



সহজ  
পাঠ



# কিভাবে নিরাপদে আপনার ঔষধ সেবন বন্ধ করবেন



**NIHR** | Yorkshire and Humber Patient  
Safety Research Collaboration



**Health  
Innovation  
Network**

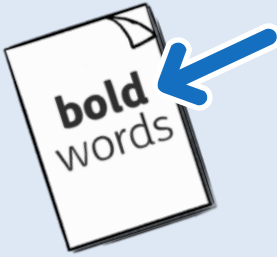
# সহজ পাঠ



এটি কিছু তথ্যের একটি সহজ পাঠ সংস্করণ।  
এতে হয়তো সব তথ্য অন্তর্ভুক্ত নাও থাকতে  
পারে তবে এটি আপনাকে গুরুত্বপূর্ণ  
অংশগুলি জানাবে।



এই সহজ পাঠ বইটিতে সহজ শব্দ এবং  
ছবির ব্যবহার করা হয়েছে। তবে কিছু লোক  
এখনও এটি পড়তে সাহায্য চাইতে পারেন।



কিছু শব্দ **বোল্ড** লেখা রয়েছে - এর মানে  
হল লেখাটি পুরু এবং গাঢ়। এগুলি বইটির  
গুরুত্বপূর্ণ শব্দ।



কখনও যদি একটি বোল্ড শব্দ বোঝা  
অসুবিধা হয়, আমরা তার মানে ব্যাখ্যা করব।



নীল এবং আন্ডারলাইন করা শব্দগুলি  
ওয়েবসাইট এবং ইমেল অ্যাড্রেসের লিঙ্ক  
দেখায়। আপনি কম্পিউটারে এই লিঙ্কগুলিতে  
ক্লিক করতে পারেন।

# এই বইটিতে কী রয়েছে

এই বই সম্পর্কিত তথ্য .....4

কিভাবে নিরাপদে আপনার ওষুধ সেবন বন্ধ করবেন .....5



আপনি আপনার ফোন বা ট্যাবলেট দিয়ে এই QR কোডটি স্ক্যান করে এই বইটির একটি অডিও রেকর্ডিং শুনতে পারেন।

# এই বই সম্পর্কিত তথ্য



আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার আপনাকে আপনার এক বা একাধিক ওষুধ সেবন বন্ধ করতে বলেছেন।



এই তথ্যটি কীভাবে নিরাপদে এটি করা যায় সেই সম্পর্কে।

আমরা চাই আপনি:



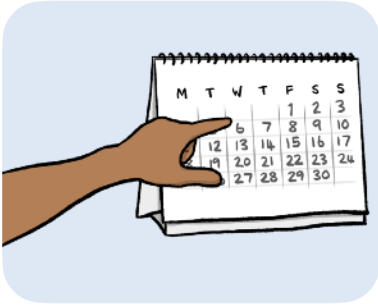
- এই তথ্যটি পড়ুন।



- এই তথ্যের একটি কপি রাখুন এবং যারা আপনাকে দেখাশোনা করেন তাদের দেখান।

# কিভাবে নিরাপদে আপনার ওষুধ সেবন বন্ধ করবেন

## অংশ 1: আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্ট



আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টের তারিখ হল:

আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে যদি কারও সাথে কথা বলার প্রয়োজন হয়, অনুগ্রহ করে:



- এই নম্বরে ফোন করুন:



- কথা বলার জন্য অনুরোধ করুন:

## অংশ 2: আপনি এবং আপনার ওষুধ

আপনার নাম:



আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের নাম:



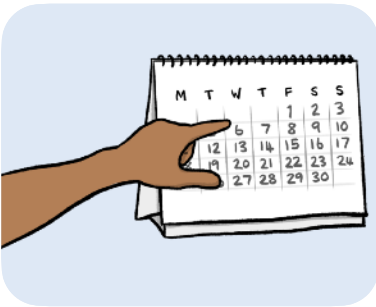
আজকের তারিখ:





আজ আপনি এবং আপনার স্বাস্থ্যসেবা  
পেশাদার সম্মত হয়েছেন যে আপনার  
এই ওষুধগুলির সেবন বন্ধ করা উচিত:

আপনার ওষুধগুলির সেবন বন্ধ করা উচিত:

☐

এই তারিখ থেকে সরাসরি:

অনুগ্রহ করে 4 নং অংশে যান।

☐

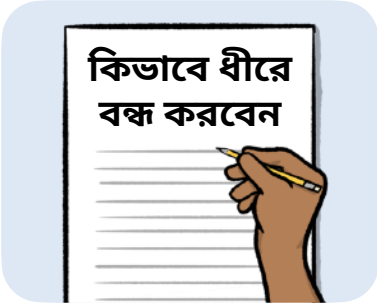
ধীরে।

অনুগ্রহ করে 3 নং অংশে চলুন।

## অংশ 3: যদি আপনাকে ধীরে ওষুধ সেবন বন্ধ করতে হয়



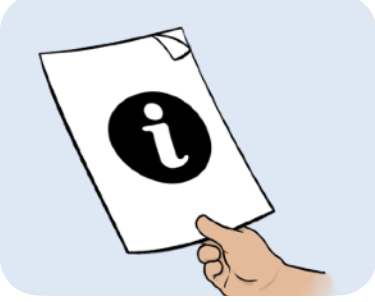
আপনার ওষুধ সেবন ধীরে বন্ধ করতে হলে  
অনুগ্রহ করে এই বিভাগটি পড়ুন।



আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার আপনার ওষুধ  
সেবন ধীরে ধীরে বন্ধ করার পদ্ধতি এখানে  
লিখবেন:



যদি আপনি ওষুধ সেবন ধীরে বন্ধ করার সময় আপনার স্বাস্থ্যে কোন পরিবর্তন লক্ষ্য করেন, অনুগ্রহ করে:



- 4 নং অংশের তথ্য পড়ুন।



- আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে কথা বলুন।

## অংশ 4: ওষুধ সেবন বন্ধ করার নির্দেশিকা



আপনার ওষুধ সেবন নিরাপদে বন্ধ করতে সাহায্য করার জন্য অনুগ্রহ করে এই অংশটি পড়ুন।

আমরা সিদ্ধান্ত নিয়েছি যে আপনার ওষুধ সেবন বন্ধ করা উচিত কারণ:

☐

আপনার আর ওষুধ সেবনের প্রয়োজন নেই।

☐

আপনার ওষুধ আর কাজ করছে না।

☐

আপনার ওষুধ যে সমস্যার সৃষ্টি করছে তা খুব খারাপ।

এটি আপনাকে অসুস্থ বা মাথা ঘোরা অনুভব করাতে পারে।



আপনার ওষুধ সেবন বন্ধ করার পর, আপনি কোনো নতুন **উপসর্গ** বা আপনার স্বাস্থ্যে কোন পরিবর্তন লক্ষ্য করলে সেদিকে নজর দিতে হবে।

**উপসর্গগুলি** হল আপনার শরীরে পরিবর্তন বা অনুভূতি যখন আপনি অসুস্থ হন যেমন মাথাব্যথা বা অসুস্থতা অনুভব করা।



বেশিরভাগ মানুষই কোনো উদ্বেগজনক উপসর্গ লক্ষ্য করেন না।



আপনি এই উপসর্গগুলি লক্ষ্য করলে আপনাকে অবিলম্বে আপনার ডাক্তারের (জিপি) সার্জারিতে ফোন করা উচিত বা 111 নম্বরে ফোন করা উচিত:



আপনি যদি খুব অসুস্থ বোধ করেন বা  
নিম্নলিখিত উপসর্গগুলি লক্ষ্য করেন তাহলে  
আপনার হাসপাতালে যাওয়া উচিত বা 999  
নম্বরে কল করা উচিত:



এই সহজ পাঠ বইটি [easy-read-online.co.uk](http://easy-read-online.co.uk) দ্বারা প্রকাশিত হয়েছিল  
বইটিতে Photosymbols ও Shutterstock এর লাইসেন্সকৃত ছবি রয়েছে।