এপ্রিল 2020

কোভিড-19/ করোনাভাইরাস – পারিবারিক নির্যাতন, যৌন সহিংসতা এবং লিঙ্গ-ভিত্তিক অন্যান্য সহিংসতা

নির্যাতিত ব্যক্তির সুরক্ষা এবং সুস্থতা সংক্রান্ত পরামর্শ

নির্যাতনকারী ব্যক্তির সাথে একই ঘরে থাকতে অথবা সহায়তা করার মতো কেউ না থাকলে অনেক নির্যাতিত ব্যক্তিই অনিরাপদ বোধ করবেন।

আমরা আপনাকে আশ্বস্ত করতে চাই যে আমরা সবসময়ই আপনার পাশে আছি। আমরা এই কঠিন সময়ে আপনার সহযোগিতার জন্য যা যা করণীয় আমাদের সর্বোচ্চ দিয়ে তা করার চেষ্টা করে যাবো।

আমাদের থেকে আপনি পেতে পারেন এমন সকল সহযোগিতা সংক্রান্ত নির্দেশনা এবং তথ্য যা আমরা একত্রিত করেছি। মনে রাখবেন, আপনার জীবন সম্পর্কে সবচেয়ে ভাল আপনিই জানেন। তাই সেই উপদেশটিই গ্রহণ করুন যা আপনার কাছে সব থেকে নিরাপদ মনে হবে।

সবসময়ই মনে রাখবেন যে আপনি আপনার নিজের কোনো দোষে নির্যাতনের শিকার হচ্ছেন না।

আপনার নিরাপত্তার জন্য কী করণীয় সে বিষয়ে চিন্তাভাবনা করা জরুরী। আপনি কিভাবে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করবেন? যদি আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হয় তবে তা কীভাবে পেতে পারেন?

- **আপনার মোবাইল সবসময় আপনার সাথে রাখার** চেষ্টা করুন। আপনার মোবাইলে যেন সবসময় যথেষ্ট চার্জ থাকে তা নিশ্চিত করার চেষ্টা করুন।

- **পরিবার, বন্ধু-বান্ধব, প্রতিবেশীরা** সাহায্য করতে পারে।
    - আপনি যাদেরকে বিশ্বাস করেন তাদের সাথে কি ফোনে বা অনলাইনে নিরাপদ যোগাযোগ রাখতে পারছেন? হতে পারে তিনি কোনো বন্ধু, পরিবারের সদস্য, প্রতিবেশী, আপনার কেয়ারার বা কোনো সহায়তাকারী কর্মী। আপনি যখন বাসা থেকে বের হোন তখন আপনি তাদেরকে ফোন করার সুযোগটি নিতে পারেন। যেমন: যখন আপনি কোনো সুপারমার্কেটে যান।
        - আপনি যে অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন তা কি আপনি তাদের জানাতে পারেন?
        - আপনি কি আপনার বিশ্বস্ত কাউকে কোনো সাংকেতিক শব্দ বা কোড জানিয়ে রাখতে পারেন যা শুনলে তারা বুঝতে

পারবে যে এখন কথা বলা নিরাপদ নয় বা এখন তাদের পুলিশকে জানানো প্রয়োজন?
        - আপনার খোঁজ নিতে দৈনিক একটি নির্দিষ্ট সময় কি আপনি ঠিক করে দিতে পারেন?
        - যদি কথা বলার মতো নিরাপদ কোনো সময় থাকে তবে তা তাদের জানিয়ে রাখুন।
    - কিভাবে দ্রুত মেসেজ মুছে ফেলতে হয় তা শেখার চেষ্টা করুন। যদি নির্যাতনকারী আপনার ফোন নজরদারিতে রাখে তবে আপনার মেসেজ এবং কল রেকর্ড সাথে সাথে মুছে ফেলুন। আপনি চাইলে গোপনীয়তা রক্ষা সংক্রান্ত কোনো অ্যাপও ব্যবহার করতে পারেন। যেমন: টেলিগ্রাম এবং সিগন্যাল

- তাৎক্ষণিক বিপদে পুলিশই সবথেকে বড় পরিষেবা। জরুরী অবস্থায় **999 নম্বরে ফোন করতে** দ্বিধা বোধ করবেন না।
    - **নীরব সমাধান**
      যখন আপনি 999-এ ফোন করবেন তখন অপারেটর (যিনি আপনার ফোনটি ধরবেন) আপনার কাছে জানতে চাইবে আপনি কোন জরুরি পরিষেবাটি পেতে চান। আপনি যদি 'পুলিশ' বা 'অ্যাম্বুলেন্স' কিছুই বলতে না পারেন সেই মুহূর্তে তবে আপনার ফোনটি নীরব সমাধান প্রক্রিয়ায় স্থানান্তর করা হবে। তখন আপনি একটি স্বয়ংক্রিয় মেসেজ শুনতে পাবেন যা আপনাকে 55 চাপার নির্দেশনা দিবে। আপনি যদি 55 চাপেন তবে আপনার কলটি আপনার নিকটস্থ পুলিশে স্থানান্তরিত হবে। আরও তথ্য পেতে এখানে ক্লিক করুন।
    - **ইমার্জেন্সী টেক্সট সার্ভিস**
      বধিরতা বা কথা বলতে না পারার কারণে যদি আপনি ফোন করতে না পারেন তাহলে আপনি পুলিশ টেক্সট সার্ভিসে নিবন্ধন করতে পারেন। REGISTER লিখে 999-এ টেক্সট পাঠান। ফিরতি বার্তায় আপনার কী করণীয় সে সম্পর্কে নির্দেশিকা পাবেন। আপনি নিরাপদ থাকা-কালীন সময়ে এই নিবন্ধনটি সম্পন্ন করে রাখবেন যাতে বিপদের সময় তা কাজে লাগাতে পারেন। আরও তথ্য পেতে এখানে ক্লিক করুন।
    - **কোনো অপরাধ রিপোর্ট করা**
      আপনার যদি কোনো অপরাধ করতে হয় যেটি থেকে সহসাই কোনো প্রকার ক্ষতির সম্ভাবনা নেই তাহলে সেক্ষেত্রে আপনি 101 নম্বরে পুলিশকে ফোন করতে পারেন বা অনলাইনেতাদের অবহিত করতে পারেন।

আপনাকে এবং আপনার সন্তানদেরকে রক্ষা করা পুলিশের দায়িত্বসমূহের মধ্যে একটি। ইমিগ্রেশনের অবস্থা বা অন্য যেকোনো কারণে আপনার প্রতি বৈষম্যমূলক আচরণ করা উচিত নয়।

সাহায্য এবং সহায়তা পাওয়া যাবে

সাহায্য পরিষেবা আপনার নিরাপত্তার বিষয়ে আশ্বস্ত করতে পারে এবং আপনাকে মানসিকভাবে আশ্বস্ত করবে। আপনি ন্যাশনাল হেল্পলাইন নম্বরে বা অনলাইন সেবার মাধ্যমে এই সাহায্য পরিষেবা গ্রহণ করতে পারেন। স্থানীয় সহায়তামূলক সেবা কার্যক্রমও অব্যাহত আছে এবং আপনি যেন প্রয়োজনে এই সেবা পেতে পারেন সেই লক্ষ্যে কাজ করে যাচ্ছে।

ন্যাশনাল হেল্পলাইন

সকল ন্যাশনাল হেল্পলাইনে আপনি বিনামূল্যে ফোন করতে পারবেন এবং ইংরেজি যদি আপনার মাতৃভাষা না হয়ে থাকে তবে তারা আপনার জন্য দোভাষী পরিষেবার ব্যবস্থাও করতে পারবে।

ইংল্যান্ড:

24 ঘণ্টা ব্যাপী জাতীয় পারিবারিক নির্যাতন হেল্পলাইন

0808 2000 247

বধির বা কানে কম শোনে এরকম মানুষ বিটি টাইপ টক সার্ভিসের মাধ্যমে এই হেল্পলাইন ব্যবহার করতে পারবে।

এছাড়াও আপনি অনলাইনের মাধ্যমে হেল্পলাইনে যোগাযোগ করতে পারেন।

রেপ ক্রাইসিস ন্যাশনাল হেল্পলাইন - যৌন সহিংসতা

08088 029 999

দৈনিক দুপুর 12টা থেকে দুপুর 2.30টা পর্যন্ত এবং সন্ধ্যা 7টা থেকে রাত 9.30টা পর্যন্ত খোলা আছে।

0208 239 1124 নম্বরে মিনিকমে যোগাযোগ করা যাবে।

কার্মা নিরভানা - 'সম্মান' বজায় রাখার উদ্দেশ্যে নির্যাতন এবং জোরপূর্বক বিবাহ-এর সাহায্যের জন্য হেল্পলাইন

0800 5999 247

এছাড়াও আপনি অনলাইনে এখানে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

ন্যাশনাল লেসবিয়ান, গে, বাই-সেক্সুয়াল অ্যান্ড ট্রান্সজেন্ডার + ডোমেস্টিক অ্যাবিউজ হেল্পলাইন:
0800 999 5428
help@galop.org.uk

নির্যাতিত পুরুষ
মেন্স অ্যাডভাইস লাইন
0808 801 0327
info@mensadviceline.org.uk

ওয়েলস:
মহিলাদের উপর নির্যাতন, পারিবারিক সহিংসতা এবং যৌন সহিংসতাকে কেন্দ্র করে 24 ঘণ্টা ব্যাপী লাইভ ফিয়ার ফ্রী হেল্পলাইন:
0808 80 10 800
টেক্সট: 07800 77333
info@livefearfreehelpline.wale

স্কটল্যান্ড:
পারিবারিক নির্যাতন এবং জোরপূর্বক বিবাহকে কেন্দ্র করে 24 ঘণ্টার হেল্পলাইন
0800 027 1234
আপনি টেক্সট রিলে সার্ভিস ব্যবহার করার মাধ্যমে হেল্পলাইনে যোগাযোগ করতে পারেন।helpline@sdafmh.org.uk

রেপ ক্রাইসিস স্কটল্যান্ড হেল্পলাইন
08088 01 03 02
টেক্সট: 077537 410 027
support@rapecrisisscotland.org.uk

নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড:
পারিবারিক এবং যৌন সহিংসতাকে কেন্দ্র করে 24 ঘণ্টার হেল্পলাইন:

0808 802 1414
help@dsahelpline.org

অনলাইন পরিষেবা
বর্তমান সময়ে অনলাইনের মাধ্যমে তথ্য আদান প্রদান করাই সবচেয়ে ভালো পন্থা। অনলাইনের মাধ্যমে তথ্য আদান প্রদানের ক্ষেত্রে আপনার ব্রাউজার হিস্ট্রি মুছে ফেলা বা 'প্রাইভেট ব্রাউজিং' ব্যবহার করা আপনার কার্যকলাপ গোপন রাখার সহজ উপায়। কিভাবে নিরাপদে থাকবেন সে ব্যাপারে অনলাইনে আরও তথ্য জানতে এখানে ক্লিক করুন।

লাইভ চ্যাট সার্ভিস- অনলাইন ইনস্ট্যান্ট মেসেজ সার্ভিসের মাধ্যমে 1-1 সাপোর্ট প্রদান। অনুগ্রহপূর্বক সংশ্লিষ্ট ওয়েবপেজে সার্ভিসটি খোলার সময়গুলো দেখে নিন।

- উইমেন'স অ্যাইড ফেডারেশন অফ ইংল্যান্ড লাইভ চ্যাট
- ওয়েলস লাইভ ফিয়ার ফ্রি লাইভ চ্যাট
- স্কটিশ উইমেন'স অ্যাইড লাইভ চ্যাট
- নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড ডোমেস্টিক এন্ড সেক্সুয়াল অ্যাবিউজ লাইভ চ্যাট
- রেপ ক্রাইসিস ইংল্যান্ড অ্যান্ড ওয়েলস লাইভ চ্যাট
- মেন্স অ্যাডভাইস লাইন ওয়েবচ্যাট [নির্যাতিত পুরুষদের জন্য]
- গ্যালোপ অনলাইন চ্যাট[নির্যাতিত LGBT-দের জন্য]

ই-মেইলের মাধ্যমে সহায়তা প্রদান - অনুগ্রহপূর্বক ন্যাশনাল হেল্পলাইনের জন্য ওপরে উল্লেখিত ই-মেইলগুলো দেখুন। উইমেন্স অ্যাইড ফেডারেশন অফ ইংল্যান্ড পারিবারিক সহিংসতার শিকার ব্যক্তিদের ই-মেইলের মাধ্যমেও সহায়তা প্রদান করে থাকে। helpline@womensaid.org.uk.

সহকর্মীর সহায়তা এবং নির্যাতিতদের জন্য বিভিন্ন ফোরাম, উদাহরণস্বরূপ:

- ওয়েলস - ওয়েলস উইমেন'স অ্যাইড সারভাইভার ফোরাম।
- ইংল্যান্ড - উইমেন'স অ্যাইড ফেডারেশন অফ ইংল্যান্ড সারভাইভার ফোরাম।

বিভিন্ন **অ্যাপ** যেমন:

- Hollie Guard অ্যাপ - যা আপনার স্মার্টফোনটিকে ব্যক্তিগত সুরক্ষা ডিভাইসে রূপান্তরিত করে।
- Brightsky অ্যাপ - যারা কোনো সহিংসতাপূর্ণ সম্পর্কে আছেন অথবা যারা তাদের পরিচিত অন্য কারো ব্যাপারে উদ্বিগ্ন আছেন এই অ্যাপটি তাদেরকে সহায়তা এবং তথ্য প্রদান করে।

বিশেষজ্ঞদের সহায়তা

লেসবিয়ান, গে, উভকামী এবং হিজড়াদের (LGBT) জন্য সহায়তা:

- **গ্যালোপ**
  0800 999 5428
  help@galop.org.uk

কৃষ্ণাঙ্গ এবং সংখ্যালঘু মহিলা:

- ইমকানের ডিরেক্টরি অফ সার্ভিসেস
- সাউথহল ব্ল্যাক সিস্টার্স হেল্পলাইন - এটি কৃষ্ণাঙ্গ এবং সংখ্যালঘু মহিলাদের, অভিবাসী নারীর, এবং সেই সাথে সরকারী তহবিল (NRPF) থেকে বঞ্চিত নারীদের সহায়তার জন্য ন্যাশনাল হেল্পলাইন।
  0208 571 9595 - সোমবার থেকে শুক্রবার পর্যন্ত, সকাল 9:00টা থেকে বিকাল 5:00টা পর্যন্ত
  অনলাইন আউটরিচ অ্যাডভাইস সার্জারি- প্রতি বুধবার সকাল 10টা থেকে দুপুর 12টা পর্যন্ত
- ল্যাটিন আমেরিকান উইমেন'স রাইট'স সার্ভিস - পারিবারিক নির্যাতন সংক্রান্ত হেল্পলাইন
  0771 928 1714 (সোমবার থেকে বৃহস্পতিবার সকাল 10টা থেকে দুপুর 1টা পর্যন্ত)
  0759 597 0580 (সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 10টা থেকে দুপুর 1টা পর্যন্ত)
  referrals@lawrs.org.uk

নির্যাতিত বধির এবং ডিজেবল ব্যক্তি:

- **সাইন হেলথ**– পারিবারিক নির্যাতনের শিকার বধির লোকদের সহায়তা করে, সেই সাথে একটি পরীক্ষামূলক অনলাইন সহায়তামূলক প্রোজেক্টও আছে।

07970 350366 (টেক্সট অথবা হোয়াটসঅ্যাপ/ফেসটাইম)
ফোন করুন 020 3947 2601
da@signhealth.org.uk

- **স্টে সেফ ইস্ট** - পারিবারিক সহিংসতা এবং নির্যাতনের শিকার বধির ও ডিজেবল লোকদের সহায়তা করে (শুধুমাত্র লন্ডনে)
  enquiries@staysafe-east.org.uk
- **রেসপন্ড**- শেখার অক্ষমতা সম্পন্ন এবং/অথবা অটিজম থাকা ব্যক্তি, যারা কিনা মানসিক নির্যাতন এবং সহিংসতার শিকার তাদের সহায়তা করে।
  020 7383 0700
  admin@respond.org.uk

স্থানীয় সহায়তা পরিষেবা

স্থানীয় সহায়তা পরিষেবার প্রদত্ত সেবাটি আপনি টেলিফোনে বা অনলাইনেও গ্রহণ করতে পারেন। আপনার এলাকায় যে সকল পরিষেবার ব্যবস্থা আছে সেগুলো খুঁজে পেতে:

- আপনার লোকাল অথোরিটি'র ওয়েবসাইটে এই সংক্রান্ত তথ্য অন্তর্ভুক্ত থাকা উচিৎ। আপনার লোকাল অথোরিটি'র পরিচিতি বা তথ্য **এখানে**পাবেন।

- উইমেন'স অ্যাইড ডিরেক্টরি অফ সার্ভিসেস:
  - উইমেন'স অ্যাইড ফেডারেশন অফ ইংল্যান্ড ডিরেক্টরি অফ সার্ভিসেস।
  - ওয়েলস উইমেন'স অ্যাইডডিরেক্টরি অফ সার্ভিসেস।
  - স্কটিশ উইমেন'স অ্যাইডডিরেক্টরি।
  - উইমেন'স অ্যাইড নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডডিরেক্টরি

- রেপ ক্রাইসিস:
  - ইংল্যান্ড এবং ওয়েলস -স্থানীয় কেন্দ্রসমূহ।
  - স্কটল্যান্ড -স্থানীয় কেন্দ্রসমূহ।
  - রেপ ক্রাইসিস নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড।

- ইমকানের ডিরেক্টরি অফ সার্ভিসেস [কৃষ্ণাঙ্গ এবং সংখ্যালঘু মহিলাদের জন্য বিশেষ সহযোগিতা।]

জিপি

আপনি তারপরও চাইলে জিপি-এর সাথে সাক্ষাতের সময় নির্ধারণ করে রাখতে পারেন। এটি খুব সম্ভবত ফোনে বা ভিডিও লিঙ্কের মাধ্যমে সম্পন্ন হবে। আপনি নির্যাতনের শিকার হচ্ছেন তা জানতে বা অনুমান করতে পারলে জিপি আপনাকে কিভাবে সহায়তা করবেন সে বিষয়ে তাদেরকে নির্দেশনা প্রেরণ করা হয়েছে।

তারা যখন আপনাকে ফোন করবেন তখন আপনার জন্য কথা বলা নিরাপদ না হলে আপনি তাদের পরে ফোন করতে বলতে পারেন। আপনি ফোনে কথা বলার সময় নিশ্চিত হয়ে নিন যে আপনি সেখানে একাই আছেন এবং আর কেউ যেন আপনাকে শুনতে না পায়।

আপনি যদি অনিরাপদ বোধ করেন বা ভয় পেতে থাকেন বা বিপদ আসন্ন মনে করেন অথবা আপনার প্রতি সহিংসতার মাত্রা যদি আরও বেড়ে যায় তবে তা সাথে সাথেই আপনার জিপি বা নার্সদের অবহিত করুন। আপনার পক্ষে সাপোর্ট সার্ভিস বা পুলিশকে জানানো ঝুঁকিপূর্ণ মনে হলে আপনার জিপি বা নার্সকে আপনার হয়ে তা করে দিতে বলুন।

সুরক্ষা পরিকল্পনা

নিজস্ব সুরক্ষা বিষয়ক চিন্তা ভাবনা বা পরিকল্পনা আপনাকে বুঝতে সাহায্য করবে যে আপনি কিভাবে নিজেকে আরও সুরক্ষিত রাখতে পারবেন। বিভিন্ন পরিস্থিতি, বিশেষ করে বিপদের সময় তা আপনি কিভাবে মোকাবিলা করতে পারেন সেটি মাথায় রেখে চিন্তা করা উচিত।

সাপোর্ট সার্ভিস আপনাকে একটি সেফটি প্ল্যান দিয়ে এক্ষেত্রে সহায়তা করতে পারে। অনলাইনেও বেশ কিছু দরকারি তথ্য পাওয়া যাবে:

- উইমেন'স অ্যাইড সারভাইভার হ্যান্ডবুক - একটি সুরক্ষা পরিকল্পনা তৈরি
- সেফ লাইভস-এর নিরাপত্তা পরিকল্পনা-সংক্রান্ত নির্দেশিকা
- চেয়েন
- রেফিউজ'স টেক অ্যাবিউজ অ্যাডভাইস

কিছু প্রশ্নের উত্তরের মধ্য দিয়ে চিন্তা ভাবনা সাজানো প্রয়োজন:

- আপনার বাসার অবকাঠামো মাথায় রেখে চিন্তা করুন কোন ঘরগুলো সবচেয়ে নিরাপদ? উদাহরণস্বরূপ, কোন ঘর দিয়ে আপনি সহজেই বেরিয়ে যেতে পারবেন। কোনো একটি ঘটনার সময় আপনার কোন ঘরে যাওয়া উচিত এবং কোন ঘর এড়িয়ে যাওয়া উচিৎ? উদাহরণস্বরূপ, রান্নাঘর
- আপনার বাচ্চারা যদি যথেষ্ট বড় হয়ে থাকে - তবে কি আপনি তাদের প্রয়োজনের সময় কিভাবে সাহায্য চাইতে হবে তা শেখাতে পারেন?
- জরুরি অবস্থায় যদি আপনাকে বেরিয়ে আসতে হয় তবে আপনি কোথায় যেতে পারেন তা কি আপনি জানেন?
- যদি সম্ভব হয় আপনার এবং আপনার বাচ্চাদের জন্য জরুরী মুহূর্তে বেরিয়ে যাওয়ার সময় সাথে নেবার জন্য একটি ব্যাগ গুছিয়ে নিরাপদ জায়গায় রেখে দিতে পারেন। যার মধ্যে আপনার এবং আপনার বাচ্চার প্রয়োজনীয় ঔষধপত্র, পরিচয়পত্র, টাকা বা কার্ড এবং কিছু জামাকাপড় নিয়ে রাখতে পারেন।

আপনি কি চলে যেতে চান?

এই মুহূর্তে চলে যাওয়াটা কষ্টকর মনে হতে পারে। আপনার নির্যাতনকারী আপনাকে আলাদা থাকা বা আইসোলেশনের কারণে বাহিরে যেতে বাধা দিতে পারে। কিন্তু সরকার নিশ্চিত করেছে, যে **আপনি যদি নির্যাতনের শিকার হয়ে থাকেন তাহলে আপনি আপনার ঘর ছেড়ে বেরিয়ে যেতে পারবেন।**

অন্যান্য আরও চারটি কারণে মানুষ এখন ঘর থেকে বের হচ্ছেন - খাবার কেনা, স্বাস্থ্য-জনিত বিষয়ে, জরুরী কাজে এবং শরীরচর্চার উদ্দেশ্যে। এগুলোর মাধ্যমেও সাহায্য নেওয়া যেতে পারে।

আপনি যদি চলে যেতে চান তবে তা সাবধানতার সাথে করতে হবে যেহেতু এটি একটি বিপজ্জনক সময়। কিভাবে আপনি নিরাপদে বেরিয়ে আসতে পারেন সাপোর্ট সার্ভিসগুলো সে বিষয়ে আপনাকে সাহায্য করতে পারে। এছাড়াও আরও পরামর্শের প্রয়োজন হলে সেগুলো আপনি এখানে পাবেন। আবাসন ব্যবস্থা এবং আইনি সুরক্ষা বিষয়ক নিম্নোক্ত তথ্যসমূহ উপকারে আসতে পারে:

আবাসন এবং শরণার্থী

- আমরা বুঝি যে সেলফ-আইসোলেশনের কারণে বর্তমানে পরিবার বা বন্ধু-বান্ধবের সাথে থাকা সম্ভব নয়।

- তবুও **শরণার্থী পরিষেবা** একটি বিকল্প সমাধান হতে পারে। ন্যাশনাল হেল্পলাইনগুলোর একটিতে ফোন করে সাপোর্ট সার্ভিস বা পুলিশের সহায়তায় আপনি শরণার্থী ক্যাম্প খুঁজে নিতে পারেন।
    - শরণার্থী পরিষেবাসমূহ এখনও খোলা আছে এবং সুপারিশের ভিত্তিতে নতুন মানুষ নিচ্ছে যদিও তা দিন দিন কঠিন হয়ে পড়ছে। কোভিড-19 মহামারী চলাকালীন সময়ে নির্যাতিত লোকজন এবং তাদের বাচ্চাসহকারে আলাদা থাকা বা সেলফ-আইসোলেশনের জন্য তাদেরকে কী কী সহায়তা প্রদান করতে হবে সে ব্যাপারে শরণার্থীদের জন্য নির্দেশিকা রয়েছে।
    - পোষা প্রাণী: অনেক শরণার্থীদের আবাসস্থল পোষা প্রাণীকে জায়গা দিতে পারছে না। যদিও কিছু বিশেষ পেট ফস্টারিং সার্ভিস আছে যারা এই সমস্যার সমাধান দিতে পারে। আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহপূর্বক ডগস ট্রাস্ট ফ্রিডম প্রোজেক্ট অথবা প'স প্রোটেক্টের সাথে যোগাযোগ করুন।
- আপনাকে আপনার বিকল্প আবাসন ব্যবস্থার তথ্য প্রদান করা এখনো আপনার লোকাল অথোরিটি'র আবাসন বিভাগের দায়িত্বের মধ্যে পড়ে। আপনাকে ফোন বা ইমেইলের মাধ্যমে তাদের সাথে যোগাযোগ রক্ষা করতে হবে। লোকাল অথোরিটি'র আবাসন বিভাগের সাথে যোগাযোগের বিস্তারিত তথ্য তাদের ওয়েবসাইটে দেওয়া আছে। আপনার লোকাল অথোরিটি'র পরিচিতি বা তথ্য **এখানে**পাবেন।
- আবাসন বিষয়ক গোপন তথ্য, সাহায্য এবং আইনি পরামর্শ **আশ্রয়স্থল** থেকে বিনামূল্যে সরবরাহ করা হয়।
  0808 800 4444
  ওয়েবচ্যাট
  https://england.shelter.org.uk/

আইনি সুরক্ষা

এছাড়া আরও কিছু আইনি সুরক্ষার জন্য আপনি আবেদন করতে পারেন:

- অকুপেশন অর্ডার (বসবাস সংক্রান্ত আদেশ) - কোনো নির্যাতনকারীকে কোনো স্থানে বসবাসের নিষেধাজ্ঞা সংক্রান্ত আদেশ দেওয়া যেতে পারে, যদি সে যৌথ বা এককভাবে সেখানের মালিক হয়েও থাকে তবুও এই আদেশটি তার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হবে।
- ডমেস্টিক ভায়োলেন্স প্রোটেকশন অর্ডার (পারিবারিক সহিংসতা থেকে সুরক্ষা বিষয়ক আদেশ) - এটি একটি অস্থায়ী আদেশ, এই আদেশ অনুযায়ী নির্যাতনকারী আপনার বাসস্থানে আর থাকতে পারবে

না এবং 28 দিন পর্যন্ত সে আপনার সাথে কোনো প্রকার যোগাযোগ করতে পারবে না।

- আপনি যদি নির্যাতনকারীর সাথে না থাকেন এবং এরপরও নির্যাতনের শিকার হন তবে আপনি **নন-মলেস্টেশন অর্ডারের** জন্য আবেদন করতে পারেন যার ফলে নির্যাতনকারী আপনার সাথে আর যোগাযোগ করতে পারবে না।
- আপনি অনলাইনে RCJ সিটিজেন অ্যাডভাইস কোর্টনাভ সার্ভিস ব্যবহার করার মাধ্যমে পারিবারিক নির্যাতনের বিরুদ্ধে একটি আদেশ জারি করতে পারেন অথবা আপনার আবেদনে সহায়তার জন্য আপনি এখানথেকে FLOWS-এ যেতে পারেন।
- রাইটস অফ উইমেন ওয়েবসাইটে আপনি আরও তথ্য পাবেন, এবং তাদের একটি আইনি হেল্পলাইনও আছে যেখান থেকে আপনি পরামর্শ গ্রহণ করতে পারেন।

ডিজেবিলিটি

নির্যাতিত ডিজেবল ব্যক্তি কিছু নির্দিষ্ট ধরনের নির্যাতনের শিকার হয়ে থাকেন যেমন - কেয়ারার দ্বারা নির্যাতন, এবং কোনো প্রকার সহায়তা চাওয়ার ক্ষেত্রে আরও বেশি বাধার সম্মুখীন হন। নির্যাতিত ডিজেবল ব্যক্তিরা এই সময়ে আরও বেশি মাত্রায় বিপদের সম্মুখীন হবে। সাপোর্ট সার্ভিসসমূহ, সোশ্যাল সার্ভিস এবং পুলিশ এখনও কাজ করে যাচ্ছে এবং আপনার সাহায্যের জন্য তারা প্রস্তুত আছে।

- আমরা জানি আপনার পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, কাপড় বদলানো, ঔষধ সেবন, খাদ্যের যোগান, যোগাযোগ এবং কাগজপত্র সংক্রান্ত কাজের জন্য এখনও আপনাকে নির্যাতনকারীর ওপর নির্ভরশীল হয়ে থাকতে হয়। তবে আপনি আপনার স্থানীয় সোশ্যাল সার্ভিসের কাছে সেবা সংক্রান্ত একটি প্যাকেজের আবেদন করতে পারেন যাতে করে আপনাকে নির্যাতনকারীর ওপর নির্ভরশীল থাকতে না হয়। **আপনি অবশ্যই সোশ্যাল সার্ভিসকে জানাবেন যে আপনি বিপদের মধ্যে আছেন এবং আপনার আবেদনটি যেন জরুরী ভিত্তিতে বিবেচনা করা হয়।** তাদেরকে আপনার এটি বুঝিয়ে বলা প্রয়োজন যে আপনার কী ধরণের সেবা লাগবে এবং নির্যাতনকারী কেন সেই সেবা আপনাকে দিতে পারছে না। সোশ্যাল সার্ভিস থেকে আপনার যে সকল প্রয়োজনীয় সেবা দরকার সেগুলো পাওয়ার ক্ষেত্রে আপনার স্থানীয় ডিজেবিলিটি অ্যাসোসিয়েশন আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

- উপরে উল্লেখিত সকল সাহায্য পরিষেবা এবং আইনি সুরক্ষা আপনার জন্য বরাদ্দ আছে এবং আপনি চাইলেই এগুলো ভোগ করতে পারবেন। উপরে বর্ণিত নির্যাতিত বধির ও প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য বিশেষ সহায়তা পরিষেবাও রয়েছে (সাইন হেলথ, স্টে সেফ ইস্ট, এবং রেসপন্ড)

- ডিজেবিলিটি রাইটস ইউকে সোশ্যাল কেয়ারের ব্যবহারকারীদের জন্য এবং ব্যক্তিগত ব্যবহারের উপর নির্দেশিকা প্রদান করে - এখানে ক্লিক করুন।

- ব্যবহারযোগ্য ফরম্যাটে তথ্যসমূহ পাওয়া যাবে:
    - সাইন হেলথ ব্রিটিশ সাইন ল্যাঙ্গুয়েজে বা প্রতীকী ভাষায় কোভিড 19/ করোনা ভাইরাস সম্পর্কিত ব্যবহারযোগ্য কিছু ভিডিও তৈরি করেছে, এবং এতে সরকারের দেওয়া প্রতিদিনের খবরাখবরও অন্তর্ভুক্ত আছে - এখানে ক্লিক করুন।
    - সম্মতি প্রদান, যৌনতা সম্পর্কিত ছবি বা বার্তা, তথাকথিত "সম্মান" রক্ষার্থে নির্যাতন ও সহিংসতা, জোরপূর্বক বিবাহ- এই কয়টি বিষয়ের উপর সাইন হেলথ ব্রিটিশ সাইন ল্যাঙ্গুয়েজে বা প্রতীকী ভাষায় ব্যবহারযোগ্য ও সুলভ কিছু সংক্ষিপ্ত শিক্ষামূলক চলচ্চিত্র তৈরি করেছে। এখানে পাওয়া যাবে।

শিশু এবং যুবসমাজ

কোভিড-19 এর এই সংকটাপন্ন সময়ে শিশু-কিশোর এবং যুবসমাজের অনেকেই গুরুতরভাবে এরকম নির্যাতনের শিকার হচ্ছে। শিশু এবং যুবসমাজের জন্য যেসকল সহায়তা সেবার ব্যবস্থা রয়েছে:

- দ্য হাইড আউট
- লাভ রেসপেক্ট
- ইয়াং মাইন্ডস
- চাইল্ড লাইন
- দ্য মিক্স

কোভিড 19-এর সাথে লড়াই করে যাওয়া শিশু/ পরিবারগুলোর জন্য সাধারণ কিছু উপকরণ:

- এই মহামারীতে শিশু-কিশোরদের সহায়তা প্রদানের 7টি উপায় - দ্য ক্লে সেন্টার

- সেলফ আইসোলেশনে থাকা পরিবারগুলোর জন্য পরামর্শ - ফ্যামিলি লাইভস

শিশুর সাথে যোগাযোগ এবং পরিবার আদালত

নির্যাতনকারীরা প্রায়শই তাদের কুকর্ম এবং নিয়ন্ত্রণ চালিয়ে যাওয়ার জন্য শিশুর যোগাযোগকে হাতিয়ার হিসেবে ব্যবহার করছে, এবং কোভিড 19-এর কারণে বর্তমানে কোনো প্রকার ব্যবস্থা গ্রহণও সম্ভব হয়ে উঠছে না।

- নির্যাতনকারী ব্যক্তির নিকট আপনার কোনো তথ্য, যেমন আপনার ঠিকানা, ফোন নম্বর অথবা ইমেইল ঠিকানা প্রদান করার সময় সতর্ক থাকুন। কেননা এতে করে আপনি নিজেকে বিপদে ফেলতে পারেন। আপনাকে নির্যাতনকারী ব্যক্তি যদি কোনো প্রকার সম্মতি ছাড়াই আপনার বাড়ি বা আঙ্গিনার কাছে আসে তাকে ভিতরে প্রবেশ করতে দিবেন না। ভয় পেয়ে থাকলে 999 নম্বরে ফোন করুন।
- রাইটস অফ উইমেন বর্তমানের এই কোভিড 19-এর সংকট চলাকালীন সময়ে শিশুদের যোগাযোগ নিয়ে বেশ কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য বের করেছেন যা - এখানে পাওয়া যাবে।
- কোভিড 19-এর এই সংকটাপন্ন সময়ে ফ্যামিলি ডিভিশনের প্রেসিডেন্ট ফ্যামিলি কোর্ট চাইল্ড অ্যারেঞ্জমেন্ট অর্ডার মেনে চলার উপর নির্দেশিকা প্রকাশ করেছেন যা - এখানে পাওয়া যাবে।
- ফ্যামিলি কোর্ট নিয়ে যদি আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে:
    - কোভিড 19 নিয়ে ক্যাফকাস নিয়মিত তাদের তথ্যসমূহ হালনাগাদ করছে যা - এখানে পাওয়া যাবে।
    - বিচারবিভাগও কোভিড 19 সম্পর্কে কিছু নির্দেশিকাপ্রকাশ করেছে, যেখানে ঘরে বসেই ফ্যামিলি কোর্টে যোগাযোগ করার কথাও বলা হয়েছে।

নির্যাতিত মাইগ্রেন্ট এবং শরণার্থী

আমরা জানি যে নির্যাতিত মাইগ্রেন্ট এবং সরকারী তহবিল (NRPF) থেকে বঞ্চিত লোকেরা সহায়তা লাভের ক্ষেত্রে অনেক বাঁধার সম্মুখীন হয়।

নিচের আপডেট এবং তথ্যসমূহ কাজে দিতে পারে:

- রাইটস অফ উইমেন ইমিগ্রেশন সম্পর্কিত তথ্য এবং পরামর্শ।
- সাউথহল ব্ল্যাক সিস্টার্স হেল্পলাইন - এই ন্যাশনাল হেল্পলাইনটি কৃষ্ণাঙ্গ এবং সংখ্যালঘু মহিলা, মাইগ্রেন্ট নারী, এবং সেই সাথে সরকারী তহবিল (NRPF) থেকে বঞ্চিত নারীদের সহায়তার জন্য।

0208 571 9595 - সোমবার থেকে শুক্রবার পর্যন্ত, সকাল 9:00টা থেকে বিকাল 5:00টা পর্যন্ত

অনলাইন আউটরিচ অ্যাডভাইস সার্জারিইমিগ্রেশন সংক্রান্ত তথ্যসহ- প্রতি বুধবার সকাল 10টা থেকে দুপুর 12টা পর্যন্ত

- রাইট টু রিমেইন: কোভিড -19 এর কারণে অ্যাসাইলাম এবং ইমিগ্রেশন প্রক্রিয়ার পরিবর্তন।
- অ্যাসাইলাম-এ থাকা নির্যাতিত যাদেরকে "Notice to Quit (অব্যাহতির নোটিশ)" চিঠি দেওয়া হয়েছে - মাইগ্রেন্ট হেল্পে যোগাযোগ করুন।
- অ্যাসাইলাম এবং কোভিড-19 সংক্রান্ত দি অ্যাসাইলাম সাপোর্ট আপীলস প্রোজেক্ট (ASAP)-এর ফ্যাক্টশিটটি এখানে পাবেন

এনএইচএস নিশ্চিত করেছে যে করোনাভাইরাস (কোভিড -19)-এর ডায়াগনোসিস বা চিকিৎসার ক্ষেত্রে কোনো প্রকার চার্জ নেওয়া হবে না। আপনি মাইগ্রেন্ট বা যে দেশের নাগরিকই হয়ে থাকেন না কেন, এটি যুক্তরাজ্যে বসবাসরত সকলের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হবে। কোভিড-19 এর পরীক্ষা বা চিকিৎসার জন্য কোনো ইমিগ্রেশন চেকের প্রয়োজন নেই, সুতরাং, প্রয়োজন অনুযায়ী অনুগ্রহ করে স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ করুন। এই বিষয়ে আরও তথ্য এখানে পাবেন।

ওয়েলশ সরকার নিশ্চিত করেছে যে ওয়েলশে যাদের সরকারী তহবিল (NRPF) পাওয়ার অধিকার নেই তারা এখন কিছু অতিরিক্ত সরকারী অর্থায়ন সহায়তা পাবেন, যেমন আবাসন ও আশ্রয় সংক্রান্ত সহায়তা। এই বিষয়ে আরও তথ্য এখানে পাবেন।

আরও মনে রাখুন যে,আপনার ভিসার মেয়াদোত্তীর্ণের তারিখ যদি খুব নিকটে থাকে অথবা ইতোমধ্যে 24 জানুয়ারির পর মেয়াদোত্তীর্ণ হয়ে গিয়েছে এবং আপনি #কোভিড2019-এর কারণে এখন কোথাও ভ্রমণ করতে পারছেন না, সেক্ষেত্রে হোম অফিস জানিয়েছে যে, আপনি আপনার ভিসার মেয়াদকাল 31 মে 2020 পর্যন্ত বর্ধিত করতে পারবেন। এই বিষয়ে আরও তথ্য এখানে পাবেন।

তথ্যসমূহ ভিন্ন ভিন্ন ভাষায় পাওয়া যাবে

ইংরেজি যদি আপনার মাতৃভাষা না হয়ে থাকে তাহলে আপনি করোনাভাইরাস (কোভিড 19) সম্পর্কিত তথ্য এবং রোগীদের জন্য দেওয়া পরামর্শগুলো 21টি ভিন্ন ভিন্ন ভাষায় পেতে পারেন যা - এখানেপাওয়া যাবে।

মুসলিম উইমেন'স নেটওয়ার্ক ইউকে কোভিড 19 এবং পারিবারিক নির্যাতন নিয়ে বিভিন্ন ভাষায় নিরাপত্তা-সম্পর্কিত অডিও মেসেজ পোস্ট করেছে যা - এখানে পাওয়া যাবে।

আর্থিক বিষয়াদি

নির্যাতিতদের অনেকেই অর্থনৈতিকভাবে নির্যাতনের শিকার হয়, এবং এর ফলে কোভিড 19-এর এই বিপদের সময়ে অনেকেই অর্থনৈতিক সংকটে ভুগবে। আপনি বর্তমানে আর্থিক সমস্যায় থাকলে আপনার জানা উচিৎ যে এমন অনেক দরকারি তথ্য এবং বেশ কিছু জায়গা আছে যেখান থেকে আপনি সাহায্য পেতে পারেন:

- নিজেকে সবার থেকে আলাদা করে রাখার সময় অর্থনৈতিক নির্যাতন থেকে বাঁচার তাগিদেই এর উপর কিছু **নির্দেশিকা** তৈরি হয়েছে, পাশাপাশি আরও কিছু বিষয়ও পরিলক্ষিত হয়, যেমন- বিভিন্ন সুযোগ-সুবিধা এবং অসুস্থতাজনিত বেতন। পরিস্থিতি পরিবর্তনের সাথে সাথে নির্দেশিকাটিও নিয়মিত সেই অনুযায়ী পরিবর্তন করা হয়।
- সিটিজেন অ্যাডভাইসে **করোনাভাইরাস সম্পর্কে কিছু নির্দেশিকা** আছে, যেখানে বিভিন্ন সুযোগ-সুবিধা, এবং কিভাবে ফুডব্যাংক ব্যবহার করতে হয় সে ব্যাপারে বলা হয়েছে।
- Turn2us-ও কল্যাণমূলক সুযোগ-সুবিধাসমূহ এবং অনুদান প্রদানের মাধ্যমে কিছু মানুষদের তাদের জন্য বরাদ্দকৃত অর্থ পেতে সাহায্য করে।
- বধির লোকদের কল্যাণমূলক সুযোগ-সুবিধাসমূহ ভোগ করার জন্য দি রয়েল অ্যাসোসিয়েশন ফর দি ডেফ সহায়তা প্রদান করতে পারবে। আপনি ইমেইলের মাধ্যমে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন - advice@royaldeaf.org.uk। এছাড়াও তাদের ওয়েবসাইটে একটি নতুন লাইভ চ্যাট আছে।
- পারিবারিক নির্যাতনের কারণে কেউ নিজেদের ঘর ছেড়ে বের হয়ে গেলে তাদের জন্য কিছু সংস্থা অনুদান প্রদান করে। উদাহরণস্বরূপ, ডিজেবল শিশুদের পরিবারের জন্যপারিবারিক তহবিল, এবং সংকটাপন্ন পরিবারগুলোর জন্য বাটল ইউকে (Buttle UK) অনুদানের ব্যবস্থা রয়েছে।

মানসিক সুস্থতা এবং সেলফ-কেয়ার

আপনি যদি কোনো প্রকার নির্যাতনের শিকার হয়ে থাকেন কিংবা পূর্বে এরকম অভিজ্ঞতা আছে, তাহলে সেক্ষেত্রে লকডাউন আপনার জন্য আরও পীড়াদায়ক

হতে পারে। এই সময়ে আপনার ভালো থাকা এবং স্বাস্থ্যের প্রতি অগ্রাধিকার দেওয়া খুবই জরুরী।

সেলফ-কেয়ার এবং প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ

নিজের প্রতি যত্নশীল হওয়া সবসময় খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়, এবং চলতি এই সংকটাপন্ন সময়ে এর গুরুত্ব আরও বেশি। আপনার সহায়তার জন্য এখানে কিছু প্রয়োজনীয় উপকরণ দেওয়া হল:

- ওয়েলস উইমেন'স অ্যাইড সেলফ-কেয়ার সংক্রান্ত নির্দেশিকা
- রেপ ক্রাইসিসসেলফ-কেয়ার সংক্রান্ত নির্দেশিকা
- রেপ ক্রাইসিস গ্রাউন্ডিং কলা-কৌশল।
- এনএইচএস ঘুম, দুশ্চিন্তা, শোক এবং হতাশার জন্য স্ব-সহায়ক নির্দেশিকা।
- কোভিড 19 এবং মানসিক স্বাস্থ্য সম্বন্ধে মাইন্ডের পরামর্শ
- মননশীলতাপূর্ণ অ্যাপ
    - ইনসাইট টাইমার
    - কাম
    - হেডস্পেস

অনলাইন পরামর্শ সেবা

আপনার পূর্বের কাউন্সেলিং বা পরামর্শ প্রদান সেবা যদি এখন স্থগিত অবস্থায় থাকে; তাহলে কিছু কাউন্সেলিং পরিষেবা আপনাকে হেল্পলাইন সাপোর্ট প্রদান করে যেতে পারবে। উদাহরণস্বরূপ, সাপোর্ট লাইনগোপন টেলিফোন হেল্পলাইন এবং ইমেইল কাউন্সেলিং সার্ভিস প্রদান করে থাকে। সাইন হেলথ বধির লোকদের জন্য ব্রিটিশ সাইন ল্যাংগুয়েজ বা প্রতীকী ভাষা ব্যবহারের মাধ্যমে অনলাইন থেরাপি সেশন প্রদান করছে।

মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত হেল্পলাইন

- স্যামারিটান্স
  116123
  jo@samaritans.org.uk
- মাইন্ড
  0300 123 3393
  ইমেইল: info@mind.org.uk
  টেক্সট: 86463
- শাউট! - বধির লোকদের জন্য 24 ঘণ্টা ব্যাপী ক্রাইসিস টেক্সট সার্ভিস মেসেজে DEAF লিখে 85258 নম্বরে পাঠিয়ে দিন

LGBT নেটওয়ার্কস এবং রিসোর্সেস

- আইসোলেটেড বা বিচ্ছিন্ন স্থানগুলোতে ট্রান্সদের সহনশীলতা।
- LGBTQI+ লন্ডন কোভিড 19 এবং সামাজিক দূরত্ব বিষয়কসারভাইভাল গাইড।
- LGBT+ লন্ডনের পারস্পরিক সহযোগিতামূলক গ্রুপ

ড্রাগ এবং অ্যালকোহলের অপব্যবহার

খারাপ অভিজ্ঞতাগুলো থেকে সামলে ওঠার জন্য অনেক নির্যাতিতরাই ড্রাগ বা অ্যালকোহল সেবন করে থাকেন। এই সংস্থানটিতে তালিকাভুক্ত সকল সহায়তামূলক পরিষেবা কোনো প্রকার বিচার-বিবেচনা ছাড়া মানসিকভাবে সহায়তা প্রদান করে। এই পরিষেবাগুলোর মাধ্যমে আপনি বিশেষজ্ঞদের দ্বারা নির্ধারণকৃত ঔষধ এবং অ্যালকোহল সাপোর্ট সার্ভিসের ব্যাপারে তথ্য জানতে পারবেন। এছাড়াও আপনি অনলাইনের মাধ্যমেও এখান থেকে অনেক পরামর্শ গ্রহণ করতে পারবেন আমরা আছি আপনার পাশে।

পারস্পরিক সহযোগিতামূলক গ্রুপ

এই সংকট চলাকালীন সময়ে আমরা দেশ-ব্যাপী স্থানীয় হাজার সংখ্যক পারস্পরিক সহযোগিতামূলক গ্রুপের মাধ্যমে কমিউনিটির ক্ষমতার রূপ দেখেছি। আপনার প্রতিবেশীরা, যারা কিনা সাম্প্রতিক সংকটের সময় একে অন্যকে সহায়তা করতে চায়, তাদেরকে নিয়েই এই গ্রুপগুলোর সৃষ্টি হয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, যারা খাবার কিনতে পারছে না, তাদেরকে খাবার কিনে দেওয়া, এবং একাকীত্ব দূরীকরণে সহায়তা করা। আপনি আপনার স্থানীয় পারস্পরিক সহযোগিতামূলক গ্রুপের সন্ধান এখানেপেতে পারেন।

আশা করি উক্ত তথ্যসমূহ প্রদানের মাধ্যমে আমরা আপনাকে সহায়তা করতে পেরেছি।
মনে রাখুন আপনি একা নন।
আমরা আছি আপনার পাশে।