

# গৃহ সহিংসতা



## স্বাস্থ্য বুলেটিন

সব স্বাস্থ্য বুলেটিন দেখার জন্য [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) - দেখুন।

বিনামূল্যের প্রতিলিপিসমূহ অর্ডার দেওয়ার জন্য 311 নম্বরে ফোন করুন।

**NYC**  
Health

## গৃহ সহিংসতা

- আপনার পারিবারিক সম্পর্কগুলিতে আপনার কখনো হুমকি বা ভয়-ভীতির সম্মুখীন হওয়া উচিত নয়। যদি এমনটা হয় তাহলে তা গৃহ সহিংসতা।
- গৃহ সহিংসতা হল নির্যাতন অথবা বর্তমান বা প্রাক্তন সঙ্গীর থেকে নির্যাতনের হুমকি। এটা যে কারও সঙ্গে হতে পারে, তবে অভিবাসী, প্রতিবন্ধী, LGBTQ সহ কিছু লোকের নির্যাতন হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।
- গৃহ সহিংসতাকে ঘনিষ্ঠ সঙ্গীর থেকে নির্যাতনও বলা হয়। আপনি একে যাই বলুন না কেন, এটা কখনই ঠিক নয়।



2016 সালে, প্রায় **500,000**

**নিউ ইয়র্কবাসী** (বয়স 18 ও তার বেশি)

অভিযোগ করে যে তারা তাদের সঙ্গীদের থেকে  
কোন না কোন সময় শারীরিকভাবে আঘাত  
পেয়েছে।

# নির্যাতনের উপসর্গ

নির্যাতন শারীরিক, মানসিক, যৌন, আর্থিক বা আবেগজনিত হতে পারে। নির্যাতনকারী সঙ্গী হতে পারে:



- অপমানজনক নামে ডাকা এবং অপমান করা
- পরিবার ও বন্ধুদের কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন করা
- জন্ম নিয়ন্ত্রণ বা কন্ডোম ব্যবহার করতে না দেওয়া
- জোর করে আপনার সঙ্গে যৌন নির্যাতন করা
- আপনাকে, আপনার সন্তানদের এবং/অথবা আপনার পোষ্যকে হুমকি দেওয়া

এগুলো শুধুই উদাহরণ মাত্র। এগুলোর মধ্যে কোনও একটির সম্মুখীন যদি আপনি হন বা এমন কাউকে জানেন যিনি শিকার হয়েছেন তাহলে সহায়তা উপলভ্য রয়েছে।

নির্যাতনকারী সঙ্গী আপনার প্রতি ভালোবাসা ও যত্নশীল হতে পারেন। এমনকি আপনার সঙ্গী সর্বদা নির্যাতন না করলেও যে কোনও রকম নির্যাতনই ক্ষতিকর।

# গৃহ সহিংসতা ও আপনার স্বাস্থ্য

গৃহ সহিংসতা আপনার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য এবং আপনার সুন্দর জীবনকে করে তোলে ক্ষতিগ্রস্ত।

এর ফলে আপনার নিজের প্রতি যত্নশীল হওয়া কঠিন হতে পারে এবং গুরুত্বপূর্ণ পরীক্ষা ও টিকাকরণের জন্য কোন ডাক্তারকে নিয়মিত নাও দেখাতে পারেন।

এছাড়াও আপনি এগুলির সম্মুখীন হতে পারেন:



শারীরিক আঘাত, যেমন হাড় ভাঙ্গা, মাথায় চোট, ফুলে যাওয়া ও কেটে যাওয়া



মানসিক চাপ, যেমন বিষণ্ণতা, উদ্বেগ এবং নিদ্রাহীনতা



গর্ভাবস্থার খারাপ ফলাফল ও যৌনবাহিত সংক্রমণ

**যত দ্রুত সম্ভব আপনার সহায়তা নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।**

# সহায়তা পান

আপনি একা নন। নির্যাতনের শিকার হওয়া কঠিন হলেও আপনার কাছে রয়েছে অনেক সংস্থান।

যদি আপনি অবিলম্বে বিপদের সম্মুখীন হন, তাহলে 911 নম্বরে ফোন করুন। যদি আপনি অবিলম্বে বিপদের সামনে না থাকেন তাহলে:



প্রতিটি বরোতে থাকা **NYC Family Justice Centers** (NYC পারিবারিক ন্যায়) কেন্দ্রের একটি তালিকা সহ সহায়ক সংস্থানসমূহের জন্য [nyc.gov/nycchope](https://nyc.gov/nycchope) এ **NYC Hope** (NYC আশা) এ যান।



সিটির **ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স হটলাইন** নম্বর 800-621-4673 এ ফোন করুন বা 311 নম্বরে ফোন করে হটলাইন চান। এইসবের সহায়তা সহ দিনের 24 ঘন্টা একাধিক ভাষায় সহায়তা উপলভ্য:

- সাময়িক আবাসন
- নিরাপত্তা পরিকল্পনা
- পরামর্শ এবং অন্যান্য সামাজিক পরিষেবা
- আদালত কর্তৃক সুরক্ষা আদেশ লাভ



জরুরি অবস্থায় আপনি যে সকল বিশ্বস্ত মানুষকে ফোন করতে পারেন তাদের একটি তালিকা তৈরি করুন।

# সংস্থানসমূহ

সংযোগ করা



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

আরও জানুন

[nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) এ যান এবং **domestic violence** (গৃহ সহিংসতা) খুঁজুন

সহায়তা খুঁজুন

[nyc.gov/nychope](https://nyc.gov/nychope) এ **NYC Hope** এ যান

সর্বশেষ স্বাস্থ্য  
বুলেটিন গ্রহণ করুন

ইমেল [healthbulletins@health.nyc.gov](mailto:healthbulletins@health.nyc.gov)

মনে রাখবেন সঙ্গীরা আপনার ওয়েব ইতিহাস ট্র্যাক করতে পারে। আপনার সহায়তার প্রয়োজন হলে সিটির গৃহ সহিংসতার হটলাইন নম্বর **800-621-4673** এ ফোন করুন বা **311** নম্বরে ফোন করে হটলাইন চান।



এই স্বাস্থ্য বুলেটিনের অতিরিক্ত ভাষা ও অন্যান্য অনুবাদ করা স্বাস্থ্যসামগ্রীর জন্য [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs) -দে খুন। আপনার নিজের ভাষায় পরিষেবা পাওয়ার অধিকার আপনার আছে। নিউইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্যবিভাগের সব অফিস এবং ক্লিনিকে এই পরিষেবাগুলি বিনামূল্যে পাওয়া যায়।