সম্পদ

আপনার যদি শ্বাসরোধ করা হয়ে থাকে, মাথায় আঘাত লেগে থাকে, আপনি যদি মনে করেন যে এসব উপসর্গের কোনোটি আপনার হচ্ছে, অথবা আপনি নিশ্চিত না হয়ে থাকেন, তাহলে আপনি সাহায্য নিতে পারেন।

NYC's 24-ঘণ্টার Hope হটলাইন
1-800-621-HOPE (4673)
TTY: 866-604-5350

গার্হস্থ্য এবং লিঙ্গ-ভিত্তিক সহিংসতা সম্পর্কিত তথ্য **এবং সম্পদগুলির জন্য NYC HOPE সম্পদ নির্দেশিকাটি** www.nyc.gov/NYCHOPE -এ দেখুন

সংযুক্ত সহায়তা সেবা পেতে আপনি যে বরোতে বসবাস করেন (অথবা যেখানে আপনি সবচেয়ে নিরাপদ বোধ করেন) **সেই এলাকার NYC পারিবারিক বিচার কেন্দ্র (Family Justice Center, FJC) ভিজিট করুন**। সমস্ত কেন্দ্রগুলি মুখোমুখি উপস্থিত হওয়া বা দূরবর্তী পরিষেবার জন্য সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9 টা থেকে বিকেল 5 টা পর্যন্ত খোলা থাকে। কোনো পূর্বনির্ধারিত অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রয়োজন নেই। FJCs অভিবাসন অবস্থান, আয় বা কথিত ভাষা ব্যাতিরেকে সমস্ত বয়সের, যৌন অভিমুখের এবং লিঙ্গগত পরিচয়ের লোকেদের স্বাগত জানায়

NYC FAMILY JUSTICE CENTERS	
BRONX	(718) 508-1220 198 East 161st Street, 2nd Fl.
BROOKLYN	(718) 250-5113 350 Jay Street, 14th Fl.
MANHATTAN	(212) 602-2800 80 Centre Street, 5th Fl.
QUEENS	(718) 575-4545 126-02 82nd Avenue
STATEN ISLAND	(718) 697-4300 126 Stuyvesant Place

আপৎকালীন অবস্থায় 911 নম্বরে কল করুন বা বার্তা পাঠান।

আত্মহত্যা ও সংকট সহায়তা লাইফলাইন 988 নম্বরে কল করুন অথবা অনলাইনে চ্যাট করুন এখানে 988lifeline.org/chat

Kings CARES এর সঙ্গে
1-929-310-1218 এই নম্বরে যোগাযোগ করুন
KingsCareReferrals@nychhc.org
বিশেষায়িত লিঙ্গ-ভিত্তিক সহিংসতা ও শ্বাসরোধজনিত ঘটনার পরবর্তী চিকিৎসা সেবার জন্য, যার মধ্যে নিরাপত্তা বা আইনি প্রয়োজনে আঘাতের নথিভুক্তকরণ এবং বিশেষায়িত চিকিৎসা ও আইনি সহায়তার সঙ্গে সংযুক্ত করার সুবিধা অন্তর্ভুক্ত জায়গায় যোগাযোগ করুন। সমস্ত জীবিত বেঁচে থাকা ব্যক্তিদের জন্য উন্মুক্ত, তারা যেখানেই বাস করুন না কেন, তাদের বীমা, অভিবাসন অবস্থা বা লিঙ্গ পরিচয় নির্বিশেষে শুক্রবার, সকাল 9 টা থেকে দুপুর 12 টা পর্যন্ত।

গার্হস্থ্য সহিংসতাজনিত মস্তিষ্কের আঘাত সম্পর্কে ধারণা

তথ্য এবং সম্পদ

Mayor's Office to End Domestic and Gender-Based Violence

গার্হস্থ্য সহিংসতা সম্পর্কিত মস্তিষ্কের আঘাতজনিত জখম (TBI) কী?

মস্তিষ্কের আঘাতজনিত জখম (traumatic brain injury, TBI) হলো এমন এক ধরনের মস্তিষ্কের আঘাত, যা মাথা বা ঘাড়ে আঘাত লাগার কারণে একবারের ঘটনা বা বারবার ঘটনার ফলে অথবা মস্তিষ্কে পর্যাপ্ত অক্সিজেন না পৌঁছানোর কারণে ঘটে। গার্হস্থ্য সহিংসতা সম্পর্কিত TBI হলো এমন মস্তিষ্কের আঘাত, যা ঘনিষ্ঠ সঙ্গী বা পারিবারিক সম্পর্কের মধ্যে সংঘটিত সহিংসতার ফলে ঘটে।

গার্হস্থ্য সহিংসতা (DV) সম্পর্কিত TBI-এর সাধারণ কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে

- শ্বাসরোধ বা দমবন্ধ করার ফলে মস্তিষ্কে অক্সিজেন প্রবাহ কমে যাওয়া
- মাথায় সরাসরি আঘাত বা তীক্ষ্ণ আঘাতের কারণে সৃষ্ট শারীরিক ট্রমা
- হুইপল্যাশ (হঠাৎ ঝাঁকুনিজনিত ঘাড়ের আঘাত)

গার্হস্থ্য সহিংসতা সম্পর্কিত TBI-এর উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ উপসর্গ ও দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব

এই উপসর্গগুলো ঘটনার সঙ্গে সঙ্গেই দেখা দিতে পারে, অথবা কয়েক দিন, সপ্তাহ, মাস কিংবা বহু বছর পরও প্রকাশ পেতে পারে।

⚠ উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ উপসর্গসমূহ:

- চেতনা হারানো, যেমন স্মৃতিতে ফাঁক তৈরি হওয়া, ঝিমঝিম ভাব বা অজ্ঞান হয়ে যাওয়া
- মাথা ঘোরা বা মাথাব্যথা
- মনোযোগ ধরে রাখতে সমস্যা, বিভ্রান্তি বা দিকভ্রান্ত হওয়া
- দ্বৈত দৃষ্টি বা দৃষ্টিশক্তি হারানো
- শ্রবণশক্তি হ্রাস পাওয়া বা কানে অবিরাম শব্দ শোনা
- মূত্রথলি বা অন্ত্রের নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলা, ফলে অনিচ্ছাকৃতভাবে প্রস্রাব বা মলত্যাগ হয়ে যাওয়া
- শ্বাস নিতে অসুবিধা
- খিঁচুনি, যা অস্থিরতা, আক্রমণাত্মক আচরণ, উত্তেজনা বা শরীর কাঁপার মাধ্যমে প্রকাশ পেতে পারে
- স্ট্রোক, যার লক্ষণ হিসেবে মুখে দুর্বলতা (অবশ ভাব বা অনুভূতি কমে যাওয়া), হাত দুর্বল হয়ে পড়া, কথা বলতে অসুবিধা, হাঁটতে সমস্যা বা সমন্বয় ক্ষমতা হ্রাস পাওয়া দেখা দিতে পারে

যদি আপনি শ্বাসরোধের অভিজ্ঞতা হয়ে থাকে এবং অতিরিক্ত লক্ষণ, উপসর্গ, নিরাপত্তাজনিত উদ্বেগ ও সহায়ক সেবা সম্পর্কে আরও জানতে চান, তাহলে NYC HOPE ভিজিট করুন: nyc.gov/content/nychope/pages/understanding-strangulation।

🕒 দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব:

- বিষণ্নতা, উদ্বেগ বা দুর্ঘটনা পরবর্তী মানসিক ব্যাধি (Post-traumatic stress disorder, PTSD)
- স্মৃতিশক্তি বা চিন্তাভাবনার সমস্যা
- ব্যক্তিত্বের পরিবর্তন
- ডিমেনশিয়া বা আলঝাইমার রোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি

চিকিৎসা সহায়তা বা চিকিৎসা গ্রহণ না করলে সম্ভাব্য ঝুঁকি

যদি আপনাকে সদ্য শ্বাসরোধ করা হয়ে থাকে, মাথায় আঘাত লেগে থাকে, অথবা উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ কোনো উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে চিকিৎসা নিতে দেরি করলে স্থায়ী অক্ষমতা বা চরম ক্ষেত্রে মৃত্যুও হতে পারে।

নিম্নলিখিত অবস্থাগুলোর কোনোটি থাকলে দ্রুত নিকটস্থ আপৎকালীন বিভাগ (Emergency Department)-এ গিয়ে চিকিৎসা মূল্যায়ন করান:

- আপনাকে সদ্য শ্বাসরোধ করা হয়েছে, আপনার মাথায় আঘাত লেগেছে, অথবা আপনার মধ্যে উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ কোনো উপসর্গ রয়েছে;
- ঘটনার একাধিক সপ্তাহ বা মাস পর উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ কোনো উপসর্গ দেখা দিলে, অথবা আপনার উপসর্গ আরও গুরুতর হয়ে উঠলে দ্রুত চিকিৎসা সহায়তা নিন।

ক্রমাগত TBI হলে উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ উপসর্গ এবং দীর্ঘমেয়াদি জটিলতার ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে।

যদি আপনি একাধিক ঘটনার অভিজ্ঞতা হয়ে থাকে, অথবা ঘটনাটি কিছু সময় আগে ঘটে থাকে এবং আপনি মনে করেন যে এর ফলে আপনার কোনো উপসর্গ বা জটিলতা দেখা দিয়েছে, তাহলে একজন প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছে গিয়ে চিকিৎসা মূল্যায়ন করান।

যদি আপনার কোনো ডাক্তার না থাকে, তাহলে NYC স্বাস্থ্য + হাসপাতাল-এর সঙ্গে সংযুক্ত হতে nychealthandhospitals.org লিংকে ক্লিক করতে পারেন।