NYC Health

# আপনার স্বাস্থ্য জরুরি:
# অপরাধমূলক বিচারে অংশগ্রহণ কিভাবে আপনার স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করতে পারে

**অপরাধমূলক বিচারে অংশগ্রহণ (CJI)-এর ইতিহাস থাকা কোনও ব্যক্তি পুনরায় তাদের কম্যুনিটিতে ফিরে আসার পরে, নিজেদের জন্য স্বাস্থ্য সেবা এবং সহায়তার পরিষেবাগুলি পাওয়ার সময় প্রতিবন্ধকতার মুখোমুখি হতে পারেন। এই নির্দেশিকাটি CJI-এর ইতিহাস থাকা ব্যক্তিদের ভাল স্বাস্থ্য বজায় রাখার পরামর্শগুলি দেয়।**

**ভাল স্বাস্থ্য বজায় রাখার বেশিরভাগ পদক্ষেপ প্রত্যেকের ক্ষেত্রে সমান হলেও CJI-এর ইতিহাস থাকা ব্যক্তিদের স্বাস্থ্যের কয়েকটি নির্দিষ্ট ক্ষেত্রে উদ্বিগ্ন হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকতে পারে, যেমন:**

- ডায়াবেটিস, হাঁপানি, উচ্চ রক্তচাপ এবং হার্টের রোগ
- উদ্বেগের উপসর্গ এবং অপ্রীতিকর অভিজ্ঞতার ইতিহাস
- মানসিক স্বাস্থ্যের পরিস্থিতি এবং মদ বা মাদক ব্যবহার জনিত ব্যাধি

**CJI-এর ইতিহাস থাকা ব্যক্তিদের পরিবারের সদস্যরাও বর্ধিত স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রতিবন্ধকতার সম্মুখীন হতে পারেন। তাদের স্ট্রোক বা হার্ট অ্যাটাক হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে এবং ভাল স্বাস্থ্যের রিপোর্ট পাওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।**

আপনার স্বাস্থ্য জরুরি

# আপনার স্বাস্থ্য ঠিক রাখার জন্য স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীদের সঙ্গে কাজ করা

যদি রোগ নির্ণয় না হয় বা চিকিৎসা না হয়, তাহলে স্বাস্থ্যের পরিস্থিতি আরও খারাপ হয়ে যেতে পারে এবং সেটি ঠিক রাখা কঠিন হয়ে পড়ে। আপনার স্বাস্থ্য উন্নত করতে এবং ঠিক মত বজায় রাখতে স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীরা আপনার সঙ্গে কাজ করে। তারা অপরাধমূলক বিচার ব্যবস্থার অংশ নয়। আপনি নিজের জন্য স্বাস্থ্য বিষয়ক বিকল্পগুলি বেছে নিতে পারেন, কিন্তু নিম্নলিখিতগুলি স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীরা পারে:

- শারীরিক স্বাস্থ্য বিষয়ক পরিস্থিতিগুলি থেকে রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসা আর কোনও বিশেষ পরিচর্যায় রেফারেল প্রদান করে
- মানসিক স্বাস্থ্য, ট্রমা বা আঘাতমূলক ঘটনা এবং মাদক ব্যবহার জনিত ব্যাধিগুলির জন্য পরীক্ষা করে এবং আপনাকে অথবা আপনার ভালোবাসার ব্যক্তিকে চিকিৎসা ব্যবস্থার সঙ্গে সংযুক্ত করে
- দুরারোগ্য রোগের উপসর্গগুলি সামলানোর জন্য আপনাকে সাহায্য করে
- সামাজিক সহায়তার প্রয়োজনীয়তার জন্য কম্যুনিটির পরিষেবাগুলিতে আপনাকে রেফার করে

## পরামর্শ

- ☑ **এমন একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী খুঁজুন যাকে আপনার পছন্দ এবং পরিচর্যার জন্য সাক্ষাৎ করতে পারবেন।**
- ☑ **পরিবারের সদস্যদেরও তাদের স্বাস্থ্য সুস্থ রাখার জন্য নিয়মিত পরিচর্যার খোঁজ করা উচিত।**
- ☑ **আপনার অফিস যাওয়ার আগে এবং প্রয়োজন অনুযায়ী চেকআপের এবং ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলির সময়সূচি স্থির করুন।**
- ☑ **সময় মতো ওষুধ সেবন করুন এবং পুনরায় কিনে নিন।**
- ☑ **আপনার প্রাথমিক পরিচর্যা প্রদানকারীর থেকে আবাসন, আইনি, কর্মনিযুক্তি, শিক্ষামূলক এবং মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলির জন্য রেফারেলের অনুরোধ করুন।**

# আপনার প্রয়োজনীয় সহায়তা পান

CJI থাকা ব্যক্তিরা জেল বা কারাগার থেকে মুক্তির পরে স্থিত হওয়ার সময় প্রতিবন্ধকতার মুখোমুখি হতে পারেন। চাকরি খোঁজা, বসবাসের জন্য কোনও স্থানের ব্যবস্থা করা এবং প্রবেশন বা প্যারোলের শর্তগুলি পূরণ করা কষ্টকর হয়ে উঠতে পারে। এই প্রতিবন্ধকতাগুলির কারণে CJI থাকা ব্যক্তিদের নিজের স্বাস্থ্যের পরিচর্যা করা দুরূহ হয়ে পড়ে।

আপনার অথবা আপনার ভালোবাসার মানুষের সহায়তার প্রয়োজন হলে এই পুস্তিকাটি সংস্থানগুলি অন্তর্ভুক্ত করা আছে। এই প্রতিষ্ঠানগুলি সরাসরি সেই ব্যক্তিদের সঙ্গে কাজ করে যারা নিজেরাই CJI অথবা তাদের দ্বারা প্রভাবিত এবং সফলভাবে তাদের সম্প্রদায়গুলিতে ফিরে আসার জন্য সাহায্য করে এবং আবাসন, আইনি, কর্মনিযুক্তি, শিক্ষামূলক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের পরিষেবাগুলির সঙ্গে তাদের সংযুক্ত করে। আপ-টু-ডেট যোগাযোগের তথ্য এবং সহায়তার পরিষেবাগুলির জন্য **nyc.gov/health/map** অথবা প্রতিটি প্রতিষ্ঠানের নিজস্ব ওয়েবসাইট দেখুন।

আপনাকে সহায়তা করতে পারে এমন প্রতিষ্ঠানগুলিতে রেফারেলের জন্য আপনি আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকেও জিজ্ঞাসা করতে পারেন।

# সংস্থান*

## The Fortune Society†

**fortunesociety.org**

**212-691-7554**

*Long Island City এবং Upper Manhattan-এ অবস্থিত; অবস্থানের বিশদ তথ্য অনলাইনে দেখুন।*

পাঁচটি বরোর প্রত্যেকটির উপভোক্তাদের The Fortune Society (দ্য ফরচুন সোসাইটি) পরিষেবা দেয় এবং এরা মানসিক স্বাস্থ্যের পরিষেবাদি, কর্মসংস্থান পরিষেবাদি, শিক্ষা, পরিবারের পরিষেবাদি, পরিচর্যার সমন্বয়, আবাসন, মাদক ব্যবহারের চিকিৎসা, যাতায়াতের পরিষেবা, সুবিধাদির ক্ষেত্রে সহায়তা, মনোরঞ্জন এবং আহারের পাশাপাশি চিহ্নিতকরণের ক্ষেত্রে সহায়তা প্রদান করে থাকে। কোনও অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রয়োজন নেই।

**ফরচুন সোসাইটির পুনরায় প্রবেশকারীদের জন্য সংস্থানের ডিরেক্টরি** আবাসন, আইনি, কর্মসংস্থান, শিক্ষা এবং মানসিক স্বাস্থ্য সমর্থন পরিষেবাদির তালিকা করে। **fortunesociety.org/resource-directory**-তে এই ডিরেক্টরি দেখুন।

## The Osborne Association†

**osborneny.org**

*Bronx, Harlem, Newburgh এবং Brooklyn-এ অবস্থিত; অবস্থানের বিশদ তথ্য অনলাইনে দেখুন।*

The Osborne Association (দ্য অসবর্ন অ্যাসোসিয়েশন) পুনরায় প্রবেশ করা এবং মুক্তি পাওয়া ব্যক্তিদের পরিকল্পনা, শিক্ষা, কর্মসংস্থান পরিষেবা, মাদক ব্যবহারের চিকিৎসা, স্বাস্থ্যকর লালনপালন এবং সম্পর্কের কর্মসূচিসমূহ, পরামর্শদান, পরিবারগুলির জন্য ভিডিওর মাধ্যমে সাক্ষাৎ এবং এইচআইভি প্রতিরোধের পরিষেবার পাশাপাশি আবাসন নিয়ে সহায়তা প্রদান করে থাকে।

*সংস্থানগুলির সম্পূর্ণ তালিকার জন্য Fortune Society-র পুনরায় প্রবেশকারীদের জন্য সংস্থানের ডিরেক্টরি দেখুন।

## Women's Prison Association (WPA)

wpaonline.org

646-292-7740

WPA (মহিলাদের কারা সমিতি) অপরাধমূলক বিচার ব্যবস্থার দ্বারা প্রভাবিত মহিলাদের পরিষেবা দেয়। WPA প্রাকমুক্ত পরিকল্পনা, অন্তর্বর্তীকালীন কেস ব্যবস্থাপনা, অন্তর্বর্তীকালীন অস্থায়ী আবাসন, শিশু পুনর্মিলন বিষয়ক আইনি পরিষেবাদি, এইচআইভি কাউন্সেলিং এবং স্ক্রীনিং, প্রি-এক্সপোজার প্রফিল্যাক্সিস (PrEP) এবং পোস্ট এক্সপোজার প্রফিল্যাক্সিস (PEP)-এ প্রবেশাধিকার, কর্মনিযুক্তির জন্য প্রস্তুতির প্রশিক্ষণ এবং পরামর্শ প্রদান করে থাকে। WPA-এর মাধ্যমে স্বাস্থ্য সেবা, আবাসন এবং সুবিধাদি লাভের ক্ষেত্রে সহায়তাও উপলব্ধ।

## Harlem Community Justice Center†

courtinnovation.org/programs/harlem-community-justice-center

212-360-4100

Harlem Community Justice Center (হার্লেম কম্যুনিটি জাস্টিস সেন্টার) আবাসনের স্থিতি বাড়ানোর জন্য, তরুণ প্রজন্মকে তাদের সম্প্রদায়ে নিযুক্ত করতে এবং ব্যক্তিদের কারাগার থেকে বাড়িতে স্থানান্তরের সময় সাহায্যের জন্য কাজ করে।

## Center for Alternative Sentencing and Employment Services (CASES)

cases.org

212-553-6606

CASES (সেন্টার ফর অলটারনেটিভ সেনটেনসিং অ্যান্ড এমপ্লয়মেন্ট সার্ভিসেস) অভিনব পরিষেবাগুলির মধ্য দিয়ে জনগণের সুরক্ষা বাড়ানোর জন্য কাজ করে যা অপরাধ এবং কারাদণ্ড কমায়, আচরণগত স্বাস্থ্য উন্নত করে, আরোগ্য, পুনর্বাসনে উৎসাহ দান করে এবং কম্যুনিটিতে সাফল্যের জন্য সুযোগগুলি তৈরি করে।

†এই প্রতিষ্ঠানটি একটি স্বাস্থ্য বিচার নেটওয়ার্কের অংশীদার।

Health

HPD1P2510B – 6.19 Bengali