

কুব্ধবহারের বিরুদ্ধে
'না' বলুন।

বয়স্ক লোকদের কুব্ধবহার
থেকে সুরক্ষা দিন।



ABDUL MAGEED EDUCATIONAL TRUST



CENTRAL LONDON YOUTH DEVELOPMENT TRUST



FRENCH AFRICAN WELFARE ASSOCIATION



Iranian Association



ESDEG

EDUCATION AND SKILLS DEVELOPMENT GROUP

2 কুব্যবহারের বিরুদ্ধে 'না' বলুন।

বিষয়বস্তু

1

আপনাকে কথা বলার সুযোগ দেওয়া।

2

আমরা সবাই কুব্যবহার থেকে মানুষকে
সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে পারি।

3

কুব্যবহার কী?

4

কুব্যবহারের ধরন।

5

কুব্যবহার থেকে নিরাপদ থাকার উপায়।

6

কুব্যবহারের অভিযোগ করার পর কী হয়?

7

আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।



1

আপনাকে কথা বলার সুযোগ দেওয়া

এই অধ্যায়ে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- › Wআমার অধিকার কী?
- › কে কুব্যবহার করতে পারে?
- › কোথায় কুব্যবহার ঘটতে পারে?
- › যদি আমার সাথে কুব্যবহার হয় তবে আমি কী করতে পারি?

আমার অধিকার কী?

প্রত্যেকের অধিকার আছে কুব্যবহার, অবহেলা এবং ক্ষতি থেকে মুক্ত থাকার। কিছু প্রাপ্তবয়স্ক বয়স, প্রতিবন্ধকতা বা অসুস্থতার কারণে বেশি ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারেন।

আপনার অধিকার আছে কুব্যবহার থেকে মুক্ত থাকার।

কে কুব্যবহার করতে পারে?

যে কেউ কুব্যবহারমূলক আচরণ করতে পারে।

এমন কেউ হতে পারে যাকে আপনি চেনেন, যেমন একজন পরিচর্যাকারী, পরিবারের সদস্য বা এমন কেউ যার উপর আপনি বিশ্বাস করেন। এমনকি অপরিচিত কেউও হতে পারে।





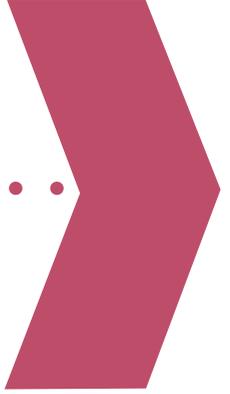
কোথায় কুব্যবহার ঘটতে পারে?

কুব্যবহার যে কোনো জায়গায় ঘটতে পারে:

1. কোনো যত্নকেন্দ্রে
2. কলেজে
3. একটি ডে সেন্টারে
4. কোনো জনসমাগম স্থানে
5. কর্মক্ষেত্রে
6. বাড়িতে
7. হাসপাতালে

যদি আমার সাথে কুব্যবহার হয় তবে আমি কী করতে পারি?

- যদি কেউ আপনাকে আঘাত করে বা আপনি অসন্তুষ্ট হন তবে আপনি এমন কাউকে বলুন যাকে আপনি বিশ্বাস করেন।
- যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তাদের জানান। তাদের বলুন কী হয়েছে যা আপনাকে অসন্তুষ্ট করেছে।
- এটি একটি চিঠিতে লিখে রাখা বা কাউকে আপনার জন্য লিখে দিতে বলা একটি ভালো ধারণা। একটি কপি সংরক্ষণ করুন।



যাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন:



একজন যত্ন
পরিদর্শক



একজন ডাক্তার



একজন
আবাসন
সহায়ক কর্মী



একজন
প্রতিবেশী



2

আমরা সবাই কুব্যবহার থেকে মানুষকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে পারি।

এই অধ্যায়ে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- ▶ আপনি কী করবেন না যদি জানেন যে কেউ কুব্যবহারের শিকার হচ্ছে।
- ▶ যদি কুব্যবহার একটি অপরাধ হয় তবে কী করবেন?
- ▶ আপনি কী করবেন না যদি জানেন যে কেউ কুব্যবহারের শিকার হচ্ছে বা ক্ষতির সম্মুখীন হয়েছে

আপনি যদি জানেন কারও উপর নির্যাতন বা ক্ষতি হচ্ছে, তবে কী করবেন না

যদি কোনো দুর্বল ব্যক্তি আপনাকে জানান যে তারা
কুব্যবহারের শিকার, তাহলে যা করবেন না:

- আপনি যাকে অপব্যবহারের জন্য দায়ী মনে করেন তার মুখোমুখি হবেন না।
- এমন কিছু নষ্ট করবেন না যা প্রমাণ হিসেবে থাকতে পারে।
- পরিস্থিতি তদন্ত শুরু করবেন না।
- যদি কেউ তাৎক্ষণিক বিপদে থাকে, তাহলে ৯৯৯ নম্বরে জরুরি ফোন করুন।

যদি কুব্যবহার একটি অপরাধ হয়?

যদি কুব্যবহার একটি অপরাধ হয়, যেমন হামলা, জাতিগত হয়রানি, ধর্ষণ বা চুরি, তাহলে ডুক্তভোগীকে জিজ্ঞাসা করুন তারা পুলিশকে সম্পৃক্ত করতে চান কিনা।

যদি পুলিশ সম্পৃক্ত হয়, তাহলে আমরা তাদের সাথে কাজ করব আপনাকে সাহায্য করতে।

যদি পুলিশকে ফোন করতে ভয় পান, তাহলে প্রথমে বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করার জন্য প্রাপ্তবয়স্ক সমাজকল্যাণ বিভাগে (Adult Social Care) যোগাযোগ করতে পারেন।



3

কুব্যবহার কী?

এই অধ্যায়ে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- কুব্যবহার এবং ক্ষতি কী?
- যখন অপব্যবহার পরিচিত কারো কাছ থেকে হয়।

কুব্যবহার এবং ক্ষতি কী?

কুব্যবহার এবং ক্ষতি বিভিন্ন মানুষের কাছে বিভিন্ন অর্থ বহন করে। এটি এমন কিছু যা কেউ আপনাকে কষ্ট দেয়ার জন্য বলে বা করে, যা আপনাকে দুঃখ, ভয় বা আতঙ্কিত করে। আপনি হয়তো ভয়ে তাদের থামাতে বলতে পারবেন না বা অন্য কারো সাহায্য চাইতেও পারবেন না।

- কুব্যবহার সবসময় ভুল।
- কুব্যবহার আপনার দোষ নয়।

পরিবারের সদস্য, যত্নকর্মী বা যাকে আপনি বিশ্বাস করেন এমন যে কেউ কুব্যবহার করতে পারে।

কুব্যবহারের বিভিন্ন ধরন রয়েছে এবং আমরা পরবর্তী পাতায় উদাহরণ দিয়েছি।

যখন কুব্যবহার পরিচিত কারো কাছ থেকে হয়

অনেক সময় দম্পতি বা পরিবারের সদস্যরা যত্নের দায়িত্বে থাকলে পরিস্থিতি পরিবর্তিত হলে সমস্যায় পড়তে পারেন। যিনি আপনার দেখভাল করছেন, তিনি হয়তো চাপ অনুভব করতে পারেন এবং আর যত্ন নেওয়া সম্ভব নাও হতে পারে। এটি এড়াতে, আপনি নিম্নলিখিত কাজ করতে পারেন:

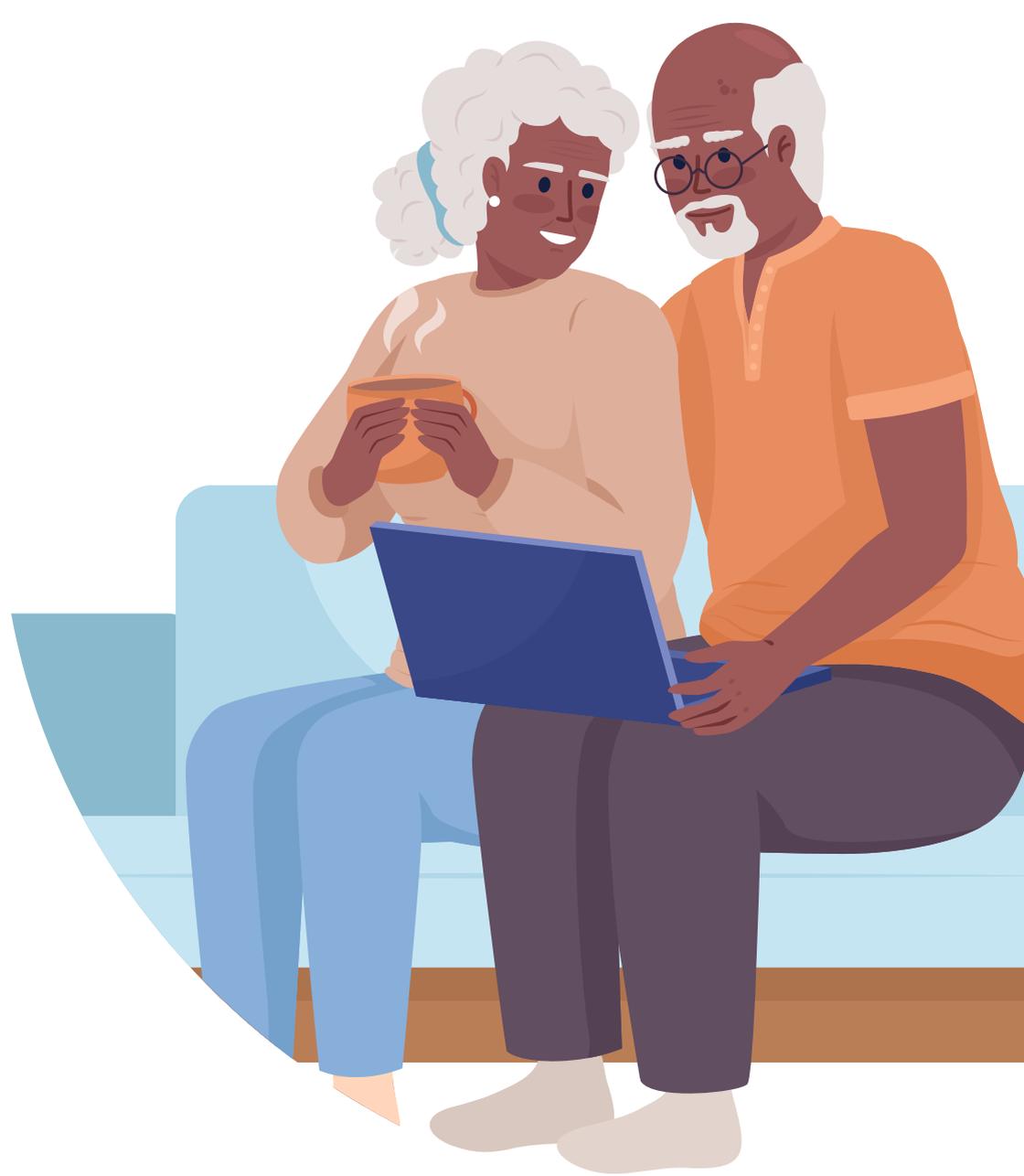
- পরিস্থিতি পরিবর্তন হলে কী করবেন তা নিয়ে আলোচনা করুন।
- স্থানীয় পরিষেবাগুলো সম্পর্কে সচেতন হন যা সাহায্য করতে পারে, যেমন কোনো সংস্থার একজন যত্নকর্মী ব্যক্তিগত যত্নে সাহায্য করতে পারে।
- সম্প্রসারিত পরিবারের সদস্যদের সাথে কথা বলুন তারা কীভাবে সহায়তা করতে পারে তা জানার জন্য।



tinyurl.com/yss9u6ny

এই ভিডিও ক্লিপগুলিতে ৩টি সুরক্ষা (safeguarding) পরিস্থিতি তুলে ধরা হয়েছে:

- সম্প্রদায়ভিত্তিক ঝুঁকি
- কুকুইং (cuckooing)
- গার্হস্থ্য কুব্যবহার



4

কুব্যবহারের ধরন

এই অধ্যায়ে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- গার্হস্থ্য কুব্যবহার
- যৌন কুব্যবহার
- মানসিক কুব্যবহার
- আর্থিক বা বস্তুগত কুব্যবহার
- আধুনিক দাসত্ব
- বৈষম্যমূলক কুব্যবহার
- অবহেলা



tinyurl.com/trfwd46h

আমাদের সেফগার্ডিং অ্যান্ড ডোমেস্টিক অ্যাবুজের তৈরি এই ছোট ভিডিওটির উদ্দেশ্য হলো গার্হস্থ্য নির্যাতন সম্পর্কে সচেতনতা বাড়ানো এবং স্থানীয় সহায়তা সেবাগুলোর তথ্য জানানো।

গাইস্ক্য কুব্যবহার

গাইস্ক্য অর্থ:

আপনার পরিবার বা যাদের সাথে আপনি বসবাস করেন এবং একটি সম্পর্ক রয়েছে।

কুব্যবহার অর্থ:

আপনাকে আঘাত করার হুমকি দিয়ে কিছু করা।

এর অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- মারধর
- লাথি মারা
- ঘুষি মারা
- চুল টেনে ধরা
- ইচ্ছার বিরুদ্ধে যৌন কাজ করতে বাধ্য করা বা স্পর্শ করা।
- আপনাকে সবকিছুর জন্য দায়ী মনে করানো।
- ইচ্ছার বিরুদ্ধে কোনো কাজ করতে বাধ্য করা, যেমন বিয়ে করা।

যারা এটি করতে পারে:

- আপনার সঙ্গী (পুরুষ বা মহিলা)
- ছেলে বা মেয়ে
- ভাই বা বোন
- চাচা, ফুফু, মামা বা খালাতো ভাই-বোন
- বাবা-মা বা শ্বশুর-শাশুড়ি
- দাদা-দাদি বা নাতি-নাতনি
- অবৈতনিক পরিচর্যাকারী।

যৌন অপব্যবহার

যখন কেউ আপনাকে এমন যৌন কার্যকলাপে বাধ্য করে যা আপনি করতে চান না।

এতে আপনার দুঃখ, রাগ বা ভয় লাগতে পারে। যৌন নির্যাতন মানে অন্য কেউ আপনার সাথে খারাপ কিছু করা। কখনও কখনও আপনাকে জোর করে নিজের সাথেও কিছু করানো হতে পারে।

উদাহরণ:

- শরীরের গোপন স্থানে স্পর্শ করা।
- আপত্তিকর যৌন কথাবার্তা বলা।
- ইচ্ছার বিরুদ্ধে যৌন কাজ দেখতে বাধ্য করা।
- মানসিক অপব্যবহার
- যখন কেউ আপনাকে আঘাত করে বা ভয় দেখায় কিন্তু শারীরিকভাবে স্পর্শ করে না।



মানসিক কুব্যবহার

যখন কেউ আপনাকে আঘাত করে বা ভয় দেখায় কিন্তু শারীরিকভাবে স্পর্শ করে না।

এটা তখন ঘটে যখন কেউ আপনার অনুভূতিতে আঘাত করে, আপনার ওপর চিৎকার করে বা আপনাকে হুমকি দেয়।

তাছাড়া উদাহরণ হতে পারে:

- আপনাকে খারাপ নামে ডাকা, আপনাকে নিয়ে হাসাহাসি করা, আপনাকে উপেক্ষা করা
- আপনাকে আপনার পছন্দের মানুষের সাথে কথা বলতে না দেওয়া
- যখন কেউ বলে, “যদি তুমি আমার কথা না শোনো, তবে আমি তোমাকে আঘাত করব।”



দ্বি-বোরো ক্লায়েন্ট অ্যাফেয়ার্স স্পেশালিস্ট টিম জানিয়েছে যে, পূর্বের বছরে আর্থিক নিপীড়নের সবচেয়ে খারাপ ঘটনাগুলির মধ্যে একটি ছিল ৮৯ বছর বয়সী এক দুর্বল বাসিন্দাকে নিয়ে। তার কোনো পরিবার ছিল না এবং কয়েকজন ব্যক্তি তাকে তার নিজের বাড়িতে শোষণ করেছিল।

তারা তার ব্যাংক অ্যাকাউন্টে প্রবেশাধিকার পেয়ে প্রায় সব অর্থ তুলে নিয়েছিল। পুলিশ এ বিষয়ে সতর্ক করার পর প্রাপ্তবয়স্ক সামাজিক সেবা বিভাগ দ্রুত ব্যবস্থা নেয়। একটি সুরক্ষা (safeguarding) উদ্বেগ উত্থাপন করা হয় এবং যখন নিশ্চিত হয় যে ওই বাসিন্দার নিজে সিদ্ধান্ত নেওয়ার সক্ষমতা নেই, তখন বিষয়টি ক্লায়েন্ট অ্যাফেয়ার্স টিমে রেফার করা হয়।

ক্লায়েন্ট অ্যাফেয়ার্স টিম প্রাপ্তবয়স্ক সামাজিক সেবা এবং সুরক্ষা প্রক্রিয়ার সঙ্গে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করে। সঙ্গে সঙ্গে ব্যাংক অ্যাকাউন্ট ফ্রিজ করার ব্যবস্থা নেওয়া হয় এবং আদালত (Court of Protection)-এ ডেপুটিশিপ (deputyship) এর জন্য আবেদন করা হয় যাতে বাসিন্দার আর্থিক বিষয়গুলো পরিচালনায় সহায়তা করা যায়। সুরক্ষা প্রক্রিয়ার মাধ্যমে জানা যায় যে এই শোষণ চলছিল প্রায় ৫ বছর ধরে। পরে £১৪০,০০০-এরও বেশি অর্থ ফেরত আনা সম্ভব হয়, যা প্রতারণামূলক লেনদেনের ক্ষতিপূরণ হিসেবে ওই বাসিন্দাকে ফেরত দেওয়া হয়।

আর্থিক বা বস্তুগত কুব্যবহার

যখন কেউ আপনার টাকা বা জিনিসপত্র চুরি করে বা অনুমতি ছাড়াই ব্যবহার করে।

আর্থিক বা বস্তুগত অপব্যবহার:

- আপনার টাকা চুরি করে নেওয়া
- জোর করে আপনাকে অন্যের জিনিসের দাম দিতে বাধ্য করা
- আপনার অনুমতি ছাড়া আপনার টাকা খরচ করা
- আপনার টাকা কীভাবে খরচ হবে সে বিষয়ে আপনার মতামত না নেওয়া, নিজের টাকা ব্যবহার করতে না পারা
- আপনার সম্মতি ছাড়া আপনার ভাতা বা বেনিফিট ব্যবহার করা

সেফগার্ডিং অ্যান্ডসেসডরস: অনলাইনে 'নিরাপদে থাকার' ১০টি টিপস

যদি কেউ আপনার অনুমতি ছাড়া ইলেকট্রনিক উপায়ে আপনার ব্যাংক অ্যাকাউন্টে প্রবেশ করে, এটিও আর্থিক নির্যাতনের মধ্যে পড়ে। এটি সাইবারক্রাইম থেকে আলাদা। সাইবারক্রাইম হলো এক ধরনের আর্থিক অপরাধ যেখানে হ্যাকার বা সাইবার আক্রমণকারীরা বেআইনিভাবে প্রবেশ করে গোপন তথ্য চুরি করে। অপরাধীরা এখনও আমাদের সমাজের সবচেয়ে দুর্বল মানুষদের লক্ষ্য করছে। এই ভিডিওতে আপনাকে সাইবারক্রাইম থেকে বাঁচতে শীর্ষ ১০টি প্রতিরোধমূলক উপায় দেখানো হয়েছে।



tinyurl.com/cabs3687

কুব্যবহারের বিরুদ্ধে 'না' বলুন। 21

আধুনিক দাসত্ব

যখন আপনি জোরপূর্বক এমন কাজ করতে বাধ্য হন যা আপনি করতে চান না।

দাসত্বের মধ্যে থাকতে পারে:

- নিজের বাড়িতে বা অন্য কারও বাড়িতে জোর করে কাজ করানো
- রেস্টুরেন্টে বা খামারে জোর করে কাজ করানো

বৈষম্যমূলক কুব্যবহার

যখন কেউ আপনাকে আপনার ত্বকের রং, প্রতিবন্ধকতা, ভাষা বা ধর্মের কারণে খারাপভাবে আচরণ করে।

এর কারণ হতে পারে:

- আপনার ত্বকের রঙের কারণে
- আপনার অক্ষমতা/প্রতিবন্ধকতার কারণে
- আপনি লেসবিয়ান, সমকামী বা ট্রান্সজেন্ডার হলে
- আপনার ভাষা বা ধর্মের কারণে

অবহেলা

যখন আপনার যত্ন বা সহায়তা পর্যাপ্ত নয়।

এর মধ্যে থাকতে পারে:

- প্রায় সব সময় ঠান্ডা লাগা
- প্রায় সব সময় ক্ষুধার্ত থাকা, শুধুমাত্র নোংরা বা পুরনো জামা-পোশাক পরা ঝুঁকিতে রাখা
- প্রয়োজনীয় চিকিৎসা না পাওয়া
- উপেক্ষিত হওয়া – কেউ আপনার সঙ্গে কথা না বলা

আধুনিক দাসত্ব: হাসানার গল্প

হাসানা অনলাইনে এক ব্যক্তির সাথে প্রেমের সম্পর্ক শুরু করেন। তিনি বিয়ের প্রস্তাব গ্রহণ করেন এবং ওই ব্যক্তি তাকে যুক্তরাজ্যে নিয়ে আসার ব্যবস্থা করেন। তবে দ্রুতই পরিষ্কার হয়ে যায় যে, তিনি আসলে বিয়ে করার কোনো ইচ্ছা রাখেন না এবং হাসানাকে গৃহকর্মে বাধ্য করা হয়। ওই ব্যক্তি এবং তার সন্তানদের দ্বারা হাসানা শারীরিক, মৌখিক, এবং যৌন নির্যাতনের শিকার হন। বছরের পর বছর এই নির্যাতন সহ্য করার পর, হাসানা সাহস করে পুলিশকে ফোন করেন, যখন অভিযুক্ত ব্যক্তি তাকে হত্যার হুমকি দেয়। সুচিন্তিত পরিকল্পনার মাধ্যমে হাসানাকে সেই বাড়ি থেকে সরিয়ে নেওয়া হয় এবং অভিযুক্তকে গ্রেপ্তার করা হয়। গৃহহীন অবস্থায় হাসানা The Passage নামে একটি গৃহহীনদের সহায়তা কেন্দ্রের শরণাপন্ন হন, যেখানে তাকে আধুনিক দাসত্বের শিকার হিসেবে চিহ্নিত করা হয় এবং Modern Slavery Team-এ পাঠানো হয়।

হাসানাকে জরুরি আবাসনের ব্যবস্থা করা হয় এবং তার অভিভাবসন বিষয়ক স্ট্যাটাস নিয়মিত করার জন্য সাহায্য করা হয়। Westminster City Council-এর অংশীদারিত্বে Multi-Agency Case Conference (MACC) প্রক্রিয়ার মাধ্যমে, হাসানাকে National Referral Mechanism (NRM)-এ পাঠানো হয়। লন্ডন তার জন্য একটি উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ এলাকা হওয়ায়, MACC-এর অংশগ্রহণকারীরা Modern Slavery Victim Care Contract (MSVCC)-এর অধীনে জরুরি আবাসনের অনুরোধ জানান এবং পরদিনই তাকে একটি সুরক্ষিত আশ্রয়ে স্থানান্তর করা হয়। হাসানা এখন একটি নিরাপদ স্থানে আছেন এবং পর্যাপ্ত সহায়তা পাচ্ছেন। তিনি পুলিশকে তদন্তে সাহায্য করছেন এবং অভিযুক্তের বিরুদ্ধে একটি non-molestation order কার্যকর হয়েছে। তিনি দ্রুত কাজ শুরু করার আশায় আছেন এবং চাকরি খোঁজার জন্য সহায়তা পাচ্ছেন।



5

কুব্যবহার থেকে সুরক্ষিত থাকা

এই অধ্যায়ে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- ইন্টারনেটের নিরাপদ ব্যবহার: অনলাইন অপব্যবহার বন্ধ করা।
- আপনার অর্থ বা বাড়ি এবং প্রতারণা প্রতিরোধ।
- প্রতারণা এবং ভুয়া কলার।
- আমি কীভাবে নিরাপদ থাকতে পারি?
- কাউন্সিলকে জানানোর পরে কী ঘটে?

ইন্টারনেটের নিরাপদ ব্যবহার: অনলাইন অপব্যবহার বন্ধ করা

নিজেকে সুরক্ষিত রাখা
এবং ওয়েবের পূর্ণ সুবিধা
নিতে নিরাপত্তা বজায়
রাখা গুরুত্বপূর্ণ। এজন্য:

- আপনার পাসওয়ার্ড সুরক্ষিত রাখুন।
- সন্দেহজনক ইমেইল, মেসেজ বা ওয়েবপেজে ব্যক্তিগত বা আর্থিক তথ্য চাওয়া হলে উত্তর দেবেন না।
- যদি কোনো লিংকের মাধ্যমে আপনি একটি সাইটে পৌঁছান এবং সেটি বিশ্বাসযোগ্য মনে না হয়, সেখানে আপনার পাসওয়ার্ড প্রবেশ করবেন না।
- ইমেইলের মাধ্যমে পাসওয়ার্ড পাঠাবেন না এবং এটি অন্যের সাথে শেয়ার করবেন না।
- অনলাইনে উপহারের প্রলোভনে প্যাঁদেবেন না।
- অপারেটিং সিস্টেম এবং সফটওয়্যার সবসময় আপডেট করে ডিভাইসকে ম্যালওয়্যার মুক্ত রাখুন।
- আপনার ডিভাইস বা স্ক্রিন লক করুন এবং নিরাপদ নেটওয়ার্ক ব্যবহার করুন।

আপনার অর্থ বা বাড়ি এবং প্রতারণা প্রতিরোধ

আপনার অর্থ, সম্পত্তি বা বাড়ির দায়িত্ব দেওয়ার জন্য একজন বিশ্বাসযোগ্য ব্যক্তির সাথে আগেই পরিকল্পনা করা গুরুত্বপূর্ণ। এটি নিশ্চিত করবে যে আপনি যাকে বিশ্বাস করেন, সে আপনার বিষয়গুলি দেখভাল করবে এবং আর্থিক অপব্যবহার থেকে রক্ষা করবে। আপনার নিজের সিদ্ধান্ত নেওয়ার সক্ষমতা থাকা অবস্থায় এটি করা জরুরি।

আপনার বিলগুলো সরাসরি ডেবিট বা স্থায়ী আদেশের মাধ্যমে পরিশোধ করার ব্যবস্থা করুন, যাতে সেগুলো সময়মতো পরিশোধ হয় এবং ভুলে গেলে ঋণের ঝুঁকি এড়ানো যায়। এটি আপনার জন্য আরও সুবিধাজনক হবে, বিশেষ করে যদি কোনো কারণে আপনি বিষয়গুলি ভুলে যান।

প্রতারণা প্রতিরোধ

- কারো সাথে অর্থ পাঠানো বা ব্যক্তিগত তথ্য শেয়ার করার আগে নিশ্চিত হয়ে নিন যে তারা আসল।
- সন্দেহ থাকলে, একজন পেশাদার, পরিবারের সদস্য বা বন্ধুর সাথে কথা বলুন।
- ব্যক্তিগতভাবে বা টেলিফোনে আসা সকল কলারকে ভুয়া বলে ধরে নিন যতক্ষণ না আপনি নিশ্চিত হন যে তারা আসল।

আর্থিক অপব্যবহার রিপোর্ট করা

যদি আপনার সন্দেহ হয় যে আপনার অর্থের অপব্যবহার করা হচ্ছে বা আপনি মনে করেন যে আপনার পরিচিত কেউ প্রতারণার শিকার হচ্ছে, তবে কারো সাথে বিষয়টি আলোচনা করুন। আপনাকে গুরুত্বসহকারে শোনা হবে এবং আপনার উদ্বেগকে গুরুত্ব দেওয়া হবে।

প্রতারক এবং ভুয়া কলার

সবসময়:

- দরজা খুললে দরজার চেইন ব্যবহার করুন এবং একটি পিপহোল ও বাইরের আলো স্থাপন করুন।
- কলারের পরিচয়পত্র দেখতে বলুন এবং তা ভালোভাবে যাচাই করুন।
- যদি আপনি সন্দেহ করেন, কলারকে দরজার বাইরে অপেক্ষা করতে বলুন এবং কোম্পানিতে ফোন করে যাচাই করুন।
- ফোন করতে যাওয়ার সময় দরজা লক করুন এবং নিশ্চিত না হওয়া পর্যন্ত দরজা খুলবেন না।
- কলারকে একটি নির্দিষ্ট দিন ও সময়ে ফিরে আসতে বলুন, যখন আপনার সাথে অন্য কেউ থাকবে।
- কাউকে বাড়িতে ঢোকার জন্য চাপ দিতে দেবেন না। যদি সন্দেহ হয়, তাদের ঢুকতে দেবেন না।
- যদি সন্দেহজনক কিছু মনে হয়, পুলিশকে ফোন করুন।

প্রতারণা মোকাবিলার বিষয়ে জানার জন্য Office of Fair Trading ওয়েবসাইট www.oft.gov.uk দেখুন এবং তাদের 'Scambuster' লিফলেট অনুসন্ধান করুন।

National Careline ওয়েবসাইট www.thenationalcareline.org থেকে ভুয়া কলার এবং প্রতারণার বিষয়ে উপকারী তথ্য পেতে পারেন।

বাড়িতে নিরাপদ থাকা

সাধারণ দরজায় প্রতারণা থেকে সুরক্ষার উপায়
tinyurl.com/337jwnec

সাধারণ ডাক প্রতারণা থেকে সুরক্ষার উপায়
tinyurl.com/2vm77wfx

সাধারণ ফোন প্রতারণা থেকে সুরক্ষার উপায়
tinyurl.com/y3xzvyce

আমি কীভাবে নিরাপদ থাকতে পারি?

ব্যক্তিগত এবং বাড়ির সুরক্ষা সংক্রান্ত টিপস অনলাইনে পাওয়া যাবে:
www.peoplefirstinfo.org.uk

যাদের কাছে জানাতে পারেন এবং সাহায্য চাইতে পারেন:



পরিবার



একজন পুলিশ কর্মকর্তা



একজন সামাজিক কর্মী



বন্ধু



একজন নার্স



যারা আপনাকে সহায়তা করেন এমন কর্মী



কাউন্সিলকে জানানোর পরে কী হয়?

যদি আপনি কাউন্সিলের সাথে কোনো বিষয়ে যোগাযোগ করেন, একজন স্টাফ আপনার সাথে ফোনে বা সরাসরি সাক্ষাৎ করে জানতে চাইবেন যে আপনি পরবর্তী পদক্ষেপে কী করতে চান।

যদি আপনি নির্যাতন বা ক্ষতির শিকার হয়ে থাকেন বা হুমকির সম্মুখীন হন, তাহলে আমরা আপনার সাথে কাজ করব।

আমরা কিছু করার আগে বা অন্য কারো সাথে তথ্য শেয়ার করার আগে আপনার অনুমতি চাইব। তবে যদি অন্যরা ঝুঁকিতে থাকে, অথবা ব্যক্তিটি নিজের জন্য সিদ্ধান্ত নিতে অক্ষম হয় বা সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে এটি ব্যতিক্রম হতে পারে।



6

নির্যাতন রিপোর্ট করার পরে কী হয়?

এই অধ্যায়ে নিম্নলিখিত বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- › আপনি পরবর্তী পদক্ষেপে কী চান তা জানা।
- › আপনার সাথে সাক্ষাৎ।
- › আমাকে কে সহায়তা করতে পারে?
- › আমি যা চাই তা সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে আমাকে কীভাবে সাহায্য করবেন?
- › এই মিটিং কতক্ষণ সময় নেবে?
- › কী প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা হবে?
- › আপনি পরবর্তী পদক্ষেপে কী চান।
- › মিটিংয়ে আপনাকে অন্তর্ভুক্ত করা।
- › মিটিং থেকে কী প্রত্যাশা করা উচিত।
- › মিটিংয়ের পরে কী হয়?
- › তদন্ত বন্ধ করা।
- › অন্যদের সাথে তথ্য ভাগাভাগি করা।

পরবর্তী পদক্ষেপ সম্পর্কে আপনার মতামত জানা

স্থানীয় কর্তৃপক্ষের একজন সামাজিক কর্মী বা অন্য কোনো পেশাজীবী, অথবা আপনার বিশ্বাসযোগ্য কোনো ব্যক্তি যেমন আপনার সাপোর্ট ওয়ার্কার, আপনাকে যোগাযোগ করবেন। তারা আপনার সঙ্গে পরিকল্পনা করবেন যে, ঘটনার বা উদ্বেগের বিষয়ে আপনি পরবর্তী পদক্ষেপে কী চান।

আপনার সাথে সাক্ষাৎ

আমরা আপনার সঙ্গে সামনাসামনি দেখা করতে পারি, অথবা ফোনে কথা বলতে পারি।

এটি সাধারণত আপনার বাড়ি, কেয়ার হোম, হাসপাতাল, অথবা আপনার পছন্দের কোনো নিরাপদ জায়গায় হতে পারে। আপনার সম্মতি থাকলে, আপনাকে সহায়তা করার জন্য অন্য ব্যক্তিদেরও এই মিটিংয়ে আমন্ত্রণ জানানো হতে পারে।

আমাকে কে সহায়তা করতে পারে?

আপনি এই মিটিংয়ে আপনার বিশ্বাসযোগ্য একজন ব্যক্তিকে যেমন, পরিবারের সদস্য, ব্যক্তিগত সহকারী (PA) বা বিনা পারিশ্রমিকের কেয়ারার নিয়ে আসতে পারেন।

যদি কেউ উপলব্ধ না থাকে এবং আপনি চান যে কেউ আপনার হয়ে কথা বলুক, আমরা আপনার জন্য একজন অ্যাডভোকেট ব্যবস্থা করব।



www.peoplefirstinfo.org.uk ওয়েবসাইটে 'Advocacy' সার্চ করুন। People First-এর হোমপেজের শীর্ষে Leaflets Library থেকে 'Advocacy' লিফলেট ডাউনলোড করতে পারেন। অথবা, সামাজিক কর্মীর কাছে লিফলেটের অনুরোধ করতে পারেন।



কীভাবে আপনাকে নিজের সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করা হবে?

আমরা এটি নিম্নলিখিত উপায়ে করতে পারি:

- আপনার জন্য পরিষ্কার ও সহজ তথ্য সরবরাহ করা।
- আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী তথ্য তৈরি করা।
- সিদ্ধান্ত নিতে আপনাকে সময় দেওয়া।
- বুঝি এবং সুবিধাগুলি নিয়ে আলোচনা করা।
- আপনি যা চান তা বাস্তবায়নযোগ্য তা নিশ্চিত করা।

এই মিটিং কতক্ষণ সময় নেবে?

মিটিং প্রায় এক ঘণ্টা সময় নিতে পারে, তবে এটি নির্ভর করবে:

- কারা অংশ নিচ্ছেন।
- পরিস্থিতি কতটা গুরুতর।
- আপনি কী চান।

কী প্রশ্ন করা হবে?

মিটিংয়ের নেতৃত্বদানকারী ব্যক্তি জানতে চাইবেন:

- কী ঘটেছে?
- আপনি পরবর্তী পদক্ষেপে কী চান।
- কীভাবে আপনি যা চান তা অর্জন করা সম্ভব।

যদি কোনো অপরাধ সন্দেহ করা হয়, পুলিশ এটি তদন্ত করতে পারে এবং আপনাকে কিছু প্রশ্ন করতে পারে। আপনি এই বিষয়ে মিটিংয়ে আলোচনা করতে পারেন।

আপনি কী চান

যদি আপনি স্পষ্টতই বিষয়টি এগিয়ে নিতে না চান, তবে আমরা আলোচনা করব এটি নিরাপদ কিনা। যদি আপনি একটি অনিরাপদ পরিস্থিতিতে থাকেন এবং কিছু না করলে এটি অব্যাহত থাকে, তাহলে আমরা আপনার সঙ্গে আলোচনা করব যে, আরও অনুসন্ধান প্রয়োজন কিনা এবং আমরা একসঙ্গে সিদ্ধান্ত নেব পরবর্তী পদক্ষেপ কী হবে।

আপনাকে মিটিংয়ে অন্তর্ভুক্ত করা

আমরা:

- আপনাকে জিজ্ঞাসা করব আপনি মিটিংয়ে থাকতে চান কিনা।
- জিজ্ঞাসা করব মিটিং কোথায় হলে আপনার জন্য ভালো হবে।
- আপনাকে জানাব মিটিং কতক্ষণ চলবে।
- জিজ্ঞাসা করব মিটিং কোন সময় হলে আপনি ভালো মনে করবেন।
- মিটিংয়ের জন্য আপনাকে প্রস্তুত করতে কী সহায়তা দরকার তা জানতে চাইব।
- আপনাকে জানাব কারা মিটিংয়ে উপস্থিত থাকবে।





মিটিং থেকে কী প্রত্যাশা করবেন

তা:

- আপনার মতামত শোনা হয়েছে।
- আপনার ঝুঁকি হ্রাস করার চেষ্টা করা হয়েছে।
- ঘটনা পুনরাবৃত্তি রোধের উপায় খুঁজে বের করা হয়েছে।
- আপনি জানেন যে ঘটনার ধরণের নেতৃত্ব কে দিচ্ছে।
- আপনার জন্য একটি নিরাপদ পরিকল্পনা তৈরি করা হবে, যাতে ভবিষ্যতে আপনি আরও নিরাপদ অনুভব করেন।

মিটিংয়ের পরে কী হবে?

মিটিং শেষ হওয়ার পর, নিরাপত্তার পরিকল্পনার পদক্ষেপগুলো পর্যালোচনা করা হবে এবং প্রয়োজন হলে পরিবর্তন করা হবে। যদি আপনি ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থায় থাকতে চান এবং সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা আপনার থাকে, আমরা আপনাকে সমর্থন করব।

অনুসন্ধান বন্ধ করা

এটি যেকোনো পর্যায়ে হতে পারে। সমাপ্তির সময় আপনার সাথে করা সমস্ত চুক্তি আলোচনা করা হবে। এ থেকে শিক্ষা নেওয়া বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত করা হবে যাতে ভবিষ্যতে এটি পুনরাবৃত্তি না হয়।

অন্যদের সাথে তথ্য ভাগ করা

আমাদের দেওয়া তথ্য কখনও কখনও অন্যদের সাথে ভাগ করা হয়, যেমন পুলিশ বা স্বাস্থ্য পেশাদারদের সাথে। এটি শুধুমাত্র তখনই হয় যখন তাদের এই তথ্য প্রয়োজন হয় আপনাকে নিরাপদ রাখতে। এটি হলে আপনাকে জানানো হবে।

আপনার রেকর্ড সম্পর্কে আরও জানতে: www.peoplefirstinfo.org.uk ওয়েবসাইটে 'data protection' সার্চ করুন। Leaflets Library থেকে 'Your Records' বুকলেট ডাউনলোড করুন। অথবা, সামাজিক কর্মীর কাছে বুকলেটের অনুরোধ করুন।



7

আমাদের সঙ্গে যোগাযোগের উপায়

সুরক্ষা ব্যবস্থার লক্ষ্য ১৮ বা তার বেশি বয়সের এমন ব্যক্তিদের জন্য, যারা যত্ন এবং সহায়তার প্রয়োজন এবং যারা কুব্যবহার বা অবহেলার ঝুঁকি বা অভিজ্ঞতা থেকে নিজেদের রক্ষা করতে অক্ষম।

স্থানীয় পরিষেবাগুলোর একত্রে কাজ করা উচিত, যাতে প্রাপ্তবয়স্কদের সুরক্ষা দেওয়া যায় এবং তারা কীভাবে নিরাপদভাবে জীবনযাপন করতে চান তা নির্ধারণ করার স্বাধীনতা এবং নিয়ন্ত্রণ থাকে।

যদি আপনি মনে করেন যে কোনো অপরাধ সংঘটিত হচ্ছে বা হয়েছে, অথবা কেউ তাৎক্ষণিক বিপদে রয়েছে, তবে **999 নম্বরে** পুলিশকে কল করুন। অপরাধের জরুরি পরিস্থিতির জন্য, আপনি **101 নম্বরে** পুলিশকে যোগাযোগ করতে পারেন।

যদি আপনার তাড়াহুড়োর কোনো উদ্বেগ থাকে যে, আপনি বা আপনি যার সম্পর্কে জানেন তিনি অপব্যবহার বা অবহেলার শিকার হচ্ছেন, তবে আপনি **প্রাপ্তবয়স্ক সামাজিক যত্নের** সঙ্গে টেলিফোন বা ইমেইলের মাধ্যমে যোগাযোগ করতে পারেন (বিস্তারিত নিচে দেওয়া হলো)। আপনার কল সম্পূর্ণ গোপনীয়তার সঙ্গে বিবেচনা করা হবে।

কেনসিংটন এবং চেলসি

ফোন: 020 7361 3013 **ইমেইল:** socialservices@rbkc.gov.uk

আপনি অনলাইনেও একটি সতর্কতা ফর্ম পূরণ **করে সুরক্ষা** নিয়ে উদ্বেগ প্রকাশ করতে পারেন।

ওয়েস্টমিনস্টার

ফোন: 020 7641 2176 **ইমেইল:** adultsocialcare@westminster.gov.uk

আপনি অনলাইনেও একটি সতর্কতা ফর্ম পূরণ **করে সুরক্ষা** নিয়ে উদ্বেগ প্রকাশ করতে পারেন।

মূল বুকলেটটি লেখার জন্য এবং সংশোধিত সংস্করণে
পরামর্শ দেওয়ার জন্য সুরক্ষা রাষ্ট্রদূতদের প্রতি বিশেষ
ধন্যবাদ।





কুব্যবহারের শিকার?

বুলিংয়ের শিকার?

মারধরের শিকার?

অবহেলিত?

আঘাতপ্রাপ্ত?

শোষিত?

নীরব?

উপেক্ষা করবেন না। রিপোর্ট করুন।

কেনসিংটন এবং চেলসি

ফোন: 020 7361 3013

ইমেইল: socialservices@rbkc.gov.uk

ওয়েস্টমিনস্টার

ফোন: 020 7641 2176

ইমেইল: adultsocialcare@westminster.gov.uk