

## نو عمر افراد COVID کو قبول کرتے ہیں

گھر پر قید ہو کر رہ جانا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کو شاید اسکول جانے، اپنے دوستوں کے ساتھ مٹر گشتی کرنے کی یاد آتی ہو اور ہو سکتا ہے آپ میں سے کچھ لوگ اپنے چھوٹے سگے بھائی بہنوں کو دیکھ کر تھک گئے ہوں۔ ہو سکتا ہے آپ کے گھر میں موجود لوگ آپ پر اور ایک دوسرے پر اپنی آوازیں بلند کرتے ہوں۔ COVID-19 یا صحت کے دیگر مسائل کے بارے میں آپ کے سوالات ہو سکتے ہیں۔ یا ہو سکتا ہے آپ کو بات کرنے کے لیے کسی کی ضرورت ہو!

آپ تنہا نہیں ہیں۔

پورے نیو یارک سٹی میں بہت سارے نوجوان اور نو عمر افراد کو بالکل ایسا ہی محسوس ہو رہا ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ نوجوانوں کے لیے اب بھی بہت ساری خدمات اور مدد دستیاب ہے!

بس ماؤس کے ایک کلک یا فون کی ایک تھپکی سے، آپ بہتر محسوس کرنے کے لیے خود کو درکار خدمات تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں:

[گھر پر کرنے لائق پر لطف اور محفوظ سرگرمیاں](#)  
[تعلیمی تعاون](#)

[COVID-19 کے دوران آپ کی صحت](#)  
[ذہنی صحت کی خدمات](#)

[LGBTQIA کے لیے صحت اور ذہنی صحت کے وسائل](#)

[مواد کے بے جا استعمال کی روک تھام اور علاج](#)

[ٹیلی ہیلتھ کی خدمات کے استعمال میں مدد](#)

[فیملی یا رشتے میں تشدد](#)

[خود کشی کی روک تھام](#)

[بچوں کی غیر قانونی تجارت](#)

[ایڈا رسائی](#)

[خاندانی منصوبہ بندی کے اختیارات](#)

[نو عمر والدین کے لیے معاونت](#)

[ہاؤسنگ سپورٹ](#)

[نوجوانوں کے لیے ACS کے وسائل](#)

## گھر پر کرنے لائق پر لطف اور محفوظ سرگرمیاں

NBA لیگ پاس تک مفت رسائی چاہیے؟ SAT یا HSE کے لیے مفت مشق کے بارے میں کیا خیال ہے؟ یا ماریو کارٹ (Mario Kart) ٹورنامنٹ آپ کی رفتار سے زیادہ ہے؟ تندرست رہنے کی کوشش کر رہے ہیں یا ورک آؤٹ ایپ کی مفت سبسکرپشن چاہیے؟

- نو عمر اور نوجوان بالغان وسائل اور سرگرمیوں کی بابت تازہ ترین اپ ڈیٹس حاصل کرنے کے لیے [گھر پر لطف](#)
- ملاحظہ کرسکتے ہیں یا "Fun" لکھ کر 97743 پر بھیج سکتے ہیں۔
- محکمہ برائے نوجوانان اور کمیونٹی کا فروغ ( Department of Youth & Community Development ) آپ کے لیے رقص، موسیقی، آرٹ، فلم سازی اور اس کے علاوہ بھی بہت

کچھ پیش کر رہا ہے! مواقع **یہاں** چیک کریں اور اپنی دلچسپی والی سرگرمیوں کے لیے سائن اپ کریں۔ براہ راست اپنے فون پر اپ ڈیٹس حاصل کرنے کے لیے **(347) 349-4361** پر ٹیکسٹ کریں۔ سوشل میڈیا کی معرفت تازہ ترین اعلانات حاصل کرنے کے لیے آپ انہیں **Facebook**، **Instagram**، یا **Twitter** پر **NYC youth@** پر فالو بھی کر سکتے ہیں۔

## وایس اوپر جائیں

## تعلیمی تعاون

- **نیو یارک پبلک لائبریری (New York Public Library)** مفت آن لائن ہوم ورک میں مدد فرما کر فوٹرز کے ذریعے، روزانہ دوپہر 2 بجے سے رات 11 بجے تک پیش کر رہی ہے۔ بنیادی مضمون کے شعبوں میں، ابتدائی ایلیمینٹری سے ہائی اسکول گریڈز تک، انگریزی اور ہسپانوی میں دستیاب ہے۔ ویڈیو مواد اور دیگر وسائل بھی روزانہ 24 گھنٹے دستیاب ہیں۔ رسائی کے لیے اپنے لائبریری کارڈ نمبر سے **یہاں** لاگ ان کریں۔
- **discoverDYCD** آپ کو اسکول کے بعد کے پروگرامز، تعلیمی خدمات، نوکریاں اور انٹرنشپس، کمیونٹی کی خدمات، رہائش میں تعاون، ترک وطن سے متعلق خدمات، اور آپ کے قریب علاقائی تقویتی مراکز تلاش کرنے کی سہولت دیتا ہے۔
- **YCteen** نوعمر لڑکے لڑکیوں کی ایسے موضوعات پر لکھی ہوئی حقیقی کہانیاں شائع کرتا ہے جو نوجوانوں کے لیے اہم ہوں۔ آپ **یہاں** سے مزید جان سکتے ہیں اور کہانیاں پڑھ سکتے ہیں۔ **معلمین اور نو عمر افراد کے ساتھ کام کرنے والے دیگر لوگوں کے لیے: فاصلے پر مبنی تدریسی وسائل** تک رسائی پائیں جنہیں نوعمر افراد کی لکھی ہوئی کہانیوں کے ضمن میں تخلیق کیا گیا ہے۔
- 2020-2021 کے تعلیمی سال، بشمول صحت اور تحفظ کے اقدامات اور دستیاب تدریسی ماٹلز کے بارے میں تازہ ترین معلومات کے لیے براہ کرم **محکمہ تعلیم (Department of Education, DOE) کی ویب سائٹ** ملاحظہ کریں۔

## وایس اوپر جائیں

## COVID-19 کے دوران آپ کی صحت

آپ علامات کے بغیر بھی انفیکشن کے حامل ہو سکتے ہیں۔ فیس ماسک پہن کر اپنے ارد گرد موجود لوگوں کو محفوظ بنائیں۔

نیویارکرز (بشمول 2 سال سے زائد عمر کے بچوں) کو اپنے گھر کے علاوہ کسی بھی دوسری عمارت میں دوسرے لوگوں کی موجودگی فیس ماسک ضرور پہننا چاہیے، حتیٰ کہ 6 فٹ کا فاصلہ برقرار رکھا جاسکے تب بھی۔

فیس ماسک کے بارے میں مزید معلومات، اور اپنے تحفظ اور COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کی خاطر دیگر مشورے حاصل کرنے کے لیے، براہ کرم **DOHMH کی ویب سائٹ** ملاحظہ کریں۔

### صحت کی خدمات درکار ہیں؟

COVID-19 کے صحت عامہ کے بحران کے دوران، آپ کو درکار طبی اعانت حاصل کرنا خاص طور پر اہم ہے۔

- **ماؤنٹ سینائی ایڈولسٹ ہیلتھ سنٹر (Mount Sinai Adolescent Health Center):** 10 تا 22 سال کی عمر کے نوعمر افراد کو جامع، باہم مربوط طبی اور ذہنی صحت خدمات اور روک تھام کی تعلیم مہیا کرتا ہے۔ یہ ابتدائی نگہداشت صحت، مشاورت، تعاون، ذہنی صحت اور کتبہ جاتی تھیراپی، جنسی اور تولیدی صحت، دانتوں کی نگہداشت، تغذیہ، اور تندرستی و بہبود کے پروگرام پیش کرتا ہے۔ سنٹر پیر سے سنیچر تک کھلا رہتا ہے۔ **آن لائن** ملاحظہ کریں یا **212-423-3000** پر کال کریں۔

- نو عمر افراد کے لیے دستیاب صحت کی خدمات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، براہ کرم دیکھیں: [جریشن NYC ڈاکٹرز اور انشورنس](#)۔

### صحت سے متعلق معلومات کے ساتھ باخبر رہیں

نیویارک سٹی میں فی الحال بڑے پیمانے پر ایک نئی قسم کے سانس کے انفیکشن کا کمیونٹی ٹرانسمیشن کا سامنا کر رہا ہے جسے COVID-19 کہا جاتا ہے۔ آپ اور آپ کے اہل خانہ کو محفوظ اور صحتمند رکھنے کے لئے آپ نیویارک سٹی کے محکمہ صحت اور ذہنی حفظان صحت (New York City's Department of Health and Mental Hygiene, NYC DOHMH) سے تازہ ترین معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ خاطرخواہ حد تک [اس بیماری کے بارے میں رہنمائی اور NYC کیس ڈیٹا](#) شائع کر رہے ہیں۔ (براہ کرم DOHMH کی ترجمہ شدہ رہنمائی کے لیے اس لنک پر کلک کریں)۔ متنی پیغام کے ذریعہ اپ ڈیٹ حاصل کرنے کے لئے آپ "COVID" لکھ کر 692-692 پر بھیج سکتے ہیں۔

**بچوں میں ملٹی سسٹم سوزش کا سنڈروم (Multisystem Inflammatory Syndrome in Children, MIS-C):** ریاست اور شہری صحت کے محکمے اس وقت ایک ایسی حالت کی تفتیش کر رہے ہیں، جو بچوں کے لئے بہت نقصان دہ یا مہلک ثابت ہو سکتی ہے، اور جس کا تعلق COVID-19 سے ہو سکتا ہے۔ والدین، نگہداشت فراہم کنندگان اور بچوں کے ساتھ کام کرنے والے افراد کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ اس حالت سے باخبر رہیں، کیوں کہ اگرچہ یہ غیر معمولی بات ہے، لیکن اگر اس کا فوری علاج نہ کیا جائے تو یہ مہلک ثابت ہو سکتا ہے۔

یہ حالت، جس میں کاواساکی بیماری اور عفونت دم جیسی خصوصیات ہیں، اسے ملٹی سسٹم انفلیمیٹری سنڈروم ان چلڈرن (Multisystem Inflammatory Syndrome in Children) (MIS-C) اور ماضی میں اسے PMIS نام سے بھی جانا جاتا تھا) کہا جاتا ہے، اور یہ COVID-19 سے وابستہ ہو سکتا ہے۔ ان علامات کو پہچاننا ضروری ہے، جس میں پیٹ میں درد، اسہال، الٹی، سرخ دانے، اور ہاتھ یا پیر میں سوجن جیسی دیگر علامات کے ساتھ تیز بخار شامل ہے۔ اگر کسی بچے کو مستقل بخار آ رہا ہے تو، براہ کرم MIS-C کا جائزہ لینے کے لئے جلد از جلد ان کے ماہر امراض اطفال سے رابطہ کریں۔ اگر بچہ بخار کے ساتھ ہونے والی دیگر علامات (سرخ دانے، پیٹ میں درد، سینے میں درد) سے شدید بیمار ہے تو، براہ کرم فوری طور پر 911 پر کال کریں۔

- DOHMH [بچوں میں ملٹی سسٹم انفلیمیٹری سنڈروم کا حقائق نامہ](#) (PDF، مئی 18، 2020)

مزید معلومات (بشمول ترجمہ شدہ مواد) کے لئے براہ کرم [DOHMH کی ویب سائٹ](#) دیکھیں۔

### [واپس اوپر جائیں](#)

## ذہنی صحت کی خدمات

کسی سے بات کرنے کی ضرورت ہے؟ کیا آپ کو تناؤ، افسردگی، اضطراب یا کنبہ جاتی جھگڑوں کو نمٹانے میں مدد درکار ہے؟ مدد دستیاب ہے۔

- **ماؤنٹ سینائی ایڈولسٹ ہیلتھ سنٹر (Mount Sinai Adolescent Health Center):** 10 تا 22 سال کی عمر کے نو عمر افراد کو جامع، باہم مربوط طبی اور ذہنی صحت خدمات اور روک تھام کی تعلیم مہیا کرتا ہے۔ یہ مشاورت، تعاون، ذہنی صحت اور کنبہ جاتی تھیراپی پیش کرتا ہے۔ سنٹر پیر سے تک کھلا رہتا ہے۔ [آن لائن](#) ملاحظہ کریں یا [212-423-3000](#) پر کال کریں

- NYC Well: NYC Well مفت، رازدارانہ ذہنی صحت امداد کے لیے آپ کا کنکشن ہے۔ 200 سے زائد زبانوں میں، 24/7/365، ذہنی صحت اور مواد کے استعمال سے متعلق خدمات تک رسائی حاصل کریں۔ مدد فون، ٹیکسٹ یا چیٹ کی معرفت دستیاب ہے! [1-888-692-9355](tel:1-888-692-9355) (1-888-NYC-WELL) کو کال کریں، یا WELL لکھ کر 65173 پر ٹیکسٹ کریں یا [آن لائن](https://www.nycwell.org/) چیٹ کریں۔
- شہر ہیما ذہنی صحت سے متعلق **ٹیلی ہیلتھ خدمات**: بذریعہ فون دستیاب شہر بھر میں ذہنی صحت کی خدمات کے لیے [یہاں](https://www.nycwell.org/) کلک کریں۔

## [وائس اوپر جائیں](#)

## LGBTQIA کے لیے صحت اور ذہنی صحت کے وسائل

- **علی فورنی سنٹر (Ali Forney Center):** اپنی جسمانی اور ذہنی صحت کی ضروریات کی پوری تشخیص کے لیے [علی فورنی سنٹر](https://www.ali-forney.com/) پر تشریف لے جائیں یا گھر سے [212-206-0574](tel:212-206-0574) پر کال کریں
- **سنٹر (The Center) LGBTQ:** کے نوعمر افراد اور 13 سے 21 سال کی متعلقہ عمر کے افراد کو ایک محفوظ، اثباتی، جنس مثبت، الکحل اور نشہ سے پاک ماحول میں مند نشوونما کی آبیاری کے لیے کمیونٹی کا تعاون فراہم کرتا ہے جہاں ورزش کی کلاسیں، شعر خوانی اور کمیونٹی کے مباحثے پیش کیے جاتے ہیں (**کیلنڈر** دیکھیں)۔ وہ خاص طور پر LGBTQ+ نوجوانوں کی ضروریات اور انہیں ممنوعات کے استعمال کے زیادہ خطرے میں مبتلا کرنے والے عوامل کا ازالہ کرنے کے لیے آؤٹ پشمنٹ کو ممنوعات کے استعمال سے متعلق علاج بھی پیش کرتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے [یہاں](https://www.gaycenter.org/recovery) کلک کریں یا [recovery@gaycenter.org](mailto:recovery@gaycenter.org) پر ای میل کریں یا [212-620-7310](tel:212-620-7310) یا [646-556-9300](tel:646-556-9300) پر کال کریں۔
- **H.E.A.T:** نو عمروں کے لیے صحت اور تعلیم کے متبادل (Health & Education Alternatives for Teens, HEAT) ان نو عمر مردوں کو جو مردوں کے ساتھ جماع کرتے ہیں، نو عمر کثیر جنسہ خواتین اور مخنث نوجوانوں کو، بنیادی طور پر تمام سیاہ فام کمیونٹیز سے، طبی نگہداشت، ذہنی صحت خدمات اور کیس مینیجمنٹ فراہم کرتا ہے۔ کلینک کھلا رہے گا اور آپ کے سوالوں یا خدشات کا جواب دینے کے لیے بذریعہ فون [\(718\) 613-8453](tel:718-613-8453) پر دستیاب ہے یا پھر آپ [H.E.A.T](https://www.heatnyc.org/) ملاحظہ کرسکتے ہیں۔
- **ہاؤسنگ ورکس (Housing Works):** سیاہ فام نوجوان اغلام باز مردوں، مردوں کے ساتھ جماع کرنے والے نوجوان مردوں (YMSM)، کسی بھی عمر کے، MSM اور سیاہ فام مخنث لوگوں، فعال نشہ استعمال کرنے والوں، LGBTQ نوجوان اور بے گھر اور غیر مستحکم طور پر بسائے گئے افراد کی خدمت انجام دینے میں تخصیص رکھتا ہے۔ [ہاؤسنگ ورکس](https://www.housingworks.org/) ملاحظہ کریں یا گھر سے [\(347\) 473-7400](tel:347-473-7400)
- **ٹریور پروجیکٹ (Trevor Project):** LGBTQIA نوجوانوں کے لیے ایک ملکی 24 گھنٹے چلنے والی خودکشی کے حوالے سے ٹول فری رازدارانہ ہاٹ لائن۔ تربیت یافتہ مشیران 24/7 آپ کا تعاون کرنے کے لیے دستیاب ہیں۔ اگر آپ بحران میں مبتلا نوجوان فرد ہیں، خودکشی کا رجحان محسوس کر رہے ہیں یا بات کرنے کے لیے ایک محفوظ اور نکتہ چینی سے پاک جگہ کی ضرورت ہے تو ٹریور لائف لائن (TrevorLifeline) کو ابھی [1-866-488-7386](tel:1-866-488-7386) پر کال کریں یا [ٹریور پروجیکٹ](https://www.trevorproject.org/) ملاحظہ کریں۔
- **ٹرانس لائف لائن (Trans Lifeline):** ٹرانس لائف لائن ہم عمر کا تعاون پیش کرتی ہے اور مقامی و ملکی سطح پر سامنے آنے والے بہت سارے ہنگامی فنڈز اور باہمی امدادی وسائل تک رسائی حاصل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ ان سے اس نمبر پر رابطہ کریں [877-565-8860](tel:877-565-8860)
- شہر بھر میں NYC اتحاد یونٹ پروجیکٹ LGBTQ + COVID-19 گائیڈ: ابھی بھی پورے NYC میں عملی اور ذاتی طور پر دستیاب 100 سے زیادہ LGBTQ+ کے تصدیقی پروگراموں اور خدمات کے بارے میں تازہ ترین معلومات کے لیے، NYC یونٹ پروجیکٹ کی [COVID-19 + LGBTQ ریسورس گائیڈ](https://www.nyc.gov/lgbtq-covid-19) دیکھیں

## واپس اوپر جائیں

### مواد کے بے جا استعمال کی روک تھام اور علاج

اگر آپ کا خیال ہے کہ آپ کو مواد کے بے جا استعمال یا لت کا مسئلہ درپیش ہے تو بات کرنے کے لیے اپنے بھروسے کا کوئی بالغ فرد تلاش کریں۔ اگر آپ اپنے والدین یا دیگر معاون بالغ فرد سے بات نہیں کر سکتے تو مدد دستیاب ہے۔

- **ماؤنٹ سینائی ایڈولسٹ ہیلتھ سنٹر (Mount Sinai Adolescent Health Center):** سماجی کارکنان، ماہرین نفسیات اور سائیکوٹرسٹس کی ایک وقف شدہ ٹیم موجود ہے جو مواد کے بے جا استعمال کے حامل 10 سے 24 سال کی عمر کے نوجوانوں کی خدمت، ادائیگی کرنے کی ان کی اہلیت سے قطع نظر انجام دیتی ہے۔ سنٹر پیر سے سنیچر تک کھلا رہتا ہے۔ [آن لائن](https://www.mountsinai.org/health-services/adolescent-health-center) ملاحظہ کریں یا [212-423-3000](https://www.mountsinai.org/health-services/adolescent-health-center) پر کال کریں۔
- **NY دفتر پرانے لت سے متعلق خدمات اور تعاون (Office of Addiction Services and Supports, OASAS):** لت کے علاج اور صحتیابی سے متعلق خدمات COVID-19 کی وباء کے دوران بدستور جاری ہیں۔ چاہے آپ کو بات کرنے کی ضرورت ہو یا آپ کو یہ فکر ہو کہ آپ گریز یا اعادے میں پھنس جائیں گے، OASAS سے مصدقہ یا فنڈ یافتہ فراہم کنندگان بذریعہ فون/ویڈیو یا بذات خود ایک محفوظ دوری سے پورے نیو یارک اسٹیٹ میں دستیاب ہیں۔ لت، ممنوعات کے استعمال یا جوئے بازی کے معاملے میں 24/7 مدد کے لیے، [877-846-7369](https://www.oasas.ny.gov) پر کال کریں، (467369) HOPENY ٹیکسٹ کریں یا مزید پڑھنے کے لیے [OASAS](https://www.oasas.ny.gov) [ملاحظہ کریں](https://www.oasas.ny.gov)۔

## واپس اوپر جائیں

### ٹیلی ہیلتھ کی خدمات کے استعمال میں مدد

ٹیلی ہیلتھ اسے کہتے ہیں کہ جب آپ اپنے سماجی خدمت کے فراہم کنندہ، وکیل یا ہیلتھ کیئر کے فراہم کنندہ سے ذاتی ملاقات کرنے کے بجائے ہیلتھ کیئر یا تھراپی اپنے فون، ٹیبلیٹ، یا کمپیوٹر سے حاصل کریں۔ COVID-19 کے دوران، بہت سے لوگ وائرس کے پھیلاؤ یا اس میں مبتلا ہونے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ٹیلی ہیلتھ کے ذریعے خدمات تک رسائی پا رہے ہیں۔

یہ [ٹیلی ہیلتھ مشورے](https://www.oasas.ny.gov) ملاحظہ کریں، جنہیں نیویارک سٹی کی فیملیز اور سروس فراہم کنندگان نے عمومی سوالات کے جواب دینے اور آپ کو اپنے ٹیلی ہیلتھ اپائنٹمنٹس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے مرتب کیا تھا۔ آپ [اپنی ٹیکنالوجی مرتب کرنے](https://www.oasas.ny.gov)، [ورچوئل سیشن کی تیاری کرنے](https://www.oasas.ny.gov)، اور مزید امور کے لیے معلومات حاصل کرسکیں گے۔ یہ ریسورس گیارہ زبانوں میں دستیاب ہے۔

## واپس اوپر جائیں

### فیملی یا رشتے میں تشدد

سماجی دوری کا مطلب سماجی علیحدگی نہیں ہونا چاہیے۔ بدسلوکی کے شکار نوجوان افراد اکثر اس کی رپورٹ کرنے سے ڈرتے ہیں۔ اگر آپ یا آپ کے کسی واقف کار کے ساتھ بدسلوکی ہو رہی ہے تو مدد دستیاب ہے۔

- **سینکچوئری فار فیملیز (Sanctuary for Families):** [کال کریں 6009-349-212](https://www.sanctuaryforfamilies.org)
- **سیف ہورائزن (Safe Horizon):** [7/24 ڈومیسٹک وائلنس ہاٹ لائن کو کال کریں: 1800-621-HOPE \(4673\)](https://www.safehorizon.org)
- [24/7 ریپ اینڈسیکشنو الاسالٹ ہاٹ لائن کو کال کریں: 212-227-3000](https://www.safehorizon.org)
- **بچے کے ساتھ بدسلوکی یا بے توجہی کی رپورٹ کرنے کے لیے** [1-800-342-3720](https://www.nyc.gov) (NY) کا ریاست پیمانہ مرکزی رجسٹر) کو کال کریں۔

- اگر آپ فوری خطرے میں مبتلا ہیں تو 911 پر کال کریں۔

### واپس اوپر جائیں

## خود کشی کی روک تھام

اگر آپ کو خود کشی کے خیالات آ رہے ہیں تو اپنے بھروسے کے کسی فرد جیسے دوست، والدین، استاد، کوچ یا مشیر کو بتائیں۔ آپ اس میں اکیلے نہیں ہیں۔ مدد دستیاب ہے۔

- 7/24 دستیاب فوری بحرانی اعانت کے لیے، نیشنل سوسائٹیڈ پریوینشن ہاٹ لائن ( The National ) کو 1-800-273-8255 پر کال کریں
- مشیر کو مفت میں ٹیکسٹ کرنے کے لیے، VOICE لکھ کر 20121 پر بھیجیں
- مدد طلب کرنے کے مزید طریقوں کے لیے [یور لائف یور وائس \(Your Life Your Voice\)](#) ملاحظہ کریں

### واپس اوپر جائیں

## بچوں کی غیر قانونی تجارت

اگر آپ کی غیر قانونی تجارت یا زندہ رہنے کے لیے جنس کی تجارت کی جا رہی ہے تو مدد دستیاب ہے۔ محفوظ تر، مزید مستحکم جگہ پہنچنے میں آپ کی مدد کے لیے یہاں وسائل موجود ہیں۔

- نیشنل ہیومن ٹریفکنگ ہاٹ لائن: تمام نوجوانوں کے لیے 24/7/365 کھلی رہتی ہے۔
- 888-373-7888 پر کال کریں، 233733 پر ٹیکسٹ کریں یا [مزید پڑھیں](#)۔
- NYPD اسپیشل وکٹمز/ہیومن ٹریفکنگ ہاٹ لائن: تمام نوجوانوں کے لیے 24/7/365 کھلی رہتی ہے۔
- 646-610-7272 پر کال کریں
- سیف ہورائزن (Safe Horizon): اگر آپ کو مدد درکار ہے تو 24 گھنٹے چلنے والی ہاٹ لائن کو، 1-800-621-4673 پر کال کریں۔
- کوویننٹ ہاؤس (Covenant House): 16 سے 21 سال کی عمر کے نوجوانوں کے لیے بحران میں مشاورت اور ہنگامی رہائش۔
- 212-613-0300 پر کال کریں یا [کوویننٹ ہاؤس](#) ملاحظہ کریں۔
- ڈے ون (Day One): استحصال شدہ اور غیر قانونی تجارت کے شکار مردوں اور خواتین اور قریبی معاشقے میں تشدد، تربیت کے لیے انفرادی خدمات: 212-566-8120, Ext. 5692 پر کال کریں یا [socialworker@dayoneny.org](mailto:socialworker@dayoneny.org) پر ای میل کریں
- GEMS: نیو یارک سٹی میں لڑکیوں کے لیے تعلیمی اور اتالیقی خدمات ( Girls Educational & Mentoring Services, GEMS ) خدمات، بشمول قلیل مدتی اور بحرانی نگہداشت، عدالت میں حمایت، عبوری اور اعانتی رہائش اور کیس مینیجمنٹ فراہم کرتا ہے۔ 212-926-8089 پر کال کریں۔
- غیر قانونی تجارت کے شکار یا گروہ میں شامل نوجوانوں کے لیے ٹیٹو ہٹانا: ای میل: [tattoo.removal@acs.nyc.gov](mailto:tattoo.removal@acs.nyc.gov)
- اگر آپ فوری خطرے میں ہوں تو 911 پر کال کریں۔

### واپس اوپر جائیں

## ایذا رسانی

ایذا رسانی جسمانی، زبانی، سماجی یا آن لائن (سائبر ایذا رسانی) ہو سکتی ہے۔ یہ ایک وحشتناک تجربہ ہو سکتا ہے اور اس کے سنگین نتائج ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کے ساتھ ایذا رسانی ہو رہی ہے تو جان لیں کہ اس میں آپ کی غلطی نہیں ہے۔ کسی بھروسے مند بالغ فرد کو پیش آمدہ معاملہ بتائیں۔ اپنے والدین، اساتذہ، کوچز، اسکول کے پرنسپلز یا مشیر سے بات کریں۔

- ایذا رسانی سے نمٹنے سے متعلق معلومات **مزید پڑھیں** یا **212-423-3000** پر پیر سے ہفتے تک کال کریں۔
- NYC محکمہ تعلیم کے طلبہ کے لیے، طالب علم سے امتیازی سلوک، ڈرانا دھمکانا، ہراسانی، بشمول جنسی ہراسانی اور/یا ایذا رسانی کی رپورٹ کرنے کے طریقے سے متعلق **DOE کا معلوماتی صفحہ** ملاحظہ کر کے مزید معلومات حاصل کریں۔

### واپس اوپر جائیں

## خاندانی منصوبہ بندی کے اختیارات

- NYC کے منصوبہ بند ولیدیت کے ملحقات: بہبودی کے معائنون، والدینی نگہداشت، جنسی طور پر منتقل شدہ انفیکشن کی جانچ، PEP، LBGQTQIA کی صحت، PrEP، اسقاط کے طریق کار اور آپ کے قریب میں منصوبہ بند ولیدیت (Planned Parenthood) مرکز کی تلاش کے لیے دیگر خدمت منتخب کرنے کے لیے۔ **1-800-230-PLAN** پر کال کریں یا **ایک اپائنٹمنٹ آن لائن بک کریں**۔
- نیو یارک - پرسبیٹیرین کی خاندانی منصوبہ بندی کا طرز عمل: 45 سال تک کی عمر کی بالغ اور جوان خواتین کے لیے خاندانی منصوبہ بندی مرکز اور 14 سے 35 سال کی عمر کے مردوں کے لیے ینگ مینز کلینک بذریعہ فون، ویڈیو اور بذات خود طبی نگہداشت فراہم کر رہا ہے۔ کال کریں: **212-305-9321**

### واپس اوپر جائیں

## نوعمر والدین کے لیے معاونت

نوعمر والدین ہونا آسان نہیں ہے، اور کورونا وائرس کی وجہ سے چیلنج بڑے ہو سکتے ہیں۔ نوعمروں کے لیے پیرنٹنگ میں سپورٹ کے لیے، درج ذیل کو دیکھیں:

- ماؤنٹ سینائی ایڈولسنٹ ہیلتھ سنٹر میں نوعمر والدین کے لیے پروگرام معاملات کو آسان تر بنانے میں مدد کے لیے حاضر ہے۔ ان کا ہدف آپ کو اعلیٰ معیار کی طبی خدمات، سماجی کام سے متعلق خدمات، نفسیاتی خدمات اور تغذیاتی معلومات فراہم کر کے یہ یقینی بنانا ہے کہ آپ اور آپ کا بچہ صحت مند ہیں۔ تمام خدمات بلا معاوضہ اور رازدارانہ ہیں۔ **آن لائن** ملاحظہ کریں یا پیر سے سنیچر تک اس پر کال کریں: **212-423-3000**
- سنٹر بند ہونے پر بھی، ایک آن کال معالج اطفال بذریعہ فون، روزانہ 24 گھنٹے دستیاب ہے۔ بس **212-423-3000** پر کال کریں اور آن کال معالج اطفال کے بارے میں پوچھیں۔

### واپس اوپر جائیں

## ہاؤسنگ سپورٹ

- NYC محکمہ یوتھ اینڈ کمیونٹی ڈویلپمنٹ (Department of Youth and Community Development, DYCD) ہنگامی ہاؤسنگ اور رہداری اور بے گھر نوجوانوں کے لئے عبوری رہنے والے (Runaway and Homeless Youth, RHY) پروگراموں کے لیے فنڈز فراہم کرتا ہے۔ آپ **یہاں RHY** پروگراموں کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔
- **معابدے والا گھر**: ضرورت مند نوجوانوں کو رہائش اور امدادی خدمات فراہم کرنے کے لئے، دن کے 24 گھنٹے، ہفتہ کے ساتوں دن کھلے رہتے ہیں۔ **آن لائن** ملاحظہ کریں یا **212-613-0300** پر کال کریں۔
- **دروازہ**: ضرورت مند نوجوانوں کے لئے رہائش اور امدادی خدمات کی پیشکش کرتا ہے، اور دن کے 24 گھنٹے، ہفتہ کے 7 دن کھلا رہتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے Jazzy Smith کو **jasmith@door.org** پر ای میل کریں۔

[وایس اوپر جائیں](#)

## نوجوانوں کے لیے ACS کے وسائل

فی الحال فوسٹر کیئر میں موجود ایسے نوجوانوں کے لیے، جو حال ہی میں خودمختار زندگی کی طرف لوٹے ہوں، یا وہ نوجوان جو دیگر ACS خدمات وصول کر رہے ہوں، ہم سمجھتے ہیں کہ یہ مشکل وقت ہوتا ہے جب آپ کو اضافی معاونت کی ضرورت ہوتی ہے۔ بے شمار ایسے لوگ ہیں جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں، بشمول آپ کی ایجنسی کیس پلانر اور ACS میں ماہرین کی ٹیمیں جو آپ کی اہم دستاویزات، رہائش، ملازمت کی تیاری، اور تعلیم سے لے کر ہر چیز کے حصول میں آپ کو مدد دے سکتے ہیں۔ براہ کرم مزید معلومات کے لیے ہماری ویب سائٹ کا [نوجوان](#) سیکشن ملاحظہ کریں یا اپنے ایجنسی کیس پلانر سے معلوم کریں۔ اگر آپ کو معلوم نہ ہو کہ کس سے بات کرنی ہے تو براہ کرم مدد اور معلومات کے لیے [ACS دفتر برائے مشاورت](#) سے رجوع کریں۔

[وایس اوپر جائیں](#)