



পারিবারিক নির্যাতনের শিকার ব্যক্তিদের জন্য সুরক্ষা পরামর্শ

ইউএন উইমেন থেকে অভিযোজিত

আপনি যদি মনে করেন যে কেউ আপনাকে নির্যাতন করছে, তবে সাহায্য চান।
কারণ নির্যাতনের গুরুতর শারীরিক ও মানসিক প্রভাব রয়েছে।

যদি আপনি নিগ্রহের শিকার হন বা কারো আশেপাশে নিজেকে অনিরাপদ মনে করেন,
তবে কিভাবে সুরক্ষা ও সহায়তা পাবেন তার জন্য এই পরামর্শগুলো পর্যালোচনা করুন।



- আপনি যদি কারো দ্বারা নির্যাতনের শিকার হন, তবে বিশ্বস্ত বন্ধু, পরিবার বা প্রতিবেশীকে আপনার উদ্বেগের কারণগুলো জানান এবং প্রয়োজনে আপনার যখন সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে এজন্য তাদের সাথে মিলে একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন। উদাহরণস্বরূপ, এ পরিকল্পনায় কথোপকথনের জন্য গোপন কোড, একাধিক কোড, বাক্য বা ইমোজি নির্ধারণ করুন যা আপনাকে তাদের সাথে আরও নিরাপদে যোগাযোগ করতে সহায়তা করবে।



- পালানোর একটি কৌশল তৈরি করুন - যেমন আপনাকে মুদি বা ঔষধের দোকানে যেতে হবে কিছু জিনিস কেনার জন্য এবং সেখানে পৌঁছলে তাদের সহায়তায় সাহায্যের জন্য ফোন করুন। আপনার পালানোর প্রয়োজনে দিনে বা রাতের ভিন্ন সময়ে বাড়ি ছেড়ে যাওয়ার যুক্তিযুক্ত কারণগুলো ভেবে দেখুন।



- সম্ভব হলে, সবসময় মোবাইল ফোন চার্জ দিয়ে অব্যাহত রাখুন এবং সাহায্যের জন্য কোন নম্বরে (বন্ধু, পরিবার বা পুলিশকে) ফোন করতে হবে তা জেনে রাখুন। আপনার জীবন বিপদগ্রস্ত হলে পুলিশকে ফোন দিন, যদি মনে করেন এটা আপনার জন্য নিরাপদ।



- আপনার অন্তর্গত সঙ্গীর নির্যাতনের ধরণ ও রকমভেদ সনাক্ত করুন। এটা আপনাকে নির্যাতনের মাত্রা বৃদ্ধি সনাক্তকরণে সাহায্য করবে।



পারিবারিক নির্যাতন প্রতিরোধে
প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ব্যক্তির সাথে
এ বিষয়ে কথা বলুন।

Canada

ইউএন উইমেন বাংলাদেশ
ফোন: ০২-৯৮৫৮৫৯৩, ওয়েব: www.unwomen.org

UN
WOMEN