

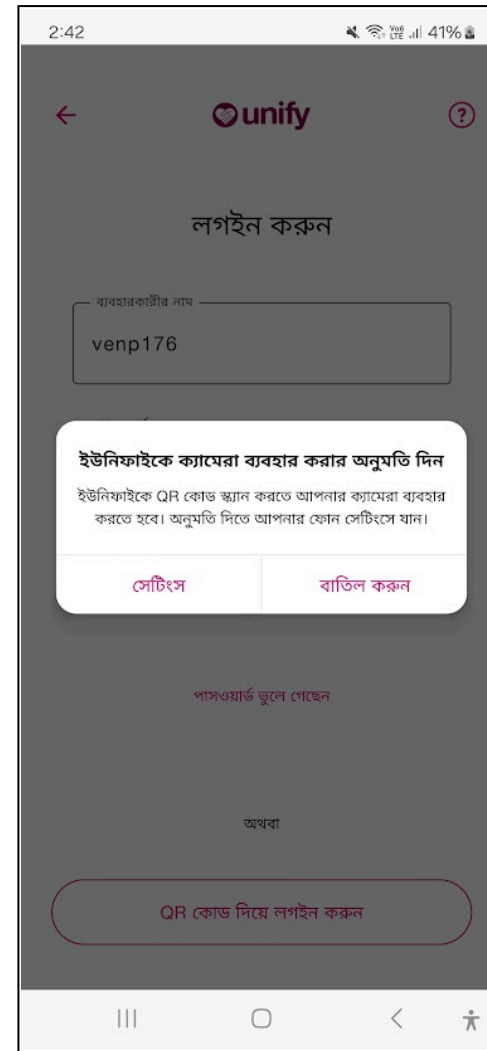
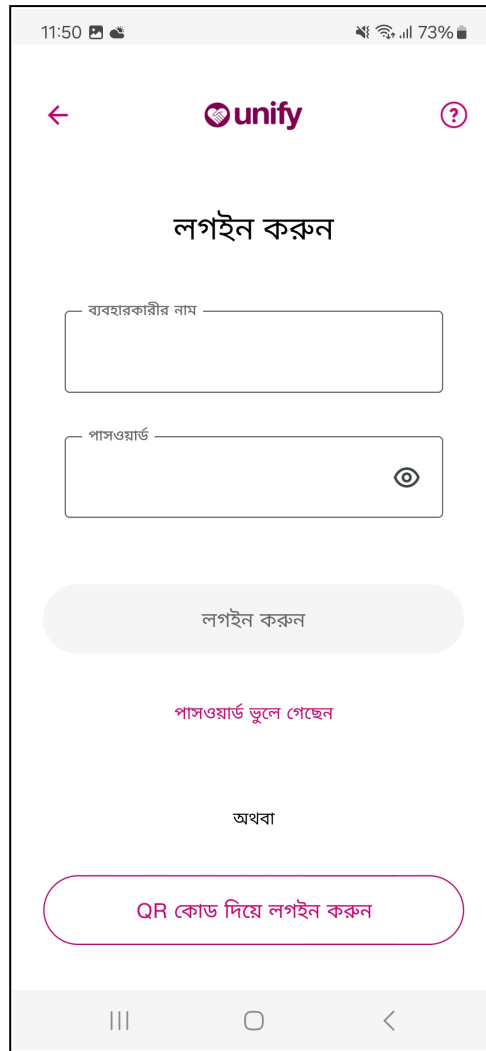
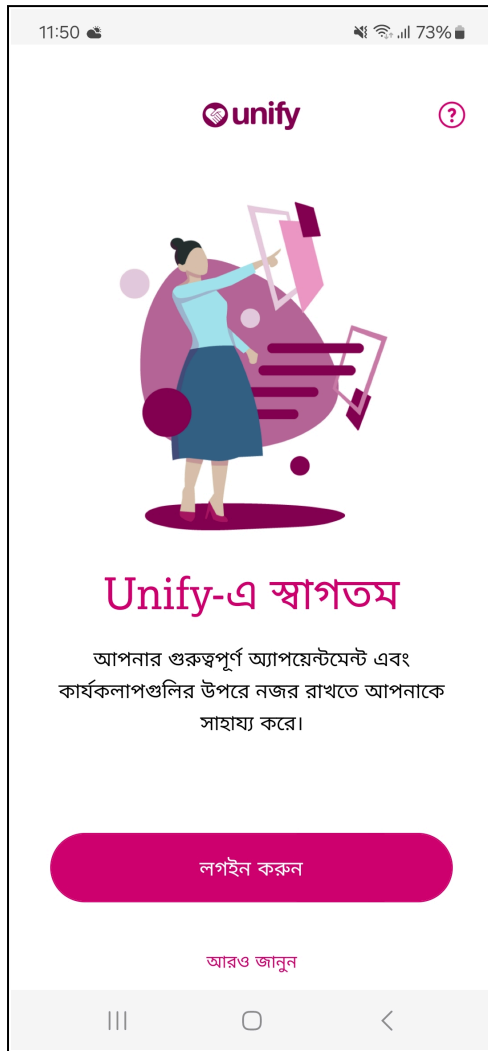
UTS Screenshot Document

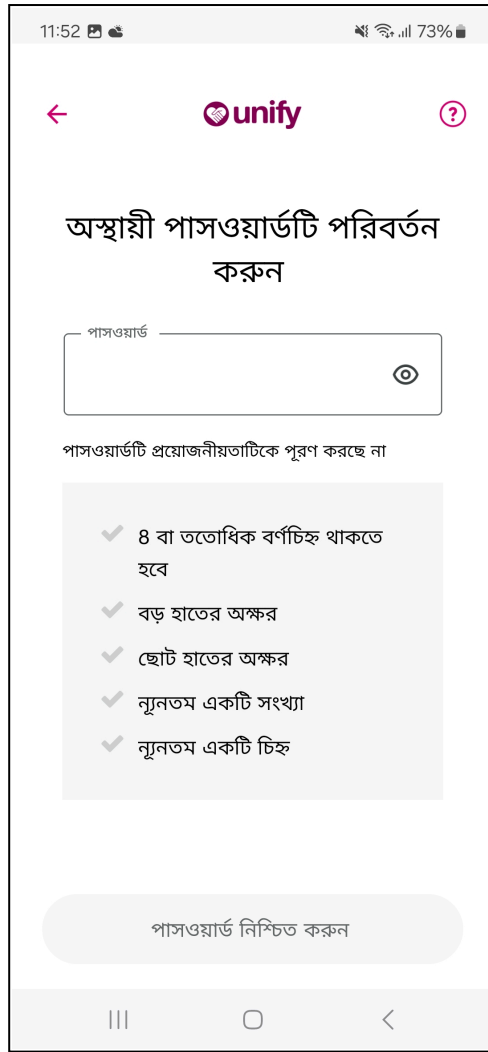
D702NC00001

Version Number	Version Date	Rationale
1.0	2025-12-09	Initial version
2.0	2026-02-13	Questionnaire Training updated

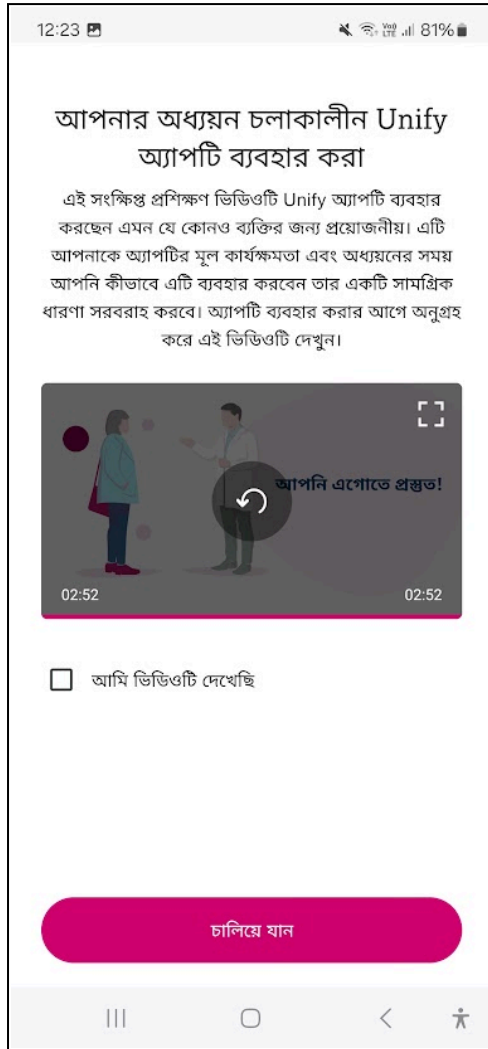
1. Sign up and Login

1. Sign up

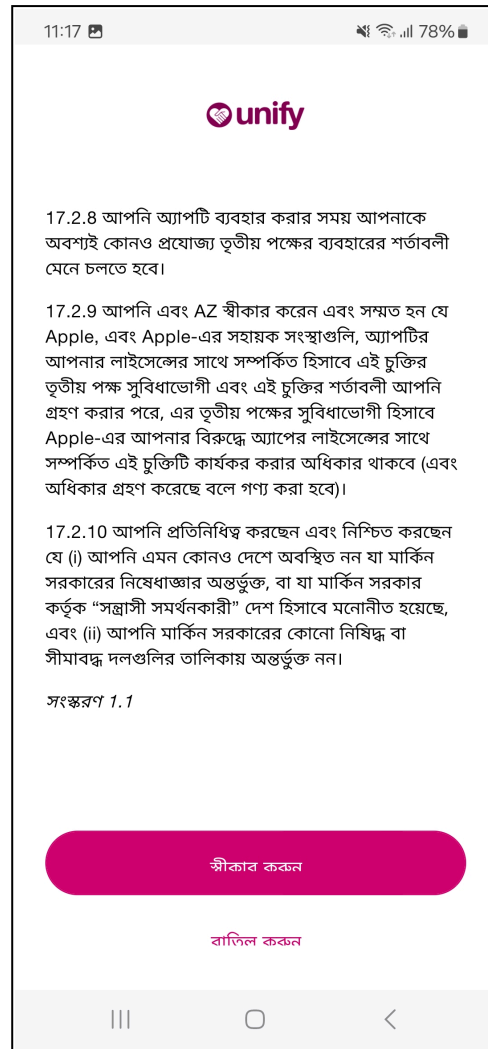
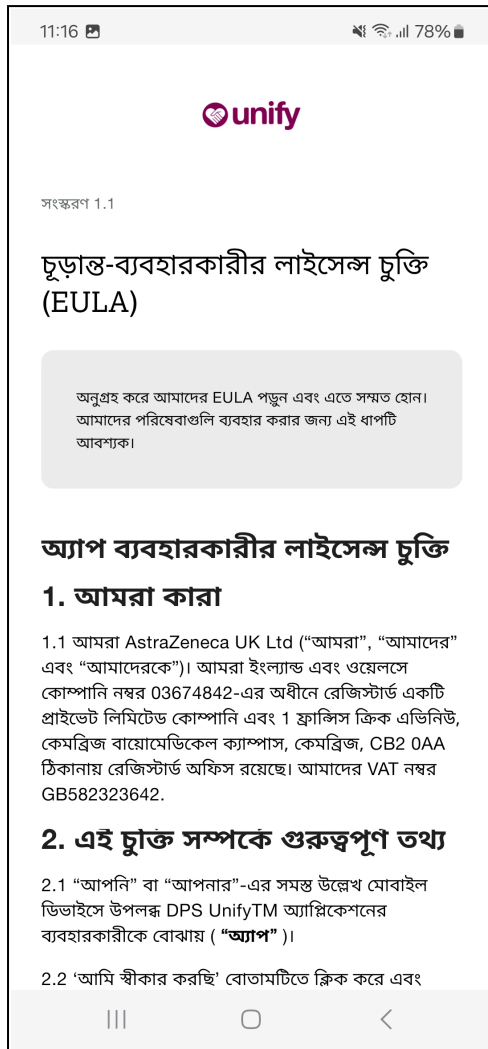




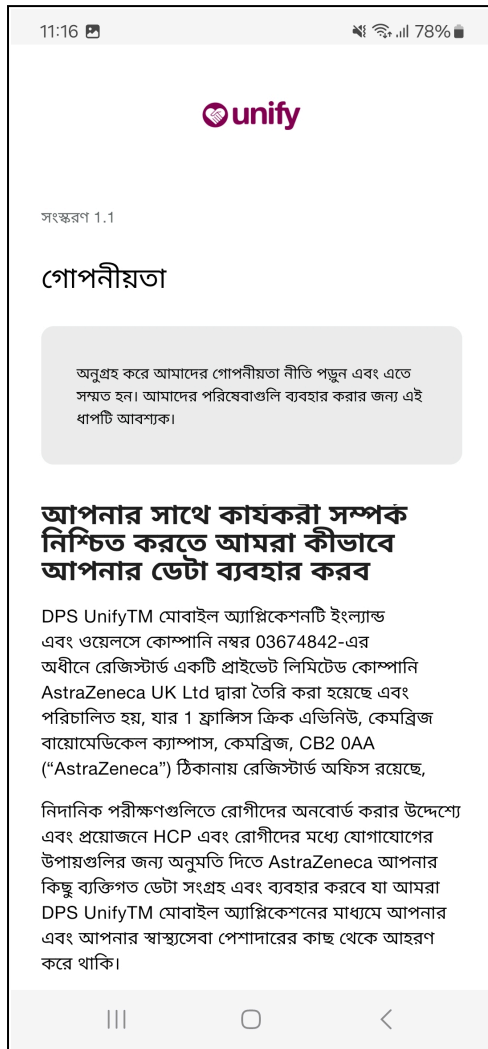
2. Unify Training



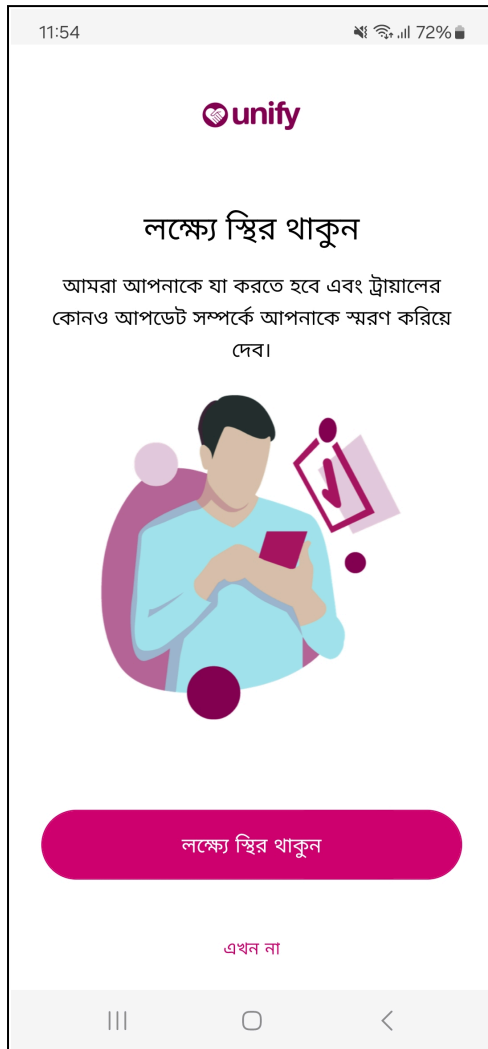
3. End User Licence Agreement (Example)



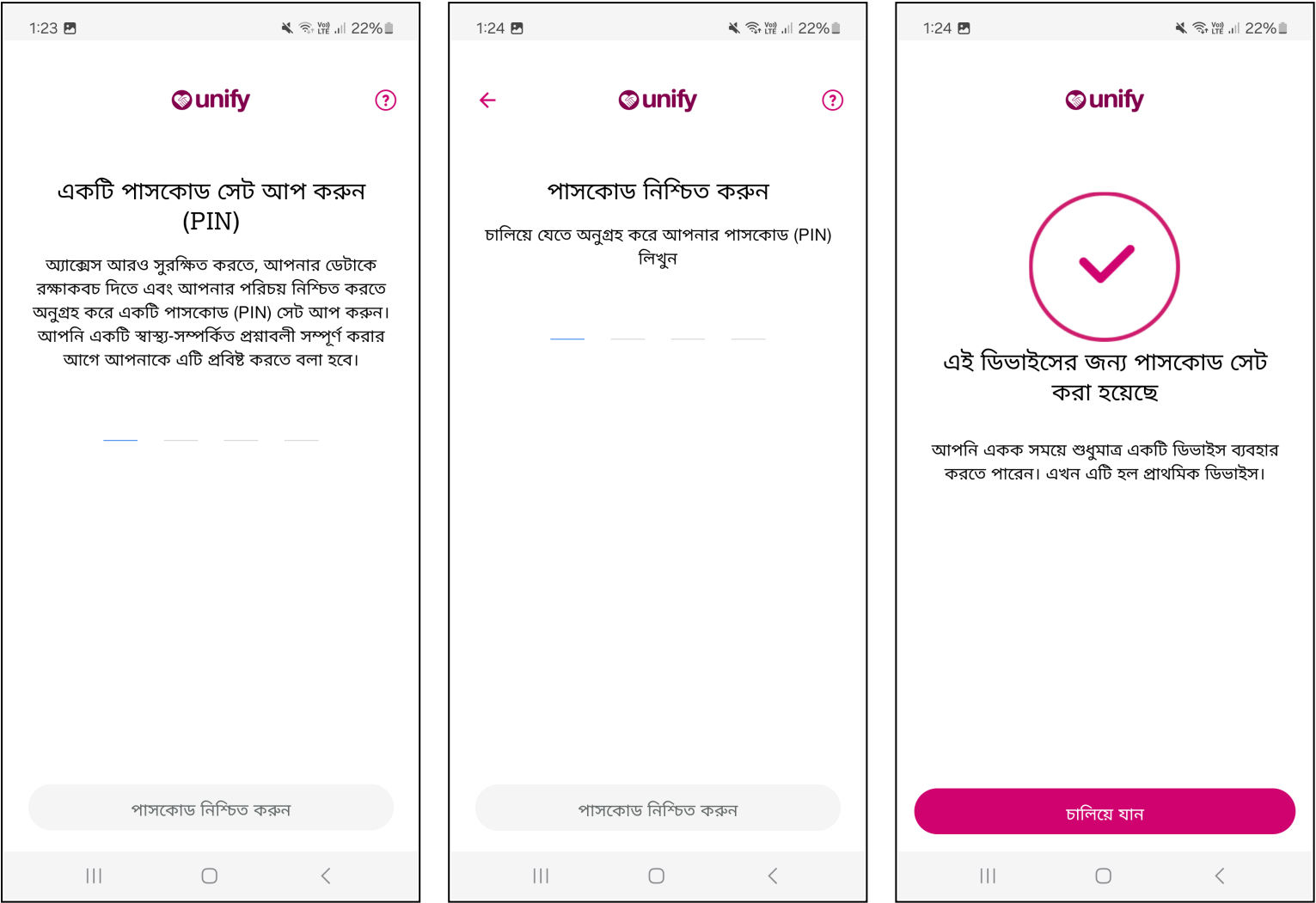
4. Privacy Policy (Example)



5. Notifications



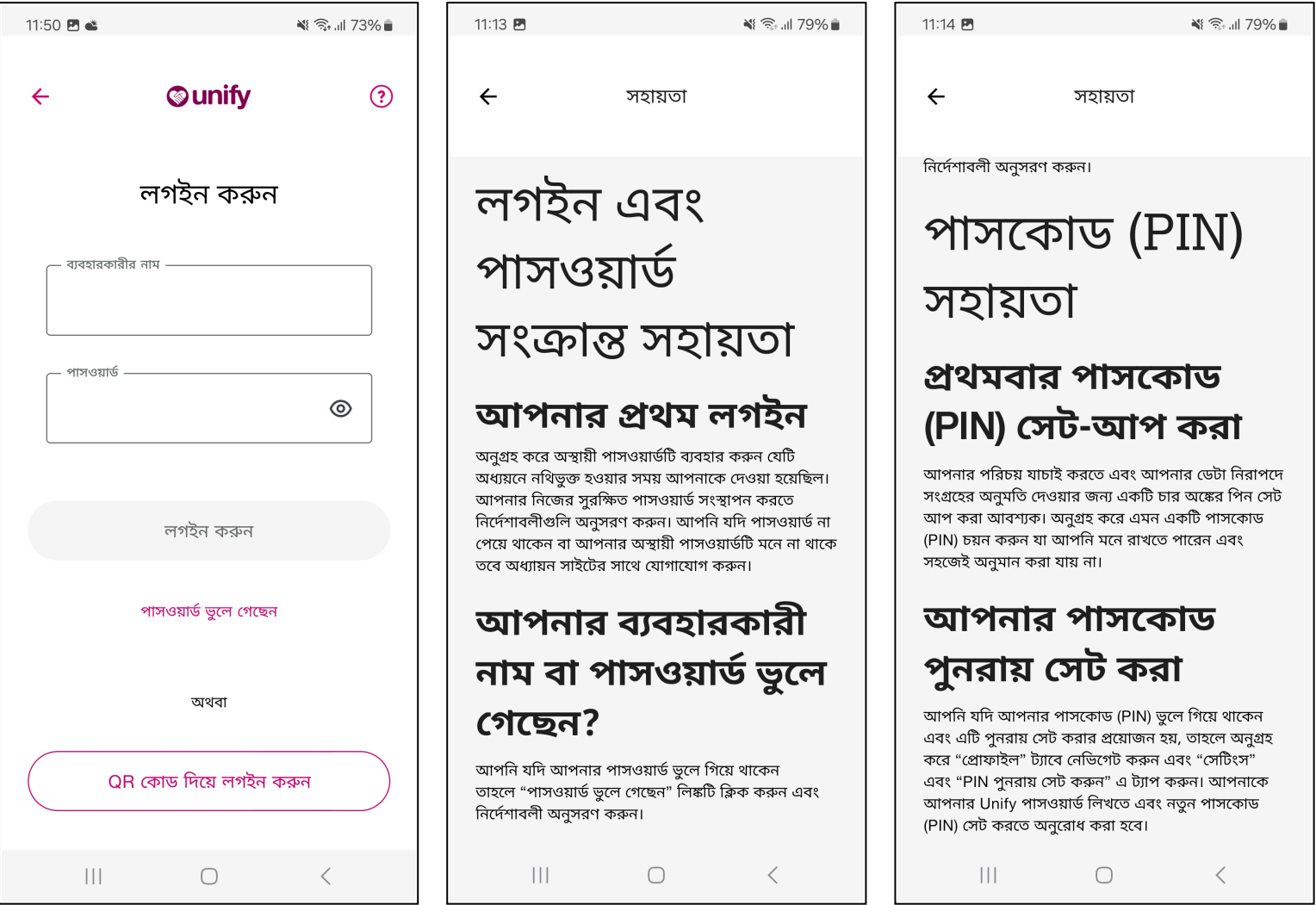
6. Set up PIN



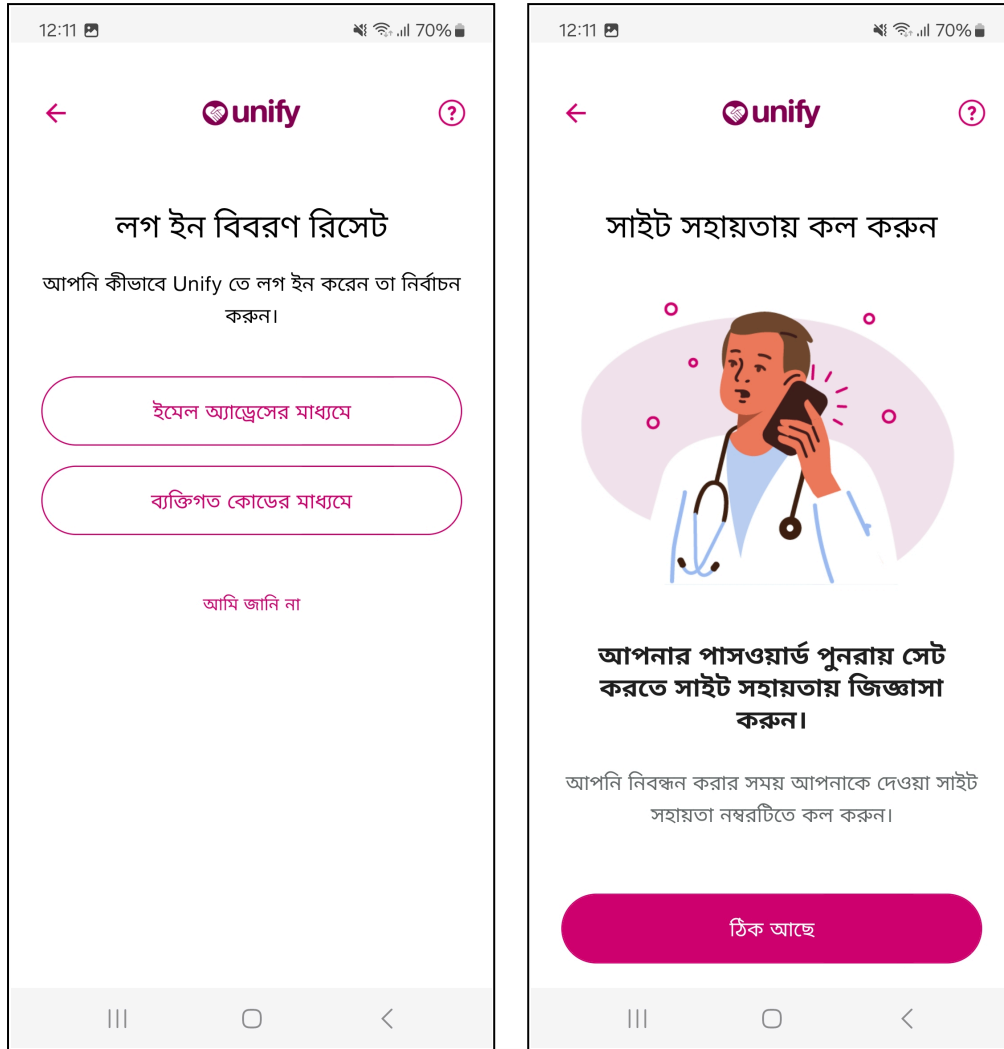
7. Welcome



8. Login



9. Reset credentials

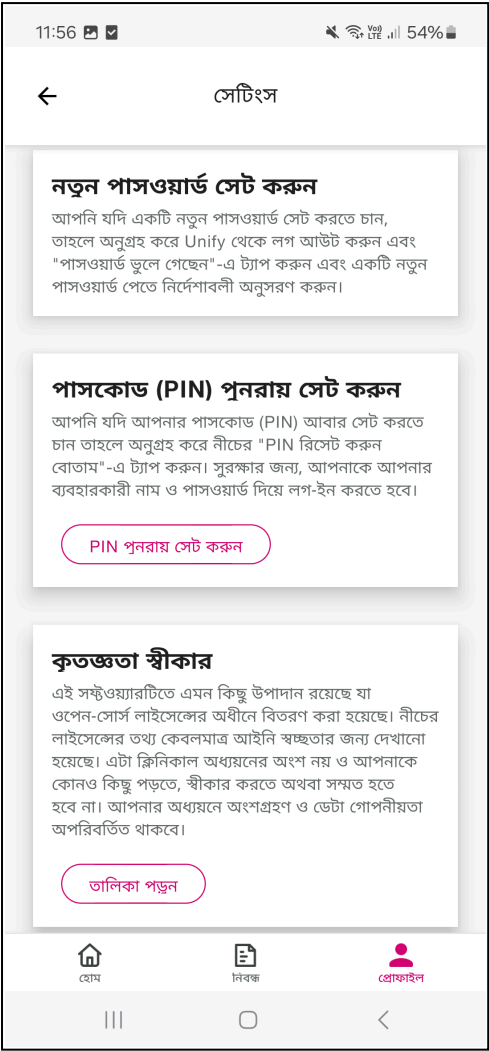


2. Profile

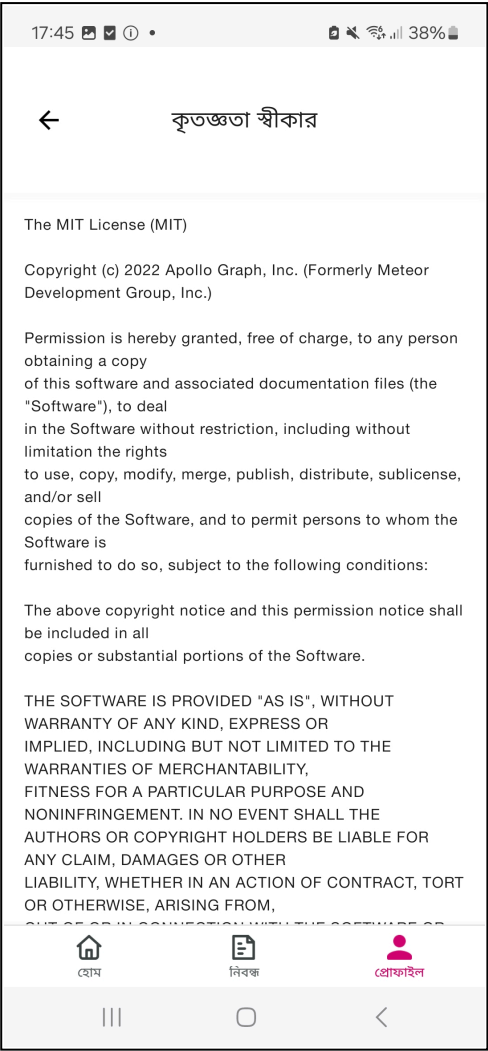
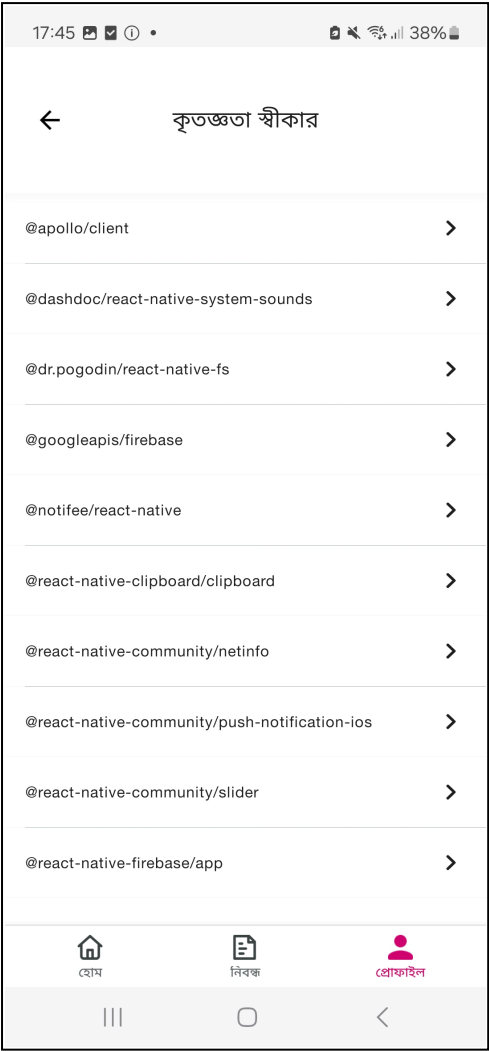
1. Home



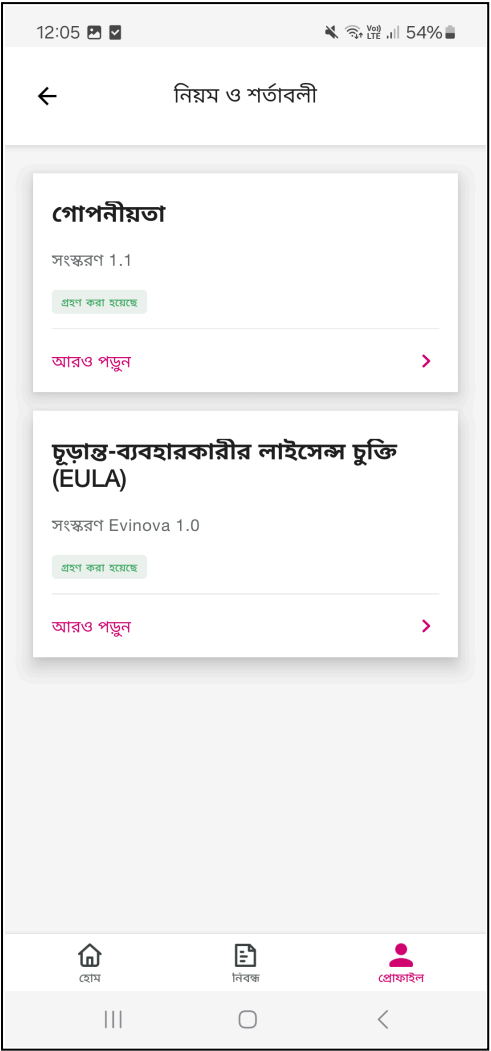
2. Settings



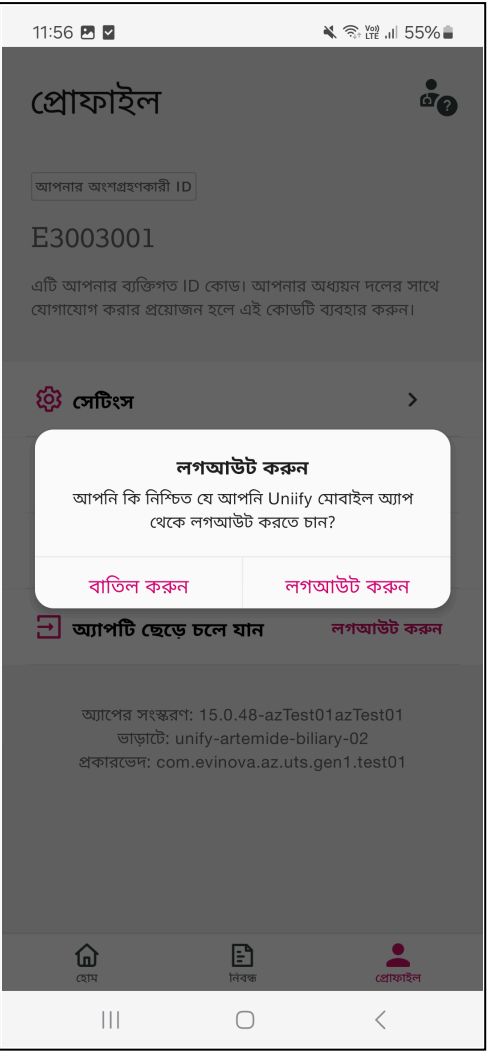
3. Acknowledgements



4. Terms and Conditions (Example)

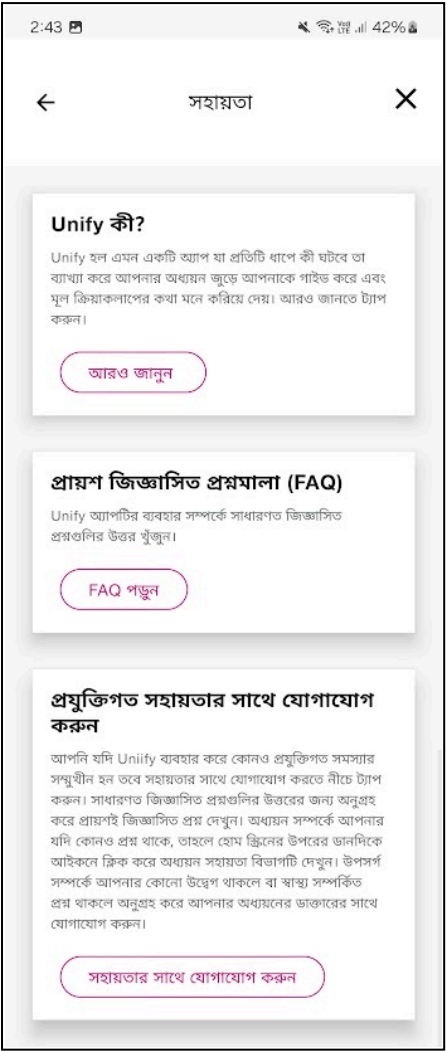


5. Sign out

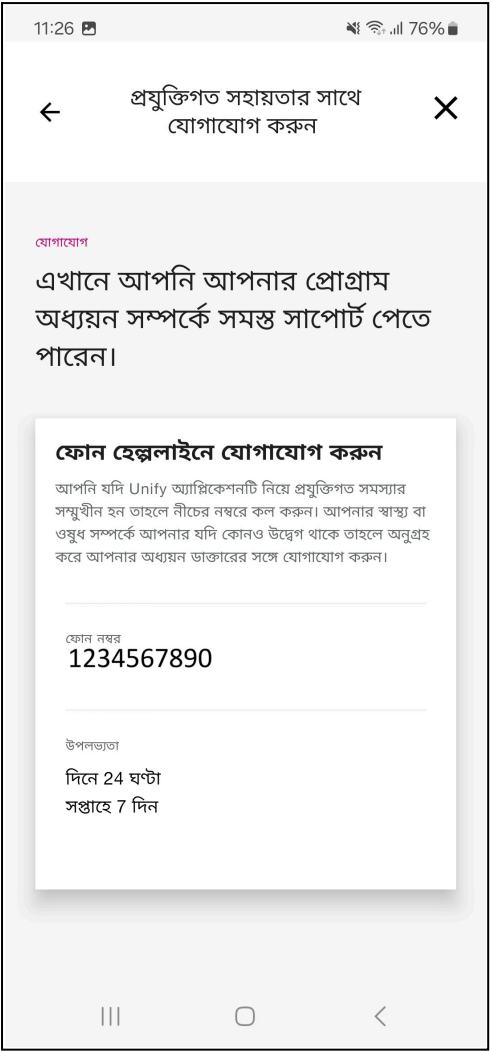


3. Technical Support

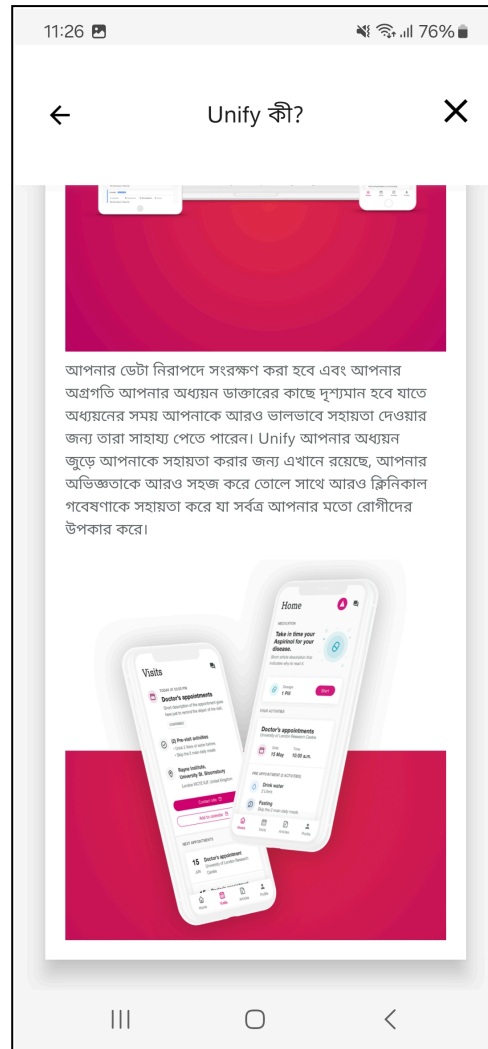
1. Home



2. Contact Technical Support (Example)

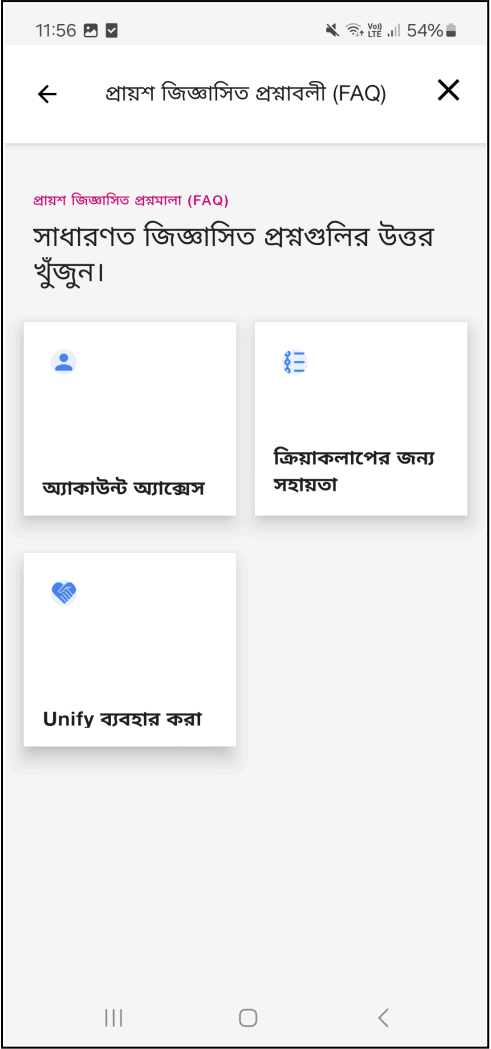


3. What is Unify

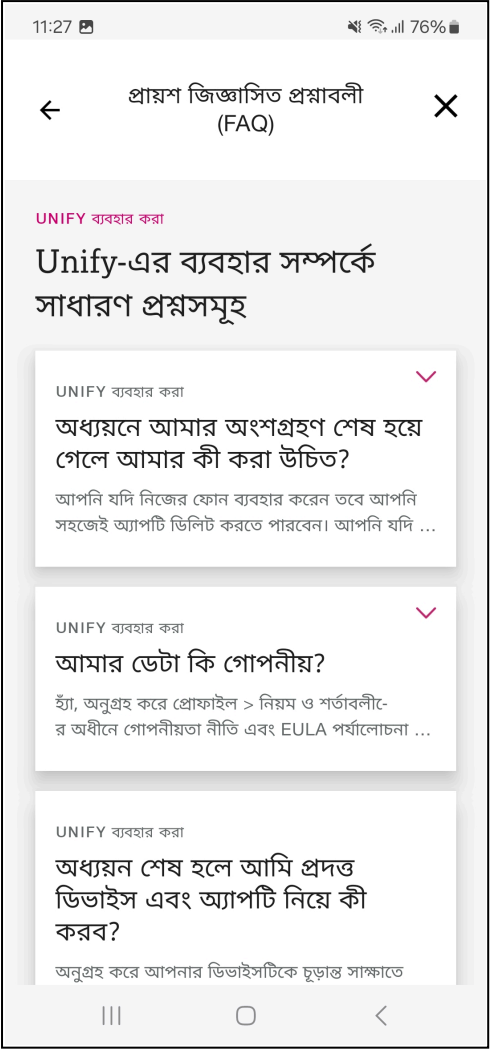


4. Application FAQs

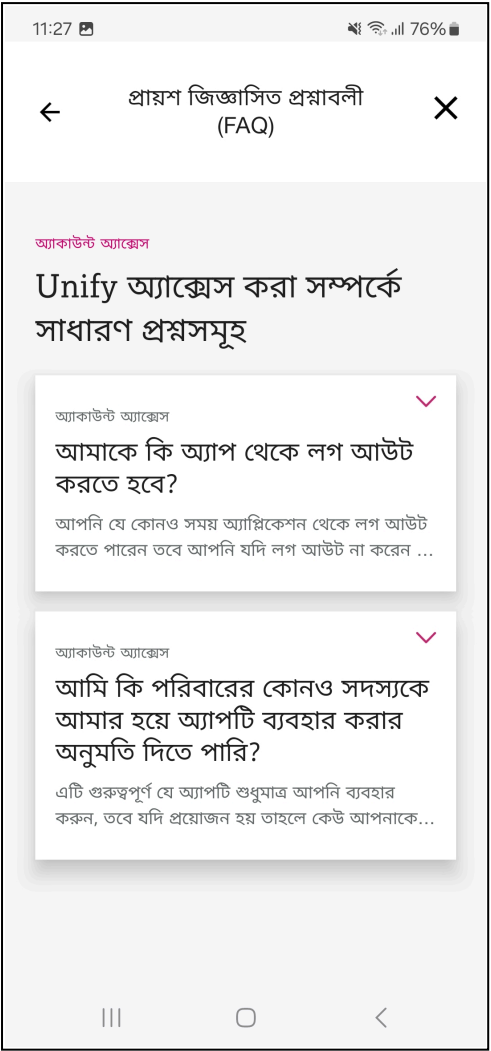
1. Overview



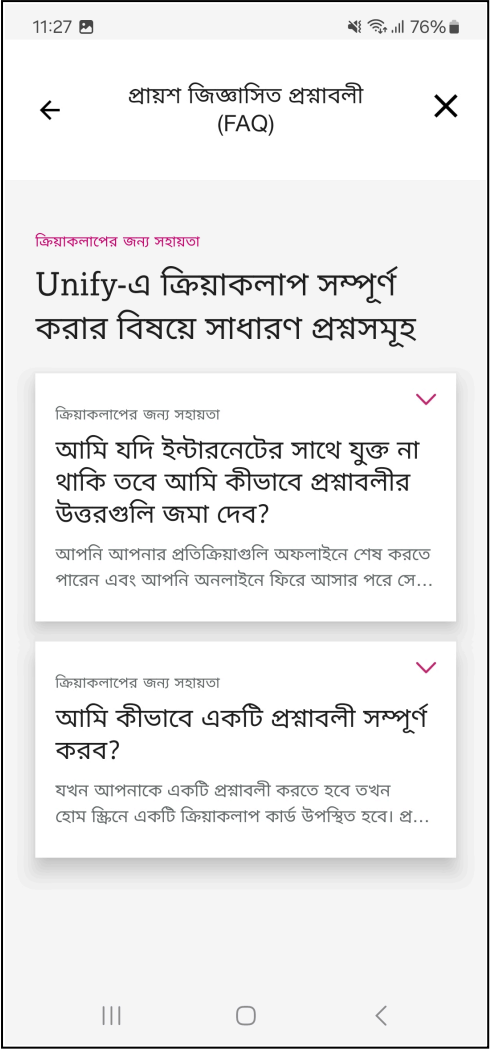
2. Using Unify (Example)



3. Account Access (Example)

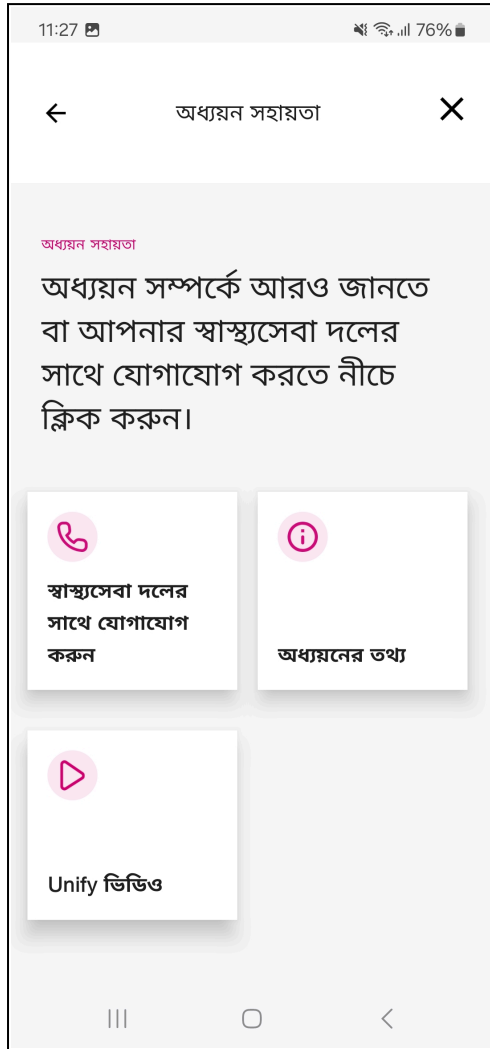


4. Activity Help (Example)



5. Study Help

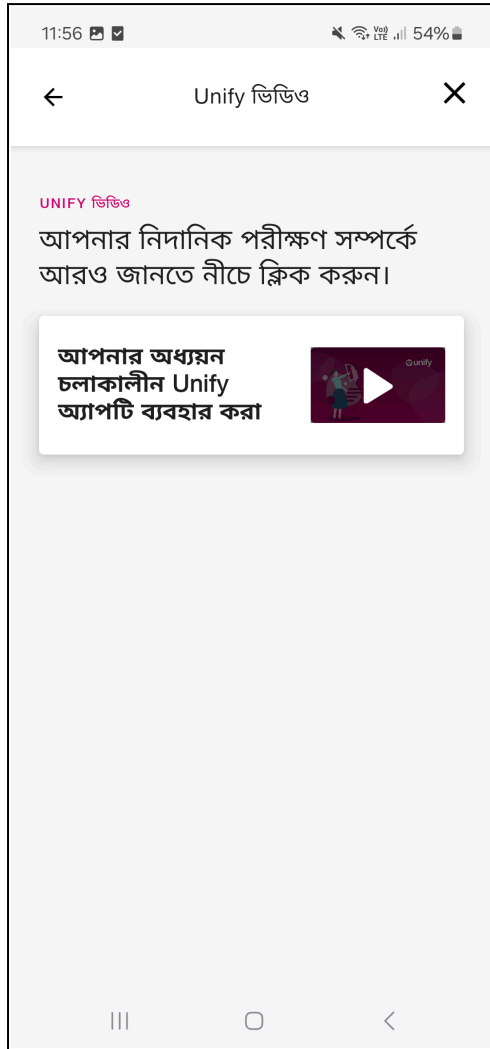
1. Overview



2. Contact Study Team

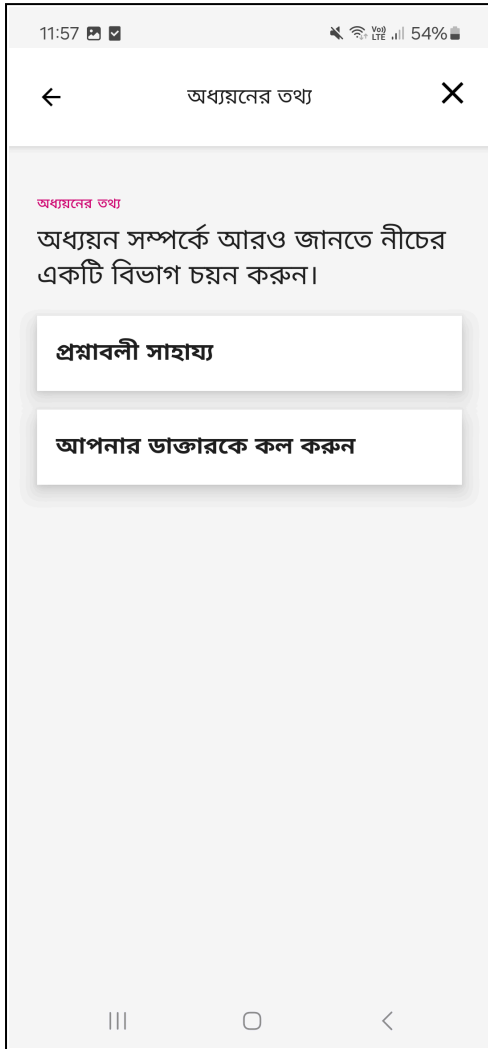


3. Unify Videos

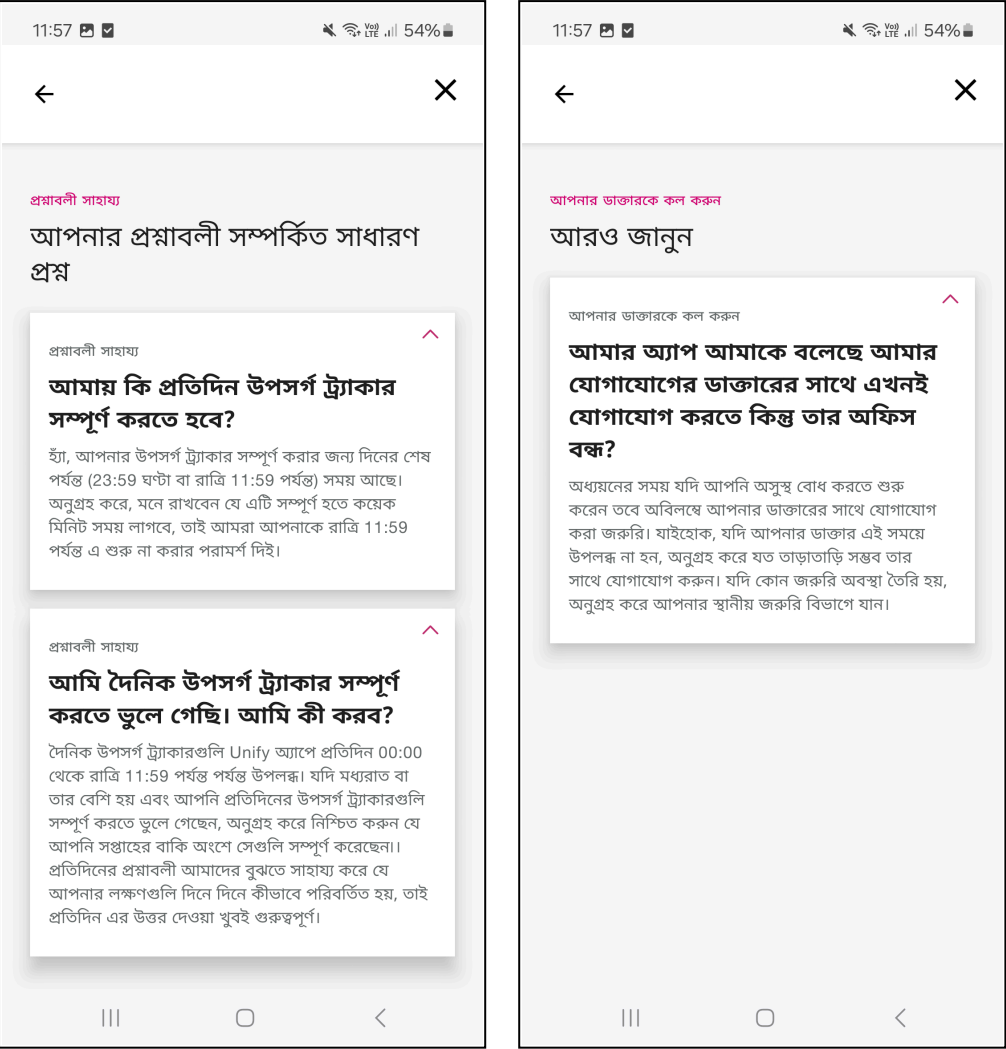


4. Study Information

1. Overview

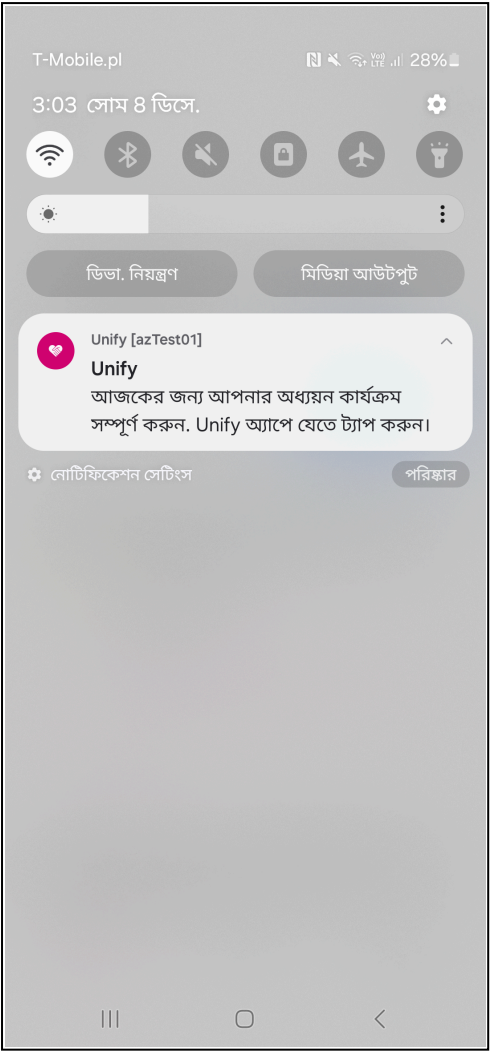


2. Questions (Examples)



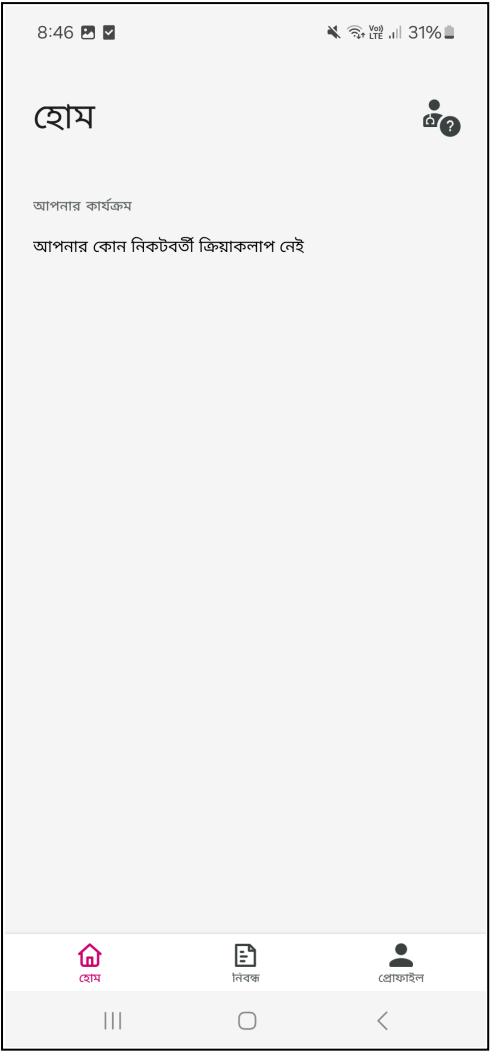
6. Notifications

1. Notification (Example)

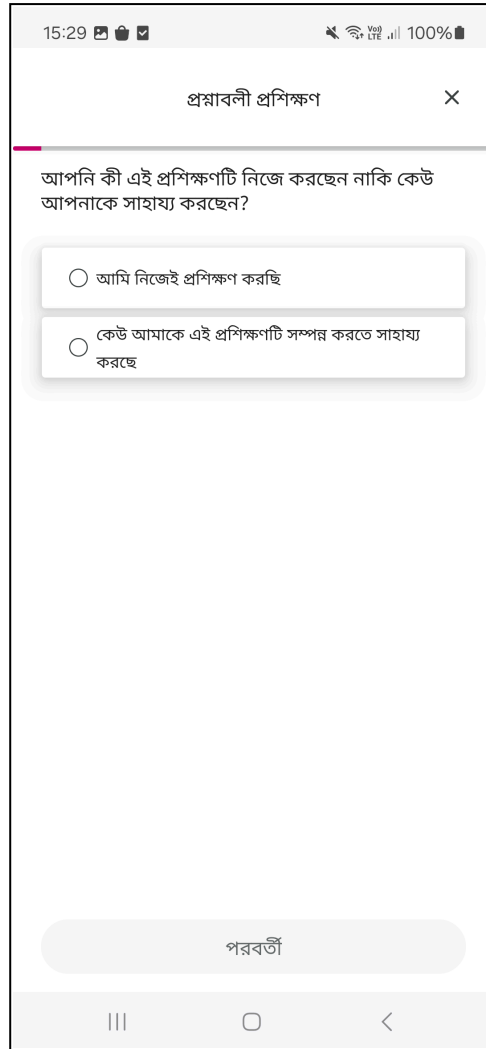
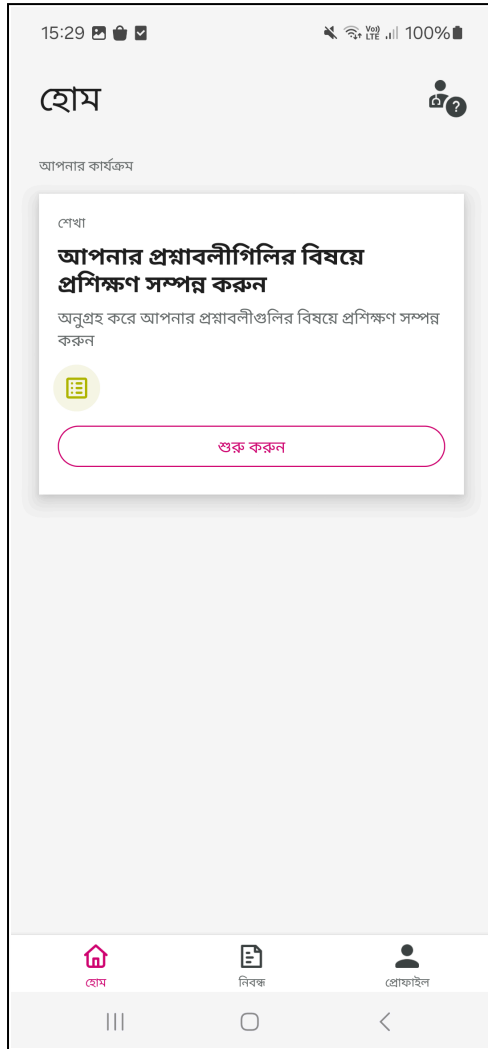


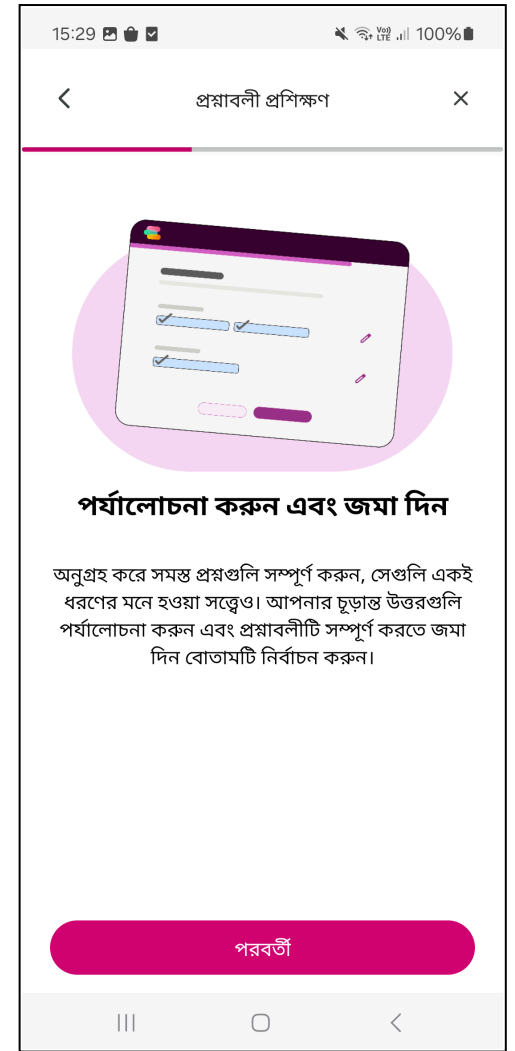
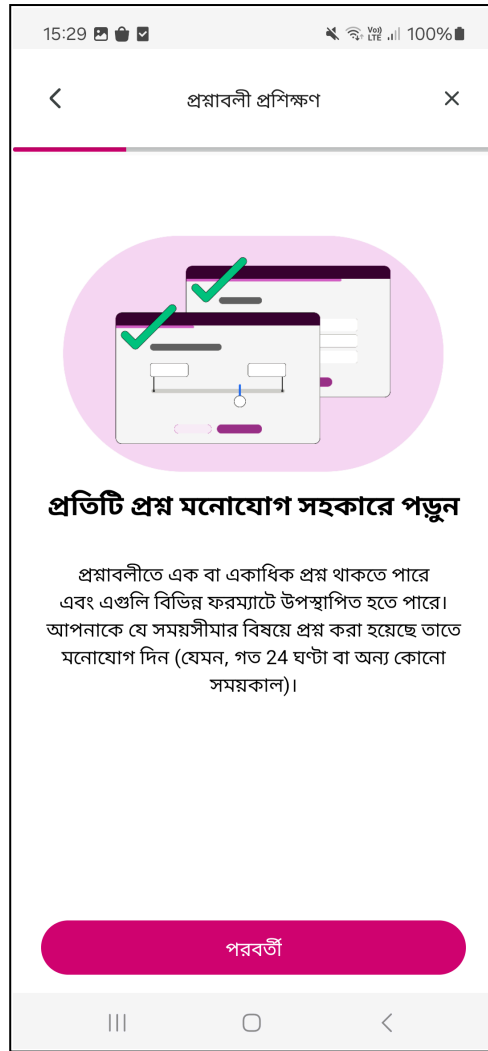
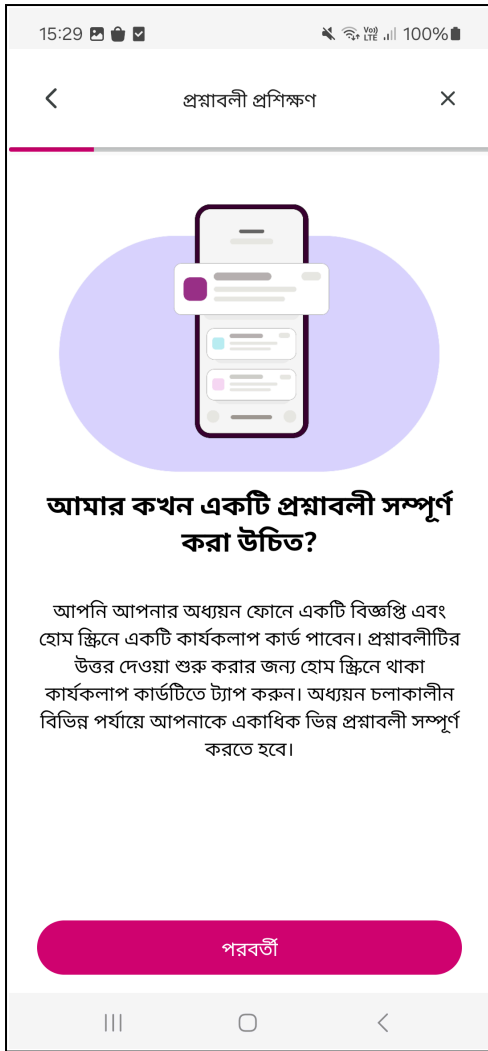
7. Home Screen

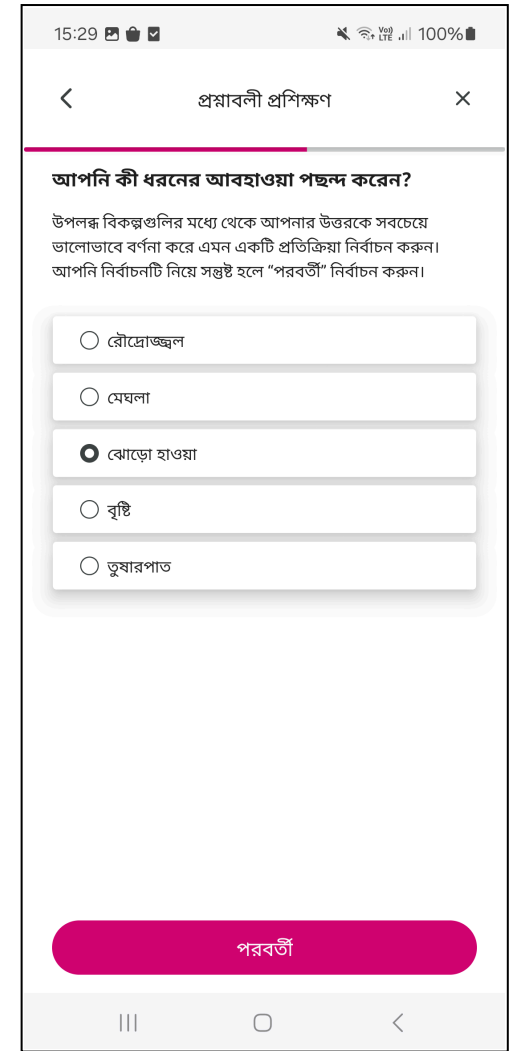
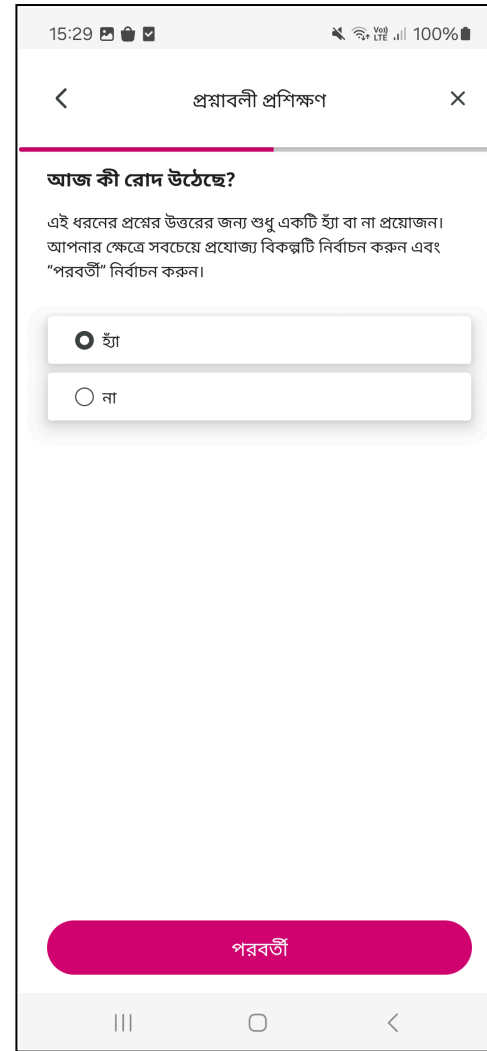
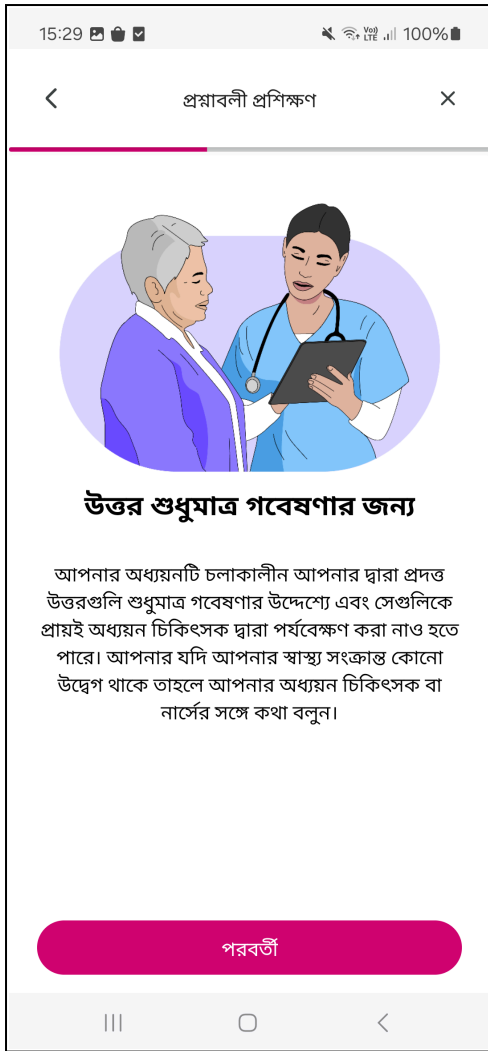
1. Home

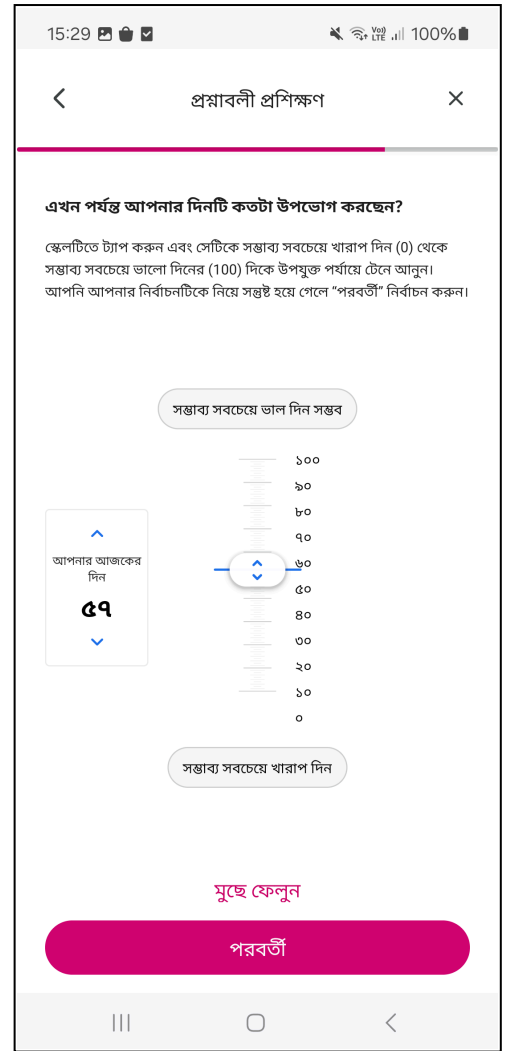
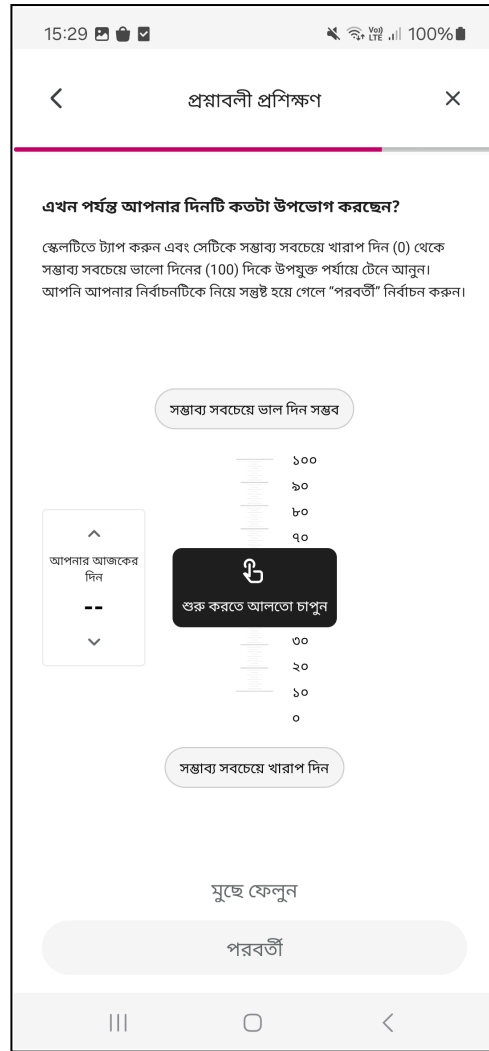
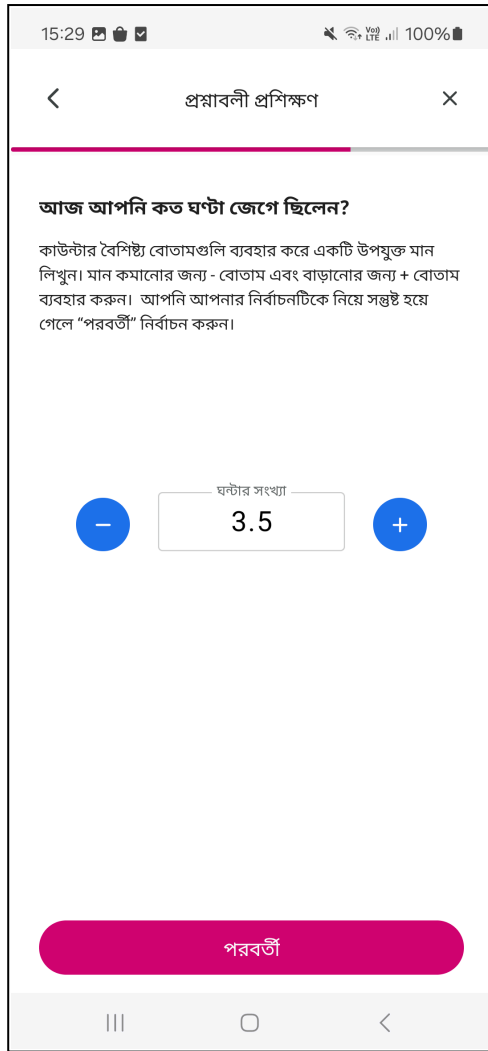


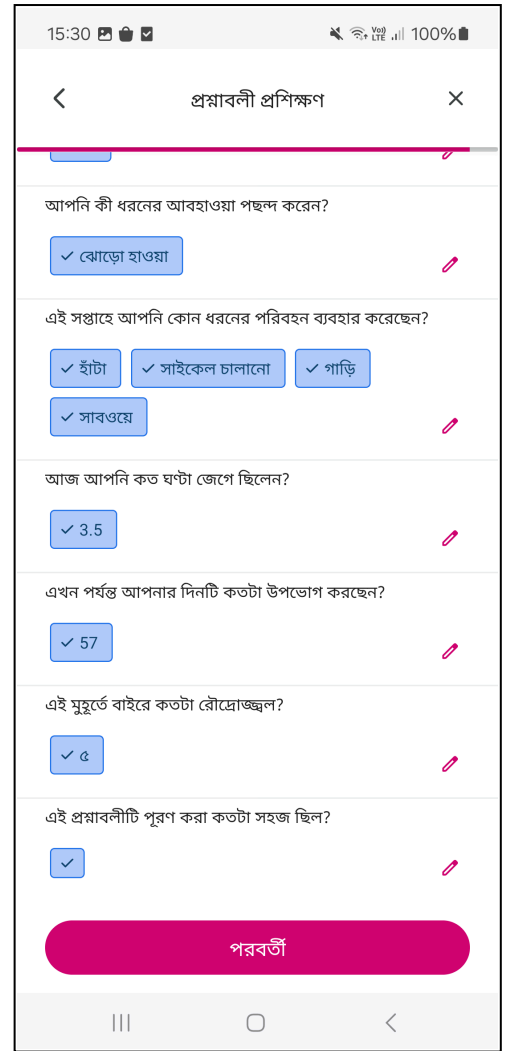
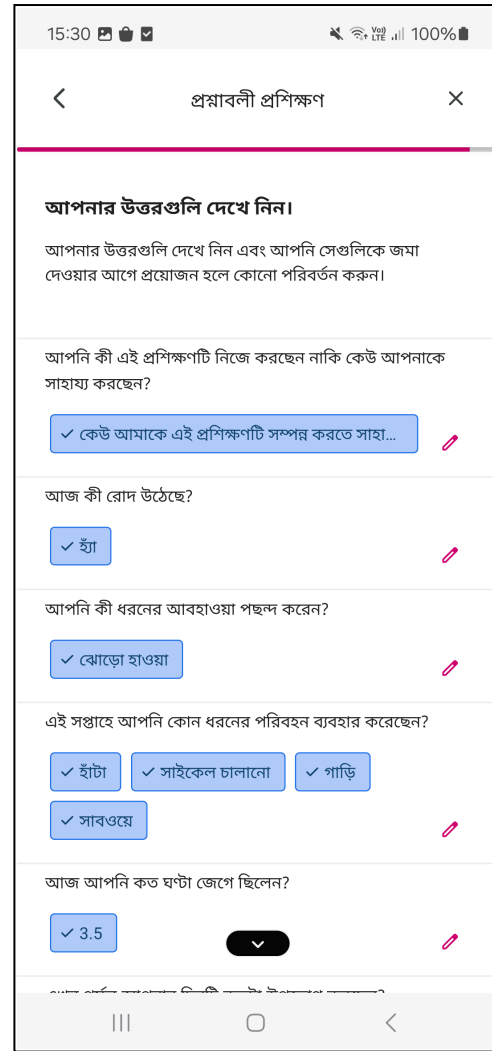
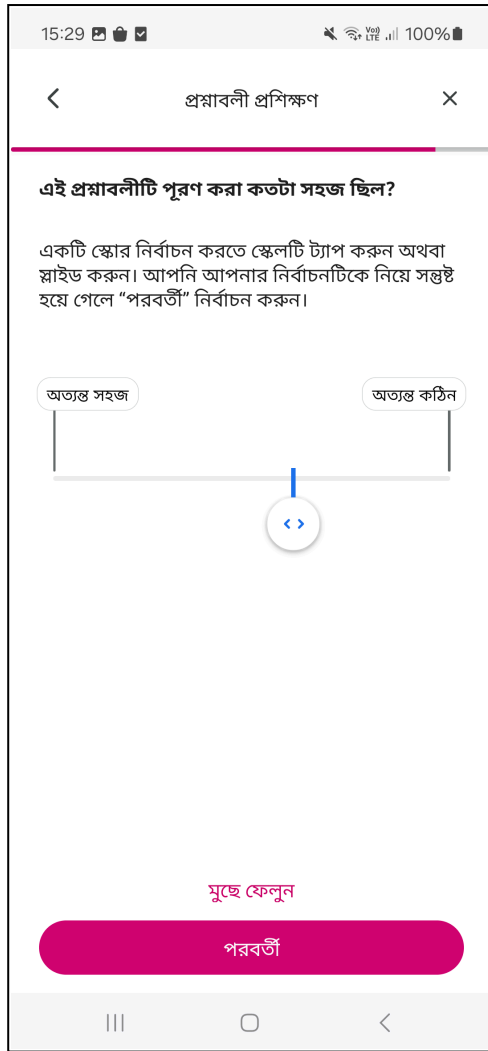
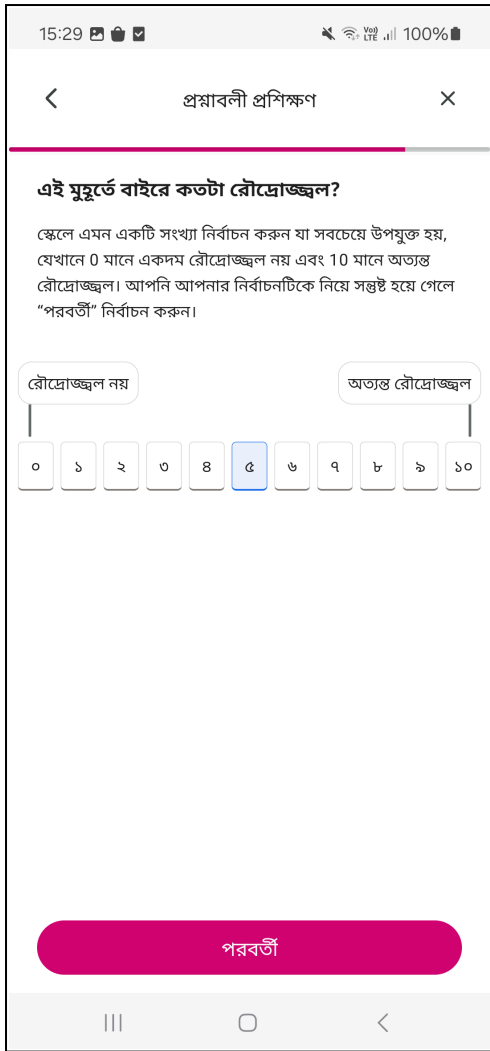
2. Questionnaire Training

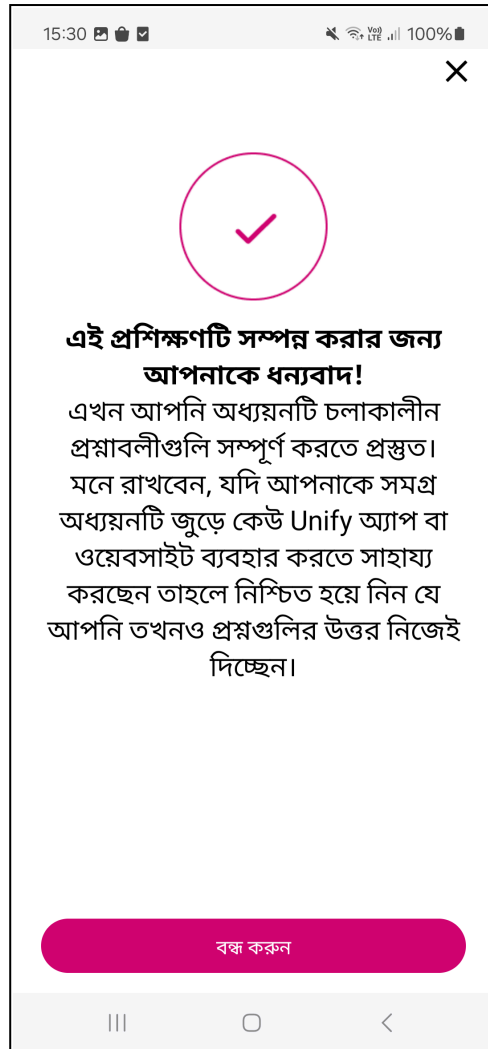
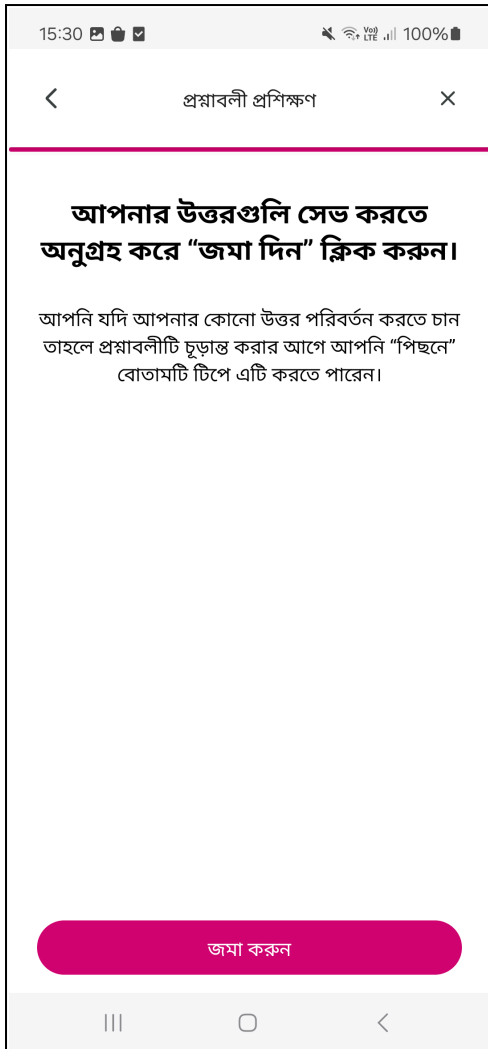




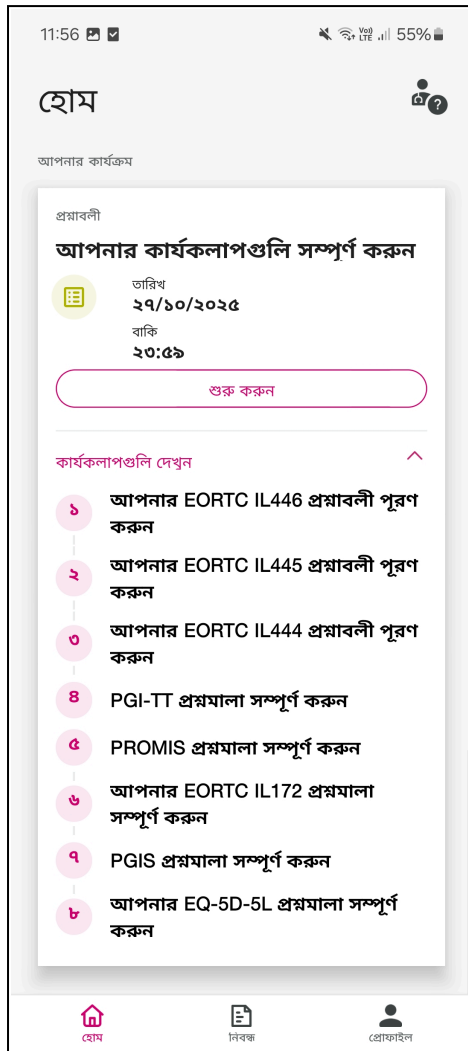




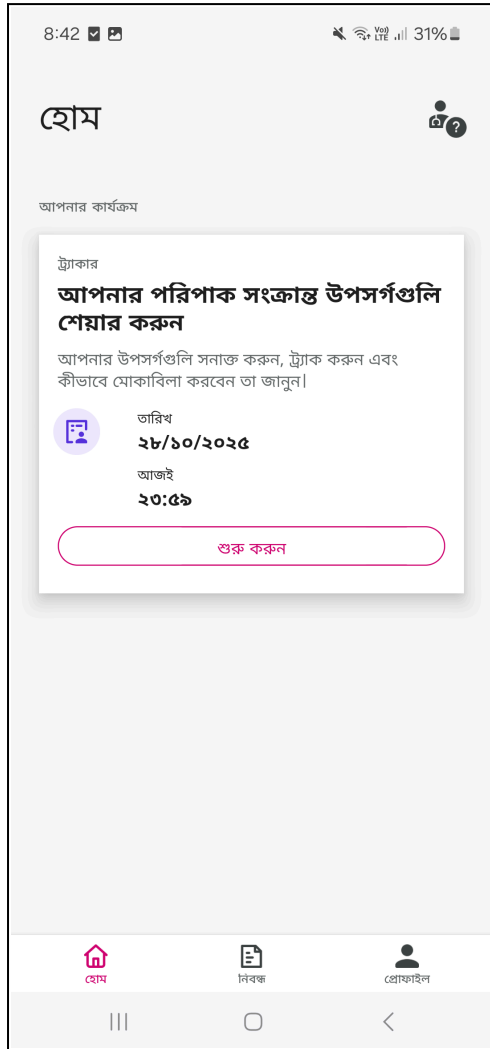




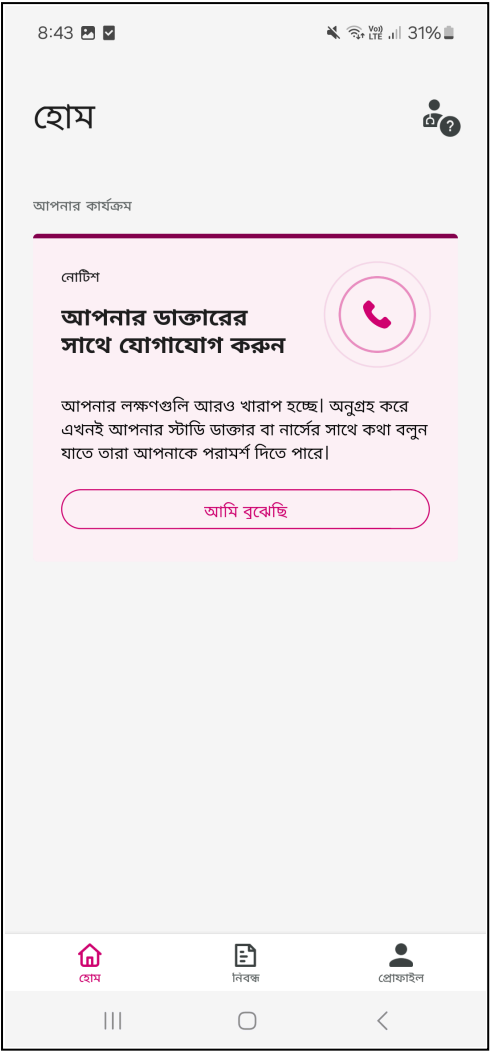
3. eCOA Questionnaire Card



4. Digestive Questionnaire Card



5. Contact Doctor Card



8. Appendix

8.1 চূড়ান্ত-ব্যবহারকারীর লাইসেন্স চুক্তি (EULA)

1. ভূমিকা

- 1.1 আমরা Evinova AG ("**Evinova**"), সুইজারল্যান্ডের অন্তর্ভুক্ত একটি লিমিটেড কোম্পানি যার নিবন্ধিত কোম্পানি নম্বর che-205.308.908। আমাদের নিবন্ধিত অফিসটি সুইজারল্যান্ডের নয়হোফস্ট্রাসে 34, 6340 বার-এ অবস্থিত।
- 1.2 ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশনটি একটি অ্যাপ্লিকেশন ("**অ্যাপ**") অথবা একটি ইন্টারনেট পোর্টাল ("**ওয়েব পোর্টাল**") এর মাধ্যমে অ্যাক্সেস করা যেতে পারে। ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন হল নিদানিক পরীক্ষণের জন্য তথ্য সংগ্রহের জন্য।
- 1.3 যদি আপনি ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ব্যবহার করছেন, তাহলে এর কারণ হল এটি আপনার অংশগ্রহণ করা একটি নিদানিক পরীক্ষণের জন্য তথ্য সংগ্রহের জন্য ব্যবহৃত হচ্ছে ("**অধ্যয়ন**")।
- 1.4 Evinova এই অধ্যয়নটি আয়োজন বা পরিচালনা করছে না। যদি আপনার অধ্যয়নের সাথে সম্পর্কিত কোনও সমস্যা থাকে, তাহলে আপনার অধ্যয়নের জন্য দায়ী স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার ("**অনুসন্ধানকারী**") অথবা অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারদের সাথে কথা বলা উচিত যারা আপনাকে অধ্যয়নের সাথে সম্পর্কিত যত্ন প্রদান করছেন।

2. এই চুক্তি

- 2.1 "আপনি" বা "আপনার" এর সমস্ত উল্লেখ ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশনের ব্যবহারকারীকে বোঝায়।
- 2.2 এই ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন এন্ড ইউজার লাইসেন্স চুক্তি ("**চুক্তি**") অ্যাপ বা ওয়েব পোর্টালের মাধ্যমে ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ব্যবহারের জন্য আপনার এবং Evinova এর মধ্যে চুক্তিটি নির্ধারণ করে। 'আমি স্বীকার করি' বোতামে ক্লিক করে এবং ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ডাউনলোড, অ্যাক্সেস বা ব্যবহার করে, আপনি এই চুক্তির শর্তাবলীতে সম্মত হন এবং স্বীকার করেন। আপনি যদি এই চুক্তির শর্তাবলীতে সম্মত হতে এবং স্বীকার করতে না চান, তাহলে আপনি ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ব্যবহার করতে পারবেন না।
- 2.3 এই চুক্তিটি আপনার অধ্যয়নে অংশগ্রহণের অংশ হিসেবে স্বাক্ষরিত অবহিত সম্মতি ফর্মের অতিরিক্ত (নীচে "অবহিত সম্মতি ফর্ম" হিসাবে উল্লেখ করা হয়েছে)।
- 2.4 নিরাপত্তা, সুরক্ষা বা আইনি কারণে চুক্তিটি সংশোধনের প্রয়োজন হলে, অথবা অধ্যয়নটি সংগঠিত বা পরিচালিত হওয়ার পদ্ধতিতে পরিবর্তন হলে অথবা ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশনে পরিবর্তন হলে, Evinova সময়ে সময়ে এই চুক্তির শর্তাবলী সংশোধন করতে পারে। সেক্ষেত্রে, Evinova আপনাকে অবহিত করবে, উদাহরণস্বরূপ, আপনি যখন পরবর্তী সময়ে ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন অ্যাক্সেস করবেন তখন সংশোধিত শর্তাবলী প্রদর্শন করে।
- 2.5 এই চুক্তিতে, **মোট অক্ষরে** এবং উদ্ধৃতি চিহ্নে থাকা শব্দগুলির অর্থ সেখানে দেওয়া হয়েছে যেখানে শব্দ বা বাক্যাংশটি প্রথমবার ব্যবহৃত হয়েছে। যদি এই শব্দগুলি আবার ব্যবহার করা হয়, তাহলে তাদের একই অর্থ হবে, যার মধ্যে রয়েছে:
- 2.5.1 "**অধ্যয়ন উদ্যোক্তা**" বলতে সেই সত্তাকে বোঝায় যিনি অধ্যয়ন শুরু করেছিলেন (আপনার অবহিত সম্মতি ফর্মে যেমনভাবে চিহ্নিত);
- 2.5.2 "**CRO**" বলতে সেই নিদানিক গবেষণা সংস্থাকে বোঝায় যা অধ্যয়ন পরিচালনার সাথে জড়িত; এবং

2.5.3 "রোগী" হলেন অধ্যয়নে অংশগ্রহণকারী একজন ব্যক্তি যাকে অনুসন্ধানকারী কর্তৃক ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ব্যবহার করার জন্য রেফার করা হয়েছে এবং যিনি অবহিত সম্মতি ফর্মে স্বাক্ষর করেছেন, অথবা সেই ব্যক্তির পক্ষ থেকে আইনত একটি অবহিত সম্মতি ফর্ম কার্যকর করা হয়েছে।

2.6 ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশনে যেকোনো ওপেন-সোর্স সফটওয়্যার যতদূর অন্তর্ভুক্ত থাকে, ততদূর পর্যন্ত একটি ওপেন-সোর্স লাইসেন্সের শর্তাবলী এই শর্তাবলীর কতকগুলিকে অগ্রাহ্য করতে পারে।

2.7 অ্যাপ, ওয়েব পোর্টাল বা ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ব্যবহার, অথবা অ্যাপ ডাউনলোড করার জন্য Evinova আপনাকে কোনও চার্জ করবে না।

3. কারা ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ব্যবহার করতে পারে

3.1 আপনি শুধুমাত্র তখনই ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ব্যবহার করতে পারবেন যদি আপনি:

3.1.1 একজন রোগী হন; বা

3.1.2 রোগীর পক্ষে এই চুক্তিতে প্রবেশ করার এবং অধ্যয়নের রোগীর অংশগ্রহণ পরিচালনা করার আইনি কর্তৃত্বপ্রাপ্ত একজন যত্নগ্রহণকারী, তত্ত্বাবধায়ক, পরিচর্যা অংশীদার বা আইনি অভিভাবক (একজন "যত্নগ্রহণকারী")।

3.2 Evinova আপনার অ্যাকাউন্টকে অননুমোদিত অ্যাক্সেস থেকে রক্ষা করার জন্য যুক্তিসঙ্গত সুরক্ষা ব্যবস্থা ব্যবহার করবে, কিন্তু আপনাকে অবশ্যই আপনার লগ-ইন বিবরণ এবং পাসওয়ার্ড গোপনীয় ও সুরক্ষিত রাখতে হবে।

3.3 আপনার অ্যাকাউন্ট বা পাসওয়ার্ডের কোনও অননুমোদিত ব্যবহার, বা ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন সম্পর্কিত অন্য কোনও সুরক্ষা লঙ্ঘনের বিষয়ে আপনাকে অবিলম্বে অনুসন্ধানকারীকে অবহিত করতে হবে এবং স্বীকার করতে হবে যে যতক্ষণ না আপনি এটি করছেন Evinova এবং আপনার অনুসন্ধানকারী এই ধরনের অননুমোদিত অ্যাক্সেস বা সুরক্ষার অন্যান্য লঙ্ঘন প্রশমিত করতে সক্ষম নাও হতে পারে।

4. ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশনের সাথে সহায়তা

4.1 ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশনের ক্ষেত্রে আপনার যদি সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনার অনুসন্ধানকারী আপনাকে উপযুক্ত যোগাযোগের দিকে নির্দেশ দেবেন। যদি Evinova এর আপনার সাথে যোগাযোগ করতে হয়, তাহলে Evinova আপনার অনুসন্ধানকারীর মাধ্যমে তা করবে।

5. আপনি ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশনটি কীসের জন্য ব্যবহার করতে পারেন

5.1 যদি আপনি একজন রোগী হন, অথবা রোগীর পক্ষ থেকে ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ব্যবহারকারী যত্নগ্রহণকারী হন, তাহলে আপনি নিম্নলিখিত কিছু বা সমস্ত কিছু করার জন্য ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ব্যবহার করতে পারেন:

5.1.1 আসন্ন অধ্যয়ন সাক্ষাতের জন্য অথবা অধ্যয়ন সম্পর্কিত কাজ সম্পন্ন করার জন্য অনুস্মারক বা বিজ্ঞপ্তি গ্রহণ;

5.1.2 স্বাস্থ্য প্রশ্নাবলী এবং/অথবা ডায়েরি অ্যাক্সেস করা এবং ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশনের মধ্যে আপনার উত্তরগুলি তাদের সরবরাহ করা;

5.1.3 অধ্যয়ন সহায়তা প্রবন্ধ এবং প্রযুক্তিগত সহায়তা যোগাযোগের তথ্য অ্যাক্সেস করা;

5.1.4 ডিভাইসের পরিমাপ রিডিং প্রদান;

5.1.5 অধ্যয়নের জিনিসপত্র অর্ডার করা এবং হোম ডেলিভারি গ্রহণ করা;

5.1.6 দূরবর্তী ভিডিও পরামর্শের মাধ্যমে আপনার যত্ন প্রদানকারী অধ্যয়নস্থলের দলের সাথে আপনাকে সংযুক্ত করে টেলিহেলথ পরিষেবাগুলিতে অংশগ্রহণ করা; এবং/অথবা

5.1.7 আপনি যে অধ্যয়নে অংশগ্রহণ করছেন তার তত্ত্বাবধানে জড়িত অধ্যয়নস্থলের কর্মীদের আপনার সম্পর্কে স্বাস্থ্য এবং/অথবা উপসর্গ সম্পর্কিত তথ্য প্রদান করা।

ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশনের নির্দিষ্ট ব্যবহারগুলি অধ্যয়নের প্রকৃতি এবং আপনি রোগী নাকি যত্নগ্রহণকারী তার উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হয়।

6. অ্যাপ এবং ওয়েব পোর্টালে EVINOVA এর অধিকার

6.1 Evinova আপনাকে অ্যাপ বা ওয়েব পোর্টাল ডাউনলোড, ইনস্টল, অ্যাক্সেস এবং ব্যবহারের জন্য একটি ব্যক্তিগত, অ-হস্তান্তরযোগ্য এবং অ-স্বতন্ত্র অধিকার এবং লাইসেন্স প্রদান করে, এবং অ্যাপ বা ওয়েব পোর্টালের মাধ্যমে প্রদত্ত বিষয়বস্তু ("**বিষয়বস্তু**") এবং Evinova ("**ডকুমেন্টেশন**") দ্বারা প্রদত্ত সম্পর্কিত ডকুমেন্টেশন অ্যাক্সেস এবং ব্যবহারের জন্য শুধুমাত্র যা উপরের ধারা 5.1-এ বর্ণিত হয়েছে। Evinova অ্যাপ এবং ওয়েব পোর্টাল, বিষয়বস্তু এবং ডকুমেন্টেশনের অন্যান্য সমস্ত অধিকার সংরক্ষণ করে।

6.2 অ্যাপ এবং ওয়েব পোর্টালের সমস্ত বৌদ্ধিক সম্পত্তির অধিকার, বিষয়বস্তু, ডকুমেন্টেশন এবং অন্যান্য তথ্য, এবং বিশ্বজুড়ে যেকোনো সংশ্লিষ্ট পরিষেবা, Evinova বা Evinova এর লাইসেন্সদাতাদের এবং অ্যাপ এবং ওয়েব পোর্টালের অধিকার, বিষয়বস্তু, ডকুমেন্টেশন এবং অন্যান্য তথ্য এবং যেকোনো সংশ্লিষ্ট পরিষেবা আপনার কাছে লাইসেন্সপ্রাপ্ত (বিক্রীত নয়)। আপনি স্বীকার করছেন যে অ্যাপ এবং ওয়েব পোর্টাল, বিষয়বস্তু, ডকুমেন্টেশন বা অন্যান্য তথ্য, অথবা সংশ্লিষ্ট কোনও পরিষেবাতে, বা এর প্রতি, আপনার কোনও বৌদ্ধিক সম্পত্তির অধিকার নেই, এই চুক্তির শর্তাবলী অনুসারে সেগুলি ব্যবহারের অধিকার ব্যতীত।

7. ব্যবহারকারীর বিষয়বস্তু

7.1 ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ("**ব্যবহারকারীর বিষয়বস্তু**") এর মাধ্যমে আপনার জমা দেওয়া বা উপলব্ধ করা তথ্য এবং অন্যান্য বিষয়বস্তুর ক্ষেত্রে:

7.1.1 আপনি স্বীকার করছেন যে আপনার ব্যবহারকারীর বিষয়বস্তু অনুসন্ধানকারী এবং আপনার যত্নের সহায়তায় জড়িত অন্যান্য প্রাসঙ্গিক ব্যক্তিদের সাথে, অথবা অধ্যয়নে আপনার অংশগ্রহণের যারা জড়িত, যার মধ্যে রয়েছে CRO, অধ্যয়ন উদ্যোক্তা এবং অধ্যয়ন পরিচালনার উদ্যোক্তা, এবং যেকোনো নৈতিকতা কমিটি এবং নিয়ন্ত্রক কর্তৃপক্ষের সাথে ভাগ করা যেতে পারে;

7.1.2 আপনি CRO এবং অধ্যয়নের উদ্যোক্তাকে অবহিত সম্মতি ফর্মে উল্লেখিত উদ্দেশ্যে সমস্ত ব্যবহারকারীর বিষয়বস্তু ব্যবহার, পুনরুৎপাদন, সংশোধন, ভাগ করে নেওয়া এবং প্রকাশ করার অধিকার প্রদান করেন; এবং

7.1.3 ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশনের জন্য প্রযুক্তিগত সহায়তা প্রদানের জন্য প্রয়োজনীয় পরিমাণে আপনি Evinova কে সমস্ত ব্যবহারকারীর বিষয়বস্তু ব্যবহার, পুনরুৎপাদন এবং সংশোধন করার অধিকার প্রদান করেন।

7.2 Evinova আপনার অ্যাপ বা ওয়েব পোর্টাল ব্যবহার করা ডিভাইস, অ্যাপ বা ওয়েব পোর্টালের কর্মক্ষমতা এবং আপনি কীভাবে অ্যাপ বা ওয়েব পোর্টালের সাথে ইন্টারঅ্যাক্ট করেন বা ব্যবহার করেন সে সম্পর্কে অন্যান্য তথ্য ("**ব্যবহারের ডেটা**") Evinova গোপনীয়তা নীতি অনুসারে ব্যবহার করতে পারে।

8. অ্যাপ বা ওয়েব পোর্টাল দিয়ে আপনি যা করতে পারবেন না

8.1 আপনি অ্যাপ বা ওয়েব পোর্টালের সম্পূর্ণ বা কোনও অংশের উপর ভিত্তি করে কোনও কিছু অভিযোজিত, কাস্টমাইজ, ডিসসেম্বল, ডি-কম্পাইল, রিভার্স ইঞ্জিনিয়ার বা ডেরিভেটিভ কাজ তৈরি করবেন না, অথবা এই ধরনের কাজ করার চেষ্টা করবেন না, যদি না আপনার আইনি অধিকার থাকে যা চুক্তি দ্বারা বাদ দেওয়া নাও হতে পারে। আপনি অ্যাপ বা ওয়েব পোর্টালের নিরাপত্তা লঙ্ঘন করবেন না, অথবা লঙ্ঘনের চেষ্টা করবেন না। আপনার অ্যাপ বা ওয়েব পোর্টালে কোনও কপিরাইট, মালিকানা বা অনুরূপ নোটিশ অপসারণ বা পরিবর্তন করার চেষ্টা করা উচিত নয়।

8.2 আপনি অ্যাপ বা ওয়েব পোর্টাল ব্যবহার করে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি ব্যবহার না করার জন্য সম্মত হচ্ছেন: (i) এমন কোনও ব্যবহারকারীর সামগ্রী আপলোড, প্রেরণ বা অন্যথায় উপলব্ধ করা যা বেআইনি বা আপত্তিকর, এবং/অথবা আপনার এমন কোনও বিষয়বস্তু উপলব্ধ করার অধিকার নেই যা সফ্টওয়্যার ভাইরাস বা অন্য কোনও ধ্বংসাত্মক বা বিঘ্নিতকারী কম্পিউটার কোড, ফাইল বা প্রোগ্রাম ধারণ করে, (ii) অ্যাপ বা ওয়েব পোর্টাল বা অ্যাপ বা ওয়েব পোর্টালের সাথে সংযুক্ত সার্ভার বা নেটওয়ার্কগুলিতে হস্তক্ষেপ বা ব্যাহত করে, (iii) কোনও ব্যক্তি বা সত্তার ছদ্মবেশ ধারণ করে বা কোনও ব্যক্তি বা সত্তার সাথে আপনার অন্তর্ভুক্তি মিথ্যাভাবে বর্ণনা করে বা অন্যথায় ভুলভাবে উপস্থাপন করে, (iv) কোনও প্রযোজ্য আইন লঙ্ঘন করে এবং/অথবা (v) অন্যথায় এমন কিছু করে যা এই শর্তাবলী দ্বারা স্পষ্টভাবে অনুমোদিত নয়।

8.3 আপনি অন্য কাউকে অ্যাপ বা ওয়েব পোর্টাল বিতরণ, সাব-লাইসেন্স বা অন্যথায় অ্যাক্সেসের অনুমতি দেবেন না।

9. গোপনীয়তা

9.1 যখন আপনি প্রথমবারের মতো ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন অ্যাক্সেস করবেন তখন আপনাকে Evinova গোপনীয়তা নীতি এবং প্রযোজ্য ক্ষেত্রে, অধ্যয়নের উদ্যোক্তার গোপনীয়তা নীতি পড়তে এবং গ্রহণ করতে বলা হবে, যা ব্যাখ্যা করে যে কীভাবে Evinova (এবং প্রযোজ্য ক্ষেত্রে, অধ্যয়নের উদ্যোক্তা) আপনার ব্যক্তিগত তথ্য সংগ্রহ, ব্যবহার এবং সংরক্ষণ করে ("**গোপনীয়তা নীতি**")। গোপনীয়তা নীতিগুলি সময়ে সময়ে ওয়েব পোর্টাল এবং অ্যাপের মাধ্যমে অ্যাক্সেস করার জন্য উপলব্ধ।

9.2 Evinova কেবলমাত্র অবগত সম্মতি ফর্ম (রোগীর ব্যক্তিগত তথ্যের সাথে সম্পর্কিত) এবং গোপনীয়তা নীতিমালায় বর্ণিত ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ব্যবহারের মাধ্যমে সংগৃহীত যেকোনো ব্যক্তিগত তথ্য ব্যবহার করবে।

9.3 ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ব্যবহার করে আপনার পাঠানো বার্তা বা তথ্য সুরক্ষিত করার জন্য Evinova যুক্তিসঙ্গত ব্যবস্থা গ্রহণ করবে, তবে দয়া করে মনে রাখবেন যে ইন্টারনেটে প্রেরিত তথ্য কখনই সম্পূর্ণ ব্যক্তিগত বা সুরক্ষিত নয় এবং ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন বা যেকোনো পরিষেবা ব্যবহার করে আপনার পাঠানো যেকোনো বার্তা বা তথ্য অন্যরা পড়তে বা আটকাতে পারে, এমনকি যদি কোনও নির্দিষ্ট ট্রান্সমিশন এনক্রিপ্ট করা হয়েছে বলে বিশেষ বিজ্ঞপ্তি থাকে তবুও।

10. অস্বীকৃতি

10.1 Evinova এই চুক্তিতে স্পষ্টভাবে উল্লিখিত ব্যতীত অন্য কোনও কিছু প্রতিনিধিত্ব করে না বা ওয়ারেন্টি দেয় না। প্রযোজ্য আইন দ্বারা অনুমোদিত পরিমাণে, ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন 'যেমন আছে' ভিত্তিতে প্রদান করা হয়, এবং Evinova এই চুক্তিতে প্রযোজ্য আইন দ্বারা অন্যথায় নিহিত সমস্ত শর্ত, ওয়ারেন্টি এবং অন্যান্য শর্তাবলী অস্বীকার করে এবং বাদ দেয়, উদাহরণস্বরূপ, ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন সর্বদা উপলব্ধ থাকবে, অথবা এটি ত্রুটিমুক্ত থাকবে।

10.2 ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ব্যবহার করার জন্য, আপনার ইন্টারনেট অ্যাক্সেসের প্রয়োজন হবে। আপনি স্বীকার করছেন এবং সম্মত হচ্ছেন যে, ইন্টারনেট ব্যবহার করে অধ্যয়ন ডিভাইস নয় এমন কোনও তৃতীয় পক্ষের ডিভাইসে ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ব্যবহার করলে (নীচে ধারা 12 তে যেমনটা বর্ণিত আছে), আপনার ওয়্যারলেস ক্যারিয়ার, মোবাইল নেটওয়ার্ক, ইন্টারনেট পরিষেবা প্রদানকারী বা ইন্টারনেট অ্যাক্সেসের অন্যান্য পদ্ধতি থেকে চার্জ নেওয়া হতে পারে, যা আপনার প্রদানকারীর সাথে আপনার চুক্তি বা পরিকল্পনার উপর নির্ভর করে। আপনি স্বীকার করছেন যে এই ধরনের কোনও চার্জ বা এই ধরনের অ্যাক্সেসের সাথে সম্পর্কিত কোনও পরিষেবা ফি প্রদান করা শুধুমাত্র আপনার দায়িত্ব হবে। আপনি সম্মত হচ্ছেন যে ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন এর ব্যবহার আপনার ওয়্যারলেস ক্যারিয়ার, মোবাইল নেটওয়ার্ক, ইন্টারনেট পরিষেবা প্রদানকারী বা ইন্টারনেট অ্যাক্সেসের অন্যান্য পদ্ধতির সমস্ত প্রয়োজনীয়তা অনুসারে হবে। আপনি বোঝেন এবং সম্মত হন যে আপনার ডিভাইস বা অধ্যয়ন ডিভাইসের ইন্টারনেট সংযোগের কোনও সমস্যার ফলে ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ব্যবহার করার সময় সংযোগ বিচ্ছিন্ন, সংযোগের মানের সমস্যা, পরিষেবা ব্যাহত হওয়া বা অন্যান্য সমস্যার জন্য আমরা দায়ী নই।

10.3 যেখানে ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন বহিরাগত তৃতীয় পক্ষের উৎস থেকে বিষয়বস্তু সরবরাহ করে, অথবা তাদের লিঙ্ক প্রদান করে, সেখানে Evinova ঐ বহিরাগত উৎসগুলির জন্য কোনও দায়বদ্ধ থাকবে না, যার মধ্যে তাদের নির্ভুলতা এবং প্রকৃতি অন্তর্ভুক্ত থাকবে। ঐ বহিরাগত সাইটগুলির শর্তাবলী মেনে চলার জন্য আপনি দায়ী।

11. ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন সম্পর্কিত বিধিনিষেধ

11.1 ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশনের মাধ্যমে যে তথ্য উপলব্ধ করা হয়েছে তা শুধুমাত্র সাধারণ তথ্যের উদ্দেশ্যে প্রদান করা হয়েছে এবং এটি পেশাদার চিকিৎসা পরামর্শ, রোগ নির্ণয় বা চিকিৎসা প্রদান করে না। ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশনের মাধ্যমে উপলব্ধ যেকোনো তথ্য শুধুমাত্র আপনাকে অধ্যয়ন সম্পর্কে অবহিত করার উদ্দেশ্যে এবং কোনও নির্দিষ্ট ব্যক্তির চিকিৎসার জন্য সুপারিশ হিসাবে গ্রহণ করা উচিত নয়। অধ্যয়নের মাধ্যমে আপনাকে গাইড করার দায়িত্ব আপনার অনুসন্ধানকারীর।

12. অধ্যয়ন ডিভাইস

12.1 যদি না আপনার অনুসন্ধানকারী আপনাকে কোনও তৃতীয় পক্ষের ডিভাইস সরবরাহ করেন যাতে আপনি কোনও অধ্যয়নে অংশগ্রহণের জন্য অ্যাপটি ব্যবহার করতে পারেন ("**অধ্যয়ন ডিভাইস**"), তাহলে আপনি আপনার মালিকানাধীন বা নিয়ন্ত্রিত কোনও ডিভাইসে ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ডাউনলোড, অ্যাক্সেস এবং ব্যবহার করতে পারেন (যদি আপনি ডিভাইসটির মালিক না হন, তবে আপনার কাছে এটি করার জন্য মালিকের অনুমতি থাকে)।

12.2 যদি আপনাকে একটি অধ্যয়ন ডিভাইস সরবরাহ করা হয়:

12.2.1 আপনি শুধুমাত্র নিদানিক অধ্যয়নে অংশ নেওয়ার উদ্দেশ্যে, এবং আপনার অনুসন্ধানকারী এবং/অথবা Evinova দ্বারা আপনাকে অবহিত করা কোনও অতিরিক্ত ব্যবহারের সীমাবদ্ধতা মেনে একটি অধ্যয়ন ডিভাইস ব্যবহার করতে পারেন;

12.2.2 আপনি স্বীকার করেন এবং সম্মত হন যে অধ্যয়ন ডিভাইসটি:

(a) Evinova এর সম্পত্তি থাকবে, এবং আপনি (i) অধ্যয়ন ডিভাইসটি বিক্রি করবেন না বা ঋণ বা অন্যান্য আর্থিক বাধ্যবাধকতার জন্য জামানত হিসাবে অধ্যয়ন ডিভাইসটি ব্যবহার করবেন না, এবং (ii) আপনার অনুসন্ধানকারী বা Evinova এর যেকোনো একজনের অনুরোধে অবিলম্বে অধ্যয়ন ডিভাইসটি ফেরত দেবেন;

(b) কোনো টেলিফোন, মোবাইল বা অন্যান্য যোগাযোগ পরিষেবার বিকল্প হওয়ার উদ্দেশ্যে অভিপ্রেত নয়; এবং

(c) এর কার্যক্ষমতা সীমিত এবং/অথবা অক্ষম হতে পারে;

12.2.3 অধ্যয়ন ডিভাইসটি সুরক্ষিত রাখার এবং আপনার কাছে রাখার জন্য আপনি যুক্তিসঙ্গত সতর্কতা অবলম্বন করবেন এবং অধ্যয়ন ডিভাইসটি হারিয়ে গেলে, ক্ষতিগ্রস্ত বা চুরি হয়ে গেলে অবিলম্বে আপনার অনুসন্ধানকারীকে জানাবেন; এবং

12.2.4 ধারা 13.2 এবং 13.4 এ উল্লিখিত ব্যতীত, আপনি স্বীকার করেন এবং সম্মত হন যে অধ্যয়ন ডিভাইসের হারিয়ে যাওয়া বা ক্ষতি হওয়া, বা অধ্যয়ন ডিভাইস দ্বারা অথবা তার সম্পর্কিত কারণে হারানো বা ক্ষতির ক্ষেত্রে আপনার প্রতি Evinova -এর কোনও দায় বা দায়িত্ব নেই।

12.3 তৃতীয়-পক্ষের ডিভাইসগুলির নির্মাতাদের প্রয়োজন হতে পারে যে আপনি তাদের পরিষেবার শর্তাবলী, গোপনীয়তা নীতি বা অন্যান্য ব্যবহারকারীর চুক্তিগুলি পড়ুন বা সম্মত দিন এবং তারা সেই চুক্তিগুলিতে প্রথমে সম্মতি না দেওয়া পর্যন্ত আপনাকে ডিভাইসটিকে ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশনের সাথে সংযুক্ত করতে বাধা দিতে পারে। ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন এবং/অথবা যেকোনো অধ্যয়ন ডিভাইস ব্যবহার করে, আপনি প্রযোজ্য আইনের অধীনে যতদূর সম্ভব সেই শর্তাবলী, গোপনীয়তা নীতি এবং অন্যান্য ব্যবহারকারী চুক্তি মেনে চলতে সম্মত হচ্ছেন।

13. দায়বদ্ধতার সীমাবদ্ধতা

13.1 এই চুক্তির মধ্যে কোনও কিছুই এমন কোনও দায়বদ্ধতাকে সীমাবদ্ধ করবে না বা বাদ দেবে না যা, প্রযোজ্য আইনের অধীনে, সীমাবদ্ধ করা বা বাদ দেওয়া যায় না, যার মধ্যে Evinova-এর অবহেলার কারণে মৃত্যু বা ব্যক্তিগত আঘাতের দায় অন্তর্ভুক্ত।

13.2 যদি Evinova এই চুক্তি মেনে চলতে ব্যর্থ হয়, তাহলে Evinova এই চুক্তি লঙ্ঘনের ফলে অথবা Evinova যুক্তিসঙ্গত পরিচর্যা এবং দক্ষতা ব্যবহার না করার ফলে আপনার যে ক্ষতি বা ক্ষতি হতে পারে তার জন্য Evinova দায়ী থাকবে। হারানো বা ক্ষতি অনুমেয় যদি এটি ঘটবে তা সুস্পষ্ট হয় বা যদি, চুক্তি করার সময়, Evinova এবং আপনি উভয়েই জানেন যে এটি ঘটতে পারে।

13.3 এই চুক্তি দ্বারা অনুমোদিত নয় এমন কোনও উদ্দেশ্যে আপনি ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ব্যবহার না করার বিষয়ে সম্মত হচ্ছেন। লাভ, সদিচ্ছা, ব্যবসায়ের সুযোগ বা রাজস্ব বা প্রত্যাশিত সঞ্চয়ের ক্ষতির জন্য Evinova -এর আপনার কাছে কোনও দায়বদ্ধতা নেই। এই চুক্তির কোনও কিছুই অবহিত সম্মতি ফর্ম অনুসারে অধ্যয়নের উদ্দেশ্যে ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন বা অধ্যয়ন ডিভাইস ব্যবহারের ফলে সৃষ্ট আঘাত বা ক্ষতির জন্য ক্ষতিপূরণ দেওয়ার জন্য অধ্যয়নের উদ্যোক্তার আপনার প্রতি বাধ্যবাধকতাকে প্রভাবিত করবে না।

13.4 আমাদের যুক্তিসঙ্গত নিয়ন্ত্রণের বাইরের ঘটনাগুলির কারণে, আপনার কাজ বা ভুলের কারণে সৃষ্ট ঘটনাগুলি সহ, Evinova-এর কোনও বাধ্যবাধকতা পালনে ব্যর্থতা বা কার্য সম্পাদনে বিলম্বের জন্য Evinova দায়বদ্ধ বা দায়ী নয়।

14. ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন এবং বৈশিষ্ট্যের উপর বিধিনিষেধের আপডেট

14.1 সময়ে সময়ে Evinova বিভিন্ন কারণে স্বয়ংক্রিয়ভাবে ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন আপডেট করতে পারে, যার মধ্যে রয়েছে অধ্যয়ন পরিচালনায় প্রয়োজনীয় পরিবর্তনগুলি বাস্তবায়ন করা, কর্মক্ষমতা উন্নত করা, কার্যকারিতা বৃদ্ধি করা, অপারেটিং সিস্টেমে পরিবর্তনগুলি প্রতিফলিত করা বা নিরাপত্তা সমস্যাগুলি সমাধান করা। এছাড়া, Evinova আপনাকে এই কারণগুলির জন্য অ্যাপটি আপডেট করতে বলতে পারে। আপনি যদি এই ধরনের আপডেট ইনস্টল না করার সিদ্ধান্ত নেন অথবা স্বয়ংক্রিয় আপডেট বন্ধ করে দেন, তাহলে আপনি অ্যাপটি ব্যবহার চালিয়ে যেতে নাও পারতে পারেন।

14.2 অ্যাপটি ব্যবহার করার জন্য, আপনার ডিভাইসের অপারেটিং সিস্টেমটি আপ টু ডেট আছে কিনা তা নিশ্চিত করতে হতে পারে। অ্যাপটি অ্যান্ড্রয়েড এবং iOS অপারেটিং সিস্টেমের বর্তমান সংস্করণ (কারণ এটি সময়ে সময়ে আপডেট হতে পারে) এবং বর্তমান সংস্করণের ঠিক আগের সংস্করণের সাথে কাজ করবে।

15. ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশনের ব্যবহার বন্ধ বা স্থগিত করা

15.1 আপনি অনুসন্ধানকারীর সাথে যোগাযোগ করে ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশনের ব্যবহার বন্ধ করতে পারেন। যদি আপনার অধ্যয়নের জন্য ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ব্যবহারের প্রয়োজন হয়, তাহলে অনুসন্ধানকারী আপনাকে অবহিত সম্মতি ফর্মে বর্ণিত অধ্যয়নটি ত্যাগ করার পদ্ধতিগুলি অনুসরণ করতে বলতে পারেন। যদি অধ্যয়নের জন্য আপনার ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ব্যবহার করা প্রয়োজন না হয়, তাহলে এটি অপরিহার্যভাবে আপনার অধ্যয়ন চালিয়ে যাওয়ার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করবে না, তবে এটি সম্ভব কিনা তা নিয়ে আপনার অনুসন্ধানকারীর সাথে কথা বলা উচিত।

15.2 Evinova এগুলি করতে পারে:

15.2.1 সময়ে সময়ে, ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশনের মাধ্যমে অ্যাক্সেসযোগ্য কিছু বৈশিষ্ট্য, কার্যাবলী বা বিষয়বস্তু, অথবা পরিষেবাগুলিতে অ্যাক্সেস স্থগিত বা সীমাবদ্ধ করা; অথবা

15.2.2 যেকোনো সময়, ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ব্যবহারের আপনার অধিকার শেষ বা স্থগিত করা,

যদি (i) Evinova বিশ্বাস করে যে আপনার অ্যাক্সেস Evinova-এর সিস্টেম, অথবা Evinova-এর অংশীদার বা গ্রাহকদের সিস্টেমের জন্য নিরাপত্তার হুমকি সৃষ্টি করছে; (ii) আপনি ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশনের অপব্যবহার করছেন বা এই চুক্তি লঙ্ঘন করছেন; অথবা (iii) Evinova আইন অনুসারে স্থগিত বা বাতিল করতে বাধ্য, অথবা কোনও নিয়ন্ত্রক কর্তৃপক্ষ বা অধ্যয়নের উদ্যোক্তা (অথবা অধ্যয়নের উদ্যোক্তার পক্ষে CRO) অনুরোধ করেছে যে Evinova ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশনের অ্যাক্সেস স্থগিত বা বাতিল করে, তবে শর্ত থাকে যে, প্রতিটি ক্ষেত্রে, Evinova কেবলমাত্র অবহিত সম্মতি ফর্ম অনুসারে এবং অন্যথায় প্রযোজ্য আইন দ্বারা অনুমোদিত পরিমাণে ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ব্যবহারের জন্য আপনার অ্যাক্সেস বা অধিকার স্থগিত বা সীমাবদ্ধ করে। যদি অধ্যয়নের জন্য আপনার ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ব্যবহারের প্রয়োজন না হয়, তাহলে এটি অপরিহার্যভাবে আপনার অধ্যয়ন চালিয়ে যাওয়ার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করবে না, তবে এটি সম্ভব কিনা তা নিয়ে আপনার অনুসন্ধানকারীর সাথে কথা বলা উচিত।

15.3 যদি আপনার ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশনের ব্যবহার শেষ হয়ে যায়:

15.3.1 আপনাকে অবশ্যই অবিলম্বে ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন ব্যবহার বন্ধ করতে হবে;

15.3.2 প্রযোজ্য ক্ষেত্রে, আপনার ডিভাইস থেকে অ্যাপটি মুছে ফেলতে হবে বা সরিয়ে ফেলতে হবে, অন্যথায় Evinova এর ঠিকাদাররা দূরবর্তীভাবে একটি অধ্যয়ন ডিভাইস অ্যাক্সেস করে অ্যাপটি এর থেকে সরিয়ে ফেলতে পারবে;

15.3.3 Evinova আপনার ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন অ্যাক্সেস বন্ধ করে দেবে;

15.3.4 প্রযোজ্য ক্ষেত্রে, আপনি যেকোনো অধ্যয়ন ডিভাইস আপনার অনুসন্ধানকারীর কাছে (অথবা আপনার অনুসন্ধানকারীর নির্দেশ অনুসারে অন্য ব্যক্তির কাছে) ফেরত দেবেন;

15.3.5 ধারা 7.1.1 এবং 7.1.2 অনুসারে ব্যবহারকারীর বিষয়বস্তু অধ্যয়ন উদ্যোক্তা এবং CRO-এর সাথে ভাগ করা এবং ব্যবহার করা অব্যাহত থাকবে এবং অবহিত সম্মতি ফর্ম; এবং

15.3.6 প্রযোজ্য ডেটা সুরক্ষা আইন এবং গোপনীয়তা নীতির অধীনে আপনার যেকোনো অধিকার সাপেক্ষে, ধারা 7.2 অনুসারে Evinova ব্যবহারের ডেটা ব্যবহার চালিয়ে যাবে।

16. সাধারণ

16.1 Evinova এই চুক্তির শর্তাবলীর অধীনে তার অধিকার এবং বাধ্যবাধকতা অন্য সংস্থাকে হস্তান্তর করতে পারে। এটি ঘটে কিনা তা Evinova সর্বদা আপনাকে লিখিতভাবে জানাবে এবং নিশ্চিত করবে যে স্থানান্তরটি অধ্যয়নে এবং এই চুক্তির শর্তাবলীর অধীনে আপনার অধিকারগুলিকে প্রভাবিত করবে না। আপনি শুধু এই চুক্তির শর্তাবলীর অধীনে আপনার অধিকার বা আপনার বাধ্যবাধকতাগুলি Evinova-এর পূর্বলিখিত সম্মতি সমেত অন্য ব্যক্তির কাছে হস্তান্তর করতে পারেন।

16.2 এই চুক্তিটি আপনার এবং Evinova এর মধ্যের বিষয় এবং এটি অন্য কোনও ব্যক্তির জন্য প্রযোজ্য নয়। শুধুমাত্র আপনিই এই চুক্তির বিষয়ে আইনি পদক্ষেপ নিতে পারেন, যদি না আপনি আইনি কর্তৃত্বের সাথে রোগীর পক্ষে কাজ করা একজন যত্নগ্রহণকারী বা আইনি অভিভাবক হন।

16.3 এই চুক্তির শর্তাবলীর প্রতিটি ধারা পৃথকভাবে কাজ করে। যে সীমা পর্যন্ত কোনো আদালত বা সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষ এগুলির মধ্যে কোনো একটিকে অবৈধ এবং/অথবা অবলম্বনযোগ্য বলে পায়, অবশিষ্ট ধারাসমূহ পূর্ণমাত্রায় কার্যকর থাকবে।

16.4 এমনকি যদি Evinova এই চুক্তিটি কার্যকর করতে বিলম্ব করে, তাহলেও এটি পরে এটি বলবৎ করতে পারে। যদি Evinova অবিলম্বে এই চুক্তির শর্তাবলীর অধীনে আপনার যা করণীয় সেটা করতে আপনাকে জোর না দেয়, অথবা এই চুক্তি ভঙ্গ করার জন্য Evinova যদি আপনার বিরুদ্ধে কোনো পদক্ষেপ নিতে দেয়, সেটার অর্থ এই নয় যে আপনাকে সেগুলো করতে হবে না এবং পরবর্তীকালে আপনার বিরুদ্ধে কোনোরকম পদক্ষেপ নিতে এটি Evinova -কে প্রতিরোধ করবে না।

16.5 এই চুক্তি (এবং এই চুক্তি বা অ্যাপ, ওয়েব পোর্টাল বা ইউনিফাইড ট্রায়াল সলিউশন থেকে উদ্ভূত বা এর সাথে সম্পর্কিত যেকোনো বিরোধ বা দাবি, যার মধ্যে চুক্তি বহির্ভূত বিরোধ বা দাবি অন্তর্ভুক্ত) ইংরেজি আইন দ্বারা নিয়ন্ত্রিত, আপনি যে দেশে বাস করেন সেই দেশের বাধ্যতামূলক স্থানীয় বিধানের প্রতি কোনও পক্ষপাত ছাড়াই। আপনি ইংরেজি আদালতে আইনি মামলা দায়ের করতে পারেন (অথবা আপনি যদি ইউরোপীয় ইউনিয়নের কোনও দেশে থাকেন, তাহলে আপনি যে দেশে থাকেন সেই দেশের আদালতে)।

17. অ্যাপ স্টোরের শর্তাবলী

17.1 Evinova এই শর্তাবলীর ভিত্তিতে এবং যে কোনো অ্যাপ স্টোর প্রদানকারী বা যে সাইট থেকে অ্যাপটি ডাউনলোড করা হয়েছে তার অপারেটর দ্বারা প্রযোজ্য যেকোন নিয়ম বা নীতি সাপেক্ষে আপনাকে অ্যাপ ব্যবহারের লাইসেন্স দেয়।

17.2 যদি অ্যাপটি iOS অপারেটিং সিস্টেম ব্যবহার করে উপলভ্য করানো হয় বা Apple, Inc. ("**Apple**") অ্যাপ স্টোর ("**Apple অ্যাপ স্টোর**") থেকে ডাউনলোড করা হয়, তাহলে:

17.2.1 আপনি এবং Evinova স্বীকার করেন এবং সম্মত হচ্ছেন যে এই চুক্তিটি কেবলমাত্র আপনার এবং Evinova এর মধ্যে, আপেল-এর সঙ্গে নয় এবং অ্যাপটির জন্য আপেল-এর কোনও দায়িত্ব নেই।

17.2.2 আপনার অ্যাপ ব্যবহারকে অবশ্যই Apple অ্যাপ স্টোরের পরিষেবার শর্তাবলী মেনে চলতে হবে।

17.2.3 ধারা 6.1 এর অধীনে Evinova কর্তৃক আপনাকে প্রদত্ত লাইসেন্স আপনাকে "আপেল মিডিয়া পরিষেবার শর্তাবলী"-এ বর্ণিত "ব্যবহারের নিয়ম" অনুসারে আপনার মালিকানাধীন বা নিয়ন্ত্রণাধীন যেকোনো আপেল-ব্র্যান্ডেড পণ্যে অ্যাপটি ব্যবহার করার অনুমতি দেয়।

17.2.4 অ্যাপ সম্পর্কিত যে কোনও প্রযোজ্য রক্ষণাবেক্ষণ এবং সহায়ক পরিষেবা প্রদানের জন্য একমাত্র Evinova সম্পূর্ণভাবে দায়বদ্ধ। আপনি স্বীকার করেন যে অ্যাপ সম্পর্কিত কোনও রক্ষণাবেক্ষণ এবং সহায়ক পরিষেবা সরবরাহ করার জন্য আপেল-এর কোনও বাধ্যবাধকতা নেই।

17.2.5 কোনও প্রযোজ্য ওয়ার্যান্টি মেনে চলতে অ্যাপটির কোনও ব্যর্থতার ক্ষেত্রে, আপনি আপেল-কে অবহিত করতে পারেন এবং আপেল আপনাকে অ্যাপটির জন্য যেকোনও প্রযোজ্য ক্রয় মূল্য ফেরত দেবে। প্রযোজ্য আইন দ্বারা অনুমোদিত সর্বাধিক সীমা পর্যন্ত, আপেল-এর অ্যাপ সম্পর্কিত অন্য কোনও ওয়ার্যান্টির বাধ্যবাধকতা থাকবে না এবং কোনও ওয়ার্যান্টি মেনে চলতে ব্যর্থতার কারণে অন্য কোনও দাবি, হারানো, দায়, ক্ষতি, মূল্য বা ব্যয় সম্পূর্ণরূপে এই চুক্তি এবং অ্যাপ সরবরাহকারী হিসাবে Evinova এর জন্য প্রযোজ্য যে কোনও আইন দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হবে।

17.2.6 আপনি এবং Evinova স্বীকার করেন যে আপেল অ্যাপ বা আপনার দখলদারী এবং/অথবা অ্যাপটির ব্যবহার সম্পর্কিত আপনার বা কোনও তৃতীয় পক্ষের দাবির সমাধানের জন্য দায়বদ্ধ নয়, যার মধ্যে রয়েছে, তবে এটি এতেই সীমাবদ্ধ নয়: (i) পণ্যের দায়বদ্ধতার দাবি, (ii) অ্যাপটি যে কোনও প্রযোজ্য আইনি বা নিয়ন্ত্রক প্রয়োজনীয়তার সঙ্গে সামঞ্জস্য বিধান করতে ব্যর্থ হয়েছে এমন দাবি, এবং (iii) গ্রাহক সুরক্ষা বা অনুরূপ আইনের অধীনে উত্থাপিত দাবি। এই জাতীয় সমস্ত দাবি সম্পূর্ণরূপে এই চুক্তি এবং অ্যাপ সরবরাহকারী হিসাবে Evinova এর জন্য প্রযোজ্য যে কোনও আইন দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়।

17.2.7 আপনি এবং Evinova স্বীকার করেন যে, যদি কোনও তৃতীয় পক্ষ দাবি করে যে অ্যাপ বা আপনার দখলদারী এবং সেই অ্যাপটির ব্যবহার তৃতীয় পক্ষের বৌদ্ধিক সম্পত্তির অধিকারের লঙ্ঘন করে, তখন আপেল নয়, Evinova এই চুক্তির ভিত্তিতে প্রয়োজনীয় মাত্রায় এই জাতীয় বৌদ্ধিক সম্পত্তি লঙ্ঘনের দাবির তদন্ত, প্রতিরক্ষা, নিষ্পত্তি এবং বরখাস্ত করার জন্য একমাত্র দায়বদ্ধ থাকবে।

17.2.8 আপনি অ্যাপটি ব্যবহার করার সময় আপনাকে অবশ্যই কোনও প্রযোজ্য তৃতীয়-পক্ষের ব্যবহারের শর্তাবলী মেনে চলতে হবে।

17.2.9 আপনি এবং Evinova স্বীকার করেন এবং সম্মত হন যে আপেল, এবং আপেল-এর সহায়ক সংস্থাগুলি, অ্যাপটির আপনার লাইসেন্সের সাথে সম্পর্কিত হিসাবে এই চুক্তির তৃতীয় পক্ষ সুবিধাভোগী এবং এই চুক্তির শর্তাবলী আপনি গ্রহণ করার পরে, এর তৃতীয় পক্ষের সুবিধাভোগী হিসাবে আপেল-এর আপনার বিরুদ্ধে অ্যাপের লাইসেন্সের সাথে সম্পর্কিত এই চুক্তিটি কার্যকর করার অধিকার থাকবে (এবং অধিকার গ্রহণ করেছে বলে গণ্য করা হবে)।

17.2.10 আপনি প্রতিনিধিত্ব করছেন এবং নিশ্চিত করছেন যে (i) আপনি এমন কোনও দেশে অবস্থিত নন যা মার্কিন সরকারের নিষেধাজ্ঞার অন্তর্ভুক্ত, বা যা মার্কিন সরকার কর্তৃক "সন্ত্রাসী সমর্থনকারী" দেশ হিসাবে মনোনীত হয়েছে, এবং (ii) আপনি মার্কিন সরকারের কোনো নিষিদ্ধ বা সীমাবদ্ধ দলগুলির তালিকায় অন্তর্ভুক্ত নন।

সংস্করণ 1.0

8.2 গোপনীয়তা

আপনার সাথে কার্যকরী সম্পর্ক নিশ্চিত করতে আমরা কীভাবে আপনার ডেটা ব্যবহার করব

DPS UnifyTM মোবাইল অ্যাপ্লিকেশনটি ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে কোম্পানি নম্বর 03674842-এর অধীনে রেজিস্টার্ড একটি প্রাইভেট লিমিটেড কোম্পানি AstraZeneca UK Ltd দ্বারা তৈরি করা হয়েছে এবং পরিচালিত হয়, যার 1 ফ্রান্সিস ক্রিক এভিনিউ, কেমব্রিজ বায়োমেডিকেল ক্যাম্পাস, কেমব্রিজ, CB2 0AA (“AstraZeneca”) ঠিকানায় রেজিস্টার্ড অফিস রয়েছে,

নিদানিক পরীক্ষণগুলিতে রোগীদের অনবোর্ড করার উদ্দেশ্যে এবং প্রয়োজনে HCP এবং রোগীদের মধ্যে যোগাযোগের উপায়গুলির জন্য অনুমতি দিতে AstraZeneca আপনার কিছু ব্যক্তিগত ডেটা সংগ্রহ এবং ব্যবহার করবে যা আমরা DPS UnifyTM মোবাইল অ্যাপ্লিকেশনের মাধ্যমে আপনার এবং আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের কাছ থেকে আহরণ করে থাকি।

DPS UnifyTM মোবাইল অ্যাপ্লিকেশনটি প্রতিটি পৃথক রোগী, স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার এবং AstraZeneca কর্মীদের জন্য একটি সর্বোত্তম নিদানিক পরীক্ষণের অভিজ্ঞতাও সরবরাহ করে। এটি পরীক্ষণ স্থল, পরীক্ষণ এবং রোগী ব্যবস্থাপনা/পরিচালনা সম্পর্কিত সমস্ত বৈশিষ্ট্য এবং কার্যকারিতা একত্রিত করে অনুসন্ধানকারীদের জন্য একটি একক ইন্টারফেস এবং অভিজ্ঞতাও তৈরি করবে।

আমরা AstraZeneca-এর আইনি প্রয়োজনীয়তার উপর ভিত্তি করে আপনার ব্যক্তিগত ডেটা ব্যবহার করব যাতে নিদানিক অধ্যয়ন পরিচালনা এবং জনস্বার্থও অন্তর্ভুক্ত থাকবে।

কী কী ব্যক্তিগত তথ্য সংগ্রহ করা হবে

আমরা নিম্নলিখিত বিভাগের ডেটা প্রক্রিয়া করতে পারি যা আপনার বা আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার সরবরাহ করবেন: ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য (যেমন জন্ম তারিখ), ব্যক্তিগত যোগাযোগের বিবরণ (যেমন ইমেইল অ্যাড্রেস, ফোন নম্বর, পছন্দসই ভাষা এবং দেশ), সিস্টেম ব্যবহারকারীর বিবরণ (যেমন রোগীর eCode, UserID এবং পাসওয়ার্ড), নিদানিক পরীক্ষণে এবং নন-ইন্টারভেনশনাল অধ্যয়নে আপনার অংশগ্রহণ সম্পর্কে তথ্য। আপনার ব্যক্তিগত যোগাযোগের বিবরণ ছাড়া, অন্যান্য সমস্ত ব্যক্তিগত ডেটা কোড করা হবে। আমরা একটি কোড দিয়ে আপনার নাম/যোগাযোগের বিবরণ প্রতিস্থাপন করে এটি করে থাকি। এটি অধ্যয়ন ডাক্তারের মাধ্যমে করা হয় যিনি আপনার নিরাপত্তা এবং গোপনীয়তা নিশ্চিত করার জন্য আপনার নাম/যোগাযোগের বিবরণ এবং কোডের মধ্যে সংযোগ রাখেন।

কোড করা তথ্য সরাসরি আপনাকে শনাক্ত করতে পারে না যতক্ষণ না আপনার অধ্যয়নের ডাক্তার, যেখানে প্রযোজ্য আইন দ্বারা এটি অনুমোদিত হবে, আপনার নাম বা যোগাযোগের বিবরণ সরবরাহ করবেন।

আপনার তথ্য শেয়ার করা

শুধুমাত্র আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার এবং হাসপাতালে কর্মরত কর্মীরা এবং AstraZeneca-এর ও এর বিশ্বস্ত তৃতীয় পক্ষের ন্যূনতম IT সহায়ক ব্যক্তির কাছে আপনাকে ব্যক্তিগতভাবে শনাক্ত করার তথ্য থাকবে। অন্য কোনও পক্ষের কেবল কোডেড ডেটার অ্যাক্সেস থাকবে যাতে আপনাকে ব্যক্তিগতভাবে শনাক্ত করা না যায়। আপনার ব্যক্তিগত তথ্য অন্যান্য AstraZeneca গ্রুপের কোম্পানিগুলির (<https://www.astrazeneca.com/global/en/AstraZeneca-Websites.html>) সাথে শেয়ার করা হতে পারে। আমরা আপনার ব্যক্তিগত ডেটা নির্দিষ্ট তৃতীয় পক্ষের সাথেও শেয়ার করতে পারি, যেমন: DPS UnifyTM মোবাইল অ্যাপ্লিকেশন অপারেটর, পরিচালনা, সমর্থন এবং সামলানোর উদ্দেশ্যে IT সরবরাহকারী, নিদানিক অধ্যয়ন পরিচালনার জন্য AstraZeneca-কে পরিষেবা সরবরাহকারী কোম্পানিসমূহ, নিদানিক পরীক্ষণগুলিতে AstraZeneca-এর সাথে সহযোগিতা করে এমন সংস্থাসমূহ, স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ এবং নৈতিকতা কমিটি যারা অধ্যয়নটি তদারকি করেন, যারা ওষুধটির বাণিজ্যিকীকরণের অনুমোদন করেন বা যারা প্রতিকূল ঘটনার প্রতিবেদন পান, বাহ্যিক এবং অভ্যন্তরীণ প্রয়োজনীয়তা সহ আমাদের সম্মতি যাচাই করার জন্য অডিটর এবং পরামর্শদাতারা; একটি আইনি প্রতিবেদনের প্রয়োজনীয়তা বা দাবি অনুসারে বিধিবিদ্য সংস্থা, আইন প্রয়োগকারী সংস্থা এবং মামলাকারীগণ; এবং এটি তার ব্যবসার সমস্ত বা অংশের জন্য একটি সহযোগিতা/যৌথ উদ্যোগ বিক্রি করে, পরিত্যাগ করে বা সেট আপ করে এমন ঘটনায়, AstraZeneca বা কোনও AstraZeneca গ্রুপের কোম্পানিগুলির উত্তরসূরি বা ব্যবসায়িক অংশীদার।

আন্তর্জাতিক স্থানান্তরসমূহ

AstraZeneca সংস্থাগুলি এবং তৃতীয় পক্ষগুলি বিশ্বের যে কোনও জায়গায় থাকতে পারে, যার মধ্যে এমন দেশগুলি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে যা আপনার বসবাসকারী দেশের মতো ব্যক্তিগত ডেটার জন্য একই রকম আইনি সুরক্ষা সরবরাহ করতে পারে না। AstraZeneca স্থানীয় ডেটা সুরক্ষা প্রয়োজনীয়তা এবং এর [অভ্যন্তরীণ বৈশ্বিক গোপনীয়তা মান](#) অনুসরণ করবে এবং এই ধরনের স্থানান্তরের জন্য ডেটা স্থানান্তরকারী দেশের প্রযোজ্য আইনের অধীনে প্রয়োজনীয় সুরক্ষা ব্যবস্থা প্রয়োগ করবে। আপনার ব্যক্তিগত ডেটা কোন দেশে স্থানান্তরিত হয় তা নির্বিশেষে, আমরা কেবলমাত্র দৃঢ়ভাবে 'জানার প্রয়োজনের' ভিত্তিতে এবং যথাযথ চুক্তিগত বিধিনিষেধ মেনে (যেমন AstraZeneca-এর [বাধ্যতামূলক কর্পোরেট বিধি](#) এবং [EU স্ট্যান্ডার্ড চুক্তির ধারা](#) বা ইউরোপীয় কমিশন বা সুপারভাইজরি কর্তৃপক্ষ কর্তৃক অনুমোদিত সমতুল্য সরঞ্জাম) আপনার ব্যক্তিগত ডেটা শেয়ার করে নেব। আপনি Privacy@astrazeneca.com-এর মাধ্যমে AstraZeneca সাথে যোগাযোগ করে অনুরোধের ভিত্তিতে AstraZeneca-এর বাধ্যতামূলক কর্পোরেট বিধি এবং/অথবা AstraZeneca-এর EU স্ট্যান্ডার্ড চুক্তির ধারাগুলির একটি কপি পাওয়ার অধিকারী।

আপনার তথ্য রেখে দেওয়া

আপনার যোগাযোগের বিবরণ এবং অন্যান্য ব্যক্তিগত ডেটা যা আপনাকে সরাসরি শনাক্ত করে তা কেবলমাত্র আপনার কাছে এই পরিষেবাটি সরবরাহ করতে এবং প্রযোজ্য আইনগুলি মেনে চলার জন্য প্রয়োজনীয় হিসাবে DPS UnifyTM মোবাইল অ্যাপ্লিকেশনটিতে রেখে দেওয়া হবে। আপনি যদি একটি চলমান পরীক্ষণে থাকেন তাহলে এই তথ্য এবং আপনার eCode এর সাথে আপনার সংযোগটি পরীক্ষণ শেষ হওয়ার সর্বাধিক 4 সপ্তাহ পরে মুছে ফেলা হবে। যদিও, অধ্যয়ন স্থল এবং AstraZeneca আইন মোতাবেক আপনার কোডেড ডেটা যেমন আপনার ওষুধ গ্রহণ, আপনি কীভাবে আপনার ওষুধ গ্রহণ করবেন, প্রস্রাবলীর প্রতিক্রিয়া, অধ্যয়ন শেষ হওয়ার পরে 15 বছর পর্যন্ত বা আমাদের বৈধ ব্যবসায়িক স্বার্থ সিদ্ধির জন্য আইনি বাধ্যবাধকতা, বা আইনি দাবি প্রতিষ্ঠা, অনুশীলন বা রক্ষা করার জন্য যতক্ষণ প্রয়োজন ততক্ষণ রাখতে বাধ্য। এর পরে আপনার কোড দেওয়া ডেটা মুছে ফেলা হবে বা নামহীন করা হবে। AstraZeneca-এর অভ্যন্তরীণ নথি রেখে দেওয়ার নীতি সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য আপনি www.astrazenecapersonaldataretention.com-এ যেতে পারেন।

আপনার অধিকারসমূহ

আপনি আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারকে জানিয়ে এবং আপনার ফোন থেকে অ্যাপটি আনইনস্টল করে যে কোনও সময় অ্যাপটি ব্যবহার করা বন্ধ করতে পারেন। তারপরে আপনার প্রোফাইল এবং যোগাযোগের বিবরণ মুছে ফেলা হবে, তবে যে কোনও কোডেড ডেটা "আপনার তথ্য রেখে দেওয়া" শিরোনামে বর্ণিত হিসাবে রাখা হবে। আপনার সম্পর্কে আমাদের কাছে থাকা ডেটা অ্যাক্সেসের অনুরোধ করতে, কোনও ভুল সংশোধন করতে বা এটি মুছে ফেলার অনুরোধ করার জন্য আপনি আপনার অধ্যয়নের ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। যদি এই ধরনের অনুরোধের জন্য AstraZeneca বা এর সহযোগী সংস্থাগুলিকে প্রযোজ্য আইন, প্রবিধান বা অনুশীলনের কোডের অধীনে তার বাধ্যবাধকতাকে লঙ্ঘন করতে হয়, তাহলে AstraZeneca আপনার অনুরোধ মেনে চলতে নাও পারে কিন্তু তাহলেও আপনি অনুরোধ করতে সক্ষম হতে পারেন যে আমরা যেন আরও প্রক্রিয়াকরণের জন্য আপনার ব্যক্তিগত তথ্যের ব্যবহার বন্ধ করে দিই। প্রযোজ্য আইন, প্রবিধান বা অনুশীলনের কোডের অধীনে তার বাধ্যবাধকতাকে লঙ্ঘন করতে হলে, AstraZeneca আপনার অনুরোধ মেনে চলতে নাও পারে কিন্তু তাও আপনি অনুরোধ করতে সক্ষম হতে পারেন যে আমরা যেন আরও প্রক্রিয়াকরণের জন্য আপনার ব্যক্তিগত তথ্যের ব্যবহার বন্ধ করে দিই। নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে আপনার কাছে অন্য ডেটা নিয়ন্ত্রকের কাছে ডেটা পোর্টেবিলিটির অধিকারও থাকতে পারে।

কীভাবে আপনার তথ্য সুরক্ষিত করা হবে

AstraZeneca EU ডেটা সুরক্ষা আইন মেনে চলার তদারকি করার দায়িত্বের জন্য একজন ডেটা সুরক্ষা কর্মকর্তা নিয়োগ করেছে, যার সাথে আপনি আপনার ব্যক্তিগত ডেটা প্রক্রিয়াকরণ সংক্রান্ত কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগের ক্ষেত্রে Privacy@astrazeneca.com-এ যোগাযোগ করতে পারেন। যদি আপনার ব্যক্তিগত ডেটার AstraZeneca-এর প্রক্রিয়াকরণ EU আইনের অধীনে হয় তাহলে আপনি আপনার বসবাসের দেশে সংশ্লিষ্ট ডেটা সুরক্ষা তত্ত্বাবধায়ক কর্তৃপক্ষের কাছেও অভিযোগ দায়ের করতে পারেন। আপনি নিচে <http://ec.europa.eu/justice/data-protection/bodies/authorities/index.en.htm>-এর অধীনে প্রাসঙ্গিক তত্ত্বাবধায়ক কর্তৃপক্ষের নাম এবং যোগাযোগের বিবরণ খুঁজে পেতে পারেন।

সংস্করণ 1.1

8.3 Visit Descriptions

Not Available

8.4 Frequently Asked Questions

অ্যাকাউন্ট অ্যাক্সেস

Question	Answer
পরিবারের কোনও সদস্য কি আমার হয়ে অ্যাপটি ব্যবহার করতে পারেন?	Unify এই বিশেষ অধ্যয়নের অংশগ্রহণকারীদের ব্যবহার করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। আপনি যদি মাতাপিতা হন বা এই পরীক্ষণের কোনও অংশগ্রহণকারীর পরিচর্যাকারী হন এবং Unify অ্যাপটি আপনার ডিভাইসে থাকে, তাহলে আপনি অধ্যয়ন ডাক্তারের নির্দেশ অনুসারে অ্যাপটির নির্দিষ্ট বৈশিষ্ট্যগুলি ব্যবহার করতে পারেন।
আমাকে কি অ্যাপ থেকে লগ আউট করতে হবে?	আপনি যে কোনও সময় অ্যাপ্লিকেশন থেকে লগ আউট করতে পারেন তবে আপনি যদি লগ আউট না করেন তবে এটি আরও ভাল। আপনি লগ ইন থাকলে Unify সবচেয়ে ভাল কাজ করে এবং এটি আপনাকে গুরুত্বপূর্ণ ক্রিয়াকলাপগুলির জন্য অনুস্মারক প্রেরণ করতে পারে।

ক্রিয়াকলাপের জন্য সহায়তা

Question	Answer
আমি যদি ইন্টারনেটের সাথে যুক্ত না থাকি তবে আমি কীভাবে প্রশ্নাবলীর উত্তরগুলি জমা দেব?	আপনি আপনার প্রতিক্রিয়াগুলি অফলাইনে শেষ করতে পারেন এবং আপনি অনলাইনে ফিরে আসার পরে সেগুলি জমা দেওয়া হবে।

Unify ব্যবহার করা

Question	Answer
আমি কীভাবে আমার অধ্যয়ন ক্রিয়াকলাপগুলির ট্র্যাক রাখতে পারি?	Unify-এর হোম স্ক্রিনটি আপনাকে বর্তমান এবং আগামী ক্রিয়াকলাপগুলি সম্পর্কে দ্রুত জানানোর জন্য ডিজাইন করা হয়েছে।
আমি কীভাবে অ্যাপটি ব্যবহার করব?	অনুগ্রহ করে প্রোফাইল > প্রযুক্তিগত সহায়তা > প্রায়শ জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী > Unify ব্যবহার করা-এর অধীনে Unify-এর 'কী-ভাবে' নির্দেশগুলি দেখুন
আমার যদি প্রযুক্তিগত সমস্যা থাকে তাহলে কী হবে?	আপনি যদি প্রযুক্তিগত সমস্যার সম্মুখীন হতেই থাকেন এবং আপনার প্রশ্নের উত্তর খুঁজে না পান। প্রোফাইল ট্যাবের অধীনে প্রযুক্তিগত সহায়তার সঙ্গে যোগাযোগ করুন > প্রযুক্তিগত সহায়তা > প্রযুক্তিগত সহায়তার সঙ্গে যোগাযোগ করুন। আপনার যদি স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত কোনও উদ্বেগ থাকে তবে অনুগ্রহ করে আপনার অধ্যয়ন ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।
অধ্যয়ন শেষ হলে আমি প্রদত্ত ডিভাইস এবং অ্যাপটি নিয়ে কী করব?	অনুগ্রহ করে আপনার ডিভাইসটিকে চূড়ান্ত সাক্ষাতে নিয়ে আসুন।
আমার ডেটা কি গোপনীয়?	হ্যাঁ, অনুগ্রহ করে প্রোফাইল > নিয়ম ও শর্তাবলী-এর অধীনে গোপনীয়তা নীতি এবং EULA পর্যালোচনা করুন।
আমার ফোন নিয়ে প্রযুক্তিগত সমস্যা থাকলে আমি কার সাথে যোগাযোগ করব?	প্রোফাইল ট্যাবের অধীনে প্রযুক্তিগত সহায়তার সঙ্গে যোগাযোগ করুন > প্রযুক্তিগত সহায়তা > প্রযুক্তিগত সহায়তার সঙ্গে যোগাযোগ করুন
অধ্যয়নে আমার অংশগ্রহণ শেষ হয়ে গেলে আমার কী করা উচিত?	আপনি যদি নিজের ফোন ব্যবহার করেন তবে আপনি সহজেই অ্যাপটি ডিলিট করতে পারবেন। আপনি যদি কোনও প্রবিধানযুক্ত ফোন ব্যবহার করেন, তবে অনুগ্রহ করে এটি আপনার অধ্যয়ন ডাক্তারের কাছে ফিরিয়ে দিন।

8.5 Study Information Questions

প্রশ্নাবলী সাহায্য

Question	Answer
আমায় কি প্রতিদিন উপসর্গ ট্র্যাকার সম্পূর্ণ করতে হবে?	হ্যাঁ, আপনার উপসর্গ ট্র্যাকার সম্পূর্ণ করার জন্য দিনের শেষ পর্যন্ত (23:59 ঘণ্টা বা রাত্রি 11:59 পর্যন্ত) সময় আছে। অনুগ্রহ করে, মনে রাখবেন যে এটি সম্পূর্ণ হতে কয়েক মিনিট সময় লাগবে, তাই আমরা আপনাকে রাত্রি 11:59 পর্যন্ত এ শুরু না করার পরামর্শ দিই।
আমি দৈনিক উপসর্গ ট্র্যাকার সম্পূর্ণ করতে ভুলে গেছি। আমি কী করব?	দৈনিক উপসর্গ ট্র্যাকারগুলি Unify অ্যাপে প্রতিদিন 00:00 থেকে রাত্রি 11:59 পর্যন্ত পর্যন্ত উপলব্ধ। যদি মধ্যরাত বা তার বেশি হয় এবং আপনি প্রতিদিনের উপসর্গ ট্র্যাকারগুলি সম্পূর্ণ করতে ভুলে গেছেন, অনুগ্রহ করে নিশ্চিত করুন যে আপনি সপ্তাহের বাকি অংশে সেগুলি সম্পূর্ণ করেছেন। প্রতিদিনের প্রশ্নাবলী আমাদের বুঝতে সাহায্য করে যে আপনার লক্ষ্যগুলি দিনে দিনে কীভাবে পরিবর্তিত হয়, তাই প্রতিদিন এর উত্তর দেওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার ডাক্তারকে কল করুন

Question	Answer
আমার অ্যাপ আমাকে বলেছে আমার যোগাযোগের ডাক্তারের সাথে এখনই যোগাযোগ করতে কিন্তু তার অফিস বন্ধ?	অধ্যয়নের সময় যদি আপনি অসুস্থ বোধ করতে শুরু করেন তবে অবিলম্বে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করা জরুরি। যাইহোক, যদি আপনার ডাক্তার এই সময়ে উপলব্ধ না হন, অনুগ্রহ করে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তার সাথে যোগাযোগ করুন। যদি কোন জরুরি অবস্থা তৈরি হয়, অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় জরুরি বিভাগে যান।

8.6 Articles

GI RPM: Dehydration v2



ডিহাইড্রেশন

অন্যান্য জিনিসের মধ্যে, বারবার বমি এবং ডায়রিয়া আপনার শরীরের জল এবং গুরুত্বপূর্ণ লবণ হারাতে পারে। এই পরামর্শ আপনাকে হাইড্রেটেড থাকতে সাহায্য করতে পারে।

ডিহাইড্রেশনের লক্ষণগুলির জন্য দেখুন



- আপনার প্রস্রাব স্বাভাবিকের চেয়ে গাঢ় হচ্ছে • স্বাভাবিকের চেয়ে কম ঘন ঘন প্রস্রাব হচ্ছে • আপনার বুকে একটা ঝাঁঝালো অনুভূতি। এটি একটি লক্ষণ হতে পারে যে আপনার হৃদস্পন্দন দ্রুত হচ্ছে • মাথাব্যথা • মাথা হালকা বা মাথা ঘোরা অনুভব করা

পরিষ্কার তরল পান করুন প্রতিদিন কমপক্ষে **৪ গ্লাস (২ লিটার)** পরিষ্কার তরল পান করার লক্ষ্য রাখুন।



আপনি যদি প্রচুর পরিমাণে পান করতে সমস্যায় পড়েন তবে সারা দিন **ছোট ছোট চুমুক** নিন। এটি আপনার সাথে একটি **পুনঃব্যবহারযোগ্য জলের বোতল** রাখতে সাহায্য করতে পারে যাতে আপনি এটি পুনরায় পূরণ করতে পারেন।

আপনি শুধু জল পান করতে হবে না। নারকেল জল, স্পোর্টস ড্রিংকস বা জুস সবই আপনার তরলের মাত্রা ঠিক রাখবে। পানীয় গরম বা ঠান্ডা হতে পারে।

তবে সচেতন থাকুন যে কিছু পানীয় ডিহাইড্রেশনকে আরও খারাপ করে তুলতে পারে:

- **ক্যাফিন** আপনাকে আরও ডিহাইড্রেট করতে পারে, তাই চা এবং কফির ক্যাফিন-মুক্ত সংস্করণ থাকা ভাল
- **অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়গুলিও** আপনাকে ডিহাইড্রেট করতে পারে
- কমলা এবং আঙ্গুরের রসের মতো **সাইট্রাস পানীয়গুলি** অ্যাসিডিক। এগুলি আপনার পেটে অস্বস্তি সৃষ্টি করতে পারে এবং অন্যান্য উপসর্গগুলিকে আরও খারাপ করে তুলতে পারে

যদি তীব্র গন্ধ আপনাকে বিরক্ত করে, আপনার পানীয় বরফ ঠান্ডা রাখার চেষ্টা করুন।

চিনি এবং লবণ বদলে ফেলুন

ক্যাফিন-মুক্ত স্পোর্টস ড্রিংকস, নারকেল জল, ইলেক্ট্রোলাইটযুক্ত পানীয় বা পাতলা, পাল্ল-মুক্ত ফলের রস (কিন্তু আপেল বা ছাঁটাইয়ের জুস নয়) আপনার শরীরের হারিয়ে যাওয়া **শর্করা** এবং **লবণ** প্রতিস্থাপন করতে সাহায্য করতে পারে।

প্রচুর পরিমাণে পরিষ্কার তরল পান করার পাশাপাশি, প্রচুর পরিমাণে তরলযুক্ত **ফল এবং শাকসবজি** – যেমন লেটুস, তরমুজ এবং শসা – আপনাকে হাইড্রেটেড রাখতে সাহায্য করতে পারে। ফল এবং শাকসবজি দিয়ে স্মুদি তৈরি করা অতিরিক্ত তরল গ্রহণের আরেকটি উপায়।

আপনি ডিহাইড্রেটেড হয়ে গেলে আপনার ডাক্তার একটি **ওরাল রিহাইড্রেশন সলিউশনও** সুপারিশ করতে পারেন।

এই টিপসগুলি আপনাকে সাহায্য করার জন্য এখানে রয়েছে, তবে আপনার যদি ডিহাইড্রেশন লক্ষণগুলির জন্য সহায়তার প্রয়োজন হয় তবে সর্বদা একজন ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে ভুলবেন না।

GI RPM: Difficulty eating or drinking v2



খাওয়া বা পান করতে অসুবিধা

আপনার খেতে বা পান করতে অসুবিধা হলে, নিম্নলিখিত পরামর্শগুলি অনুসরণ করা হলে তা আপনাকে হাইড্রেট ও পুষ্ট থাকতে সাহায্য করতে পারে।

খেতে অসুবিধা

আপনার যদি কঠিন খাবারে অসুবিধা হয় তবে বেশি পরিমাণে খাবার খাওয়ার পরিবর্তে **অল্প এবং প্রায়শই খাওয়ার** চেষ্টা করুন।



আপনি **উচ্চ-শক্তি** বা **উচ্চ-প্রোটিন** তরল দিয়ে কিছু খাবার প্রতিস্থাপন করার চেষ্টা করতে পারেন:

- **দুধ** এবং **দই-ভিত্তিক** পানীয়গুলিতে শক্তি এবং প্রোটিন বেশি থাকে। গরুর দুধ শক্তি এবং প্রোটিনের একটি বড় উৎস, তবে সয়া দুধ একটি ভাল বিকল্প • বিশুদ্ধ ফল, ফলের দই, বা আইসক্রিমের সাথে দুধ মিশিয়ে বাড়িতে **মিল্কশেক** তৈরি করুন • আপনার যদি ব্লেন্ডার থাকে তবে আপনার পছন্দের ফল বা শাকসবজিকে **স্মুদিতে** পরিণত করুন। দুধ বা পূর্ণ চর্বিযুক্ত দইয়ের সাথে নরম ফল মেশানোর চেষ্টা করুন এবং আরও ক্যালোরি যোগ করতে বাদাম বা বীজ মিশিয়ে নিন • আরও ক্যালোরি যোগ করতে স্যুপ এবং সসে চিনাবাদাম, কাজুবাদাম এবং টফু **মিশিয়ে নিন**

আপনার অধ্যয়ন দল বা ডায়েটিশিয়ান আপনার শক্তি এবং প্রোটিনের মাত্রা উন্নত করতে বোতলজাত বা গুঁড়ো তরল খাদ্য **সম্পূরক সুপারিশ** করতে পারেন।

তরল পান করতে অসুবিধা

যখন পান করা কঠিন মনে হয়, তখন সারা দিন **ছোট ছোট চুমুক** নিন। আপনি আপনার তরল গ্রহণ বাড়ানোর জন্য **বরফ** বা পপসিকলস চুষা চেষ্টা করতে পারেন।



প্রচুর পরিমাণে তরল (যেমন লেটুস, তরমুজ এবং শসা) রয়েছে এমন **ফল** এবং **শাকসবজি** খাওয়া আপনাকে হাইড্রেটেড রাখতে সাহায্য করতে পারে।

ক্যাফিন-মুক্ত স্পোর্টস ড্রিংকস, নারকেল জল, ইলেক্ট্রোলাইটযুক্ত পানীয় বা পাতলা, পাল্ল-মুক্ত ফলের রস (কিন্তু আপেল বা ছাঁটাইয়ের জুস নয়) আপনার শরীরের হারিয়ে যাওয়া **শর্করা** এবং **লবণ** প্রতিস্থাপন করতে সাহায্য করতে পারে।

GI RPM: Change in appetite v2



ক্ষুধা পরিবর্তন

কখনও কখনও, যখন আপনি অসুস্থ হন, তখন আপনার ক্ষুধা পরিবর্তন হতে পারে। এটি আপনার শরীরের পুনরুদ্ধার করা কঠিন করে তুলতে পারে।

চিকিৎসার সময় আপনাকে শক্তিশালী রাখতে সহায়তা করার জন্য এখানে কিছু টিপস রয়েছে।

অল্প এবং প্রায়ই খান

বেশি পরিমাণে খাবার খাওয়ার পরিবর্তে, সারাদিনে কয়েকটি **ছোট খাবার বা স্ন্যাকস** নিয়ে একটি রুটিন তৈরি করুন — প্রতি **2 ঘন্টা** বা তার পরে। আপনি ক্ষুধার্ত হলে কাছাকাছি স্ন্যাকস রাখতে চাইতে পারেন।

আপনি ঘুমাতে যাওয়ার ঠিক আগে একটি ছোট জলখাবার আপনার পরবর্তী খাবারের জন্য আপনার ক্ষুধাকে প্রভাবিত না করেই আপনার ক্যালোরি বাড়াবে।

খাওয়ার পরে বা খাওয়ার কিছুক্ষণ আগে পান করার চেষ্টা করুন, যাতে আপনি খুব বেশি তরল অনুভব না করেন।

উচ্চ-ক্যালরি, উচ্চ প্রোটিনযুক্ত খাবার খান

আপনি যখন খাবেন, **উচ্চ-ক্যালোরি** এবং **উচ্চ-প্রোটিন** খাবার আপনাকে আপনার প্রয়োজনীয় শক্তি দিতে সাহায্য করবে।

প্রোটিনের জন্য, আছে: • মাংস, মুরগি এবং মাছ, অথবা টফুর • মত বিকল্প, পনির এবং দই সহ দুগ্ধজাত খাবার • মটরশুটি এবং মসুর ডাল • ডিম • বাদাম এবং বাদামের মাখন

আপনি আপনার খাবারের সাথে **ক্যালোরি** যোগ করতে পারেন:

• মাখন বা তেল • গলানো পনির বা মেয়োনিজ • মধু বা চিনি • শুকনো ফল, বীজ এবং বাদাম • ক্রিম বা আইসক্রিম

এই খাবারগুলির দুগ্ধ-মুক্ত বা উদ্ভিদ-ভিত্তিক বিকল্পগুলি ঠিক পাশাপাশি কাজ করবে।

কম চর্বিযুক্ত সংস্করণের পরিবর্তে ফুল-ফ্যাট পণ্য ব্যবহার করুন।

আপনি কীভাবে খাবেন তা পরিবর্তন করুন

আপনি যখন খান তখন আপনার **পরিবেশ** আপনার ক্ষুধাকে প্রভাবিত করতে পারে। খাবার সময়, চেষ্টা করুন:

• ছোট প্লেটে খাবার রাখা • মৃদু সঙ্গীতের সাথে একটি আরামদায়ক পরিবেশ তৈরি করা • বিভিন্ন রঙ এবং টেক্সচার সহ খাবার বেছে নেওয়া • তীব্র গন্ধ এড়ানো

হালকা ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন



আপনি যদি পারেন, এবং আপনার ডাক্তার সম্মত হন, ব্যায়াম করা আপনার ক্ষুধা বাড়াতে সাহায্য করতে পারে।

আলতোভাবে শুরু করুন, অল্প হাঁটাচলা বা বাড়ির চারপাশে ক্রিয়াকলাপ যেমন বাগান করা, যোগব্যায়াম বা হালকা স্ট্রেচিং।

আপনার অধ্যয়ন নার্স বা ডাক্তারের সাথে চেক করুন

আপনার ডায়েটে কোনো উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন করার আগে, আপনার অধ্যয়ন নার্স বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন যাতে এটি আপনার চিকিৎসায় হস্তক্ষেপ করবে না। উদাহরণস্বরূপ, এটি গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে যে আপনি নির্দিষ্ট ধরণের ওষুধ খাওয়ার আগে খান।

এই টিপসগুলি আপনাকে সাহায্য করার জন্য এখানে রয়েছে, তবে সবসময় আপনার অধ্যয়ন নার্স বা ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন যদি আপনি:

• কয়েকদিন ধরে একেবারেই খেতে পারবেন না • লক্ষ্য করুন আপনার ওজন কমে গেছে • পান করতে পারবেন না বা তরল রাখতে পারবেন না

GI RPM: Nausea v2



বমি বমি ভাব

বমি বমি ভাব আপনার দৈনন্দিন জীবনে প্রভাব ফেলতে পারে, তাই এই অপ্রীতিকর উপসর্গ মোকাবেলায় আপনাকে সাহায্য করার জন্য এখানে কিছু টিপস দেওয়া হল।

আপনার পেট শান্ত করুন

আদা এবং **পেপারমিন্ট** চা আপনার পেট স্থির করার জন্য একটি ভাল বিকল্প। পরিমিতভাবে, কার্বনেটেড পানীয় এবং তাদের মধ্যে চিনিযুক্ত পানীয়গুলিও সাহায্য করতে পারে, তাই আপনি **সোডা** বা **আদা আলে** চেষ্টা করতে পারেন।

আপনার বমি বমি ভাব আরও খারাপ না করে হাইড্রেটেড থাকার জন্য, সারা দিন ছোট ছোট চুমুক নিন।

যদি তীব্র গন্ধ আপনার বমি বমি ভাব আরও খারাপ করে, আপনি খাবার ঠান্ডা বা ঘরের তাপমাত্রায় এবং বরফ-ঠান্ডা পানীয় খাওয়ার চেষ্টা করতে পারেন।

অল্প এবং প্রায়ই খান

খালি পেটে থাকলে বমি বমি ভাব আরও খারাপ হতে পারে। এই কারণেই আপনার বমি না হওয়া পর্যন্ত **খাবার বাদ** না দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ, এমনকি যদি মনে হয় আপনি খেতে চান না। 3টি বড় খাবার খাওয়ার পরিবর্তে, আপনি সারাদিনে **5 বা 6 টি ছোট খাবার বা স্ন্যাকস** খেলে ভাল বোধ করতে পারেন।

নিম্নলিখিত টিপস সাহায্য করতে পারে:

- **বিপ্রামের জন্য সময় নিন**, বিশেষ করে খাওয়ার পরে • **ধীরে ধীরে** খাও • খাওয়ার পর অন্তত 1 ঘণ্টা **সোজা হয়ে বসুন** বা মাথা উঁচু করে শুয়ে থাকুন • **আপনার চিকিৎসার কয়েক ঘণ্টা আগে** খান • চিকিৎসার পর, আবার খাওয়ার আগে 1 ঘণ্টা অপেক্ষা করুন (অন্যথায় বলা না হলে) • খাওয়ার পরপরই দাঁত ব্রাশ করবেন না

সাধারণ, সাধারণ খাবার খান

BRAT ডায়েট আপনার পেটকে খুব বেশি পরিশ্রম না করে শক্তির মাত্রা বেশি রাখার জন্য ভাল। •

B - কলা (পাকা) • **R** - চাল (সাদা) • **A** - আপেল সস • **T** - টোস্ট (সাদা রুটি)



এখানে কিছু অন্যান্য খাবার রয়েছে যা পেটে সহজ:

• সেদ্ধ বা বেকড মাংস, মাছ, মুরগি, ডিম এবং টোফু • প্লেইন ক্র্যাকার, রুটি, প্রোটজেল এবং ব্যাগেল • বেকড, সেদ্ধ বা ম্যাশ করা আলু • প্লেইন নুডুলস • শরবত এবং পপসিকাল

সকালে, আপনি বিছানা থেকে নামার আগে একটি ছোট, সাধারণ নাস্তা (যেমন পটকা) খাওয়ার চেষ্টা করুন। রাতে, আপনি ঘুমাতে যাওয়ার আগে একটি উচ্চ-প্রোটিন স্ন্যাক (যেমন চর্বিহীন মাংস বা বাদাম) চেষ্টা করুন।

সমৃদ্ধ, চর্বিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন

চর্বিযুক্ত এবং **ভাজা** খাবার (যেমন ডোনাট এবং ভাজা), এবং **মশলাদার** খাবার (যেমন তরকারি) এড়িয়ে চলাই ভাল।

তীব্র গন্ধযুক্ত খাবার (যেমন পেঁয়াজ এবং রসুন) বেশ **সমৃদ্ধ** হতে পারে এবং **আপনার পেট খারাপ** করতে পারে বা আপনার লক্ষণগুলিকে আরও খারাপ করে তুলতে পারে।

আপনার প্রিয় খাবারগুলি এড়িয়ে চলুন যদি আপনি বমি বমি ভাব অনুভব করেন যাতে আপনি সেগুলিকে এই অপ্রীতিকর অনুভূতির সাথে সংযুক্ত করবেন না।

শিথিলকরণ কৌশল চেষ্টা করুন

গভীর শ্বাস, ধ্যান এবং প্রার্থনার মতো শিথিল ব্যায়াম, বা পড়া বা গান শোনার মতো শান্ত কার্যকলাপ আপনাকে শিথিল করতে সাহায্য করতে পারে। এটি বমি বমি ভাবের মতো উপসর্গগুলির সাথে সাহায্য করতে পারে। আপনার অধ্যয়ন নার্স বা ডাক্তার শিথিলকরণ এবং আকুপাংচার এবং হিপনোথেরাপির মতো অন্যান্য পরিপূরক থেরাপির বিষয়ে পরামর্শ দিতে সক্ষম হতে পারেন।

এই টিপসগুলি আপনাকে সাহায্য করার জন্য এখানে রয়েছে, তবে আপনার বমি বমি ভাব আরও খারাপ হলে অবিলম্বে আপনার স্টাডি নার্স বা ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

Gi RPM: Vomiting v2



বমি

আপনি বমি করলে, নিম্নলিখিত পরামর্শ আপনাকে কিছুটা সুস্থ বোধ করতে ও ঘন ঘন বমি করা কমাতে সাহায্য করতে পারে।

বমি করার পর বিশ্রাম নিন

বমি হওয়ার পর সেরে উঠতে বসে বা সামনের দিকে ঝুঁকে কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিন। আপনাকে যদি শুতে হয়, পাশ ফিরে শুয়ে থাকুন যাতে আপনি আবার বমি করলে আপনার দম বন্ধ হয়ে যায়। যদিও এটি কঠিন বলে মনে হতে পারে, আপনার বমি বন্ধ করার পরে ধীরে ধীরে তরল এবং খাবার প্রবর্তন করা ভাল। এটি কিভাবে করতে হবে তার কিছু ধাপে ধাপে টিপস রয়েছে।

ধাপ 1: সারা দিন ধীরে ধীরে পরিষ্কার তরল পান করা শুরু করুন

বমি করার পরে, খারাপ স্বাদ দূর করতে **আপনার মুখ ধুয়ে ফেলুন**। তারপর ধীরে ধীরে পরিষ্কার তরল পান করা শুরু করুন যেমন জল, স্পোর্টস ড্রিংকস, ইলেক্ট্রোলাইটযুক্ত পানীয় বা নারকেল জল — ধীরে ধীরে পরিমাণ বাড়ান।

ধাপ 2: প্রথমে তরল খাবার চেষ্টা করুন

একবার আপনি আরামদায়ক পরিষ্কার তরল পান করতে পারলে, আপনার শক্তির মাত্রা ফিরে পেতে মসৃণ (মিশ্রিত বা ছাঁকানো) স্যুপ, মিল্কশেক এবং স্মুদি দিয়ে প্রতিস্থাপন শুরু করুন। পুদিনা চুষলে বা লেবুর ফোঁটা খেলে যে কোনো খারাপ স্বাদ দূর হতে পারে।

ধাপ 3: কঠিন খাবার প্রবর্তন করার চেষ্টা করুন

অল্প এবং প্রায়ই খান

কোনো শক্ত খাবার খাওয়ার আগে বমি হওয়ার পর প্রায় ৬ ঘণ্টা অপেক্ষা করুন। আপনি যখন আবার খাওয়া শুরু করেন, প্রতিদিন 3 বার বেশি খাবার পরিবর্তে 5 বা 6 বার অল্প অল্প করে খাবার খান।

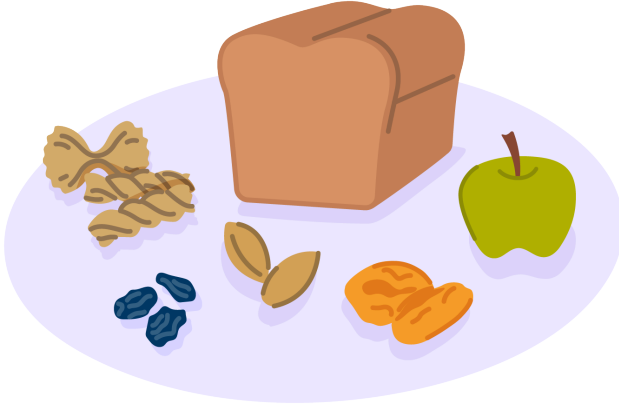
সাধারণ, সাধারণ খাবার খান

আপনি যখন প্রস্তুত বোধ করছেন, তখন আপনার পেটে সহজেই হজম হয়ে যাবে এমন খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন, যেমন ক্র্যাকার, টোস্ট, চামড়া ছাড়া আলু, সাদা রুটি, সাদা ভাত, প্লেইন পাস্তা এবং ভালভাবে রান্না করা শাকসবজি।

এই টিপসগুলি আপনাকে সাহায্য করার জন্য এখানে রয়েছে, তবে নীচের যে কোনো একটি প্রযোজ্য হলে অবিলম্বে আপনার অধ্যয়ন নার্স বা ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন:

- আপনার বমি হয় এবং একই দিনে ডায়রিয়া হয় • আপনি 1 দিনের বেশি সময় ধরে আপনার উপসর্গের উন্নতি না করেই বমি করেন • আপনার বমিতে রক্ত আছে • আপনি আপনার বমির মধ্যে কফি গ্রাউন্ডের মতো দেখতে কোনো গাঢ়-বাদামী, দানাদার উপাদান লক্ষ্য করেন • আপনার বমিতে একটি শক্তিশালী সবুজ বা হলুদ রঙ • আপনি বমি করছেন এবং পেটে (উদর) ব্যথা বা ক্র্যাম্প আছে

GI RPM: Constipation v2



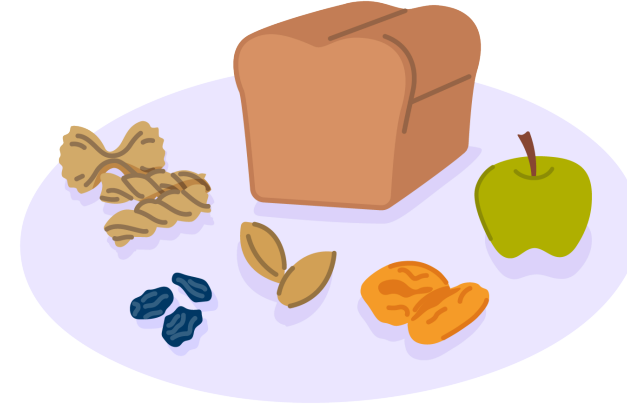
কোষ্ঠকাঠিন্য

আপনি যদি মল পাস করতে সংগ্রাম করেন তবে এটি অস্বস্তিকর হতে পারে। এই টিপস জিনিসগুলিকে আবার চলতে সাহায্য করতে পারে।

বেশি করে ফাইবার খান

আপনারও যদি ডায়রিয়া হয়, তাহলে আপনার খাদ্য পরিবর্তন করার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন, কারণ আপনার কোষ্ঠকাঠিন্যে সাহায্য করার জন্য ফাইবার (বিশেষত অদ্রবণীয় ফাইবার) যোগ করলে আপনার ডায়রিয়া আরও খারাপ হতে পারে।

ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার কোষ্ঠকাঠিন্য কমাতে আপনার মলকে নরম করতে এবং বড় করতে সাহায্য করতে পারে। এই খাবারগুলি খাওয়া আপনার পাচনতন্ত্রের মাধ্যমে জিনিসগুলিকে দ্রুত এবং সহজে চলতে সাহায্য করবে। পুরো শস্য জাতীয় খাবার, তাজা বা শুকনো ফল, তাজা শাকসবজি বা বীজ এবং বাদাম খাওয়ার চেষ্টা করুন।



আরও ফাইবার অন্তর্ভুক্ত করার জন্য হঠাৎ আপনার ডায়েটে পরিবর্তন করা ফুলে যাওয়া এবং গ্যাসের কারণ হতে পারে, তাই **ধীরে ধীরে শুরু করুন** এবং ধীরে ধীরে এটি চালু করুন।

এছাড়াও আরও তরল পান করুন কারণ ফাইবার জল শোষণ করে, যা আপনাকে ডিহাইড্রেটেড হতে পারে।

ডাল সহায়ক হতে পারে, তবে আপনি যদি পেট ফাঁপাভাব অনুভব করেন তবে সেগুলি খাবেন না, কারণ এটি গ্যাসের কারণও হতে পারে।

হাইড্রেটেড থাকুন

কোষ্ঠকাঠিন্য আপনার **ডিহাইড্রেটেড** হওয়ার লক্ষণ হতে পারে। আপনি যদি পারেন তবে প্রতিদিন কমপক্ষে **৪ গ্লাস (২ লিটার) তরল** পান করা গুরুত্বপূর্ণ তবে আপনার যদি কোষ্ঠকাঠিন্য হয় তবে এটির দিকে আরও বেশি মনোযোগ দিন।



পাস্তুরিত ফলের রস বা গরম পানীয়, যেমন লেবুর সাথে গরম জল, এমনকি মলত্যাগ শুরু করতে সাহায্য করতে পারে।

একটি নিয়মিত রুটিন অনুসরণ করুন

আপনার খাবার এবং বাথরুমে ভ্রমণের জন্য **একটি রুটিন তৈরি করুন**। প্রতিদিন **একই সময়ে** এগুলি রাখা নিয়মিত মলত্যাগে সাহায্য করতে পারে, যা কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করতে বা এটি আরও খারাপ হওয়া বন্ধ করতে সাহায্য করতে পারে।

হালকা ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন



আপনি যদি পারেন, এবং আপনার ডাক্তার সম্মত হন, ব্যায়াম করা আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য কমাতে সাহায্য করতে পারে।

অল্প হাঁটাহাঁটি, যোগব্যায়াম, হালকা স্ট্রেচিং বা বাড়ির চারপাশে বাগান করার মতো ক্রিয়াকলাপ সহ **আস্তে আস্তে শুরু করুন**।

যখন যাবার দরকার হবে

আপনি যদি **হঠাৎ বাথরুমে যাওয়ার প্রয়োজন** বোধ করেন তবে যত তাড়াতাড়ি পারেন যান। মলত্যাগে বিলম্ব করলে কোষ্ঠকাঠিন্য আরও খারাপ হতে পারে। আপনি যখন বাথরুমে থাকবেন:

- সামনের দিকে ঝুঁকে আপনার উরুর উপর আপনার কনুই বিশ্রাম করুন, অথবা আপনার পা একটি ছোট মলের উপর রাখুন এবং আপনার হাঁটু আপনার নিতম্বের উপরে তুলুন
- মলত্যাগের জন্য সময় নিন, বিভ্রান্তি বা তাড়াহুড়ো ছাড়াই
- চাপ না দেওয়ার চেষ্টা করুন, কারণ এটি ক্ষতি করতে পারে আপনার মলদ্বারের চারপাশের এলাকা

এই টিপসগুলি আপনাকে সাহায্য করার জন্য এখানে রয়েছে, তবে নিচের কোনোটি প্রযোজ্য হলে অবিলম্বে একজন ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে সবসময় মনে রাখবেন:

- আপনার একই দিনে কোষ্ঠকাঠিন্য এবং ডায়রিয়া হয়েছে
- আপনি 3 দিনের বেশি মল পেরিয়ে যাননি
- আপনার মলে রক্ত আছে, অথবা আপনার অস্বাভাবিকভাবে কালো বা কালো মল আছে

Gi RPM: Diarrhoea v2



ডায়রিয়া

যখন আপনার ডায়রিয়া হয় তখন ভালো থাকার জন্য এখানে কিছু টিপস রয়েছে, এছাড়াও আপনি যা করতে পারেন তা আপনাকে এটি থেকে পুনরুদ্ধার করতে সহায়তা করতে পারে।

পরিষ্কার তরল পান করুন

আপনার ডায়রিয়া হলে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটি হল **হাইড্রেটেড থাকা**। প্রতিবার আলাগা মল করার সময় **1 অতিরিক্ত গ্লাস** পরিষ্কার তরল রাখার চেষ্টা করুন।

চিনি এবং লবণ প্রতিস্থাপন করুন

ক্যাফিন-মুক্ত স্পোর্টস ড্রিংকস, নারকেল জল, ইলেক্ট্রোলাইটযুক্ত পানীয়, বা মিশ্রিত, পাল্ল-মুক্ত ফলের রস (কিন্তু আপেল বা ছাঁটাইয়ের রস নয়) আপনার শরীরের হারিয়ে যাওয়া **শর্করা** এবং **লবণ** প্রতিস্থাপন করতে সাহায্য করতে পারে। আপনার ডাক্তার একটি **মৌখিক রিহাইড্রেশন সমাধান সুপারিশ করতে পারেন**।

অল্প এবং প্রায়ই খান

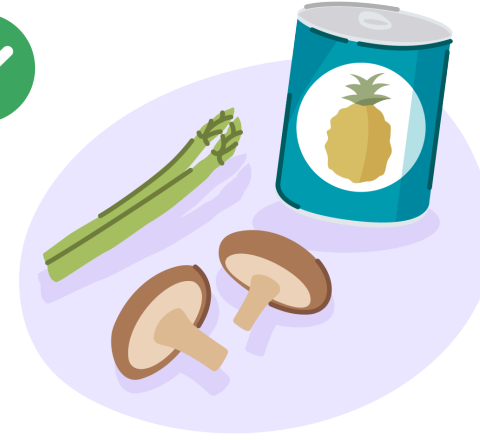
একবার আপনি আপনার পেটকে বিশ্রাম দিতে এবং পুনরুদ্ধার করার পরে, সারা দিন **5 বা 6টি ছোট, হালকা খাবার** খেতে শুরু করুন। **ধীরে ধীরে** খান যাতে আপনার পেট সবকিছু প্রস্তুত এবং হজম করার সময় পায়।

সাধারণ, সাধারণ খাবার খান

যখন আপনি খাওয়ার জন্য প্রস্তুত বোধ করেন, তখন আপনি এমন খাবার চেষ্টা করে দেখতে পারেন যেগুলিতে বেশি থাকে: • **প্রোটিন**, যেমন চর্বিহীন, চামড়াবিহীন মাংস এবং মাছ, ডিম বা টফু • **সোডিয়াম**, যেমন লবণাক্ত ক্র্যাকার বা প্রিটজেল • **পটাসিয়াম**, যেমন পাকা কলা, চামড়াবিহীন মুরগি, এবং খোসা ছাড়ানো, সিদ্ধ আলু

BRAT ডায়েট আপনার পেটকে খুব বেশি পরিশ্রম না করে **শক্তির মাত্রা** বেশি রাখার জন্য ভাল।

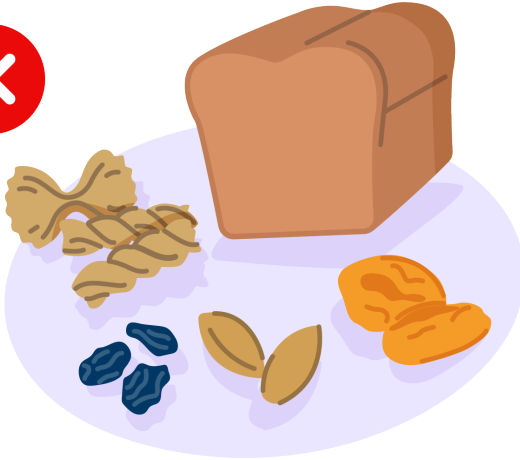
• **B** - কলা (পাকা) • **R** - চাল (সাদা) • **A** - আপেল সস • **T** - টোস্ট (সাদা রুটি)



গোটা শস্য জাতীয় খাবার এড়িয়ে চলুন

হোলগ্রেন খাবারে এক ধরনের ফাইবার (রুগেজ) থাকে যা ভাস্কা কঠিন।

এড়িয়ে চলুন: • পুরো গমের খাবার (বাদামী রুটি, পাস্তা এবং ভাত) • শুকনো ফল যেমন ডুমুর, ছাঁটাই, খেজুর, কিশমিশ এবং সুলতানা • বাদাম এবং বাদামের মাখন • লেগু (যেমন মসুর, মটরশুটি এবং মটর) এবং শাকসবজি (যেমন ব্রকলি, বাঁধাকপি এবং ভুট্টা)



পরিবর্তে খান: • সাদা রুটি, পাস্তা এবং ভাত • টিনজাত ফল এবং পাকা কলা • মাশরুম, অ্যাসপারাগাস, স্কোয়াশ এবং গাজর

অন্যান্য খাবার যা ডায়রিয়াকে আরও খারাপ করে তুলতে পারে:

• 'চিনি-মুক্ত' পণ্যগুলিতে **কৃত্রিম মিষ্টি** একটি রেচক হিসাবে কাজ করতে পারে • **চর্বিযুক্ত, চর্বিযুক্ত, মশলাদার এবং আচারযুক্ত খাবার** আপনার পেটকে জ্বালাতন করতে পারে • **ক্যাফিন** আপনাকে আরও ডিহাইড্রেট করতে পারে, তাই চা এবং কফির ক্যাফিন-মুক্ত সংস্করণ চেষ্টা করুন • কিছু চিকিৎসা আপনাকে **ল্যাকটোজ অসহিষ্ণু** করে তুলতে পারে, যখন আপনি দুগ্ধজাত খাবার খান তখন ডায়রিয়া হতে পারে। আপনার চিকিৎসার ক্ষেত্রে এটি হয় কিনা আপনার স্টাডি নার্স বা ডাক্তার আপনাকে বলতে পারবে

খুব গরম বা খুব ঠান্ডা খাবার বা পানীয় ডায়রিয়াকে আরও খারাপ করে তুলতে পারে। পরিবর্তে আপনার খাবার এবং পানীয় ঘরের তাপমাত্রায় রাখার চেষ্টা করুন।

আরামদায়ক রাখুন

টয়লেট ব্যবহার করার পরে, নরম, স্যাঁতসেঁতে টয়লেট পেপার বা তুলোর বল ব্যবহার করে আপনার মলদ্বারের চারপাশের জায়গাটি **ধুয়ে পরিষ্কার করুন**। এটি শুকিয়ে ঘষবেন না, কারণ এটি আপনার ত্বকের ক্ষতি করতে পারে। যদি এটি ব্যাথা করে তবে একটি অগভীর, উষ্ণ (গরম নয়) স্নানে বসার চেষ্টা করুন। ত্বকে কালশিটে বা ভেঙে গেলে আপনার ডাক্তার একটি ক্রিম বা মলম সুপারিশ করতে পারেন।

আরামদায়ক থাকার চেষ্টা করুন। **আলগা** ট্রাউজার্স এবং আলগা সুতির অন্তর্বাস সাহায্য করা উচিত. আপনি যদি **বাড়ি থেকে বের হন**, তবে পোশাক পরিবর্তনের পাশাপাশি কিছু হ্যান্ড স্যানিটাইজার এবং ভেজা ওয়াইপস নিন, ঠিক সেই ক্ষেত্রে।

আপনার মলে রক্ত

আপনার মলের রক্ত একটি চিহ্ন হতে পারে যে অন্য কিছু ভুল আছে এবং আপনার অবিলম্বে একজন ডাক্তারের সাথে দেখা করা উচিত। যাইহোক, রক্ত আছে কিনা তা বলা সবসময় সহজ নয়। প্রায়শই, এটি আপনার প্রত্যাশার মতো উজ্জ্বল লাল হয় না (যদিও এটি হতে পারে), তবে এর পরিবর্তে এটি আপনার মলকে গাঢ় করে তোলে। যদি আপনার মল স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক বেশি **গাঢ়** হয়, বিশেষ করে যদি এটি **কালো** হয় এবং **টার মত দেখায়**, অনুগ্রহ করে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

এই টিপসগুলি আপনাকে সাহায্য করার জন্য এখানে রয়েছে, তবে নিচের কোনটি প্রযোজ্য হলে অবিলম্বে একজন ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে সবসময় মনে রাখবেন:

• আপনি একই দিনে ডায়রিয়া এবং বমি অনুভব করেন • একই দিনে আপনার ডায়রিয়া এবং কোষ্ঠকাঠিন্য হয় • আপনার লক্ষণগুলি ভাল না হয়ে 1 দিনের বেশি সময় ধরে ডায়রিয়া হয় • আপনার ডায়রিয়া এবং উদর (পেটে) ব্যথা বা ক্র্যাম্পিং আছে • রক্ত আছে আপনার মলে, অথবা আপনার অস্বাভাবিকভাবে গাঢ় বা কালো মল আছে • আপনার মল আছে যার গন্ধ স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক খারাপ • আপনার আলগা রাতে মল

8.7 Out of App Notifications

Header	Body
Unify	আজকের জন্য আপনার অধ্যয়ন কার্যক্রম সম্পূর্ণ করুন. Unify অ্যাপে যেতে ট্যাপ করুন।

8.8 Home Cards

Questionnaire Home Cards

ePRO ID	Category	Header	Text	Icon	Due headers
promis_sf_v2_0_unify_v1_0	প্রশ্নমালা	PROMIS প্রশ্নমালা সম্পূর্ণ করুন	অনুগ্রহ করে আপনার PROMIS প্রশ্নমালা সম্পূর্ণ করুন		তারিখ / বাকি
gi_rpm_digestive_symptoms_v2_0_unify_v1_1	ট্র্যাকার	আপনার পরিপাক সংক্রান্ত উপসর্গগুলি শেয়ার করুন	আপনার উপসর্গগুলি সনাক্ত করুন, ট্র্যাক করুন এবং কীভাবে মোকাবিলা করবেন তা জানুন।		তারিখ / আজই
eq5d5l_ab02_unify_v1_0	প্রশ্নমালা	আপনার EQ-5D-5L প্রশ্নমালা সম্পূর্ণ করুন	অনুগ্রহ করে আপনার EQ-5D-5L প্রশ্নমালা সম্পূর্ণ করুন		তারিখ / বাকি
pgic_healthstatus_firstmedication_7r_unify_v1_0	প্রশ্নমালা	আপনার PGIC প্রশ্নমালা সম্পূর্ণ করুন	অনুগ্রহ করে আপনার PGIC প্রশ্নমালা সম্পূর্ণ করুন		তারিখ / নির্ধারিত তারিখ
pgis4p_cancer_v1_1_unify_v2_0	প্রশ্নমালা	PGIS প্রশ্নমালা সম্পূর্ণ করুন	অনুগ্রহ করে আপনার PGIS প্রশ্নমালা সম্পূর্ণ করুন		তারিখ / বাকি
eortc_il172_v3_0_unify_v1_0	প্রশ্নমালা	আপনার EORTC IL172 প্রশ্নমালা সম্পূর্ণ করুন	অনুগ্রহ করে আপনার EORTC IL172 প্রশ্নমালা সম্পূর্ণ করুন		তারিখ / বাকি
pgitt_v1_0_unify_v1_0	প্রশ্নমালা	PGI-TT প্রশ্নমালা সম্পূর্ণ করুন	অনুগ্রহ করে আপনার PGI-TT প্রশ্নমালা সম্পূর্ণ করুন		তারিখ / বাকি
eortc_il444_v1_0_unify_v1_0	প্রশ্নাবলী	আপনার EORTC IL444 প্রশ্নাবলী পূরণ করুন	অনুগ্রহ করে আপনার EORTC IL444 প্রশ্নাবলী পূরণ করুন		তারিখ / শেষ তারিখ
eortc_il445_v1_0_unify_v1_0	প্রশ্নাবলী	আপনার EORTC IL445 প্রশ্নাবলী পূরণ করুন	অনুগ্রহ করে আপনার EORTC IL445 প্রশ্নাবলী পূরণ করুন		তারিখ / শেষ তারিখ

ePRO ID	Category	Header	Text	Icon	Due headers
eortc_il446_v1_0_unify_v1_0	প্রস্নাবলী	আপনার EORTC IL446 প্রস্নাবলী পূরণ করুন	অনুগ্রহ করে আপনার EORTC IL446 প্রস্নাবলী পূরণ করুন		তারিখ / শেষ তারিখ
QUESTIONNAIRE_TRAINING_V1	শেখা	আপনার প্রস্নাবলীগিলির বিষয়ে প্রশিক্ষণ সম্পন্ন করুন	অনুগ্রহ করে আপনার প্রস্নাবলীগুলির বিষয়ে প্রশিক্ষণ সম্পন্ন করুন		তারিখ / বাকি

The date and time are set dynamically.

Device Pairing Home Cards

Not Available

8.9 Coping Tips

Nutrition - Routine change



পুষ্টি

অল্প এবং প্রায়ই খান

বড় খাবারের পরিবর্তে সারাদিনে অল্প কিছু খাবার বা জলখাবার খাওয়া ভালো। এতে আপনার পাকস্থলীর উপর চাপ কমবে।

খাবারের মধ্যে কমপক্ষে 2 ঘন্টার ব্যবধান রেখে খাবার হজম হওয়ার সময় দিন।



পুষ্টি

আপনার খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করুন

আপনি যখন খান তখন আপনার পরিবেশ আপনার ক্ষুধাকে প্রভাবিত করতে পারে। খাবারের সময় যেখানে সম্ভব, চেষ্টা করুন:

- ছোট প্লেটে খাবার রাখা
- একটি আরামদায়ক পরিবেশ তৈরি করা
- বিভিন্ন রঙ এবং টেক্সচার সহ খাবার নির্বাচন করা
- তীব্র গন্ধ এড়িয়ে চলা



পুষ্টি

আপনার শক্তি বজায় রাখুন

আপনি যখন কঠিন খাবার খেতে কষ্ট পাচ্ছেন, তখন কিছু খাবারকে উচ্চ শক্তি, উচ্চ-প্রোটিনযুক্ত তরল বা শেক দিয়ে **প্রতিস্থাপন করার চেষ্টা করুন**। আপনি ভালভাবে পুষ্ট থাকুন তা নিশ্চিত করার এটি একটি দুর্দান্ত উপায়।

আপনার অধ্যয়ন নার্স বা ডাক্তার আপনার শক্তি এবং প্রোটিন মাত্রা উন্নত করতে সাহায্য করার জন্য বোতলজাত বা গুঁড়ো **তরল খাদ্য সম্পূরক** সুপারিশ করতে পারে।

GI RPM Education - Call the doctor



শিক্ষা

চিহ্ন খুঁজে বের করার জন্য

কিছু উপসর্গ একটি উন্নয়নশীল স্বাস্থ্য সমস্যার একটি চিহ্ন হতে পারে। এর জন্য দেখুন:

- একই দিনে কোষ্ঠকাঠিন্য এবং ডায়রিয়া
- 3 বা তার বেশি দিন ধরে মলত্যাগ না করা
- আপনার মলে রক্ত, অথবা আপনার অস্বাভাবিকভাবে গাঢ় বা কালো মল হচ্ছে
- আপনার বমিতে রক্ত, যা দেখতে কফি গ্রাউন্ডের মতো হতে পারে
- জ্বর



শিক্ষা

লক্ষণগুলি উপেক্ষা করবেন না

এই সংকেতগুলি হল আপনার শরীরের সংকেত যে আপনার পাকস্থলী এবং অন্ত্রে (পাচনতন্ত্র) কিছু সমস্যা হয়েছে।

এগুলি যদি একজন ডাক্তার দ্বারা সঠিকভাবে মূল্যায়ন না করা হয় তবে এগুলি আরও খারাপ হতে পারে।



শিক্ষা

কখন কল করতে হবে তা জানুন

আপনি যদি এই উপসর্গগুলির মধ্যে কোনোটি দেখতে পান, তাহলে অবিলম্বে আপনার অধ্যয়ন নার্স বা ডাক্তারকে কল করুন বা A&E-তে **চিকিৎসা সহায়তা নিন**, কারণ এইগুলি এমন লক্ষণ যা আপনি বাড়িতে পরিচালনা করতে পারবেন না।

Hydration - Stay hydrated



হাইড্রেশন

হাইড্রেটেড থাকুন

পারলে প্রতিদিন অন্তত **৪ গ্লাস (২ লিটার) তরল** পান করুন। একবারে অনেক পান করার চেষ্টা করার চেয়ে ধীরে ধীরে পান করা সহজ হতে পারে।

ক্যাফেইন বা **অ্যালকোহলযুক্ত** পানীয় **এড়িয়ে** চলুন, কারণ এগুলো আপনাকে ডিহাইড্রেট করতে পারে।

পরিষ্কার ফলের রস, নারকেলের জল এবং স্পোর্টস ড্রিঙ্কের মতো **তরল** আপনার **লবণ** এবং **চিনির** মাত্রা বাড়াতে সাহায্য করতে পারে।



হাইড্রেশন

হাইড্রেটেড থাকুন

আপনি যদি ডিহাইড্রেটেড হতে শুরু করেন, তাহলে এর অর্থ হতে পারে আপনার শরীর জলের পাশাপাশি **শর্করা** এবং **লবণও** হারাচ্ছে। আপনার শরীরে সবকিছু সঠিকভাবে কাজ করে তা নিশ্চিত করার জন্য ৩টিই গুরুত্বপূর্ণ।

ক্যাফিন-মুক্ত **স্পোর্টস ড্রিংকস**, **ইলেক্ট্রোলাইটযুক্ত** পানীয় বা মিশ্রণ, পাল্ল-মুক্ত **ফলের রস** পান করে আপনার শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখুন। এগুলি তরল, লবণ এবং শর্করা প্রতিস্থাপন করতে সাহায্য করতে পারে যা আপনার শরীর হারিয়ে ফেলতে পারে।



হাইড্রেশন

ডিহাইড্রেশনের লক্ষণ

কিছু উপসর্গ ডিহাইড্রেশনের লক্ষণ হতে পারে। আপনার অধ্যয়ন নার্স বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন যদি:

- আপনার প্রস্রাব স্বাভাবিকের চেয়ে গাঢ় হয়
- আপনি স্বাভাবিকের চেয়ে কম ঘন ঘন প্রস্রাব করছেন
- আপনার বুকের মধ্যে একটা শিহরণ জাগে। এটি একটি চিহ্ন হতে পারে যে আপনার হৃদস্পন্দন দ্রুত হচ্ছে
- আপনার মাথা ব্যাথা থাকে
- আপনি হালকা মাথা বা মাথা ঘোরা অনুভব করেন

Hydration - Get hydrated



হাইড্রেশন

ডিহাইড্রেশন এড়িয়ে চলুন

পারলে প্রতিদিন অন্তত **৪ গ্লাস (২ লিটার) তরল** পান করুন। একবারে অনেক পান করার চেষ্টা করার চেয়ে ধীরে ধীরে পান করা সহজ হতে পারে। **ক্যাফেইন** বা **অ্যালকোহলযুক্ত** পানীয় **এড়িয়ে** চলুন, কারণ এগুলো আপনাকে ডিহাইড্রেট করতে পারে।

ক্যাফিন-মুক্ত **স্পোর্টস ড্রিংকস**, **ইলেক্ট্রোলাইটযুক্ত** পানীয় বা মিশ্রণ, পাল্ল-মুক্ত **ফলের রস** পান করে আপনার শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখুন। এগুলি তরল, লবণ এবং শর্করা প্রতিস্থাপন করতে সাহায্য করতে পারে যা আপনার শরীর হারিয়ে ফেলতে পারে।



হাইড্রেশন

তরল পান করতে অসুবিধা

যখন পান করা কঠিন মনে হয়, তখন সারা দিনে **ছোট ছোট চুমুক** নিন। আপনি আপনার তরল গ্রহণ বাড়ানোর জন্য বরফ বা পপসিকলস চুষার চেষ্টা করতে পারেন।

প্রচুর পরিমাণে তরল (যেমন লেটুস, তরমুজ এবং শসা) রয়েছে এমন **ফল** এবং **শাকসবজি** খাওয়া আপনাকে হাইড্রেটেড রাখতে সাহায্য করতে পারে।



হাইড্রেশন

রিহাইড্রেটেড হন

আপনি যখন ডিহাইড্রেটেড হতে শুরু করেন, তখন এর অর্থ হতে পারে আপনার শরীরে **জলের** পাশাপাশি **শর্করা** এবং **লবণও** হারাচ্ছে। আপনার শরীরে সবকিছু সঠিকভাবে কাজ করে তা নিশ্চিত করার জন্য তিনটিই গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার যদি হাইড্রেটেড থাকতে অসুবিধা হয়, **আপনার অধ্যয়ন নার্স বা ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।**

GI RPM Nutrition - Protein



পুষ্টি

বেশি করে প্রোটিন খান

আপনি যখন ডায়রিয়ার সম্মুখীন হন, তখন আপনার শরীরকে আরও শক্তি দিতে **উচ্চ-ক্যালোরি, উচ্চ-প্রোটিনযুক্ত খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন**। ভাল উদাহরণ হল:

- মুরগি বা টার্কি
- গরুর মাংস
- মাছ
- ডিম
- তোফু
- ভেগান, উদ্ভিদ-ভিত্তিক মাংসের বিকল্প



পুষ্টি

আপনার শক্তি বজায় রাখুন

আপনি যখন কঠিন খাবার খেতে কষ্ট পাচ্ছেন, তখন কিছু খাবারকে উচ্চ শক্তি, উচ্চ-প্রোটিনযুক্ত তরল বা শেক দিয়ে **প্রতিস্থাপন করার চেষ্টা করুন**। আপনি ভালভাবে পুষ্ট থাকুন তা নিশ্চিত করার এটি একটি দুর্দান্ত উপায়।

আপনার অধ্যয়ন নার্স বা ডাক্তার আপনার শক্তি এবং প্রোটিন মাত্রা উন্নত করতে সাহায্য করার জন্য বোতলজাত বা গুঁড়ো **তরল খাদ্য সম্পূরক** সুপারিশ করতে পারে।



পুষ্টি

অল্প এবং প্রায়ই খান

বড় খাবারের পরিবর্তে সারাদিনে অল্প কিছু খাবার বা জলখাবার খাওয়া ভালো। এতে আপনার পাকস্থলীর উপর চাপ কমবে।

খাবারের মধ্যে কমপক্ষে 2 ঘন্টার ব্যবধান রেখে খাবার হজম হওয়ার সময় দিন।

Education - Blood in vomit



শিক্ষা

আপনার বমিতে রক্ত

যদি আপনার বমিতে রক্ত থাকে, তাহলে আপনার এখনই আপনার অধ্যয়ন নার্স বা ডাক্তারকে কল করা বা A&E-তে **চিকিৎসা সহায়তা নেওয়া** উচিত।

এটি এমন একটি উপসর্গ যা আপনি বাড়িতে পরিচালনা করতে পারবেন না।



শিক্ষা

আপনার বমিতে রক্ত

আপনার বমিতে রক্ত আছে কিনা তা বলা সবসময় সহজ নয়।

আপনি খুব অল্প পরিমাণে বা রক্তের রেখাগুলি লক্ষ্য করতে পারেন, যা প্রায়শই আপনার প্রত্যাশার মতো উজ্জ্বল লাল হয় না। আপনার বমি **গাঢ় বাদামী** এবং **দানাদার** দেখাতে পারে, যেমন **কফি গ্রাউন্ডস**।



শিক্ষা

আপনার বমিতে রক্ত

যদি আপনার সন্দেহ হয় যে আপনার বমিতে রক্ত আছে, কিন্তু আপনি নিশ্চিত নন, **তবুও আপনার অধ্যয়ন নার্স বা ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন**, কারণ এটি আপনার পাচনতন্ত্রের সমস্যার লক্ষণ হতে পারে।

GI RPM Nutrition - No fibre



পুষ্টি

সাধারণ, সরল খাবার খান

আপনার পাকস্থলীতে অত্যধিক চাপ না দিয়ে আপনার শক্তির মাত্রা বজায় রাখতে সাধারণ BRAT ডায়েট অনুসরণ করুন।

- B – কলা (পাকা)
- R – চাল (সাদা)
- A – আপেল সস
- T – টোস্ট (সাদা রুটি)



পুষ্টি

গোটা শস্য জাতীয় খাবার এড়িয়ে চলুন

গোটা শস্যের পরিবর্তে **সাদা** রুটি, পাস্তা এবং ভাত খান। গোটা শস্যের খাবারে এক ধরনের ফাইবার (রুগেজ) থাকে যা ভাঙ্গা কঠিন।

এছাড়াও আপনার শুকনো ফল এড়িয়ে চলা উচিত এবং শুকনো ফলের পরিবর্তে তাজা এবং টিনজাত ফল ঘুরিয়ে ফিরিয়ে খাওয়া উচিত।



পুষ্টি

ভারী এবং চর্বিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন

চর্বিযুক্ত এবং **ভাজা** খাবার (যেমন ডোনাট এবং ভাজা), **মশলাদার** খাবার (যেমন তরকারি) এবং **তীব্র গন্ধযুক্ত** খাবার (যেমন পেঁয়াজ এবং রসুন) এড়িয়ে চলা ভাল।

এই খাবারগুলি বেশ **ভারী** হতে পারে, যা **আপনার পাকস্থলী খারাপ** করতে পারে বা আপনার লক্ষণগুলিকে আরও খারাপ করে তুলতে পারে।

GI RPM Lifestyle - Hygiene



লাইফস্টাইল

আরামদায়ক রাখুন

আপনার ডায়রিয়া হওয়ার পরে, নরম, স্যাঁতসেঁতে টয়লেট পেপার বা তুলার উলের বল ব্যবহার করে আপনার মলদ্বারের চারপাশের জায়গাটি **ধুয়ে পরিষ্কার করুন**। এটি শুকিয়ে ঘষবেন না, কারণ এটি আপনার ত্বকের ক্ষতি করতে পারে।



লাইফস্টাইল

কালশিটে বা ভাঙা চামড়া

যদি আপনার মলদ্বারের চারপাশের ত্বক কালশিটে হয়ে যায়, তাহলে একটি অগভীর, উষ্ণ (গরম নয়) স্নানে বসার চেষ্টা করুন।

আপনার স্টাডি নার্স বা ডাক্তার যদি ত্বকে কালশিটে বা ভেঙ্গে যায় তাহলে ক্রিম বা মলম সুপারিশ করতে পারে।



লাইফস্টাইল

আরামদায়ক রাখুন

টিলেঢালা, আরামদায়ক পোশাক পরুন এবং নাইলন এবং পলিয়েস্টার **এড়িয়ে চলুন**, কারণ এগুলো আপনাকে ঘামতে পারে এবং জ্বালা সৃষ্টি করতে পারে।

আপনি যদি **বাড়ি থেকে বের** হন, তাহলে আপনি কাপড় পরিবর্তন, কিছু হ্যান্ড স্যানিটাইজার এবং ভেজা ওয়াইপ নিতে চাইতে পারেন।

Education - Blood in stool



শিক্ষা

আপনার মলে রক্ত

আপনার মলে রক্ত পড়লে, আপনার উচিত অবিলম্বে আপনার অধ্যয়ন নার্স বা ডাক্তারকে কল করা বা A&E-তে **চিকিৎসা সহায়তা নেওয়া উচিত**।

এটি এমন একটি উপসর্গ যা আপনি বাড়িতে পরিচালনা করতে পারবেন না।



শিক্ষা

আপনার মলে রক্ত

আপনার মলে রক্ত আছে কিনা তা বলা সবসময় সহজ নয়।

প্রায়শই, এটি উজ্জ্বল লাল হয় না যেমন আপনি আশা করতে পারেন। আপনার মল স্বাভাবিকের চেয়ে গাঢ় হতে পারে, দেখতে **কালো** বা **আলকাতরার মতো**।



শিক্ষা

আপনার মলে রক্ত

যদি আপনার সন্দেহ হয় যে আপনার মলে রক্ত আছে, কিন্তু আপনি নিশ্চিত নন, **তাহলেও অবিলম্বে আপনার অধ্যয়ন নার্স বা ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন**, কারণ এটি অন্য কোনো সমস্যা হওয়ার লক্ষণ হতে পারে।

GI RPM Nutrition - Fibre



পুষ্টি

বেশি করে ফাইবার খান

প্রচুর ফাইবারযুক্ত খাবার খাওয়া আপনার হজম প্রক্রিয়াকে সচল রাখতে সাহায্য করবে। গোটা শস্য জাতীয় খাবার (যেমন রুটি, পাস্তা এবং ভাতের **বাদামী** রূপ), শুকনো ফল, বীজ এবং বাদাম খাওয়ার চেষ্টা করুন।

আরও ফাইবার অন্তর্ভুক্ত করার জন্য হঠাৎ আপনার ডায়েটে পরিবর্তন করা ফুলে যাওয়া এবং গ্যাসের কারণ হতে পারে, তাই **ধীরে ধীরে** শুরু করুন এবং ধীরে ধীরে এটি চালু করুন।



পুষ্টি

জলখাবার চেষ্টা করুন

সকালে, ঘুম থেকে ওঠার সাথে সাথে একটি ছোট, সাধারণ জলখাবার (ক্র্যাকারের মতো) খাওয়ার চেষ্টা করুন।

সারা দিন, ছোট, উচ্চ-শক্তিশালী জলখাবার (গ্রানোলা বারের মতো) খেতে ভুলবেন না।

রাতে, ঘুমাতে যাওয়ার আগে একটি উচ্চ-প্রোটিন খাবার (যেমন চর্বিহীন মাংস বা বাদাম) খেয়ে দেখুন।



পুষ্টি

ভারী এবং চর্বিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন

চর্বিযুক্ত এবং **ভাজা** খাবার (যেমন ডোনাট এবং ভাজা), **মশলাদার** খাবার (যেমন তরকারি) এবং **তীব্র গন্ধযুক্ত** খাবার (যেমন পেঁয়াজ এবং রসুন) এড়িয়ে চলা ভাল।

এই খাবারগুলি বেশ **ভারী** হতে পারে, যা **আপনার পাকস্থলী খারাপ** করতে পারে বা আপনার লক্ষণগুলিকে আরও খারাপ করে তুলতে পারে।

GI RPM Exercise - Exercise



ব্যায়াম

হালকা ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন

আপনি যদি যথেষ্ট সুস্থ বোধ করেন, আপনার অধ্যয়ন নার্স বা ডাক্তারের সাথে হালকা ব্যায়াম করার বিষয়ে কথা বলুন। এটি আপনার ক্ষুধা বাড়াতে সাহায্য করতে পারে।

অল্প হাঁটাহাঁটি, যোগব্যায়াম, হালকা স্ট্রেচিং বা বাড়ির চারপাশে বাগান করার মতো ক্রিয়াকলাপ সহ **আস্তে আস্তে শুরু করুন**।



ব্যায়াম

আপনার ব্যায়ামের পরিকল্পনা

বন্ধু বা পরিবারের সদস্য বা আপনার পরিচর্যাকারীর সাথে ব্যায়াম করা আরও মজাদার হতে পারে।

আপনার যদি বিশ্রামের প্রয়োজন হয়, বসার এবং বিশ্রামের জন্য একটি পার্ক বা কোথাও যাওয়ার কথা বিবেচনা করুন।



ব্যায়াম

আপনার শরীরের কথা শুনুন

আপনি যদি খুব ক্লান্ত বোধ করেন তবে এটি ঠিক আছে। আপনার শরীরের কথা শুনুন এবং আপনি যা ভাল মনে করেন তা করুন।

খুব বেশি করবেন না, কারণ এটি আপনার পুনরুদ্ধারের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। এমনকি অল্প পরিমাণও আপনার অনুভূতিতে পার্থক্য আনতে পারে।