্স হাসপাতালের সংগ্রহস্থল, যদি সেই পরিষেবাটি আপনার আবাসস্থলের ULS স্বাস্থ্য ক্লাস্টার দ্বারা সরবরাহ করা হয়।

→ যদি হাসপাতালে অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় পরীক্ষাগুলির অনুরোধ করা হয়, তবে সাধারণত এগুলি হাসপাতালের সংগ্রহস্থল বা ইমেজিং পরিষেবা গুলিতে করা হয়। কীভাবে প্রক্রিয়া শুরু করতে হবে তা সর্বদা আপনার ডাক্তারের কাছে জিজ্ঞাসা করুন।

যাই হোক না কেন, স্বাস্থ্য পেশাদার আপনাকে SNS অনুমোদিত কোনও ক্লিনিক বা বেসরকারি পরীক্ষাগারে পাঠাতে পারেন। আপনি আপনার USF / UCSP-তে SNS অনুমোদিত ক্লিনিক / পরীক্ষাগার সম্পর্কে তথ্যের জন্য অনুরোধ করতে পারেন।

• কত খরচ হতে পারে ?

যদি আপনার কাছে আপডেট করা তালিকাভুক্তি একটি SNS নম্বর থাকে, তাহলে পরীক্ষাগুলি বিনামূল্যে হওয়া উচিত। তবে, কিছু নির্দিষ্ট পরীক্ষা SNS সিস্টেমের আওতাভুক্ত নয় এবং এর জন্য খরচও হতে পারে।

গর্ভাবস্থায় আল্ট্রাসাউন্ড

গর্ভাবস্থায় আল্ট্রাসাউন্ড পূর্বে উল্লিখিত "ব্যতিক্রমী পরিস্থিতিতে" অন্তর্ভুক্ত এবং সম্পূর্ণরূপে SNS দ্বারা কভার হয়। তবে, যেহেতু প্রায়শই দীর্ঘ অপেক্ষা তালিকা থাকে, তাই SNS এর মাধ্যমে গর্ভাবস্থার আল্ট্রাসাউন্ডের জন্য বিনামূল্যে অ্যাপয়েন্টমেন্ট পাওয়া কঠিন হতে পারে। আপনার সর্বদা প্রথমে বিনামূল্যে অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করার চেষ্টা করা উচিত, এবং আপনার ডাক্তারের সুপারিশকৃত তারিখের মধ্যে অ্যাপয়েন্টমেন্ট পাওয়া সম্ভব না হলেই কেবল একটির জন্য টাকা পেমেন্ট করা উচিত। একটি বেসরকারি ক্লিনিকে, প্রথম এবং তৃতীয় ত্রৈমাসিকের আল্ট্রাসাউন্ডের জন্য স্বাভাবিক খরচ প্রায় ৭০ ইউরো এবং দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকের আল্ট্রাসাউন্ডের জন্য প্রায় ১২০ ইউরো।

কোন জায়গা থেকে আমি ওষুধ কিনতে পারব?

ওষুধগুলি ফার্মেসিতে বিক্রি হয় এবং বেশিরভাগের জন্য একটি মেডিকেল প্রেসক্রিপশন ("receita médica") প্রয়োজন হয়। এই প্রেসক্রিপশনটি আপনাকে একজন ডাক্তার কাগজে লিখে দিতে পারেন, SMS, ইমেল দ্বারা প্রেরণ করতে পারেন, অথবা SNS24 ওয়েবসাইট বা অ্যাপে আপনার ব্যক্তিগত প্রোফাইলের মাধ্যমে অ্যাক্সেস করতে পারেন। কিছু মৌলিক ওষুধ, সাধারণত ছোটখাটো লক্ষণগুলির জন্য, প্রেসক্রিপশন ছাড়াই কেনা যেতে পারে।

যদি আপনার একটি আপডেট করা রেজিস্ট্রেশন থাকে এবং আপনার SNS ডাক্তার আপনাকে ওষুধ লিখে দেন, তবে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে খরচ আংশিকভাবে SNS দ্বারা কভার হয় এবং আপনাকে সম্পূর্ণ অর্থ প্রদান করতে হবে না।

যদি আপনার SNS সিস্টেমে সম্পূর্ণ রেজিস্ট্রেশন না থাকে, তবে আপনি এখনও SNS থেকে মেডিকেল প্রেসক্রিপশন পেতে পারেন, তবে আপনাকে ফার্মেসিতে সম্পূর্ণ মূল্য দিতে হবে।

Medical
Prescription
N° 327
SNS
Reimbursement
Pharmacy

১১

নাবালকদের (১৮ বছরের কম বয়সী শিশুদের) জন্য SNS-এর অ্যাক্সেস ?

অ-পর্তুগিজ নাগরিকদের ক্ষেত্রে, শিশুটির বয়স ১৮ বছর না হওয়া পর্যন্ত SNS সিস্টেমে তালিকাভুক্তির জন্য বসবাসের অনুমতিপত্র এবং NIF প্রয়োজন হবে না। তবে, স্থানীয় বরো ("Junta de Freguesia") থেকে ঠিকানার প্রমাণপত্র দিতে হবে যাতে বলা থাকবে যে নাবালকটি ৯০ দিনেরও বেশি সময় ধরে পর্তুগালে বসবাস করছে, অথবা AIMA থেকে "অনিয়মিত পরিস্থিতিতে বিদেশী নাবালকের নিবন্ধন" ঘোষণাপত্র প্রদান করতে হবে। শিশুটি ১৮ বছর বয়সে পরিণত হলে, স্বাস্থ্যকেন্দ্রে একটি NIF নম্বর উপস্থাপন করার জন্য তাদের ৯০ দিন সময় থাকবে।

registo.menores@aima.gov.pt ঠিকানায় ইমেল পাঠিয়ে AIMA থেকে "অনিয়মিত পরিস্থিতিতে বিদেশী নাবালকের নিবন্ধন" অনুরোধ করা যেতে পারে।

! অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে এই নিবন্ধনের অর্থ এই নয় যে নাবালক অথবা পিতামাতার আবাসিক অনুমতিপত্র বা আইনিভাবে বসবাসের অধিকার রয়েছে।

আমার অধিকার খর্ব হলে আমি কোথায় অভিযোগ দায়ের করতে পারি?

জাতীয়তা, আর্থিক সামর্থ্যের অভাব, রেসিডেন্সি পারমিট না থাকা, বা অন্যান্য অনুরূপ কারণে স্বাস্থ্যকর্মী আপনাকে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করতে অস্বীকার করতে পারে না।

স্বাস্থ্যসেবা পেতে অস্বীকৃতি জানানোর ক্ষেত্রে এবং যদি আপনি পর্তুগিজ আইন অনুসারে সেগুলি পাওয়ার অধিকারী হন, তাহলে আপনি সরাসরি স্বাস্থ্য কেন্দ্র / হাসপাতালে অভিযোগ দায়ের করতে পারেন (অভিযোগ বই / livro de reclamações) অথবা স্বাস্থ্য নিয়ন্ত্রক সংস্থার (ERS) কাছে।

• ERS-এ অভিযোগের জন্য আপনি যা করতে পারেন:

→ ওয়েবসাইটের মাধ্যমে অভিযোগ দায়ের করুন: https://www.ers.pt/pt/reclamar-diretamente-a-ers/;
→ কল সেন্টার ERS: ৩০৯ ৩০৯ ৩০৯ (সকাল ৯টা - বিকাল ৫:৪০টা):
→ টেলিফোন: ২২২ ০৯২ ৩৫০. ;
→ ইমেল: geral@ers.pt;
→ সেন্ট্রাল লিসবন এলাকায় (ULS São José) আপনি ইমেল করতে পারেন: gabinete.cidadao@chlc.min-saude.pt.

ERS
ENTIDADE
REGULADORA
DA SAÚDE

Pesquisa de prestadores + Área Privada

INSTITUCIONAL UTENTES PRESTADORES ATIVIDADE LEGISLAÇÃO PROJETOS EVENTOS
COMUNICAÇÃO

Acesso de cidadãos estrangeiros à prestação de cuidados de saúde no Serviço Nacional de Saúde

« Voltar

Ouvir

20.08.2025

Acesso de cidadãos estrangeiros à prestação de cuidados de saúde no Serviço Nacional de Saúde

Estas perguntas frequentes não dispensam a leitura atenta da legislação aplicável e visam essencialmente constituir um instrumento de informação, orientação e apoio.

Para saber mais sobre este tema, consulte a área direitos e deveres dos utentes » Direito à proteção da saúde » O Serviço Nacional de Saúde » A Universalidade.

1. Um cidadão estrangeiro tem acesso a cuidados de saúde no Serviço Nacional de Saúde (SNS)?

2. O que é o Registo Nacional de Utentes (RNU) e para que serve?

3. Como pode um cidadão estrangeiro obter o Número Nacional de Utente (NNU)?

4. Que tipos de registo no Registo Nacional de Utentes (RNU) existem?

5. A situação legal do cidadão estrangeiro em Portugal tem impacto no tipo de registo que lhe é atribuído no Registo Nacional de Utentes (RNU)?

6. Quais as diferenças entre as tipologias de registo no que respeita à responsabilidade financeira e à inscrição nos cuidados de saúde primários?

O registo no RNU **não significa que o SNS irá assumir todos os encargos gerados com a prestação de cuidados de saúde.**
A **responsabilidade financeira** depende do tipo de registo no RNU.

Responsabilidade financeira sobre os encargos gerados com a prestação de cuidados:

Aos cidadãos estrangeiros com **"registo atualizado"** aplica-se a condição de responsabilidade financeira previsivelmente **assumida pelo SNS**, independentemente de benefício por qualquer subsistema público.

Aos cidadãos estrangeiros com **"registo em curso"** ou **"registo incompleto"** aplica-se a condição de encargo assumido pelo próprio cidadão ou por uma entidade terceira financeiramente responsável, com exceção dos cuidados de saúde especificamente previstos no n.º 7 da Circular Informativa n.º 12/DQS/DMD da Direção-Geral da Saúde (DGS), a saber: cuidados no âmbito da saúde materno-infantil e saúde reprodutiva, nomeadamente acesso a consultas de planeamento familiar, interrupção voluntária da gravidez, acompanhamento e vigilância da mulher durante a gravidez, parto e puerpério e cuidados de saúde prestados aos recém-nascidos; cuidados de saúde a menores que se encontram a residir em Portugal, nos termos definidos no Decreto-Lei n.º 67/2004, de 25 de março; vacinação, conforme o Programa Nacional de Vacinação em vigor; cidadãos estrangeiros em situação de reagrupamento familiar, quando alguém do seu agregado familiar efetua descontos para a Segurança Social devidamente comprovados; cidadãos em situação de exclusão social ou em situação de carência económica comprovada pelos Serviços da Segurança Social.

Para este conjunto de cuidados, os cidadãos estrangeiros acedem nos mesmos termos que a população em geral, encontrando-se sujeitos aos mesmos princípios e normas gerais aplicáveis em matéria de pagamento e de isenção de taxas moderadoras, nos termos consignados na legislação em vigor.

Inscrição nos cuidados de saúde primários:

A inscrição nos cuidados de saúde primários obriga a um **registo atualizado no RNU** e é **efetuada num centro de saúde de uma unidade local de saúde.**

[Cf. Despacho n.º 14830/2024, de 16 de dezembro, Despacho n.º 40/2025, de 2 de janeiro, Regulamento do Registo Nacional de Utentes, Regulamento do Registo Nacional de Utentes - Inscrição em Cuidados de Saúde Primários e Circular Informativa n.º 12/DQS/DMD da DGS]

7. **Se o cidadão estrangeiro não apresentar uma autorização de residência, o acesso a cuidados de saúde tem custos?**

8. **O que acontece se o registo de um cidadão estrangeiro no RNU não estiver completo?**

9. **Um cidadão estrangeiro menor de idade precisa de autorização de residência para se registar no RNU na tipologia de "registo atualizado"?**

10. **O que deve um cidadão estrangeiro fazer se tiver dúvidas sobre o seu registo no RNU ou precisar de ajuda para atualizar os seus dados?**

11. **O que fazer caso os direitos como cidadão estrangeiro, relativamente ao acesso à prestação de cuidados de saúde no SNS, não estiverem a ser respeitados?**

2020 . ERS - Entidade Reguladora da Saúde, todos os direitos reservados.

আমরা আশা করি আমাদের সাথে আপনার এই যাত্রাটি আপনাকে পর্তুগালে স্বাস্থ্যসেবা গুলি কীভাবে অ্যাক্সেস করবেন তা আরও ভালভাবে বুঝতে সাহায্য করেছে!

এই নির্দেশিকার জন্য সংগৃহীত তথ্যের জন্য নীচের উৎসগুলি পর্যালোচনা করা হয়েছে

SNS-এ অ্যাক্সেস সংক্রান্ত নির্দেশিকা

aMigo
Promoção do Acesso de Utentes Migrantes à ULS São José
https://sites.google.com/view/amigo-ulssjose/

GAT
Grupo de Ativistas em Tratamento
Project: KIT Migrante(2025)
https://kitmigrante.pt/

ERS
Entidade Reguladora da Saúde
www.ers.pt

IOM
International Organization for Migration
Project: Promover a Integração através da Equidade em Saúde (2024)
https://www.dgs.pt/em-destaque/promover-a-integracao-atraves-da-equidade-em-saude.aspx

ACSS
Central Administration of the Health System Guide for Foreign Citizens (2022)
https://www.acss.min-saude.pt/wp-content/uploads/2016/09/Manual-Acolhimento_vf.pdf

Crescer Association
Project: InFusão (2018)
https://jfarroios.pt/a-junta-de-freguesia/documentacao/outros/

Legislation

Decreto-Lei nº 85-B/2025, de 30 de junho
Despacho nº 40/2025, de 2 de janeiro
Despacho nº 14830/2024, de 16 de dezembro
Despacho nº 1668/2023, de 2 de fevereiro
Lei n.º 95/2019, de 4 de setembro e Decreto-Lei n.º 52/2022, de 4 de agosto
Lei n.º 95/2019, de 4 de setembro
Lei n.º 16/2007, de 17 de abril
Decreto-Lei nº 67/2004, de 25 de março
Decreto-Lei nº135/99, de de 22 de abril de 1999
Despacho nº 25360/2001 (2.ª série), de 12 de dezembro

Additional Documentation

Regulamento RNU 2025 versão de 07/04/2025
Circular Informativa n.º 12/DQS/DMD, de 7 de maio de 2009

Parceiro
USF da Baixa
PRESCRIÇÃO SOCIAL Lisboa
Saúde · Academia · Social

Financiamento
LISBOA CÂMARA MUNICIPAL
BIP ZIP BAIRROS e ZONAS de Intervenção Prioritária de Lisboa

www.nialp.pt

NIALP

INTERCULTURAL ASSOCIATION LISBOA
(AN IMMIGRANT ASSOCIATION)

NIALP হল একটি অলাভজনক সংস্থা যা আনুষ্ঠানিকভাবে AIMA - ইন্টিগ্রেশন, মাইগ্রেশন এবং আশ্রয় সংস্থা - দ্বারা স্বীকৃত পর্তুগালের নেপালি সম্প্রদায়ের প্রতিনিধিত্বকারী একটি অভিবাসী সংগঠন হিসেবে। ২০১৯ সালে পর্তুগালের নেপালি সম্প্রদায়ের নেতাদের দ্বারা প্রতিষ্ঠিত, আমরা পর্তুগিজ সমাজের মধ্যে অন্তর্ভুক্তিএবং সংলাপ প্রচারের পাশাপাশি দক্ষিণ-এশীয় সম্প্রদায়ের ক্ষমতায়নের জন্য কাজ করি।

আমরা স্বাস্থ্যসেবা,শিক্ষা এবং সামাজিক পরিষেবাগুলি দিয়ে থাকি সাংস্কৃতিক বিনিময়কে উৎসাহিত করি এবং সম্প্রদায়ভিত্তিক কর্মকাণ্ড কে সমর্থন করি সামাজিকতা, সাম্প্রদায়িক অংশগ্রহণ এবং সংযুক্ত উন্নয়নকে উৎসাহিত করে।

Youtube / ইউটিউব
@nialpinterculturalassociat9623

TikTok
@nialp_

ফেসবুক
nialp.portugal

ইনস্টাগ্রাম
nialpportugal/

হোয়াটসঅ্যাপ
+351 92 032 25 02

ওয়েবসাইট
www.nialp.pt

ইমেল
info@nialp.pt

ফোন নম্বর
+৩৫১ ২১ ৮৮৬ ৪৫ ০৩

ঠিকানা
Rua do Arco do Marquês de Alegrete
4, Office 2.4,
1100-034 লিসবোয়া, পর্তুগাল

খোলা থাকার সময়
সোমবার-শুক্রবার: ৯টা-১৮টা;
শনিবার: ১০টা-১৭টা।