

“ইটা কারার লাগি?” ই নথিখান অইলো শারীরিক বা মানসিক স্বাইস্থ্য লইয়া উদ্বেগ থাকা আশ্রয় প্রার্থীরার লাগি।

“আমি কুন স্বাইস্থ্যপরিচর্যা পাইতাম পারি?” ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস (NHS) অইলো সরকারী অর্থায়নে পরিচালিত স্বাইস্থ্যসেবা যেটা ইউকে-তে বসবাস করা প্রইত্যেকেই পরিষেবার পুরা মূল্য পরিশুধ না করিয়া ব্যবহার করতে পারে। আফনে একজন ডাক্তার (GP) এর লগে দেখা করার অধিকারী অইবা আর NHS দ্বারা বিনা খরচে আসপাতালর যত্ন প্রদান করা অইবো। ইতা ছাড়াও আফনে বিনামূল্যে বা কম দামর ওষুধ পাওয়ার অধিকারী অইতা পারইন। আরও তইথ্য ইখানো পাওয়া যায়: NHS পাত্রতা: অভিবাসী স্বাইস্থ্য নির্দেশিকা - GOV.UK (www.gov.uk)।

“স্বাইস্থ্যসেবা সহায়তা কিতা আমার আশ্রয় দাবীরে প্রভাবিত করবো নি?” আফনে অসুখ অইলে বা কুন স্বাইস্থ্য চিকিত্সা গ্রহণ করলে আফনার দাবী নেতিবাচক ভাবে প্রভাবিত অইতো নায়।

হোম অফিসর ভূমিকা: হোম অফিস আশ্রয়প্রার্থীরারে তারার আশ্রয় প্রক্রিয়া সংক্রান্ত সমইস্যাপ্তাঙলার ক্ষেত্রে সহায়তা করে। আশ্রয়প্রার্থনার দাবি প্রক্রিয়াকরণ আর বাসস্থানর প্রযুজনীয়তা মইল্যায়ন করার সময় হোম অফিসর লগে ভাগ করা স্বাইস্থ্য বিষয়প্তাঙলা বিবেচনা করা অইতো পারে। হোম অফিস শারীরিক বা মানসিক স্বাইস্থ্য সহায়তার প্রস্তাব দেয় না।

অভিবাসী সাইয়্যর ভূমিকা: অভিবাসী সাইয়্য বাসস্থান আর আর্থিক সহায়তা সম্পর্কীয় সমইস্যাপ্তাঙলার ক্ষেত্রে সহায়তা প্রদান করে। - [আশ্রয়প্রার্থী পরামর্শ আর নির্দেশিকা | অভিবাসী সাইয়্য \(migranthehelpuk.org\)](http://migranthehelpuk.org) (খুলা 24/7/365): 0808 8010 503.

অতিরিক্ত পরিষেবাপ্তাঙলা: ইখানো বেসরকারী সংস্থাপ্তাঙলা থাকি পাওয়া অন্যান্য পরিষেবাপ্তাঙলার একটা তালিকা রইছে, যা আশ্রয়প্রার্থীরারে তইথ্য আর সহায়তা প্রদান করে। আফনে পরিষেবাপ্তাঙলা অ্যাক্সেস করতে সাইয়্যর লাগি একজন দুভাষীর অনুরোধ করতে সক্ষম অইতা পারইন। আরও তইথ্যর লাগি ই সংস্থাপ্তাঙলার লগে যুগাযুগ করবা।

শরণার্থী পরিষদ

শরণার্থী পরিষদ ইউকে তে আশ্রয়প্রার্থী ব্যক্তিরার লগে কাম করে। শরণার্থী কাউন্সিল <https://www.refugeecouncil.org.uk/> মাইনসরে বসতি স্থাপনে সহায়তা করার লাগি পরামর্শ, থেরাপিউটিক আর ব্যবহারিক সহায়তা প্রদান করে। ইতা ছাড়াও তারা একলা ইউকেতে আওয়া বাইচ্চারার লগে কাম করার ক্ষেত্রেও বিশেষজ্ঞ। ইনফোলাইন ফ্রিফোনে 0808 196 7272 নম্বরে (সোমবার আর বৃহস্পতিবার সকাল 9:30টা-দুপুর 12:30টা)র সময় কল করবা। আলাদা করা বাইচ্চারার ফ্রিফোনে 0808 175 3499 নম্বরে (সোমবার - শুক্রবার সকাল 8:30টা- বিকাল 5:30টা) পর্যন্ত কল করবা।

'মাই ভিউ' - বাইচ্চারার পরিষেবা

মাই ভিউ বাইচ্চারার থেরাপি পরিষেবা অইলো কম বয়সী লুকরার কথা কওয়া, স্বতন্ত্র সৃজনশীল কাম, বা গ্রুপ থেরাপিউটিক সহায়তার মাইধ্যমে সুস্থতা সহায়তা অ্যাক্সেস করার লাগি একটা নিরাপদ, গুপনীয় জেগা। পরিষেবাটা দেশর বিভিন্ন প্রান্তে দেওয়া অয়। আরও তইথ্যর লাগি দয়া করিয়া আমরার ওয়েবসাইট দেখবা: <https://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services/my-view-childrens-therapy/>

এভরি মাইন্ড ম্যাটারস একাকিত্ব

NHS একাকীত্ব কম করতে ব্যবহারিক উপদেশ আর সুপারামর্শ আর সহায়ক সংস্থার বিবরণ প্রদান করে। ওয়েবসাইট: <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/life-challenges/loneliness>

ব্রিটিশ রেড ক্রস

ব্রিটিশ রেড ক্রস জরুরীকালীন সাইয়্য, একের-পর-এক সহায়তা আর কেসওয়ার্ক আর পরিবারপ্তাঙলার পুনর্মিলনে সাইয়্য করে। ব্রিটিশ রেডক্রস অভিবাসন পরামর্শ প্রদান করে না। ব্রিটিশ রেডক্রসটা অইলো ইউকে-জুড়িয়া পরিষেবা। আরও তইথ্যর লাগি আফনার স্থানীয় অফিসর লগে যুগাযুগ করবা: <https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/where-else-to-get-help-as-a-refugee>

বার্নার্ডো'স

বার্নার্ডো'স (<https://www.barnardos.org.uk/get-help>) এর লইক্ষ্য অইলো বাইচ্চারার, যুবক বেক্তি, মাবাফ আর দেখাশুনাকারীর সহায়তা করা।

তারার প্রস্তাব দেয়:

- **উদ্বাস্তু সহায়তা পরিষেবা:** স্থানীয় পরিষেবাপ্তাঙলার লগে পরিবারপ্তাঙলারে যুক্ত করে।
- সঙ্গীবিহীন যুবক বেক্তিরার লাগি **সমর্থিত আবাসন পরিষেবা (উত্তর আয়ারল্যান্ড)** - (16-21 বছর বয়সী)
- **পারিবারিক সুস্থতা পরিষেবা: (কার্ডিফ)** আশ্রয়প্রার্থী পরিবারপ্তাঙলারে সহায়তা করে। পরিবার পুনর্মিলন একীকরণ পরিষেবা (বারমিংহাম/গ্লাসগো)
- **বলহ হেল্পলাইন:** (18 বছরর বেশি বয়সী প্রাপ্তবয়স্করার লাগি) যুগ্য থেরাপিস্টরার পরামর্শ, সাইনপোস্টিং, মানসিক সহায়তা আর থেরাপি। থেরাপি সেশন দূরবর্তী ভাবে টেলিফোন বা অনলাইনের মাইধ্যমে অইতো পারে: <https://helpline.barnardos.org.uk/>

অইন্য পরিশেবাগুলা

ঘরুয়া নির্যাতনর হেল্লাইন

- **ইংলেন্ড** – শরণার্থীর ফ্রিফোন 24-ঘণ্টার জাতীয় ঘরুয়া নির্যাতনর হেল্লাইন; 0808 2000 2471
লাইভ চেট পরিশেবা, সোমবার-শুক্কুরবার, বিকাল 3-10টা <https://www.nationaldahelpline.org.uk/Chat-to-us-online>
- **ওয়েলস** – লাইভ ফিয়ার ফ্রি হেল্লাইন; 0808 80 10 800
- **স্কটলেন্ড** - স্কটলেন্ডর ঘরুয়া নির্যাতন আর জুর করিয়া শাদির হেল্লাইন; 0800 027 1234
- **নর্দার্ন আয়ারলেন্ড** - মহিলাদের সহায়তা নর্দার্ন আয়ারলেন্ড; 0808 802 1414
- **পুরুষ** –পুরুষর পরামর্শ লাইন; 0808 801 0327
- **গেলোপ (এলজিবিটিকিউআই)** <https://galop.org.uk/>; কল করবা 0800 999 5428

জরুরীকালীন প্রতিক্রিয়া পরিশেবা

- যদি কেউ মারাত্মক ভাবে অসুখ অয় বা জখম অয়, আর তারার জীবনর বুকি থাকে তাইলে 999 বা 112 নম্বরো ফোন করবা
- জীবন-নাশক নায় ইলান চিকিত্সা সহায়তার লাগি 111 নম্বরো ফোন করবা

আত্মহত্যা প্রতিরুদ্ধ হেল্লাইনগুলা

- **পেপিরাস** - ছুটরার আত্মহত্যা প্রতিরুদ্ধ করা <https://www.papyrus-uk.org/>; 0800 068 41 41 নম্বরো ফোন করবা
- **সামারিতানস** - <https://www.samaritans.org/>; 116 123 নম্বরো ফোন করবা

NHS 111 সংকটকালীন মানসিক স্বাইস্থ্য সহায়তা

NHS একটা মাত্র ফোন লাইনর মাইধ্যমে মানসিক স্বাইস্থ্য সংকট সহায়তার 24/7 প্যাকেজের অ্যাক্সেসর প্রস্তাব দেয়।
<https://www.nhs.uk/nhs-services/mental-health-services/where-to-get-urgent-help-for-mental-health/>

ফ্রিডাম ফ্রম টরচার

লন্ডন, বার্মিংহাম, নিউক্যাসল, ম্যানচেস্টার আর গ্লাসগোতে ফ্রিডাম ফ্রম টরচারর কেন্দ্র রইছে।

ইউকে ভিত্তিক নির্যাতন থাকি বাচি যাওয়া ব্যক্তিরার লাগি তারা প্রদান করে:

- জটিল পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার (পিটিএসডি), বিষণ্ণতা, উদ্বেগ আর অন্য সমইস্যার চিকিৎসার লাগি এক পর এক আর গ্রুপ থেরাপি কার্যক্রম।
- সৃজনশীল আর দলগত কার্যক্রম: বাগান করা, সঙ্গীত, শিল্প, ফুটবল আর রান্দা
- ফিজিওথেরাপি সহ স্বাইস্থ্য মূল্যায়ন আর ব্যথা ব্যবস্থাপনা
- আশ্রয় দাবির লাগি মেডিকো-লিগ্যাল রিপোর্ট যেখানে ডাক্তাররা নির্যাতনর প্রভাব মূল্যায়ন করইন:
<https://www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors/medico-legal-reports>
- আইনি সহায়তা: একজন আইনজীবী খুজা, আশ্রয় ব্যবস্থা বুঝা আর আটক থাকি মুক্তি
- আবাসন, শিক্ষা, আর্থিক সহায়তা, স্বাইস্থ্য, আর সামাজিক যত্ন সহ সহায়তা

কল করবা: 020 7697 7777। ওয়েবসাইট:

<https://www.freedomfromtorture.org/contact-us>

হেলেন বাম্বের ফাউন্ডেশন

হেলেন বাম্বের ফাউন্ডেশন অইলো একটা বিশেষজ্ঞ ক্লিনিকাল আর মানবাধিকার দাতব্য যা পাচার, নির্যাতন আর চরম মানবিক নিষ্ঠুরতার অন্যান্য রূপ থাকি বাচিয়া থাকা ব্যক্তিরার লগে কাম করে।

তাদের মাল্টিডিসিপ্লিনারি আর ক্লিনিকাল দল বাচিয়া থাকা বেক্তিরার লাগি একটা সমন্বিত যত্ন প্রদান করে যার মাঝে অন্তর্ভুক্ত অইলো:

- শারীরিক আর মানসিক আঘাতর মেডিকো-আইনি ডকুমেন্টেশন
- মাণ-ভিত্তিক বিশেষজ্ঞ থেরাপিউটিক পরিচর্যা
- একটা পাচার-প্রতিরুদ্ধ কর্মসূচি
- আবাসন আর কল্যাণ পরামর্শ
- আইনি সুরক্ষা পরামর্শ
- কমিউনিটি ইন্টিগ্রেশন কার্যক্রম আর পরিশেবা।

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

মাইক্রো রেইনবো (Micro Rainbow)

মাইক্রো রেইনবো LGBTQI শরণার্থী আর যুক্তরাজ্যে আশ্রয়গ্রহণ করা ব্যক্তিরার সহায়তা করে। মাইক্রো রেইনবোর একীকরণর সামগ্রিক দৃষ্টিভঙ্গি তিনটা স্তরের উপরে ভিত্তি করে: নিরাপদ আবাসন, সামাজিক অন্তর্ভুক্তি আর কর্মসংস্থান সহায়তা। ই প্রোগ্রামগুলা নিশ্চিত করে যে LGBTQI শরণার্থীরা শুধুমাত্র নিরাপদই নায় বরং তারা পরিপূর্ণ, স্বাধীন জীবনযাপন করতেও সক্ষম। তারা ইগুলার প্রস্তাব দেয়:

- যুক্তরাজ্যে আশ্রয়গ্রহণ করা LGBTQI শরণার্থীরার লাগি নিরাপদ আবাসন এবং আবাসন পরামর্শ।
- LGBTQI শরণার্থী আর আশ্রয়গ্রহণ করা ব্যক্তিরার লাগি সামাজিক অন্তর্ভুক্তিমূলক কার্যক্রম আর অনুষ্ঠান।
- LGBTQI শরণার্থীরারে আশ্রয়গ্রহণকারী থাকি শরণার্থীতে রূপান্তরে সহায়তা করা, আশ্রয়ইয়া যাওয়া আর কর্মসংস্থানর লাগি সহায়তা।

ওয়েবসাইট: <https://microrainbow.org/> . হেল্লাইন নম্বর: 0800 3585851

স্কটিশ রিফুজি কাউন্সিল (এসআরসি) (পরিষেবা শুধু স্কটলেণ্ডে)

- পারিবারিক অধিকার পরিষেবা: গর্ভবতী মহিলা আর একলা মা বাফ সহিতে বাইচা থাকা পরিবারগুলার লাগি।
- নিরাশ্রয় পরিষেবা: প্রত্যখ্যান করা আশ্রয়প্রার্থীরারে সহায়তা করে যারারে এআরই (আবেদনর অধিকার নিঃশেষিত) নামে জানা যায়।
- শরণার্থী একীকরণ পরিষেবা: নতুন শরণার্থীরারে থাকার লাগি মঞ্জুর করা যেকুনু ধরনর ছুটি দেওয়ার ক্ষেত্রে সহায়তা করে। একজন উপদেষ্টার লগে কথা কওয়া আর হক্কল পরিষেবা সম্পর্কে আরও জানতে, দয়া করি 0808 1967 274 নম্বরে কল করবা বা refugeesupport@scottishrefugeecouncil.org.uk এ ইমেল করবা।

ফ্রিফোন হেল্পলাইন: 080 8196 7274 শরণার্থী আর আশ্রয় সংক্রান্ত বিষয়ে তইথ্য আর পরামর্শ।

আমরার বিনামূল্যর হেল্পলাইন সোমবার (সকাল 9টা-বিকাল 5টা), মঙ্গলবার (সকাল 9টা-বিকাল 5টা), বুধবার (দুপুর 2টা-বিকাল 5টা), বৃহস্পতিবার (সকাল 9টা-বিকাল 5টা) আর শুক্কুরবার (সকাল 9টা-বিকাল 3টা) পর্যন্ত খুলা থাকে।

ওয়েলস রিফুজি কাউন্সিল(ডব্লিউআরসি) (পরিষেবা শুধু ওয়েলসে)

ওয়েলসে বসবাসকারী শরণার্থী আর আশ্রয়গ্রহণকারীর লাগি পরামর্শ, সহায়তা, উকালতি আর সাইনপোস্টিং। www.wrc.wales শরণার্থী আর আশ্রয় সংক্রান্ত সমস্যাগুলার উপরে অ্যাপয়েন্টমেন্ট, তইথ্য আর পরামর্শ প্রদানকারী ফ্রিফোন হেল্পলাইন: 0808 196 7273। তারা ইগুলার প্রস্তাব দেয়:

- ওয়েলস স্যাক্সচুয়ারি পরিষেবা: আশ্রয় দাবির বিষয়ে ওয়েলসে কেসওয়ার্ক সহায়তা আর উকালতি আর হক্কল আশ্রয়প্রার্থীদের লাগি আশ্রয় সহায়তা যেটা আপিল অধিকার শেষ অই যাওয়া ব্যক্তিরাও শামিল।
- মুভ অন পরিষেবা একীভূতকরণ আর স্থানান্তর সহিতে নতুন শরণার্থীরারে সহায়তা করে
- সরকারি ফান্ডর সহায়তা না লওয়ার শর্ত ছাড়াই অভিবাসীরার লাগি সহায়তা।
- দুভাষী আর অনুবাদ সহায়তা।
- শরণার্থী আর স্যাক্সচুয়ারি চাওয়া বাইচচারার লাগি খেলার প্রকল্প।
- ESOL পাঠ সহ শিক্ষা আর কর্মসংস্থান সহায়তা।
- স্বচ্ছাসেবার সুযোগ।
- e-visa সহায়তায় রূপান্তর।

নর্দান আয়ারলেণ্ড পরিষেবাগুল

স্বাইস্থ্য পরিষেবা, আবাসন, কর্মসংস্থান আর শিক্ষার অ্যাক্সেস সহ পরামর্শ আর সহায়তা উদ্বাস্তু আর আশ্রয়প্রার্থীরার লাগি উপলব্ধ
ওয়েবসাইট:

<https://www.nidirect.gov.uk/articles/asylum-seekers-and-refugees-help-and-advice>

ডক্টরস অফ দ্য ওয়ার্ল্ড

ডক্টরস অফ দ্য ওয়ার্ল্ড আশ্রয়প্রার্থীরারে GPএর লগে রেজিস্টার করার লাগি এককালীন মেডিক্যাল এপয়েন্টমেন্ট, তইথ্য আর বাস্তব সহায়তা প্রদান করইন। তারা একটা ক্লিনিক, পরামর্শ লাইন, আউটরিচ পরিষেবা আর ওকালতি প্রোগ্রামগুলি চালাইন।

ফোন করবা 0808 164 7686। ওয়েবসাইট:

<https://www.doctorsoftheworld.org.uk/patient-clinic/>

রিফুজি অ্যাকশন

রিফিউজি অ্যাকশন ইংল্যান্ড জুড়িয়া নানান জেগাত শরণার্থী আর আশ্রয়প্রার্থী ব্যক্তিরারে সহায়তা করে। <https://www.refugee-action.org.uk/our-services/help-and-advice/>

- শরণ সংকট (লন্ডন, ম্যানচেস্টার, ওয়েস্ট মিডল্যান্ডস, ব্র্যাডফোর্ড (শুধুমাত্র পরিবারগুল))): আফনে যদি একজন আশ্রয়প্রার্থী অইন আর আফনার বাসস্থান বা সহায়তার প্রযুজন অয় বা আফনার সহায়তা প্রত্যখ্যান বা বন্ধ করা আইয়া থাকে, ই পরিষেবাটা আফনারে সাইহ্য করতে পারে।
- ব্র্যাড প্রজেক্ট (ব্র্যাডফোর্ড): ব্র্যাডফোর্ডর আশ্রয়প্রার্থীরার লাগি একীকরণ আর সুস্থ্যতামূলক কার্যক্রমর উপরে দৃষ্টি নিবন্ধ করা অভিজ্ঞতার দ্বারা বিশেষজ্ঞ দল। ইটা পরিবারর উপরে একটা নির্দিষ্ট মনোনিবেশ সহ রিফিউজি অ্যাকশনর হক্কল পরিষেবা ব্যবহারকারীরার লাগি।
- কল্যাণ কর্মসূচি: আমরার কল্যাণ পরিষেবা সোলেসের (Solace) লগে অংশীদারিত্বে প্রদান করা অয়, যেটা অইলো শরণার্থী আর আশ্রয়গ্রহণকারীর লাগি চুটর লক্ষণে পিড়িত একের-পর এক থেরাপির সংমিশ্রণ (সোলেস থেরাপিস্ট দ্বারা সরবরাহ করা অয়) আর এর লগে কম পরিমানে প্রযুজন বা যারার একের-পর এক সহায়তার পাশাপাশি পরিপূরক ইনপুটর প্রযুজন তারার লাগি একটা সাপ্তাহিক কল্যাণ গ্রুপ সেশন।
- জাতীয় অভিবাসন পরামর্শ পরিষেবা (NIAS): NIAS অইলো শরণার্থী পদক্ষেপে একটা নতুন চালু অওয়া পরিষেবা। ইটা আশ্রয়প্রার্থী দুর্বল ব্যক্তিরার আর শরণার্থীরারে অভিবাসন পরামর্শ আর কেসওয়ার্ক সহায়তা আর প্রতিনিধিত্ব প্রদান করে যারার শরণার্থী পদক্ষেপর আশ্রয় সংকট পরিষেবা থাকি সহায়তা দেওয়া অর। পরিষেবাটা OISC লেভেল 3 পর্যন্ত অভিবাসন পরামর্শ আর কেসওয়ার্ক সরবরাহ করে। ক্লায়েন্টদের লন্ডন, বার্মিংহাম, ম্যানচেস্টার আর ব্র্যাডফোর্ডের সংকটকালীন আশ্রয় পরিষেবা থাকি অভ্যন্তরীণভাবে রেফার করা অইবো। পরিষেবাটা ব্র্যাডফোর্ড থাকি সরাসরি রেফারেলও পাইবো।