



आप्रवासी न्यूयॉर्कवासीहरूका लागि संसाधनहरूसम्बन्धी मार्गदर्शक



सबै न्यू यॉर्करले कुनै त्रास बिना सेवा तथा समर्थन प्राप्त गर्न सक्छन्

आप्रवासन कानूनी मद्दत

ActionNYC लाई **800-354-0365** मा सोमबारदेखि मंगलबार, बिहान 9 देखि 6 बेलुका निःशुल्क सुरक्षित आप्रवास कानूनी मद्दतलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। विश्वसनीय, अधिकार प्राप्त वकिल वा प्रमाणित प्रतिनिधिबीबाट मात्र मद्दत प्राप्त गर्नुहोस्।



आप्रवासी परिवारहरूलाई सहायता

स्वास्थ्य स्याहार

- COVID-19 को खोप लगाउने, हेरचाह, परिक्षण वा उपचार प्राप्त गर्दा तपाईंको अप्रवास अवस्थालाई असर गर्दैन। तपाईंको नजिक निःशुल्क परिक्षण केन्द्र फेला पार्न nyc.gov/covidtest मा जानुहोस् वा **212-COVID19 (212-268-4319)** मा कल गर्नुहोस्।
- निःशुल्क योजनासहित स्वास्थ्य बीमा योजनामा दर्ता गर्नुहोस्, nyc.gov/getcoverednyc वा **311** मा कल गर्नुहोस्। तपाईं स्वास्थ्य बीमाका लागि योग्य हुनुहुन्न भने, NYC Care ले बिना खर्च जस्तैमा सेवाको ग्यारेन्टी गर्छ। आप्रवास अवस्थामा कुनै असर गर्दैन। **646-NYC-Care (646-692-2273)** मा कल गर्नुहोस् वा nyccare.nyc मा जानुहोस्।
- तनाव वा चिन्ता महसुस गर्दै हुनुहुन्छ? गोप्य सहायता र मानसिक स्वास्थ्य सेवा र पदार्थको स्रोतको प्रयोगका लागि NYC Well सल्लाहकारसँग कुरा गर्नुहोस्। nyc.gov/nycwell मा जानुहोस्, **888-NYC-Well (888-692-9355)** मा कल गर्नुहोस्, वा WELL लेखेर **65173** मा सन्देश पठाउनुहोस्।

शिक्षा

- सबै NYC का 4 वर्ष उमेरका बालबालिका प्रि-के का लागि योग्य हुन्छन् र उनीहरू 21 वर्ष नपुगेसम्म सार्वजनिक विद्यालयमा पढ्न सक्छन्। केहि क्षेत्रमा “3-K” 3 वर्ष उमेरका बालबालिकाका लागि पनि उपलब्ध हुन्छ। दर्ता गर्न, schools.nyc.gov/enrollment मा जानुहोस् वा **311** मा कल गर्नुहोस्।
- We Speak NYC मार्फत निःशुल्क अङ्ग्रेजी पढ्नुहोस्। मध्यवर्ती अङ्ग्रेजी भाषा सिक्नेहरू अनलाइन वार्तालाप कक्षाहरूका लागि wespeaknyc.cityofnewyork.us मा जान सक्छन्।



आकस्मिक खाद्य

- NYC भरी धेरै स्थानमा शाकाहारी, हलाल तथा कोसेर खानाहरू उपलब्ध छन्। योग्य न्यू यॉर्करहरूका लागि डेलिभर गर्ने विकल्प पनि उपलब्ध छन्। nyc.gov/getfood मा थप जानुहोस् वा **311** मा कल गरेर “Get Food” भन्नुहोस्।

हाम्रो समुदायलाई सुरक्षित राख्ने

सार्वजनिक सुरक्षा

- कानून अनुसार, NYPD ले आप्रवासीलाई अपराधको पिडितको अवस्था, प्रत्यक्षदर्शी वा मद्दतका लागि सोधेका अन्य मान्छेबारे सोध्न पाउँदैन। कोहि अपराधको पिडित वा प्रत्यक्षदर्शी भएको छ भने **911** मा कल गर्नु पर्छ।

भेदभाव विरुद्ध संरक्षण

- वर्ण, धर्म वा आप्रवासको अवस्थाका आधारमा न्यूयॉर्क शहर मा कसैलाई पनि भेदभाव, प्रतिकार र उत्पिडन गरेको सहिने छैन। उत्पिडन वा भेदभाव रिपोर्ट गर्न NYC मानव अधिकार सम्बन्धी आयोग लाई **212-416-0197** मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

तपाईंसँग अधिकार छ

ICE (अध्यागमन अधिकारी) सँग आफ्नो अधिकारबारे जान्नुहोस्

- शहरले अध्यागमन प्रवर्तन गर्दैन। तपाईंलाई अध्यागमन प्रवर्तनले भेट्न खोजे भने तपाईंसँग अधिकार छ। nyc.gov/knowyourrights मा जानुहोस् वा ActionNYC लाई निःशुल्क र सुरक्षित आप्रवासको कानूनी मद्दतका लागि **800-354-0365** मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

भाडावालाको अधिकार

- तपाईं भाडामा बस्ने हो र तपाईंलाई घर छोड्ने कुनै समस्यामा वा घरबेटिमा कुनै मद्दत चाहिएको छ भने nyc.gov/tenantprotection मा जानुहोस् वा **311** मा कल गरेर “tenant helpline” भनेर निःशुल्क कानूनी मद्दत प्राप्त गर्नुहोस्। अतिरिक्त घरेलु सहायताका लागि nyc.gov/housing मा जानुहोस्।

IDNYC

- IDNYC सरकारले सबै NYC का 10 वर्ष भन्दा माथिका लागि जारी गरिएको तस्वीरसहितको परिचय पत्र हो र यसले सेवा तथा छुटमाथि पहुँच राख्न दिन्छ। IDNYC को अवेदनको जानकारी गोप्य हुन्छ। आप्रवास अवस्थामा कुनै असर गर्दैन। nyc.gov/idnyc मा अनलाइन नविकरण वा दर्ता गर्न भेटघाट गर्नुहोस् वा **311** मा कल गर्नुहोस्।

घरेलु हिंसामाथी संरक्षण

- तपाईंले दुर्व्यवहारको अनुभव गर्नुभएको छ भने तपाईंलाई मद्दत गर्न शहर छ। तपाईं nyc.gov/nychope मा जान सक्नुहुन्छ वा NYC को घरेलु हिंसा हटाउनलाई **800-621-HOPE** मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

कर्मचारीको अधिकार

- न्यूयॉर्क शहरको कानून अनुसार तपाईंलाई विरामी विदाको बेला तलब पाउनु पर्छ। आप्रवास अवस्थामा कुनै असर गर्दैन। काम गर्ने अधिकार भएका न्यू यॉर्करका आप्रवासी बेरोजगारी विमाको लाभ प्राप्त गर्न योग्य हुन्छन्। स्रोतका लागि nyc.gov/workers मा जानुहोस् वा **212-436-0381** मा कल गर्नुहोस्।

Ask MOIA हटलाइन

- अध्यागमनबारे तपाईंसँग प्रश्नहरू छन् वा शहरका सेवाहरू पहुँच गर्ने तरिका चाहिएको छ भने तपाईंको भाषा उपलब्ध छ। आप्रवासका बारेमा मेयरको कार्यालय (MOIA) को हटलाइनमा सोमबार देखि शुक्रबार बिहान 9 बजे देखि बेलुका 5 बजेसम्म **212-788-7654** मा कल गर्नुहोस् वा askmoia@cityhall.nyc.gov मा इमेल गर्नुहोस्।

