



13ই আগস্ট, 2020 তারিখে শেষ আপডেট হয়েছে

COVID এর সাথে কিশোর-কিশোরীদের মানিয়ে চলা

বাড়িতে আটকে থাকা কঠিন হয়ে উঠতে পারে। আপনার সম্ভবতঃ স্কুলে যেতে, বন্ধুদের সঙ্গে ঘুরে বেড়াতে ইচ্ছে করে এবং আপনাদের মধ্যে কয়েকজন হয়তো ছোট ভাই-বোনদের দেখাশোনা করতে করতে ক্লান্ত হয়ে গেছেন। আপনার বাড়ির লোকেরা হয়তো আপনার সঙ্গে এবং একে-অপরের সঙ্গে জোর গলায় কথা বলছেন। আপনার COVID-19 অথবা অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যার ব্যাপারে প্রশ্ন থাকতে পারে। অথবা আপনার কারও সঙ্গে কথা বলার ইচ্ছে হতে পারে!

আপনি একা নন।

নিউ ইয়র্ক সিটি জুড়ে অনেক কিশোর-কিশোরীরা ঠিক একই রকম অনুভব করছেন। সুখবর হলো, যুবক-যুবতীদের জন্য অনেকগুলি পরিষেবা এবং সাহায্য লভ্য রয়েছে!

কেবলমাত্র মাউস দিয়ে একটি ক্লিক করে, অথবা আপনার ফোনে ট্যাপ করে ভাল অনুভূতির জন্য আপনার প্রয়োজনীয় পরিষেবা আপনি পাবেন:

[বাড়িতে করার জন্য মজাদার এবং নিরাপদ গতিবিধি](#)

[শিক্ষাগত সাহায্যতা](#)

[COVID-19 কালে আপনার স্বাস্থ্য](#)

[মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা](#)

[LGBTQIA স্বাস্থ্য এবং মানসিক স্বাস্থ্য সম্পদ](#)

[মাদক অপব্যবহার প্রতিরোধ এবং চিকিৎসা](#)

[টেলিহেলথ পরিষেবা ব্যবহার করে সাহায্যতা](#)

[পরিবার অথবা সম্পর্কগত হিংসা](#)

[আত্মহত্যা প্রতিরোধ](#)

[শিশু পাচার:](#)

[লাঞ্ছনা](#)

[পরিবার পরিকল্পনা বিকল্প](#)

[কিশোর-কিশোরী পিতা-মাতার সাহায্যতা](#)

[আবাসন সাহায্যতা](#)

[যুবক-যুবতীদের জন্য ACS সম্পদ](#)

বাড়িতে করার জন্য মজাদার এবং নিরাপদ গতিবিধি

বিনামূল্যে NBA লিগ পাস দরকার? SAT অথবা HSE-এর বিনামূল্যের প্র্যাক্টিস পেলে কেমন হয়? অথবা মারিও কার্ট (Mario Kart) টুর্নামেন্ট কি আপনার গতির চেয়ে বেশি? সুস্থ থাকার প্রয়াস করছেন এবং ওয়ার্কআউট অ্যাপের একটি বিনামূল্যের সার্বস্বিক্ত পশন দরকার?

- কিশোর-কিশোরীরা এবং যুব প্রাপ্তবয়স্করা [ফান অ্যাট হোম](#)-এ যেতে পারেন অথবা সম্পদ এবং গতিবিধির ওপর নবীনতম আপডেট পাওয়ার জন্য “Fun” লিখে 97743-এ টেক্সট করতে পারেন।

- **যুব এবং কমিউনিটি বিকাশ বিভাগ (The Department of Youth & Community Development)** আপনার জন্য নিয়ে এসেছে নৃত্য, সঙ্গীত, শিল্প, ফিল্মমেকিং এবং আরও অনেক কিছু! সুযোগগুলি [এখানে](#) দেখুন এবং আপনার আগ্রহের গতিবিধিগুলির জন্য সাইন আপ করুন। আপনার ফোনে সরাসরি আপডেট পাওয়ার জন্য [\(347\) 349-4361](#) নম্বরে টেক্সট করুন। সোশ্যাল মিডিয়ায় মাধ্যমে সবচেয়ে সাম্প্রতিকতম ঘোষণা পাওয়ার জন্য [@NYCYouth](#) -এ আপনি তাদেরকে [Instagram](#), [Facebook](#), অথবা [Twitter](#) -এ ফলো করতে পারেন।

[উপরে ফিরে যান](#)

শিক্ষাগত সহায়তা

- **নিউ ইয়র্ক পাবলিক লাইব্রেরি (New York Public Library)** প্রত্যেক দিন 2-11 PM পর্যন্ত ব্যক্তিগত শিক্ষকের মাধ্যমে বিনামূল্যে অনলাইন হোমওয়ার্ক সাহায্য প্রদান করছে। মূল বিষয়গুলিতে প্রারম্ভিক এলিমেন্টারি থেকে হাই স্কুল গ্রেড পর্যন্ত ইংরেজি এবং স্প্যানিশে লভ্য। প্রত্যেক দিন 24 ঘন্টা ভিডিও কনটেন্ট এবং অন্যান্য সম্পদও লভ্য রয়েছে। প্রবেশ করার জন্য আপনার লাইব্রেরি কার্ড নম্বর ব্যবহার করে [এখানে](#) লগ ইন করুন।
- **discoverDYCD** আপনাকে আপনার নিকটবর্তী বিদ্যালয়-পরবর্তী কর্মসূচি, শিক্ষাগত পরিষেবা, চাকরি এবং ইন্টারশিপ, কমিউনিটি পরিষেবা, গৃহ সহায়তা, অভিবাসন পরিষেবা এবং আঞ্চলিক এনরিচমেন্ট সেন্টার অনুসন্ধান করার সুযোগ দেয়।
- **YCteen** যুব লোকেদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ের ওপর কিশোর-কিশোরীদের দ্বারা লিখিত প্রকৃত গল্প প্রকাশনা করে। আপনি [এখানে](#) আরও জানতে পারেন এবং গল্প পড়তে পারেন। **কিশোর-কিশোরীদের সাথে কর্মরত শিক্ষক এবং অন্যান্যদের জন্য: দূর্বর্তী জায়গা থেকে শিক্ষণের সম্পদ** ব্যবহার করুন, যা কিশোর-কিশোরীদের গল্পের দিক থেকে তৈরি করা হয়েছে।
- স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তার মানদণ্ড, এবং ভবিষ্যতে উপলভ্য হবে এমন শিক্ষার মডেল সমেত 2020-2021 স্কুলবর্ষ সম্বন্ধে সর্বশেষ তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে [শিক্ষা দপ্তরের \(Department of Education, DOE\) ওয়েবসাইট](#) দেখুন।

[উপরে ফিরে যান](#)

COVID-19 কালে আপনার স্বাস্থ্য

আপনি কোনও লক্ষণ ছাড়াই সংক্রামক হতে পারেন। একটি মুখ আবরণ পরে আপনার চারিপাশের লোকেদের সুরক্ষিত রাখুন।

নিউ ইয়র্কবাসীদের (2 বছরের বেশী বয়সী বাচ্চা সহ একটি) মুখের আবরণ পরতে হবে, যখনই তারা তাদের বাড়ির বাইরে কোনও ঘরে অন্যান্য লোকেদের সঙ্গে থাকেন, এমনকি 6 ফুটের দূরত্ব বজায় রাখা গেলেও।

মুখের আবরণ এবং সুরক্ষিত থাকার অন্যান্য পরামর্শ এবং COVID-19-এর বিস্তার প্রতিরোধে সাহায্যের ব্যাপারে আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে [DOHMH's ওয়েবসাইট](#) দেখুন।

স্বাস্থ্য পরিষেবার কি দরকার আছে?

COVID-19 জনস্বাস্থ্য সংকটকালে, নিজের জন্য প্রয়োজনীয় চিকিৎসা সহায়তার প্রাপ্তি আপনার জন্য বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

- মাউন্ট সিনাই কিশোর স্বাস্থ্য কেন্দ্র (**Mount Sinai Adolescent Health Center**): 10 থেকে 22 বছর বয়সী যুব লোকেদের সম্পূর্ণ, সংহত চিকিৎসাগত এবং মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা এবং প্রতিরোধ শিক্ষা প্রদান করে। এটি প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা, পরামর্শ, সহায়তা, মানসিক স্বাস্থ্য এবং পরিবার থেরাপি, যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য, দন্ত পরিচর্যা, পুষ্টি, এবং সুস্থতা এবং সুস্থায়ী কর্মসূচি প্রদান করে। এই সেন্টারটি সোমবার থেকে শনিবার পর্যন্ত খোলা থাকে। [অনলাইনে](#) যান অথবা [212-423-3000](#) নম্বরে কল করুন।

- কিশোর-কিশোরীদের জন্য লভ্য স্বাস্থ্য পরিষেবার ব্যাপারে আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে দেখুন: [Generation NYC ডাক্তার এবং বিমা](#).

স্বাস্থ্য তথ্যের মাধ্যমে আপ-টু-ডেট থাকুন

নিউ ইয়র্ক সিটিতে বর্তমানে এক নতুন ধরনের শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত সংক্রমণ থেকে ব্যাপক গোষ্ঠী সংক্রমণ হচ্ছে, যা COVID-19 নামে পরিচিত। নিজেকে এবং আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত এবং সুস্থ রাখার জন্য আপনি নিউ ইয়র্ক সিটির স্বাস্থ্য এবং মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগ (Department of Health and Mental Hygiene, NYC DOHMH) থেকে সর্বশেষ তথ্য পেতে পারেন। তারা [এই অসুস্থতা সম্পর্কে নির্দেশিকা এবং NYC এর কেসের তথ্য](#) পোস্ট করছে (অনূদিত DOHMH এর নির্দেশিকার জন্য অনুগ্রহ করে এই লিঙ্কটি দেখুন)। টেক্সট মেসেজের মাধ্যমে সর্বশেষ তথ্য পেতে আপনি 692-692 নম্বরে "COVID" টেক্সট করে পাঠাতে পারেন।

শিশুদের মাল্টিসিস্টেম ইনফ্লেমেটরি সিন্ড্রোম (Multisystem Inflammatory Syndrome in Children, MIS-C): স্টেট এবং সিটির স্বাস্থ্য বিভাগ বর্তমানে একটি অসুস্থতার পরীক্ষা-নিরীক্ষা করছে যা শিশুদের জন্য খুবই ক্ষতিকারক অথবা প্রাণঘাতী হতে পারে এবং যা COVID-19 এর সাথেও যুক্ত হতে পারে। এই অসুস্থতা সম্পর্কে পিতা-মাতা, পরিচর্যাকারী, এবং শিশুদের সাথে কর্মরত ব্যক্তিদের সচেতন থাকা অত্যন্ত জরুরি কারণ এটি অতটা সচরাচর না দেখা গেলেও দ্রুত চিকিৎসা না করলে মারাত্মক হতে পারে।

কাওয়াসাকি রোগ এবং টক্সিক শক সিন্ড্রোমের মতো একই ধরনের বৈশিষ্ট্য থাকা, এই অসুস্থতাটিকে বলা হয় শিশুদের মাল্টিসিস্টেম ইনফ্লেমেটরি সিন্ড্রোম (MIS-C এবং পূর্বে PMIS হিসেবে উল্লেখ করা হত), এবং COVID-19 এর সাথে সংযোগ থাকতে পারে। তলপেটে ব্যথা, ডায়রিয়া, বমি করা, ফুসকুড়ি এবং হাত অথবা পায়ে ফোলা মতো অন্যান্য লক্ষণ সহ তীব্র জ্বরের উপসর্গগুলি চিহ্নিত করা খুবই জরুরি। কোনও শিশুর ক্রমাগত জ্বর নিয়ে অসুস্থ থাকলে, অনুগ্রহ করে MIS-C নির্ধারণ করার জন্য যতটা তাড়াতাড়ি সম্ভব তাদের শিশু বিশেষজ্ঞের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। কোনও শিশুর জ্বর সহ অন্যান্য উপসর্গ নিয়ে (ফুসকুড়ি, তলপেটে ব্যথা, বৃক্ক ব্যথা) গুরুতরভাবে অসুস্থ হলে, অনুগ্রহ করে অবিলম্বে 911 নম্বরে ফোন করুন।

- DOHMH এর [শিশুদের মাল্টিসিস্টেম ইনফ্লেমেটরি সিন্ড্রোম এর তথ্য পত্র](#) (PDF, 18ই মে, 2020)

আরও তথ্যের জন্য (অনূদিত সামগ্রী সহ) অনুগ্রহ করে [DOHMH এর ওয়েবসাইট](#) দেখুন।

[উপরে ফিরে যান](#)

মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা

কারো সঙ্গে কথা বলতে চান? মানসিক চাপ, হতাশা, উদ্বেগ অথবা পরিবারের সমস্যা নিয়ন্ত্রণ করার জন্য আপনার সাহায্যের প্রয়োজন আছে? সাহায্য লভ্য রয়েছে।

- **মাউন্ট সিনাই কিশোর স্বাস্থ্য কেন্দ্র (Mount Sinai Adolescent Health Center):** 10 থেকে 22 বছর বয়সী যুব লোকেদের সম্পূর্ণ, সংহত চিকিৎসাগত এবং মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা এবং প্রতিরোধ শিক্ষা প্রদান করে। এটি প্রাথমিক পরামর্শ, সহায়তা, মানসিক স্বাস্থ্য এবং পরিবার থেরাপি প্রদান করে। এই সেন্টারটি সোমবার থেকে শনিবার পর্যন্ত খোলা থাকে। [অনলাইনে](#) যান অথবা [212-423-3000](#) নম্বরে কল করুন
- **NYC Well:** NYC Well হল বিনামূল্যের, গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তার জন্য আপনার সংযোগ। 200টিরও বেশি ভাষায় মানসিক স্বাস্থ্য এবং মাদক ব্যবহার পরিষেবায় প্রবেশ করার সুযোগ পান, 24/7/365। ফোন, টেক্সট অথবা চ্যাটের মাধ্যমে সাহায্য পাওয়া যায়! 1-888-NYC-WELL ([1-888-692-9355](#)) নম্বরে কল করুন, 65173 নম্বরে WELL লিখে টেক্সট করুন অথবা [অনলাইনে](#) চ্যাট করুন।

- **শহর জুড়ে মানসিক স্বাস্থ্য টেলিহেলথ পরিষেবা:** ফোনের মাধ্যমে শহর জুড়ে মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা লভ্য রয়েছে [এখানে](#) ক্লিক করুন.

[উপরে ফিরে যান](#)

LGBTQIA স্বাস্থ্য এবং মানসিক স্বাস্থ্য সম্পদ

- **অ্যালি ফর্নি সেন্টার (Ali Forney Center):** আপনার শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের প্রয়োজনের সম্পূর্ণ মূল্যায়নের জন্য [অ্যালি ফর্নি সেন্টার](#)-এ যান অথবা বাড়ি থেকে [212-206-0574](tel:212-206-0574) নম্বরে কল করুন
- **দি সেন্টার (The Center)** 13-21 বছর বয়সী LGBTQ যুব লোক এবং সহযোগীদের একটি নিরাপদ, যথার্থ, লিঙ্গ-ইতিবাচক, অ্যালকোহল-এবং মাদক-মুক্ত পরিবেশের মধ্যে স্বাস্থ্যকর বিকাশের উদ্দেশ্যে কমিউনিটি সহায়তা প্রদান করে এবং ব্যায়াম পার্যক্রম, কবিতা পাঠ এবং কমিউনিটি আলোচনার সুযোগও প্রদান করে ([ক্যালেন্ডার](#) দেখুন)। তারা নির্দিষ্টভাবে LGBTQ+ যুবক-যুবতীদের প্রয়োজনগুলি এবং সেই কারণগুলি যা মাদক দ্রব্য ব্যবহারের ক্ষেত্রে তাদেরকে উচ্চ ঝুঁকিতে রাখে তা সমাধান করার জন্য আউটপেশেন্ট মাদক ব্যবহার চিকিৎসা প্রদান করে। আরও তথ্যের জন্য [এখানে](#) ক্লিক করুন অথবা recovery@gaycenter.org-এ ইমেল করুন অথবা [212-620-7310](tel:212-620-7310) নম্বরে অথবা [646-556-9300](tel:646-556-9300) নম্বরে কল করুন।
- **H.E.A.T:** কিশোর-কিশোরীদের জন্য স্বাস্থ্য এবং শিক্ষাগত বিকল্প (Health & Education Alternatives for Teens, HEAT), যুব পুরুষদের যারা প্রধানত সমস্ত বর্ণের সমাজের পুরুষদের, ইতররতি-প্রবণ মহিলা এবং হিজড়াদের সাথে যৌনসঙ্গম করে, তাদের যুব চিকিৎসাগত পরিচর্যা, মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা এবং কেস ব্যবস্থাপনা প্রদান করে। ক্লিনিক খোলা থাকবে এবং আপনার প্রশ্ন অথবা উদ্বেগের উত্তর দেওয়ার জন্য ফোন নম্বর [\(718\) 613-8453](tel:718-613-8453) -এ লভ্য থাকবে অথবা [H.E.A.T](#) -এ যান।
- **গৃহ কার্য (Housing Works):** যে কোনও বয়সের বর্ণগত যুব সমকামী পুরুষ, যুব পুরুষ যারা পুরুষদের (YMSM), MSM এবং বর্ণগত হিজড়া লোক, সক্রিয় মাদক ব্যবহারকারী, LGBTQ যুবক-যুবতী, এবং গৃহহীন অথবা অস্থিতিশীল নিবাসীদের সঙ্গে যৌনসঙ্গম করেন তাদের পরিষেবা প্রদানে বিশেষজ্ঞ। [গৃহ কার্য](#)-এ যান অথবা বাড়ি থেকে কল করুন [\(347\) 473-7400](tel:347-473-7400)
- **ট্রেভর পরিকল্পনা (Trevor Project):** LGBTQIA যুবক-যুবতীদের জন্য একটি জাতীয় 24 ঘন্টার, মাশুল-বিহীন গোপনীয় আলহত্যা হটলাইন। আপনাকে সহায়তা করার জন্য প্রশিক্ষণ কাউন্সেলারা 24/7 লভ্য রয়েছেন। যদি আপনি সঙ্কট-গ্রস্ত যুব ব্যক্তি হন, আলহত্যা করার কথা অনুভব করেন অথবা কথা বলার জন্য একটি নিরাপদ এবং রায়-মুক্ত স্থানের প্রয়োজন থাকে তাহলে এখনই [1-866-488-7386](tel:1-866-488-7386) নম্বরে ট্রেভরলাইফলাইন (TrevorLifeline)-কে কল করুন অথবা [ট্রেভর পরিকল্পনা](#)-এ যান।
- **ট্রান্স লাইফলাইন (Trans Lifeline):** ট্রান্স লাইফলাইন সমকক্ষ ব্যক্তি বিষয়ক সহায়তা প্রদান করে এবং স্থানীয় ও জাতীয়ভাবে উদ্ভূত অনেকগুলি জরুরি পরিস্থিতির তহবিল ও পারস্পরিক সহায়তার সংস্থান অধিগত করার ক্ষেত্রে আপনাকে সাহায্য করতে পারে। তাদের সঙ্গে এই নম্বরে যোগাযোগ করুন [877-565-8860](tel:877-565-8860)
- **NYC ঐক্য প্রকল্প শহরজুড়ে LGBTQ + COVID-19 নির্দেশাবলী:** NYC-এ এখনও ভার্চুয়ালি এবং সশরীরে উপলভ্য 100টিরও বেশি LGBTQ+ সহায়ক কর্মসূচি এবং পরিষেবা সম্পর্কে সর্বশেষ তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে [NYC এর ইউনিট কর্মসূচির LGBTQ + COVID-19 সংস্থানের গাইড](#) দেখুন।

[উপরে ফিরে যান](#)

মাদক অপব্যবহার প্রতিরোধ এবং চিকিৎসা

যদি আপনার মনে হয় যে আপনার মাদক অপব্যবহার সহ সমস্যা অথবা আসক্তি আছে তাহলে কথা বলার জন্য আপনার বিশ্বস্ত একজন ব্যক্তির অনুসন্ধান করুন। যদি আপনি আপনার পিতা-মাতা অথবা অন্যান্য সহযোগী প্রাপ্তবয়স্কদের সঙ্গে কথা না বলতে পারেন তার জন্যও সাহায্য লভ্য রয়েছে।

- **মাউন্ট সিনাই কিশোর স্বাস্থ্য কেন্দ্র (Mount Sinai Adolescent Health Center):** সমাজসেবী, মনস্তাত্ত্বিক এবং মনোরোগ চিকিৎসকের একটি উৎসর্গীকৃত দল আছে যারা মাদক অপব্যবহার সমস্যায় প্রায় 10-24 বছর বয়সী যুবকদের, তাদের পরিশোধ করার ক্ষমতা ব্যতিরেকে পরিষেবা প্রদান করে। এই সেন্টারটি সোমবার থেকে শনিবার পর্যন্ত খোলা থাকে। [অনলাইনে](#) যান অথবা [212-423-3000](#) নম্বরে কল করুন।
- **NY এর আসক্তি পরিষেবা এবং সহায়তার কার্যালয় (Office of Addiction Services and Supports, OASAS):** COVID-19 অতিমারীর সময়ও আসক্তি চিকিৎসা এবং আরোগ্যলাভের পরিষেবা অবিরাম পাওয়া যাবে। আপনার কথা বলার প্রয়োজন হলে অথবা আপনি প্রত্যাহার করবেন অথবা পুনরায় আসক্ত হবেন বলে চিন্তিত হলে ফোন/ভিডিওর মাধ্যমে অথবা সশরীরে নিরাপদ দূরত্বে থেকে পুরো নিউ ইয়র্ক স্টেট জুড়ে OASAS স্বীকৃত অথবা তহবিলপ্রাপ্ত পরিষেবা প্রদানকারীদের পাবেন। আসক্তি, মাদকের অপব্যবহার অথবা জুয়া নিয়ে 24/7 সাহায্যের প্রয়োজন হলে [877-846-7369](#) নম্বরে ফোন করুন, HOPENY টেক্সট করুন (467369), অথবা আরও পড়ার জন্য [OASAS দেখুন](#)।

[উপরে ফিরে যান](#)

টেলিহেলথ পরিষেবা ব্যবহার করে সহায়তা

টেলিহেলথ হলো এমন পরিষেবা যেখানে আপনি ব্যক্তিগতভাবে আপনার সামাজিক পরিষেবা প্রদানকারী, উকিল অথবা স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সঙ্গে না দেখা করে আপনার ফোন, ট্যাবলেট, অথবা কমপিউটারের মাধ্যমে স্বাস্থ্য পরিচর্যা অথবা থেরাপি পেয়ে থাকেন। COVID-19 এর সময়, ভাইরাসের ছড়িয়ে পড়া বা সম্মুখীন হওয়ার ঝুঁকি আটকাতে অনেক ব্যক্তিই টেলিহেলথের মাধ্যমে পরিষেবাগুলি ব্যবহার করছেন।

সাধারণ প্রশ্নগুলির উত্তর দিতে এবং আপনার টেলিহেলথ অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলির থেকে বেশিরভাগটি পেতে সহায়তার জন্য নিউ ইয়র্ক সিটির পরিবারগুলি এবং পরিষেবা প্রদানকারীরা তৈরি করা এই [টেলিহেলথের পরামর্শগুলি](#) দেখুন। আপনি [আপনার প্রযুক্তির সেট আপ করা](#), [একটি ভার্চুয়াল সেশনের প্রস্তুতি](#) এবং আরও অনেক কিছু সম্বন্ধে তথ্য পাবেন। এই সম্পদটি এগারোটি ভাষায় লভ্য।

[উপরে ফিরে যান](#)

পরিবার অথবা সম্পর্কগত হিংসা

সামাজিক দূরত্বের মানে সামাজিক বিচ্ছিন্নতা নয়। নির্যাতন-গ্রস্ত যুব ব্যক্তির প্রায়ই সেটির ব্যাপারে জানাতে ভয় পান। যদি আপনার অথবা আপনার পরিচিত কারো সাথে নির্যাতন হয় তাহলে সাহায্য লভ্য রয়েছে।

- **পরিবারের জন্য আশ্রয়স্থল (Sanctuary for Families):** [212-349-6009](#) নম্বরে কল করুন
- **নিরাপদ দিগন্ত (Safe Horizon):** 24/7 গৃহ হিংসার হটলাইনকে কল করুন: [1800-621- HOPE \(4673\)](#) 24/7 ধর্ষণ এবং যৌন নির্যাতন হটলাইনে কল করুন: [212-227-3000](#)
- **শিশু নির্যাতন অথবা উপেক্ষা সম্পর্কে জানানোর জন্য** [1-800-342-3720](#) নম্বরে কল করুন, রাজ্যব্যাপী কেন্দ্রীয় রেজিস্টার।
- **যদি আপনার তৎক্ষণাৎ কোনও বিপদ থাকে তাহলে 911** নম্বরে কল করুন

[উপরে ফিরে যান](#)

আত্মহত্যা প্রতিরোধ

যদি আপনার আত্মহত্যা করার মতো অনুভূতি হয়, তাহলে আপনার বিশ্বস্ত কারো সাথে কথা বলুন যেমন বন্ধু, পিতা-মাতা, শিক্ষক, কোচ অথবা কাউন্সেলার। এটিতে আপনি একা নন। সাহায্য লভ্য রয়েছে।

- 24/7 লভ্য তৎক্ষণাৎ সঙ্কট সহায়তার জন্য [1-800-273-8255](tel:1-800-273-8255) নম্বরে জাতীয় আত্মহত্যা প্রতিরোধ হটলাইনে (The National Suicide Prevention Hotline) কল করুন।
- বিনামূল্যে কাউন্সেলারের সাথে টেক্সট করার জন্য **20121** নম্বরে **VOICE** টেক্সট করুন
- সাহায্য অনুরোধ করার আরও বেশি উপায়ের জন্য [আপনার জীবন আপনার ভয়েস \(Your Life Your Voice\)](#)-এ যান।

[উপরে ফিরে যান](#)

শিশু পাচার:

যদি আপনাকে পাচার করা হয় অথবা বেঁচে থাকার জন্য যৌন ব্যবসা করছেন এমন হয় তাহলে সাহায্য লভ্য রয়েছে। আপনাকে একটি নিরাপদ, আরও বেশি স্থায়ী জায়গায় নিয়ে যাওয়ার উদ্দেশ্যে সাহায্যের জন্য এখানে সম্পদগুলি রয়েছে।

- **জাতীয় মানব পাচার হটলাইন:** সমস্ত যুবক-যুবতীদের জন্য 24/7/365 খোলা। [888-373-7888](tel:888-373-7888) নম্বরে কল করুন, অথবা 233733 -তে টেক্সট করুন, অথবা [আরও পড়ুন](#)।
- **NYPD বিশেষ নিগূহিত (NYPD Special Victims)/মানব পাচার হটলাইন:** সমস্ত যুবক-যুবতীদের জন্য 24/7/365 খোলা। [646-610-7272](tel:646-610-7272) নম্বরে কল করুন।
- **নিরাপদ দিগন্ত (Safe Horizon):** আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হলে 24-ঘন্টা হটলাইনে কল করুন। [1-800-621-4673](tel:1-800-621-4673)।
- **কভানান্ট হাউস (Covenant House):** 16 থেকে 21 বছর বয়সীদের জন্য সঙ্কট কাউন্সেলিং এবং জরুরী গৃহ। [212-613-0300](tel:212-613-0300) নম্বরে কল করুন অথবা [নিয়মবদ্ধ গৃহ](#)-এ যান।
- **দিন এক (Day One):** শোষিত এবং পাচারকৃত পুরুষ এবং মহিলা, এবং অন্তরঙ্গ ডেটিং হিংসা, প্রশিক্ষণের জন্য ব্যক্তিগত পরিষেবা: [212-566-8120](tel:212-566-8120), [এক্সটেনশন 5692](tel:212-566-8120) নম্বরে কল করুন অথবা socialworker@dayoneny.org-এ ইমেল করুন।
- **GEMS:** নিউ ইয়র্ক সিটির মধ্যে মেয়েদের শিক্ষা এবং পরামর্শ পরিষেবা (Girls Educational & Mentoring Services, GEMS), স্বল্প-মেয়াদী এবং সঙ্কট পরিচর্যা, আদালত ওকালতি, স্থানান্তর এবং সহায়ক গৃহ, এবং কেস ব্যবস্থাপনা সহ পরিষেবা প্রদান করে। [212-926-8089](tel:212-926-8089) নম্বরে কল করুন।
- **পাচারিত এবং লিঙ্গ যুবক-যুবতীদের জন্য ট্যাটু অপসারণ:** ইমেইল: tattoo.removal@acs.nyc.gov
- **যদি আপনার তৎক্ষণাৎ কোনও বিপদ থাকে তাহলে 911 নম্বরে কল করুন**

[উপরে ফিরে যান](#)

লাঞ্ছনা

লাঞ্ছনা শারীরিক, মৌখিক, সামাজিক অথবা অনলাইন (সাইবার লাঞ্ছনা) হতে পারে। এটি জঘন্য অভিজ্ঞতা হতে পারে এবং এর গুরুতর পরিণাম থাকতে পারে। যদি আপনার ওপর লাঞ্ছনা লাগানো হয় তাহলে মনে রাখবেন এটি আপনার দোষ নয়। কী ঘটছে সে সম্পর্কে একজন বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ককে বলুন। আপনার পিতা-মাতা, শিক্ষক, কোচ, বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক অথবা কাউন্সেলারে সঙ্গে কথা বলুন।

- লাঞ্ছনা কিভাবে মোকাবিলা করবেন সে সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য [আরও পড়ুন](#) অথবা সোমবার থেকে শনিবার পর্যন্ত [212-423-3000](#) নম্বরে কল করুন।
- NYC শিক্ষা বিভাগের শিক্ষার্থীদের জন্য, [DOE's তথ্য পৃষ্ঠায়](#) যাওয়ার মাধ্যমে যৌন হয়রানি এবং/অথবা লাঞ্ছনা সহ শিক্ষার্থীর পক্ষ থেকে শিক্ষার্থীর বৈষম্য, হুমকি, হয়রানি কিভাবে রিপোর্ট করবেন সে সম্পর্কে আরও তথ্য পান।

[উপরে ফিরে যান](#)

পরিবার পরিকল্পনা বিকল্প

- **NYC-এর পরিকল্পিত পিতৃত্ব প্রতিষ্ঠান:** সুস্বাস্থ্য পরীক্ষা, জন্ম নিয়ন্ত্রণ, প্রসব-পূর্ব পরিচর্যা, যৌনগত প্রেরিত সংক্রমণ পরীক্ষণ, LBGQTIA স্বাস্থ্য, PrEP, গর্ভপাত প্রক্রিয়া এবং নির্দিষ্ট অন্যান্য পরিষেবার জন্য আপনার নিকটবর্তী একটি পরিকল্পিত পিতৃত্ব (Planned Parenthood) সেন্টার অনুসন্ধান করুন। [1-800-230-PLAN](#) নম্বরে কল করুন অথবা [অনলাইনে অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করুন](#)।
- **নিউ ইয়র্ক প্রেসিডেন্টিয়ান পরিবার পরিকল্পনা প্রক্রিয়া:** 45 বছর বয়সী কিশোরী মহিলার জন্য পরিবার পরিকল্পনা সেন্টার এবং 14-35 বছর বয়সী পুরুষের জন্য ইয়াং মেন্স ক্লিনিক। ফোন, ভিডিও এবং স্বশরীরে চিকিৎসা পরিচর্যা প্রদান করে। কল করুন: [212-305-9321](#)

[উপরে ফিরে যান](#)

কিশোর-কিশোরী পিতা-মাতার সহায়তা

কিশোর-কিশোরী মাতা-মতা হওয়া সহজ নয় এবং করোনাভাইরাসের কারণে প্রতিবন্ধকতাগুলি আরও বৃহৎ হয়ে উঠতে পারে। কিশোর-কিশোরী পিতা-মাতার সহায়তার জন্য, নিম্নলিখিতগুলি দেখুন:

- **মাউন্ট সিনাই কিশোর স্বাস্থ্য কেন্দ্র-এর কিশোর-কিশোরী পিতা-মাতা কর্মসূচি,** বিষয়গুলি আরও সহজ করে তোলার উদ্দেশ্যে আপনাকে সাহায্য করার জন্য এখানে লভ্য রয়েছে। তাদের উদ্দেশ্য হলো আপনাকে উচ্চ মানের চিকিৎসা পরিষেবা, সামাজিক কর্ম পরিষেবা, মানসিক পরিষেবা, এবং পুষ্টিগত তথ্য প্রদান করার মাধ্যমে আপনার এবং আপনার বাচ্চার সুস্বাস্থ্য সুনিশ্চিত করা। সমস্ত পরিষেবা বিনামূল্যের এবং গোপনীয়। [অনলাইনে](#) যান অথবা সোমবার থেকে শনিবার পর্যন্ত এই নম্বরে কল করুন: [212-423-3000](#)
- এমনকি সেন্টার বন্ধ থাকলেও, দিনে 24 ঘন্টার অন-কল পেডিয়াট্রিশিয়ানরা ফোনের মাধ্যমে লভ্য রয়েছে। কেবল [212-423-3000](#) নম্বরে কল করুন এবং অন-কল পেডিয়াট্রিশিয়ানের জন্য অনুরোধ করুন।

[উপরে ফিরে যান](#)

আবাসন সহায়তা

- **NYC যুব এবং কমিউনিটি বিকাশ বিভাগ (NYC Department of Youth and Community Development, DYCD)** ঘরছুট এবং গৃহহীন যুবক-যুবতীদের (Runaway and Homeless Youth, RHY) জন্য জরুরী আবাসন এবং পরিবর্তনকালীন নিবাস প্রকল্পের জন্য তহবিল প্রদান করে। আপনি [এখানে](#) RHY কর্মসূচি সম্পর্কে আরও তথ্য জানতে পারেন।
- **Covenant House:** সহায়তা আবশ্যিক যুবক-যুবতীদের আবাসন এবং সহায়ক পরিষেবা প্রদান করার জন্য দিনে 24 ঘন্টা, সপ্তাহে 7 দিন খোলা থাকে। [অনলাইনে](#) যান অথবা [212-613-0300](#) নম্বরে কল করুন।

- **The Door:** সহায়তা আবশ্যিক যুবক-যুবতীদের আবাসন এবং সহায়ক পরিষেবা প্রদান করে এবং দিনে 24 ঘন্টা, সপ্তাহে 7 দিন খোলা থাকে। আরও তথ্যের জন্য jasmith@door.org-এ Jazzy Smith-কে ইমেইল করুন।

[উপরে ফিরে যান](#)

যুবক-যুবতীদের জন্য ACS সম্পদ

বর্তমানে প্রতিপালক পরিচর্যায় অবস্থিত যুবক-যুবতীদের জন্য, যাদেরকে সম্প্রতি স্বাধীন জীবনযাপনের জন্য মুক্ত করা হয়েছে, অথবা ACS পরিষেবা প্রাপক যুবকযুবতীদের পক্ষে এটি সমস্যাজনক সময় তা আমরা জানি এবং আপনার অতিরিক্ত সহায়তা প্রয়োজন হতে পারে। আপনার এজেন্সি কেস প্ল্যান এবং ACS-এ বিশেষজ্ঞদের টিম সহ অনেক মানুষ আছেন যারা যে কোনও বিষয়ের ওপর আপনার সঙ্গে কাজ করতে পারেন যেমন আপনার গুরুত্বপূর্ণ নথিপত্র, গৃহ, কাজের প্রস্তুতি এবং শিক্ষা গ্রহণ করার জন্য আপনাকে সাহায্য করতে পারে। অনুগ্রহ করে আমাদের ওয়েবসাইটের [যুব](#) সেকশন দেখুন অথবা আরও তথ্যের জন্য আপনার এজেন্সি কেস প্ল্যানারকে জিজ্ঞাসা করুন। কার সঙ্গে কথা বলতে হবে সে ব্যাপারে আপনি সুনিশ্চিত না থাকলে অনুগ্রহ করে সাহায্য এবং তথ্যের জন্য [ওকালতির ACS অফিস \(ACS Office of Advocacy\)](#) -এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

[উপরে ফিরে যান](#)