



Redbridge Safeguarding Adults

বেডব্রিজে সেফগার্ডিং অ্যাডাল্টস

নির্যাতনকে **না** বলুন



সহজপাঠ্য সংস্করণ



মানুষকে নিরাপদ রাখার জন্য কাজ করা

NHS
North East London

 **METROPOLITAN
POLICE**
Working together for a safer London

NELFT **NHS**
NHS Foundation Trust

London Borough of
Redbridge 

আমার অধিকারগুলি কী?

প্রত্যেকেরই নির্যাতনমুক্ত জীবনযাপনের অধিকার আছে।

আপনার মর্যাদাপূর্ণ আচরণ পাওয়ার অধিকার রয়েছে, এবং আপনাকে আঘাত করা বা কোনওভাবে সুযোগ নেওয়া উচিত নয় এবং আপনার নিরাপদে থাকার অধিকার রয়েছে।

আপনার নিজের পছন্দ অনুযায়ী সিদ্ধান্ত নেওয়ার সক্ষমতা থাকা উচিত।

পছন্দের মধ্যে রয়েছে আপনি কোথায় থাকবেন, কার সঙ্গে থাকবেন এবং কীভাবে আপনার টাকা ব্যয় করবেন।

নির্যাতন কী?

যখন কেউ আপনাকে উদ্দেশ্য করে এমন কিছু বলে বা করে যা ভুল এবং যা আপনাকে কষ্ট দেয় বা ভয় পাইয়ে দেয়, তখন সেটিকে নির্যাতন করা বলে।

কেউ জেনেশুনে আপনাকে নির্যাতন করতে পারে, আবার কেউ না জেনেও এমন কাজ করতে পারে যা ভুল।

আপনি হয়তো কথা বলতে বা তাদের থামাতে ভয় পেতে পারেন।



নির্যাতন ও অবহেলার বিভিন্ন ধরন রয়েছে, যেমন:

শারীরিক নির্যাতন হল যখন কেউ আপনাকে শারীরিকভাবে আঘাত করে। এইগুলির মধ্যে থাকতে পারে:

- আঘাত করা
- লাথি মারা
- ঢুল টানা
- চিমটি কাটা বা ঝাঁকুনি দেওয়া
- কাউকে অতিরিক্ত ওষুধ দেওয়া যাতে তার জন্য কোনও কিছু করা কঠিন হয়ে যায়
- জোর করে আপনাকে এমন কোথাও থাকতে বাধ্য করা যেখানে আপনি থাকতে চান না

যৌন নির্যাতন হল যখন আপনাকে জোর করে যৌন সম্পর্কে বাধ্য করা হয় বা এমন জায়গায় স্পর্শ করা হয় যেখানে আপনি স্পর্শ করতে দিতে চান না, যেমন:

- আপনার ব্যক্তিগত অঙ্গ
- আপনার পশ্চাৎদেশ
- আপনার স্তন
- আপনার লিঙ্গ বা যোনি
- আপনি না চাইলেও অন্যদের যৌন কার্যকলাপ দেখতে বাধ্য করা

অথবা আপনি না চাইলেও অন্য কাউকে স্পর্শ করতে বাধ্য করা

মানসিক নির্যাতন হল যখন কেউ আপনাকে কষ্ট দেওয়ার জন্য খারাপ কথা বলে, চিৎকার করে বা হুমকি দেয়। এইগুলির মধ্যে থাকতে পারে:

- আপনাকে অপমানজনক নামে ডাকা
- আপনাকে নিয়ে উপহাস করা
- যেখানে আপনার দোষ নেই এমন বিষয়ে আপনাকে দোষারোপ করা
- আপনার সাথে শিশুদের মতো করে আচরণ করা
- আপনাকে উপেক্ষা করা
- সোশ্যাল মিডিয়ায় আপনার সম্পর্কে খারাপ কথা বলা
- আপনার ফোনে এমন মেসেজ পাঠানো যা আপনি পছন্দ করেন না



আর্থিক নির্যাতন হল যখন কেউ আপনার অনুমতি ছাড়াই আপনার টাকা বা জিনিসপত্র নিয়ে নেয়। এইগুলির মধ্যে থাকতে পারে:

- আপনার টাকা চুরি করা
- অন্যের জিনিসপত্রের জন্য আপনাকে জোর করে মূল্য দিতে বাধ্য করা
- আপনার টাকা কীভাবে খরচ হচ্ছে সে বিষয়ে আপনার কথা না শোনা
- কেউ আপনার দরজায় এসে আপনি কিনতে চান না এমন জিনিসপত্র আপনাকে জোর করে কিনতে বাধ্য করা একে বলা হয় ভুয়া বিক্রেতা বা বোগাস কলার্স

অবহেলা হল সেই অবস্থা যেখানে আপনার যত্ন বা সহায়তা আপনার চাহিদা পূরণের জন্য যথেষ্ট নয় অবহেলার কিছু উদাহরণ হল:

- প্রায় সময়ই ঠান্ডায় কষ্ট পাওয়া
- প্রায় সময়ই ক্ষুধার্ত থাকা
- পরার জন্য শুধু নোংরা জামাকাপড় থাকা
- বিপদের মধ্যে ফেলে দেওয়া
- প্রয়োজনের সময় ওষুধ না পাওয়া

এর মধ্যে পড়ে নিজেকে ঠিকভাবে দেখাশোনা করতে না পারা

বৈষম্যমূলক নির্যাতন হল যখন আপনি অন্যদের থেকে আলাদা হওয়ার কারণে কেউ আপনাকে খারাপ কিছু বলে বা করে অথবা আপনার সাথে অন্যায় ব্যবহার করে এর মধ্যে থাকতে পারে আপনার সাথে খারাপ ব্যবহার করা কারণ:

- আপনার গায়ের রঙের ভিন্ন
- আপনার ধর্ম ভিন্ন
- আপনি বিশেষভাবে সক্ষম
- আপনি সমকামী বা রূপান্তরকামী
- আপনি ভিন্ন ভাষায় কথা বলেন
- আপনার আপনার বয়স ভিন্ন



গাইশ্ব্য সহিংসতা হল যখন পরিবারের কেউ আপনাকে আঘাত করে বা ভয় দেখায়

এর মধ্যে পড়ে, আপনি চান না এমন কারোর সাথে জোর করে আপনার বিয়ে দেওয়া

শোষণ হল যখন কেউ ইচ্ছাকৃতভাবে আপনার সঙ্গে বন্ধুত্ব করে, যাতে আপনাকে নির্যাতন করা সহজ হয়

এর ফলে আপনি ভাবতে পারেন যে নির্যাতনের জন্য আপনিই দায়ী, এবং বিষয়টি জানানোর ব্যাপারটি কঠিন হয়ে পড়ে

অনেক সময় এটি শুরু হয় ছোটখাটো অনুরোধ দিয়ে, যেমন টাকা ধার নেওয়া, এবং ধীরে ধীরে এটি বড় অনুরোধের রূপ নেয়

যখন এই ধরণের নির্যাতন কোনও প্রতিষ্ঠান যেমন কেয়ার হোম, হাসপাতাল, সহায়ক আবাসন সংস্থা বা হোম কেয়ারের মাধ্যমে ঘটে, একে বলা হয় **প্রাতিষ্ঠানিক নির্যাতন**।

কে আপনাকে নির্যাতন করতে পারে?

যে কেউ আপনাকে নির্যাতন করতে পারে। সে এমন কেউ হতে পারে যাকে আপনি চেনেন বা অচেনা কেউ হতে পারে।

এইগুলির মধ্যে থাকতে পারে:

- সঙ্গী/সঙ্গিনী
- পরিবারের সদস্য
- প্রতিবেশী
- বন্ধু
- এমন কেউ যাকে আপনার দেখাশোনা করার জন্য অর্থপ্রদান করা হয়েছে



কোথায় নির্যাতনের ঘটনা ঘটতে পারে?

নির্যাতনের ঘটনা যেকোনো স্থানে, যেকোনো সময়ে ঘটতে পারে

- বাড়িতে
- কাজের জায়গায়
- ডে সেন্টারে অথবা কলেজে
- হাসপিটালে
- ক্লাবে
- কমিউনিটিতে

আপনি যদি কাউকে বলেন তাহলে কী হবে

- তারা আপনার কথা মনোযোগ দিয়ে শুনবেন
- তারা আরও তথ্য জানার চেষ্টা করবেন
- তারা আপনাকে নিরাপদ রাখতে সাহায্য করবেন
- তারা আপনাকে সহায়তা ও সমর্থন প্রদান করবেন

আমি কাকে বলতে পারি?

যত দ্রুত সম্ভব এমন কাউকে বলুন যাকে আপনি বিশ্বাস করেন

- আপনার পরিবারকে
- পুলিশকে
- একজন সোশ্যাল ওয়ার্কারকে
- একজন বন্ধুকে
- একজন নার্সকে
- কেয়ার ইন্সপেক্টরকে
- সহায়ক কর্মীকে
- একজন চিকিৎসককে



গুরুত্বপূর্ণ যোগাযোগের নম্বর

প্রথম যোগাযোগের দল

সোমবার থেকে শুক্রবার, 09.00 থেকে 17.00

020 8708 7333

ইমেইল: adults.alert@redbridge.gov.uk

ইমারজেন্সি ডিউটি টিম

সন্ধ্যাবেলা 17:00 থেকে, সপ্তাহান্তে এবং সরকারি ছুটির দিন

020 8553 5825

পুলিশ

নন-ইমারজেন্সি **101**

ইমারজেন্সির সময় ডায়াল করুন **999**

সামারিটাল

116 123 (ফ্রি কল)

রেডব্রিজ রিচ আউট Out

ডোমেস্টিক অ্যাবিউস সার্ভিস

0800 1456410



আরও তথ্য, পরামর্শ এবং যোগাযোগের নম্বর
নিম্নলিখিত ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে:

www.redbridge.gov.uk

