

প্রাপ্তবয়স্ক অখলরে
সুরক্ষা দেওয়া



আফনারে
নিরাপদ থাকতে
সাহাঈজ্জ খরা



প্রাপ্তবয়স্ক অখলরে সুরক্ষা দেওয়াটা কিতা?

প্রাপ্তবয়স্ক অখলরে সুরক্ষা দেওয়া মানে অইলো ১৮ বা তার বেশী বয়স-অর মাইনশর যাতে কুনুধরনর কুনু ক্ষতি, বাদ ব্যবহার অর অবহেলা মুক্ত নিরাপদভাবে থাকতা ফারইন অটা নিশ্চিত খরা।

অটা মূলত যখন কেউ কুনু ঝুকির মাঝে থাকে অটা শনাক্ত খরা। তারারে বাছাইবার লাগি দরখারি পদক্ষেপ নেওয়া। যেসখল প্রাপ্তবয়স্ক মাইনশর বয়স, অসুস্থতা, অক্ষমতা বা অন্যান্য চ্যালেঞ্জর কারণে নিজেবে বাছাইতে হিমশিম খাইন, তারারে সুরক্ষা দিলে তারার স্বাধীনতা এবং মর্যাদারে সম্মান জানাইয়া নিরাপত্তা বজায় রাখতে সাহাইজ্জ খরে।



খারার সুরক্ষার দরখার?

প্রাপ্তবয়স্ক অখল যারার:

- * যারার যত্ন এবং সাহাইজ্জর দরখারা আছে
- * যারা বাদ ব্যবহার-অর শিকার বা অবহেলা ফাইবার ঝুকির মাঝে আছে
- * যারা যেকুনু ধরণর ক্ষতি থাকি নিজেবে বাছাইতে ফারতোনায



যত্ন এবং সাহাইজ্জর সব বিষয় সামনা সামনি দেখা যায়না।

যত্ন এবং সাহাইজ্জর সব বিষয় সামনা সামনি দেখা যায়না; উদাহর হিসাবে, মানসিক স্বাস্থ্যের প্রয়োজন, কুনু জিনিস শিখবার অক্ষমতা, নাজুক বিষয়ে সাহাইজ্জ, জ্ঞান বিষয়ে সাহাইজ্জ, দেখা যায়না অলাখান স্বাস্থ্যগত অবস্থা এবং দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতাগুইন জলদি খরিয়া বুঝিয়া লোয়া যাইতো ফারে।

বেতন দেওয়া অয়না অলাখান যত্নকারীন্তে তারার সেবামূলক খাম খরবার কারণে ঝুকির মাঝে থাকতো ফারে এবং যত্ন নেওয়া মাইনশর লগে থাকলে তারারে সাহাইজ্জ এবং সুরক্ষার দরখার অইতো ফারে।



আফনে কিলা সুরক্ষিত থাকবা?

নিজেৰে শুরু থাকিয়া সুরক্ষিত রাখা। আফনার নিজৰ অধিকার সম্পর্কে বুঝা। আফনের ডরাইয়া না থাকার অধিকার আছে। আফনার সম্মান ফাওয়া আর নিজৰ সিদ্ধান্ত নিজে লোয়ার অধিকার আছে।

নিরাপদে থাকবার কিছু উফায় নিছে দেওয়া অইলো:

- **কেউৰ লগে যুক্ত থাকইন** - বন্ধু, ফরিবার বা প্রতিবেশী আর নায় কুনু সংগঠন-অর লগে যুগায়ুগ রাখইন। আফনে যুদিন এখলা থাকইন তে অটা আফনারে আরো বেশী ঝুকির মাঝে ফালাইবো।
- **ঝুকি সম্পর্কে সচেতন থাকইন** - অনলাইন-অ বা সামনা সামনি, কুনু সময় পরিস্থিতি বাদ মনো অইলে অউ বিষয়ে সতর্ক থাকইন।
- **আফনার জাগাত আফনে বুঝিয়া থাকইন** - কেউ আফনার লগে বাদ ব্যবহার খরলে অটারে না খোয়া আফনার অধিকার।
- **আফনের আওয়াজ তুলইন** - যুদিন আফনার কুনু জিনিস বালা না লাগে তে আফনার নিজৰ ঝুকির উফরে বিশ্বাস রাখইন, আর কাউৰে অউ বিষয়ে জানাইন।

আফনার
কমিউনিটির অইন্য
মাইনশরেও সাহাইজ্জ
খরার দরখার আছে।

এখজন আরেখজনর প্রতি খেয়াল
রাখলে, আমরা সখলে মিলিয়া
একটা নিরাপদ ফরিবেশ
তৈরী খরতাম
ফারমু।

সুরক্ষা দেওয়া এমন
একটা বিষয় যেটার মাঝে
আমরার হকলর
ভূমিকা আছে।

সব ধরণর ছুটো পদক্ষেপ - তইখ্য
দেওয়া, সাহাইজ্জ দেওয়া কিবা
এখজন বালা প্রতিবেশী অয়া -
এখটা বড় ফরিবর্তন
আনতে ফারে।



বাদ ব্যবহার বুঝা

বাদ ব্যবহার তখন-উ অয় যখন খেউ ইচ্ছা খরিয়া বা অবহেলা খরিয়া আরখজন মাইনশর ক্ষতি খরে। অটা বিভিন্ন রকম অইতো ফারে, অখানো এখজন বা একের বেশি মানুষ জড়িত থাকতো ফারে। অটা এখবার বা বারবার-অ অইতো ফারে।

অখানো বিভিন্ন ধরণর বাদ ব্যবহার-অর কিছু উদাহরণ দেওয়া অইলো:

- **শারীরিকভাবে ক্ষতি খরা** - এর মাঝে আছে আঘাত দেওয়া, ধাক্কা দেওয়া, থাবা মারা বা কুনু ধরণর শারীরিক ক্ষতি খরা। ওষুধ-অর বাদ ব্যবহার বা শারীরিকভাবে বাধা দেওয়াও এর মাঝে আছে।
- **মানসিকভাবে বাদ ব্যবহার** - হুমকি দেওয়া, অপমান খরা বা খেউরে জুর খরিয়া ডর দেখানি, ফাত্তা না দেওয়া। এর মাঝে কাউরে বন্ধু বা ফরিবার থাকি আলাদা রাখাও থাকতো ফারে। এর মাঝে ধমকানি এবং হয়রানি খরাও থাকতো ফারে।

- **আর্থিকভাবে বাদ ব্যবহার** - চুরি খরা, মাইনশর টেখারে বাদভাবে ব্যবহার খরা। তারার সঞ্চয় বা সম্পদ আরেখজনে দেওয়ার লাগি জুর খরা। এর মাঝে ফোন, অনলাইন-অ বা সামনা সামনি প্রতারোনা খরা। কেউরে টেখা মারি দেওয়াও আছে। জীবনযাত্রার খরচ খমাইবার লাগি আরো মাইনশর ক্ষতি অর
- **অবহেলা এবং আলাদা খরিয়া রাখা** - কেউরে মৌলিক চাহিদা যেমন খানি, গরম জাগাত থাকা বা চিকিৎসার ব্যবস্থা খরতে না ফারা। অবহেলা খরলে মাইনশরে অসহায় আর ক্ষতির ঝুঁকির মাঝে ফালাইতো ফারে।
- **যৌন নির্যাতন** - শরীর-অর মাঝে হাত দেওয়া, কাউরে যৌনকর্ম খরবার লাগি বাধ্য খরা বা তারার সম্মতি ছাড়া যৌন বিষয়-অর মুখামুখি খরা।
- **অনলাইন-অ বাদ ব্যবহার** - ইন্টারনেটর মাধ্যমে গাইল্লানি, হয়রানি, প্রতারোনা খরা বা ভুল বুঝানি, যেমন সোশ্যাল মিডিয়া, ইমেইল বা মেসেজিং অ্যাপর মাধ্যমে।
- **নিজে-অবহেলা খরা** - অটা তখন-উ অয় যখন কেউ নিজর বালা খরি যত্ন নেইন না। এর মাঝে নিজর স্বাস্থ্য, ঘরবাড়ি বা নিজে ফরিষ্কার না খরার বিষয় আছে। এর মাঝে অতিরিক্ত জিনিস জমা খরিয়া রাখা আছে। আর এর মাঝে যেতা সেবা নিজে ফরিষ্কার রাখতে সাহাইজ্জ খরে অতা সেবা না লোয়ার বিষয় আছে।
- **আধুনিক দাসত্ব** - এর মাঝে অলাখান বিষয় আছে যেখান-অ মানুষ তারার ইচ্ছার বিরুদ্ধে খাম খরতে বাধ্য অয়। যেমন পাচার খরা, মাইনশরে দিয়া খাম খরানি বা তারারে নিয়ন্ত্রণ খরা। আর কুনু কারণ ছাড়াই বাড়ির মাঝে বা নিজর খাম-অর জাগাত চাকর হিসাবে থাকার বিষয়-অ আছে।
- **কুকুয়িং** - অটা তখন-উ ঘটে যখন কুনু মাইনশর বাড়ি দখল খরিয়া লোয়া অয়। অউ বাড়ি সাধারণত অপরাধমূলক খাম খরবার জাগা হিসাবে ব্যবহার খরা অয়। যারার উফরে জুলুম খরা অয়, তারার লগে অপরাধীর বন্ধুত্ব থাকতো ফারে। তারারে বাধ্য খরতো ফারে অথবা কুনু টেখা না দিয়া মদ-অর লাখান কুনু জিনিস দিয়া লুভ দেখাইতো ফারে।

- **ফারিবারিক নির্যাতন** - এর মাঝে ফরিবার বা সম্পর্কের ভিতরে যেকোনু ধরণের বাদ ব্যবহার আছে। অটা শারীরিক, মানসিক, যৌন, আর্থিক বা নিয়ন্ত্রণ করে অলাখান আচরণ অইতো ফারে। এর মাঝে জুর খরিয়া বিয়া দেওয়া আর কুনু ফুরির যৌনাঙ্গ খাটিয়া দেওয়ার লাখান বিষয় আছে।
- **প্রাতিষ্ঠানিক নির্যাতন** - অটা তখন-উ অয় যখন কুনু কেয়ার হোম, হাসপাতাল বা বাড়ির মাঝে সেবা দেওয়া প্রতিষ্ঠান কাউরে বালা খরিয়া দেখাশুনা খরতে ফারেনা। অউ ঘটনা এখবার অইতো ফারে। আর নায় ভুল পদ্ধতি বা দুর্বল ব্যবস্থাপনার লাগি অবহেলার কারণ অইতো ফারে।
- **বৈষম্য এবং ঘৃণা জনিত অপরাধ** - কুনু জাত, লিঙ্গ, বয়স, অক্ষমতা, যৌন কারণ, ধর্ম বা নিজর ফরিচিতির লাগি কুনু ধরণের ক্ষতিকারক আচরণ এর মাঝে আছে। এর মাঝে ছিল্লানি, হয়রানি খরা বা সমাজ থাকি আলাদা রাখার বিষয়-অ থাকতো ফারে।

অপব্যবহার যেকোনো জায়গায় ঘটতে পারে -
বাড়িতে, কেয়ার সেটিংয়ে, সমাজে বা সম্পর্কের ভেতরে।

নির্যাতন যেকোনো জায়গায় ঘটতে পারে - বাড়িতে, কেয়ার সেটিংয়ে, সমাজে বা সম্পর্কের ভেতরে। মনে রাখবেন, কেউ এই ধরনের আচরণের যোগ্য নয়।

যদি আপনি বা আপনার পরিচিত কেউ অপব্যবহারের শিকার হন, তবে সহায়তার ব্যবস্থা রয়েছে।

লক্ষণগুইন চিহ্নিত খরা

অপব্যবহার বা অবহেলা শনাক্ত খরা সবসময় সহজ নায়, বিশেষ খরিয়া যখন কেউ অটা লুকাইয়া রাখবার রাখার চেষ্টা করে বা নিজে বুঝতে ফারে না যে হে যা অনুভব খরের অটা তা আসলে একধরণ নির্যাতন। যাইহোক, প্রায়উ অলা কিছু লক্ষণ থাকে যা নির্দেশ করে যে কিছু একটা ভুল ওর। এর মাঝে থাকতে ফারে:

- **শারীরিক লক্ষণ** - শরীর-অর দাগ, কাটা, পোড়া, অথবা বারবার ডাক্তার বা হাসপাতাল-অ যাওয়া।
- **আগ্রাসন** - ইলা আচরণ যা রাগ এবং কোনো কিছু বা কাউকে আক্রমণ খরবার মানসিকতা দেখায়।
- **আচরণগত পরিবর্তন** - নিজেরে আলাদা রাখা, চিন্তিত বা বিষণ্ণ হওয়া, কান্নাকাটি করা অথবা মেজাজ বা নিজর মাঝে হঠাত ফরিবর্তন।
- **আর্থিক সমস্যা** - হঠাত আর্থিক সংকট, সম্পদ হারিয়ে যাওয়া, অথবা উইল বা আর্থিক নথিপত্রের হঠাত পরিবর্তন।
- **অবহেলা খরা** - অপরিচ্ছন্নতা, নোংরা বা অনুপযুক্ত পোশাক, অথবা অনিরাপদ ও অস্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রার পরিবেশ।
- **সামাজিক বিচ্ছিন্নতা** - হঠাত করে বন্ধু বা পরিবারের সাথে যোগাযোগ বন্ধ করে দেওয়া অথবা যাদের তারা বিশ্বাস করে তাদের সাথে দেখা করতে বাধা দেওয়া।
- **ডরানি** - নির্দিষ্ট কিছু ব্যক্তির আশেপাশে কাউকে ভীত বা নার্ভাস মনে হওয়া অথবা খোলামেলা কথা বলতে ইতস্তত করা।

● **আপনি যদি এই লক্ষণগুলোর কোনোটি লক্ষ্য করেন, তবে আপনার সহজাত বুদ্ধির ওপর আস্থা রাখুন।**

চুপ থেকে কোনো অসহায় ব্যক্তিকে আরও ক্ষতির ঝুঁকিতে ফেলার চেয়ে আপনার উদ্বেগ প্রকাশ করা এবং ভুল প্রমাণিত হওয়াও ভালো।



নির্যাতন-অর ব্যাফারে চিন্তা আইলে কিতা খরতাম?

আফনার উফরে যুদিন কুনু নির্যাতন বা অবহেলা খরা অয়, বা যুদিন আফনে মনো খরইন যে আফনে অলাখান কেউরে ছিনইন যেইন ইলা, তে আফনে যা খরবা:

- 1 **আফনে বিশ্বাস খরইন অলাখান কেউর লগে মাতইন।** অটা ফরিবারর মানুশ, বন্ধু, অথবা কুনু পেশাদার মানুশ অইতো ফারো।
- 2 **প্রাপ্তবয়স্ক অখলর সামাজিক পরিচর্যার লগে যুগাযুগ খরইন (পৃষ্ঠা ১২ দেখইন)।** তারা আফনারে সাহাইজ্জ দিবার লাগি আছে। তারা আফনার চিন্তার বিষয়গুন ছনবো।
- 3 **কেউ হঠাত খরিয়া বিপদ-অ ফরলে 999 নম্বর-অ কল দেইন।**
- 4 **সাহাইজ্জর লাগি স্থানীয় কোনও সংস্থার লগে যুগাযুগ খরইন (পৃষ্ঠা ১২-১৩ দেখইন)।**

আফনার সবতার উত্তর জানবার দরখার নাই। আফনে যা দেখছইন বা অনুভব খরছইন অটা বুঝতে ফারলেউ সমাজ-অর ফরিবর্তন আইবো। সুরক্ষা পেশাদার-অখল আফনার চিন্তাশুইন্তরে গুরুত্ব লইয়া ছনবো আর অউ বিষয়ে আফনার মতামত দিবার লাগি তারারে প্রশিক্ষণ দেওয়া অইছে।

নির্যাতন লইয়া অভিযুগ খরলে কিতা অয়?

নির্যাতন এবং অবহেলা বিষয়ক সকল চিন্তা ক্যামডেনর অ্যাডাল্ট সোশ্যাল কেয়াররে জানানি উচিত, যারা:

- 1 **আফনার মাত মন দিয়া ছনবো** আর কিতা অইছে অউ সম্পর্কে তথ্য লইবো
- 2 **দরখার ফলে লগে লগে পদক্ষেপ নিবো** আর অউ মাইনশরে আরো নিরাপদ আর আত্মবিশ্বাসী বানাইতে কিতা সাহাইজ্জ দরখার অটা খুজিয়া বাইর খরবো।
- 3 **বিভিন্ন সংগঠন-অর লগে খাম খরবো** যারা আফনার দরখার বালাটিকে ফুরণ খরবো।

ফুরা সুময় ক্ষতিগ্রস্ত মানুশ্রে সাহাইজ্জ খরা অইবো। আর আফনার সবতা জানানি অইবো। এর লক্ষ্য অইলো সবসময় ঝুকির মাঝে আছে অলাখান মানুশরে বাছানি আর সাহাইজ্জ খরা। এর লগে তারার ইচ্ছা আর অধিকার লইয়া জানানি।



আফনার গোপনীয়তা গুরুত্বপূর্ণ

আপনি যখন কোনো উদ্বেগের কথা জানান, তখন আপনার তথ্য অত্যন্ত সতর্কতার সাথে ব্যবহার করা হয়। যারারে জানানি দরখার খালি তারারেউ জানানি অইবো। আফনে যখন কুনু চিন্তার বিষয়ে রিপোর্ট খরইন, অউ সময়ে আমরা আফনার তথ্য সতর্কতার সাথে ব্যবহার খরা অইবো। অথবা আপনি চাইলে নাম প্রকাশ না করেও আপনার উদ্বেগের কথা জানাতে পারেন।

আপনার গোপনীয়তা আমাদের অগ্রাধিকার, এবং আমরা নিরাপত্তা নিশ্চিত করার পাশাপাশি এটি রক্ষা করার জন্য কাজ করব।

আমরা আফনারে সাহাইজ্জর লাগি আছি।



আফনে যদি পরামর্শ পেতে চান বা কোনো উদ্বেগের কথা জানাতে চান, তবে অনুগ্রহ করে অ্যাডাল্ট সোস্যাল কেয়ারের সাথে যোগাযোগ করুন: <https://www.camden.gov.uk/safeguardingadults>

ক্যামডেনে কোনো প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিকে নিয়ে আপনি চিন্তিত হলে
☎ 020 7974 4444 অফোন বলা হবে, তখন 'Safeguarding' শব্দটি বলুন



বধির বা শুনতে অসুবিধা হয় এমন ব্যক্তি যারা ব্রিটিশ সাইন ল্যাঙ্গুয়েজ (BSL) ব্যবহার করেন, তারা আমাদের সাইন ভিডিও ওয়েব অ্যাক্সেস (Sign Video Web Access) ব্যবহার করে ক্যামডেন কাউন্সিলের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, যা একটি অনলাইন সাইন ল্যাঙ্গুয়েজ ইন্টারপ্রেটিং সার্ভিস:
<https://www.camden.gov.uk/en/using-our-website>
এই পরিষেবাটি সপ্তাহে সাত দিন, ২৪ ঘণ্টা উপলব্ধ এবং এর জন্য একটি ওয়েবক্যামের প্রয়োজন হবে।



মানুষকে নিরাপদ রাখতে সাহায্য করা প্রতিটি প্রতিষ্ঠানের দায়িত্ব। আফনার চিন্তার কথা জানাতে যদি আফনার সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তবে আফনে অলা কারো লগে মাত্রা ফারবা যারে আফনে চেনেন বা যার সাথে আলোচনা করতে আফনে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন, যেমন আপনার জিপি, হাউজিং অফিসার অথবা আমাদের কোনো স্বেচ্ছাসেবী খাতের অংশীদার, এবং তারা আপনাকে অ্যাডাল্ট সোস্যাল কেয়ারের সাথে যোগাযোগ করতে সাহায্য করতে পারে।

আমাদের কিছু অংশীদার যারা আপনাকে সাহায্য করতে পারেন তাদের উদাহরণ হলো:

বয়স UK ক্যামডেন

বয়স্ক মাইশরে বিভিন্ন ধরণের পরিষেবা দেয়।

☎ 020 7239 0400

ক্যামডেন সেফটি নেট

ফারিবারিক নির্যাতনের শিকার মাইশরে সাহাইজ্জ খরো।

☎ 020 7974 2526

ক্যামডেন কেয়ারার্স

তারা অইন্য মাইনশর দেখাশোনা খরইন বা তারারে যত্ন দিয়া সাহাইজ্জ খরইন।

☎ 020 7428 8950

রিথিংক

মানুশরে নিজের মতামত দেওয়াইতে আর তারার অধিকার জানাইয়া সাহায্য খরবার লাগি মতামতমূলক পরিষেবা দেয়।

☎ 0300 790 0559

হপস্কচ

বেচিন্তর লাগি সাংস্কৃতিকভাবে বিভিন্ন নাজুক পরিষেবা দেয়।

☎ 020 7388 8198

ফোরাম+

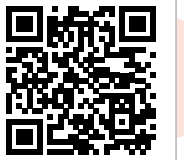
এখটা স্থানীয় সংস্থা যা LGBTQ+ কমিউনিটিরে সাহাইজ্জ খরবার লাগি খাম খরো।

☎ 020 7388 5720

ক্যামডেন-অ আরও অনেক সংস্থা রয়েছে যারা সাহাইজ্জ দিয়া থাকে। এরার মাঝে বাক্সা সংস্থারে ক্যামডেন কাউন্সিলের ওয়েবসাইট-অ প্রাপ্তবয়স্ক অখলর যত্ন আর সাহাইজ্জর জাগাত ফাওয়া যাইবো।

ক্যামডেন কেয়ার চয়েসেস

<https://camdencarechoices.camden.gov.uk>



ক্যামডেন সেফগার্ডিং অ্যাডাল্টস পার্টনারশিপ বোর্ড (SAPB) সম্পর্কে:

SAPB অইলো একটা বিধিবদ্ধ বহু-সংস্থা অংশীদারিত্ব, যা প্রাপ্তবয়স্ক অখলরে নিৰ্যাতন আৰ অবহেলা থাকি রক্ষা খৰবার লাগি দায়বদ্ধ। কাউন্সিল, স্বাস্থ্য, সোশ্যাল কেয়ার সার্ভিস এবং পুলিচসহ এমন বেশ কয়েকটা সংস্থা রয়েছে, যারা অংশীদারিত্বের ভিত্তিতে খাম খরে এবং বোর্ড-অ সদস্য হিসাবে থাকতে আইনত বাধ্য। অন্যান্য অংশীদার অখলর মাঝে মাঝে আছে ন্যাশনাল প্রোভেশন সার্ভিস, লন্ডন ফায়ার ব্রিগেড, ক্যামডেন পিপল ফার্স্ট, হপস্কুচ উইমেন'স সেন্টার, এজ ইউকে ক্যামডেন এবং ক্যামডেন কেয়ারার্স সার্ভিস।

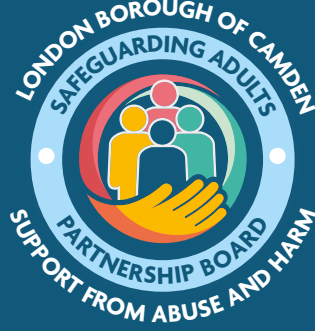


ক্যামডেন বরো এর মাঝে প্রাপ্তবয়স্ক অখলর সুরক্ষা বিষয়ক পদক্ষেপৰ অ্যানিমেশন।



YouTube-অ দেখতে QR কোডটি স্ক্যান খরইন





ক্যামডেন সেফগার্ডিং অ্যাডাল্টস পার্টনারশিপ বোর্ড
দ্বারা প্রযোজিত। ক্যামডেন ক্রিয়েটিভ সার্ভিসেস
2025 দ্বারা ডিজাইন করা।
2710.33 টেলিফোন: 020 7974 1985

