আশ্রয়প্রার্থী ব্যক্তিদের জন্য শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা উপলব্ধ

"এটা কার জন্য?" এই নথিটি সেই আশ্রয়প্রার্থীদের জন্য যাদের শারীরিক বা মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে উদ্বেগ রয়েছে।

"আমি কী ধরনের স্বাস্থ্যসেবা পেতে পারি?" ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস (NHS) হল সরকারী অর্থায়নে দেওয়া স্বাস্থ্যসেবা পরিষেবা যা যুক্তরাজ্যে বসবাসকারী প্রত্যেকেই ব্যবহার করতে পারে এবং তার জন্য সম্পূর্ণ খরচ বহন করতে হয় না। আপনার একজন ডাক্তারের (GP) সাথে দেখা করার এবং NHS দ্বারা বিনা খরচে হাসপাতালের পরিচর্যা পাবার অধিকার আছে। আপনার বিনামূল্যে বা কম দামে ওষুধ পাবার অধিকারও আছে। এখানে আরও তথ্য উপলব্ধ আছে: *NHS এর প্রদত্ত অধিকারসমূহ: পরিযায়ীদের স্বাস্থ্য সহায়িকা* - GOV.UK (www.gov.uk)।

"স্বাস্থ্যসেবা সহায়তা কি আমার আশ্রয় পাবার দাবিকে প্রভাবিত করবে?" আপনার দাবির উপরে আপনার প্রাপ্ত কোনো অসুস্থতা বা স্বাস্থ্য সমস্যা জনিত চিকিৎসার কারণে কোনও নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত পড়বে না।

হোম অফিসের ভূমিকা: হোম অফিস আশ্রয়প্রার্থীদের আশ্রয় পাবার প্রক্রিয়া সংক্রান্ত সমস্যায় সহায়তা করে। আশ্রয় পাবার দাবির প্রক্রিয়াকরণ এবং বাসস্থানের প্রয়োজনীয়তার মূল্যায়ন করার সময় হোম অফিসের সাথে স্বাস্থ্য বিষয়ক সমস্যাগুলি শেয়ার করার কথা বিবেচনা করা যেতে পারে। হোম অফিস শারীরিক বা মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা প্রদান করে না।

পরিযায়ীদের সাহায্য করার ভূমিকা: পরিযায়ীদের সাহায্য করা বলতে আবাসন এবং আর্থিক সমস্যা সম্পর্কিত বিষয়ে সহায়তা করা বোঝায় - অ্যাসাইলাম পরামর্শ এবং নির্দেশিকা | অভিবাসী সহায়তা (migranthelpuk.org) (শুরু হবার তারিখ 24/7/365): 0808 8010 503।

অতিরিক্ত পরিষেবাগুলি: এখানে বেসরকারী সংস্থাগুলি থেকে প্রাপ্ত অন্যান্য পরিষেবাগুলির একটি তালিকা রয়েছে, যা আশ্রয়প্রার্থীদের তথ্য এবং সহায়তা প্রদান করে। আপনি পরিষেবাগুলি অ্যাক্সেস করতে সাহায্য করার জন্য একজন দোভাষীর পরিষেবা পাবার অনুরোধ করতে পারেন। আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে এই সংস্থাগুলির সাথে যোগাযোগ করুন।

দ্য রিফিউজি কাউন্সিল

রিফিউজি কাউন্সিল যুক্তরাজ্যে আশ্রয়প্রার্থী ব্যক্তিদের সাথে কাজ করে। রিফিউজি কাউন্সিল https://www.refugeecouncil.org.uk/ মানুষকে বসতি স্থাপনে সাহায্য করার জন্য পরামর্শ, চিকিৎসাগত এবং ব্যবহারিক সাহায্য প্রদান করে। তারা যুক্তরাজ্যে একা চলে আসা বাচ্চাদের সাথে কাজ করার ক্ষেত্রেও বিশেষজ্ঞ।
ইনফোলাইন ফ্রিফোন নম্বর 0808 196 7272 এ কল করুন (সোমবার এবং বৃহস্পতিবার সকাল 9.30টা -12.30টা)। অভিভাবকদের থেকে বিচ্ছিন্ন বাচ্চারা ফ্রিফোন নম্বর
0808 175 3499 এ কল করো (সোমবার - শুক্রবার সকাল 8:30টা - বিকেল 5:30টা)।

'মাই ভিউ' - শিশুদের পরিষেবা

মাই ভিউ শিশুদের চিকিৎসা পরিষেবা হল একটি নিরাপদ, গোপনীয় জায়গা যা কমবয়সীদের কথা বলা, ব্যক্তিগত সৃজনশীল কাজ বা গ্রুপগত চিকিৎসা সহায়তার মাধ্যমে সুস্থতা সহায়তা অ্যাক্সেস করতে দেয়।
পরিষেবাটি দেশের বিভিন্ন প্রান্তে দেওয়া হয়। আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন: https://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services/my-view-childrens-therapy/

এভরি মাইন্ড ম্যাটার্স একাকীত্ব

NHS একাকীত্ব কমাতে ব্যবহারিক উপদেশ ও টিপস এবং সহায়ক সংস্থার বিবরণ প্রদান করে।
ওয়েবসাইট: https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/loneliness

ব্রিটিশ রেড ক্রস

ব্রিটিশ রেড ক্রস আপদকালীন সহায়তা, এক একজন ব্যক্তিকে ব্যক্তিগতভাবে প্রদত্ত সহায়তা ও কেসওয়ার্ক করে দেওয়া এবং পরিবারের সাথে পুনর্মিলনে সহায়তা করে।
ব্রিটিশ রেড ক্রস অভিবাসন পরামর্শ প্রদান করে না। ব্রিটিশ রেড ক্রস একটি যুক্তরাজ্য-ব্যাপী পরিষেবা।
আরও তথ্যের জন্য আপনার স্থানীয় অফিসে যোগাযোগ করুন: https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/where-else-to-get-help-as-a-refugee

বার্নার্ডোস

বার্নার্ডোস (https://www.barnardos.org.uk/get-help) এর লক্ষ্য হল বাচ্চা, যুবক, পিতামাতা এবং শুশ্রূষাকারীদের সহায়তা করা।
তারা যা অফার করেন:

- **শরণার্থী সহায়তা পরিষেবা:** স্থানীয় পরিষেবাগুলির সাথে পরিবারগুলিকে সংযুক্ত করে
- **সমর্থিত আবাসন পরিষেবা (উত্তর আয়ারল্যান্ড)** সঙ্গীহীন অল্পবয়সীদের জন্য – (16-21 বছর বয়সী)
- **পারিবারিক সুস্থতা পরিষেবা: (কার্ডিফ)** আশ্রয়প্রার্থী পরিবারকে সহায়তা দেয়। ফ্যামিলি রিইউনিয়ন ইন্টিগ্রেশন সার্ভিস (বারমিংহাম/গ্লাসগো)
- **বোলো হেল্পলাইন**: (18 বছরের বেশি বয়স্কদের জন্য) যোগ্য থেরাপিস্টদের পরামর্শ, সাইনপোস্টিং, মানসিক সহায়তা এবং চিকিৎসা। চিকিৎসা সেশনগুলি দূরবর্তীভাবে টেলিফোন বা অনলাইনের মাধ্যমে নিম্নলিখিত ভাবে হতে পারে: https://helpline.barnardos.org.uk/

অন্যান্য পরিষেবাগুলি

গার্হস্থ্য অপব্যবহার হেল্পলাইন

- **ইংল্যান্ড** – রিফিউজিস ফ্রিফোন 24-ঘন্টা ন্যাশনাল ডোমেস্টিক অ্যাবিউজ হেল্পলাইন; 0808 2000 247। লাইভ চ্যাট পরিষেবা, সোমবার -শুক্রবার, বিকাল 3-10টা https://www.nationaldahelpline.org.uk/Chat-to-us-online
- **ওয়েলস** - লাইভ ফিয়ার ফ্রি হেল্পলাইন; 0808 80 10 800
- **স্কটল্যান্ড** - স্কটল্যান্ডস ডোমেস্টিক অ্যাবিউজ অ্যান্ড ফোর্সড ম্যারেজ হেল্পলাইন; 0800 027 1234
- **উত্তর আয়ারল্যান্ড** - ওমেন'স এইড নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড; 0808 802 1414
- **পুরুষ** - মেনস অ্যাবিউজ লাইন; 0808 8010327
- **গ্যালপ (LGBTQI)** https://galop.org.uk/; 0800 999 5428 নম্বরে কল করুন

আপদকালীন প্রতিক্রিয়া জানাবার পরিষেবাসমূহ

- কেউ গুরুতর অসুস্থ বা আহত হলে এবং তাদের জীবনের ঝুঁকি থাকলে 999 বা 112 নম্বরে কল করুন
- জীবনের-ঝুঁকিবিহীন চিকিৎসা সহায়তার জন্য 111 এ কল করুন

আত্মহত্যা প্রতিরোধ হেল্পলাইন

- **প্যাপিরাস** - প্রিভেনশন অফ ইয়াং সুইসাইড https://www.papyrus-uk.org/; 0800 068 41 41 নম্বরে কল করুন
- **সমারিটানস** - https://www.samaritans.org/; 116 123 নম্বরে কল করুন

NHS 111 সংকটকালীন মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা

The NHS একটি নির্দিষ্ট ফোন নম্বরের মাধ্যমে একটি 24/7 মানসিক স্বাস্থ্য জনিত সংকটকালীন সহায়তা অ্যাক্সেস করার প্যাকেজ প্রদান করে। https://www.nhs.uk/nhs-services/mental-health-services/where-to-get-urgent-help-for-mental-health/

ফ্রিডাম ফ্রম টর্চার

লন্ডন, বার্মিংহাম, নিউক্যাসল, ম্যানচেস্টার এবং গ্লাসগোতে ফ্রিডাম ফ্রম টর্চারের নির্যাতন মুক্তি কেন্দ্র রয়েছে। যুক্তরাজ্য-ভিত্তিক নির্যাতন থেকে বেঁচে যাওয়া ব্যক্তিদের জন্য তারা নিম্নলিখিত পরিষেবাগুলি দেয়ে থাকে:

- জটিল পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার (PTSD), বিষণ্নতা, উদ্বেগ এবং অন্যান্য সমস্যাগুলির চিকিৎসার জন্য ব্যক্তিগত এবং গ্রুপ থেরাপি কার্যকলাপ।
- সৃজনশীল এবং দলগত কার্যকলাপ: বাগান করা, সঙ্গীত, শিল্প, ফুটবল এবং রান্না
- ফিজিওথেরাপি সহ স্বাস্থ্য মূল্যায়ন এবং ব্যথার ব্যবস্থাপনা
- আশ্রয় দাবির জন্য মেডিকো-লিগ্যাল রিপোর্ট যেখানে ডাক্তাররা নির্যাতনের প্রভাব মূল্যায়ন করেন: https://www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors/medico-legal-reports
- আইনি সহায়তা: একজন আইনজীবী খোঁজা, আশ্রয় দেবার ব্যবস্থা বোঝা এবং আটক থাকা থেকে মুক্তি
- আবাসন, শিক্ষা, আর্থিক সহায়তা, স্বাস্থ্য, এবং সামাজিক শুশ্রূষা বিষয়ক সহায়তা

কল করুন: 020 7697 7777। ওয়েবসাইট: https://www.freedomfromtorture.org/contact-us

হেলেন ব্যাম্বার ফাউন্ডেশন

হেলেন ব্যাম্বার ফাউন্ডেশন হল একটি বিশেষায়িত চিকিৎসা এবং মানবাধিকার বিষয়ক দাতব্য সংগঠন যা মানব পাচার, নির্যাতন এবং চরম মানবিক নিষ্ঠুরতার অন্যান্য রূপ থেকে বেঁচে থাকা ব্যক্তিদের নিয়ে কাজ করে।

তাদের মাল্টিডিসিপ্লিনারি এবং ক্লিনিকাল দল বেঁচে থাকা ব্যক্তিদের জন্য একটি সমন্বিত শুশ্রূষা প্রদান করে যার মধ্যে রয়েছে:

- শারীরিক এবং মানসিক আঘাতের মেডিকো-লিগাল ডকুমেন্টেশন
- প্রমাণ-ভিত্তিক ভাবে বিশেষজ্ঞের দ্বারা চিকিৎসা পরিচর্যা প্রদান
- একটি চিকিৎসা উপদেষ্টা পরিষেবা
- একটি মানব পাচার প্রতিরোধী কর্মসূচী
- আবাসন এবং কল্যাণ সাধনের পরামর্শ
- আইনি সুরক্ষা পরামর্শ
- কমিউনিটির সাথে সংহতকরণ কার্যকলাপ এবং পরিষেবা।

ওয়েবসাইট: https://www.helenbamber.org/refer

মাইক্রো রেইনবো (Micro Rainbow)

মাইক্রো রেইনবো LGBTQI উদ্বাস্তু এবং যুক্তরাজ্যে আশ্রয়প্রার্থী ব্যক্তিদের সহায়তা করে। মাইক্রো রেইনবো-র একীকরণের সামগ্রিক দৃষ্টিভঙ্গি তিনটি স্তম্ভের উপর ভিত্তিতে গঠিত: নিরাপদ আবাসন, সামাজিক অন্তর্ভুক্তি এবং কর্মসংস্থান যোগ্যতা অর্জনের সহায়তা। এই কর্মসূচিগুলি নিশ্চিত করে যেন LGBTQI উদ্বাস্তুরা কেবল নিরাপদই নয় বরং পরিপূর্ণ, স্বাধীন জীবনযাপন করতেও সক্ষম হয়। তারা যা অফার করেন:

- যুক্তরাজ্যে আশ্রয়প্রার্থী LGBTQI ব্যক্তিদের জন্য নিরাপদ আবাসন এবং আবাসন পরামর্শ দান।
- LGBTQI উদ্বাস্তু এবং আশ্রয়প্রার্থী ব্যক্তিদের জন্য সামাজিক অন্তর্ভুক্তিমূলক কার্যক্রম এবং অনুষ্ঠান করা।
- এগিয়ে যাওয়া এবং কর্মসংস্থান যোগ্যতা অর্জনে সহায়তা, LGBTQI উদ্বাস্তুদের আশ্রয়প্রার্থী থেকে উদ্বাস্তুতে রূপান্তরে সহায়তা করা।

ওয়েবসাইট: https://microrainbow.org/. হেল্পলাইন নম্বর: 0800 3585851

আশ্রয়প্রার্থী ব্যক্তিদের জন্য শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা উপলব্ধ

স্কটিশ রিফিউজি কাউন্সিল (SRC) (শুধুমাত্র স্কটল্যান্ডে প্রাপ্ত পরিষেবা)

- **পারিবারিক অধিকার পরিষেবা:** গর্ভবতী মহিলা এবং কেবল পিতা/মাতা থাকা শিশুর পরিবারের জন্য।
- **নিঃস্ব ব্যক্তিদের প্রদত্ত পরিষেবা:** প্রত্যাখ্যাত আশ্রয়প্রার্থীদের সহায়তা করে যারা ARE (আপিল রাইটস একজস্টেড) বলে পরিচিত।
- **রিফিউজি ইন্টিগ্রেশন সার্ভিস**: নতুন শরণার্থীদের আজীবন এই দেশে থাকার জন্য যেকোনও প্রকারের ছাড় দেওয়াকে সমর্থন করে।

একজন উপদেষ্টার সাথে কথা বলতে হলে এবং সমস্ত পরিষেবাগুলির বিষয়ে আরও বিস্তারিত ভাবে জানতে হলে, অনুগ্রহ করে 0808 1967 274 নম্বরে কল করুন অথবা refugeesupport@scottishrefugeecouncil.org.uk এ ইমেইল করুন।

ফ্রিফোন হেল্পলাইন: 080 8196 7274 নম্বরে শরণার্থী এবং আশ্রয় দেওয়া সংক্রান্ত বিষয়ে তথ্য এবং পরামর্শ পাওয়া যায়।

আমাদের নিশুল্ক হেল্পলাইন সোমবার (9am-5pm), মঙ্গলবার (9am-5pm), বুধবার (2pm-5pm), বৃহস্পতিবার (9am-5pm) এবং শুক্রবার (9am-3pm)।

ওয়েলশ রিফিউজি কাউন্সিল (WRC) (শুধুমাত্র ওয়েলশে প্রাপ্ত পরিষেবা)

ওয়েলসে বসবাসকারী উদ্বাস্তু এবং আশ্রয় প্রার্থীদের জন্য পরামর্শ, সহায়তা, পক্ষ সমর্থন এবং সাইনপোস্টিং করা। www.wrc.wales উদ্বাস্তু ও আশ্রয় প্রার্থীদের বিষয়ে অ্যাপয়েন্টমেন্ট, তথ্য এবং পরামর্শ দেবার ফ্রিফোন হেল্পলাইন: 0808 196 7273। তারা যা অফার করেন:

- ওয়েলস স্যাংকচুয়ারি সার্ভিস: যাদের আপিল করার অধিকার শেষ হয়ে গিয়েছে তাদের জন্য সহ যারা আশ্রয় দেবার দাবী করছেন এবং সমস্ত আশ্রয় প্রার্থীদের জন্য আশ্রয় প্রার্থনা করা এবং ওয়েলস জুড়ে কেসওয়ার্ক সহায়তা ও পক্ষসমর্থন করার সহায়তা।
- মুভ অন সার্ভিস সংহতকরণ এবং উত্তরণ সহ নতুন শরণার্থীদের সমর্থন করে
- সরকারি তহবিল থেকে সাহায্য পাবার উপায়হীন (No Recourse to Public Funds) অবস্থা থাকা অভিবাসীদের জন্য সহায়তা দান।
- দোভাষী এবং অনুবাদ সহায়তা।
- উদ্বাস্তু এবং আশ্রয় প্রার্থী শিশুদের খেলাধুলা করার প্রকল্প।
- ESOL পাঠ সহ শিক্ষা এবং কর্মসংস্থান সহায়তা।
- স্বেচ্ছাসেবা করার সুযোগ।
- e-visa সহায়তা পাবার অবস্থায় উত্তরণ।

উত্তর আয়ারল্যান্ডে প্রাপ্ত পরিষেবা

স্বাস্থ্যসেবা, বাসস্থান, কর্মসংস্থান এবং শিক্ষার অ্যাক্সেস সহ পরামর্শ এবং সহায়তা, শরণার্থী এবং আশ্রয়প্রার্থীদের জন্য উপলব্ধ ওয়েবসাইট: https://www.nidirect.gov.uk/articles/asylum-seekers-and-refugees-help-and-advice.

ডক্টর্স অফ দ্য ওয়ার্লড

ডক্টরস অফ দ্য ওয়ার্ল্ড এককালীন চিকিৎসা অ্যাপয়েন্টমেন্ট, তথ্য এবং আশ্রয়প্রার্থীদের ব্যবহারিক সহায়তা প্রদান করে যেন তারা একজন GP এর কাছে নাম নথিভুক্ত করতে পারে। তারা একটি ক্লিনিক, পরামর্শদান লাইন, আউটরিচ পরিষেবা এবং অ্যাডভোকেসি কর্মসূচী পরিচালনা করে।

0808 164 7686 নম্বরে কল করুন। ওয়েবসাইট: https://www.doctorsoftheworld.org.uk/patient-clinic/

রিফিউজি অ্যাকশন

রিফিউজি অ্যাকশন শরণার্থী এবং ইংল্যান্ড জুড়ে বিভিন্ন স্থানে আশ্রয়প্রার্থী ব্যক্তিদের সমর্থন করে। https://www.refugee-action.org.uk/our-services/help-and-advice/

- **অ্যাসাইলাম ক্রাইসিস (শুধুমাত্র লন্ডন, ম্যানচেস্টার, ওয়েস্ট মিডল্যান্ডস, ব্র্যাডফোর্ডের (পরিবার):** যদি আপনি একজন আশ্রয়প্রার্থী হন এবং আপনার বাসস্থান বা সহায়তার প্রয়োজন হয় বা আপনাকে সহায়তা দেওয়ার আবেদন প্রত্যাখ্যান বা বন্ধ করা হয় তাহলে এই পরিষেবাটি আপনাকে সাহায্য করতে পারে।
- **BRAVE প্রজেক্ট (ব্র্যাডফোর্ড):** ব্র্যাডফোর্ডের আশ্রয়প্রার্থীদের সংহতকরণ এবং সুস্থতার কার্যকলাপের উপর অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে মনোনিবেশ করার বিষয়ে একটি বিশেষজ্ঞ। এটি পরিবারের উপর নির্দিষ্ট মনোনিবেশ সহ রিফিউজি অ্যাকশনের সমস্ত পরিষেবা ব্যবহারকারীদের জন্য প্রাপ্য।
- **সুস্থতার কর্মসূচী:** আমাদের সুস্থতা পরিষেবা সোলেস (Solace)-এর সাথে অংশীদারিত্বের মাধ্যমে সরবরাহ করা হয়, যা উদ্বাস্তু এবং যে আশ্রয়প্রার্থীরা ট্রমা বা মানসিক আঘাতপ্রাপ্ত, তাদের জন্য মুখোমুখি ভাবে ব্যক্তিগত থেরাপি দেওয়ার সংমিশ্রণ (যা সোলেস থেরাপিস্ট দ্বারা প্রদান করা হয়) এবং সেইসাথে নিম্ন স্তরের চাহিদা সম্পন্নদের বা যাদের মুখোমুখি ব্যক্তিগত সহায়তার পাশাপাশি সম্পূরক ইনপুট প্রয়োজন তাদের জন্য একটি সাপ্তাহিক সুস্থতা গ্রুপ সেশন।
- **জাতীয় অভিবাসন পরামর্শদান পরিষেবা (National Immigration Advice service - NIAS):** NIAS হল রিফিউজি অ্যাকশন (Refugee Action)-এর একটি নতুন চালু হওয়া পরিষেবা। এটি আশ্রয়প্রার্থী অনিরাপদ ব্যক্তিদের এবং রিফিউজি অ্যাকশনের আশ্রয়প্রার্থীদের সংকটকালীন পরিষেবা থেকে সহায়তা গ্রহণকারী অভিবাসীদের অভিবাসন পরামর্শ এবং কেসওয়ার্ক সহায়তা এবং প্রতিনিধিত্ব পরিষেবা সরবরাহ করে। এই পরিষেবাটি OISC লেভেল 3 পর্যন্ত অভিবাসন পরামর্শ এবং কেসওয়ার্ক সরবরাহ করে। লন্ডন, বার্মিংহাম, ম্যানচেস্টার এবং ব্র্যাডফোর্ডের ক্রাইসিস অ্যাসাইলাম সার্ভিসেস থেকে গ্রাহকদের অভ্যন্তরীণভাবে সুপারিশ করা হবে। এই পরিষেবাটি ব্র্যাডফোর্ড থেকে সরাসরি সুপারিশও পাবে।