



Coronavirus (COVID-19) চলাকালে আপনি যদি অনিরাপদ, দুশ্চিন্তা বা উদ্বেগ বোধ করেন তবে কীভাবে সাহায্য পেতে পারেন

আপনার যদি মনে হয় যে আপনি coronavirus (COVID-19) এ আক্রান্ত হয়ে থাকতে পারেন, তবে দয়া করে coronavirus হটলাইন **1800 675 398** (২৪ ঘন্টা খোলা) নম্বরে কল করুন।

যদি দোভাষীর প্রয়োজন হয়, তবে **TIS National** এ **131 450** নম্বরে কল করুন এবং তাদের তালিকাভুক্ত যে কোনও পরিষেবার সাথে সংযোগ দিতে বলুন।

জরুরি প্রয়োজনে সাহায্য চাইতে **000** নম্বরে কল করুন।

জরুরি ত্রাণ সাহায্য

Coronavirus (COVID-19) এর কারণে যে সকল বিপদগ্রস্ত ব্যক্তিগত বাধ্যতামূলক সেলফ-আইসোলেশনে আছেন তারা জরুরী ত্রাণ সাহায্যসমূহ পাবেন। এই সব সাহায্যের মধ্যে সাহায্যপ্রার্থী ব্যক্তিদের জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্য সামগ্রী এবং ব্যক্তিগত সরঞ্জামাদি রয়েছে যাদের কাছে ন্যূনতম খাদ্য আছে বা আদৌ তা নেই, এবং যাদের কোন স্বজন বা বন্ধু নেই যারা তাদের সাহায্য করতে পারে। সাহায্যের জন্য আপনাকে অস্ট্রেলিয়ার রেসিডেন্ট হতে হবে না।

Coronavirus হটলাইন **1800 675 398** নম্বরে কল করুন।

যদি নিজগৃহে অনিরাপদ বোধ করেন তবে একটি সুরক্ষা পরিকল্পনা তৈরি করুন

পারিবারিক সহিংসতা বা যৌন নির্যাতন কখনই গ্রহণযোগ্য নয়। Coronavirus (COVID-19) মহামারী চলাকালে আপনাকে সকল ধরনের সেবা প্রদানে ফ্যামিলি ভায়োলেন্স এণ্ড সেক্সুয়াল এসল্ট সার্ভিসেস নিয়োজিত আছে।

নিরাপদ অবস্থায় আপনি নিজে বা অন্য কারো মাধ্যমে [safe steps](#) এর সাথে যোগাযোগ করতে **1800 015 188** নম্বরে কল করুন (সপ্তাহে প্রতিদিন, ২৪ ঘন্টা খোলা) অথবা ইমেইল করুন: safesteps@safesteps.org.au

আপনার সুরক্ষা পরিকল্পনা নিশ্চিত সেবাদানকারী প্রতিষ্ঠান গুলির সাথে যোগাযোগ করুন।

মূল্যবান কাগজপত্র যেমন পাসপোর্ট এবং প্রয়োজনীয় জামাকাপড়সহ একটি ব্যাগ, প্রয়োজনে জরুরী অবস্থায় বেরিয়ে পড়ার জন্য প্রস্তুত রাখুন। এটি আপনার কোন বন্ধুর বাসায় রাখার প্রয়োজন হতে পারে।

প্রয়োজনে সাহায্য চাইতে আপনি বাড়ী থেকে বের হতে পারবেন। এ জন্য আপনাকে কর্তৃপক্ষ কোন ধরনের জরিমানা ধার্য করবে না বা আপনি কোন সমস্যার মুখোমুখি হবেন না। যদি যাত্রাপথে পুলিশ জানতে চায় তবে দয়া করে তাদের জানান যে বাড়ীতে আপনি নিরাপদ বোধ করছেন না।

মনের কথা বলতে আপনি যাদের প্রতি আস্থাশীল তাদের সাথে যোগাযোগ রেখে আপনার উদ্বেগ ও আশংকার ব্যাপারে কথা বলুন। ঘনিষ্ঠ বন্ধুবান্ধব বা নিকটাত্মীয়দের সাথে কোনও 'নিরাপদ শব্দ' বা সংকেত ব্যবহার করার বিষয়ে আলোচনা করুন। প্রয়োজনে যখন আপনি এই শব্দ-সংকেত ব্যবহার করবেন, তারা বুঝতে পারবেন আপনার সাহায্যের প্রয়োজন এবং পুলিশ বা ইমার্জেন্সি সার্ভিসকে তা জানিয়ে দেবেন।

মানসিক চাপ এবং উদ্বেগের মাত্রা বেড়ে গেলে

এই সময়ে উদ্বেগ এবং আশঙ্কার অনুভূতি বেড়ে যাওয়া স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। তাই, স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ, ব্যায়াম এবং ঘুম সহ দৈনন্দিন জীবনচারণ অক্ষুণ্ণ রেখে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

Beyond Blue এ বিষয়ে বাস্তবসম্মত পরামর্শ ও অন্যান্য তথ্য সাহায্য প্রদান করে, বিস্তারিত জানতে পরিদর্শন করুন

beyondblue.org.au এবং স্বল্প-মেয়াদী কাউন্সেলিং এবং রেফারেল সুবিধার জন্য ফোনে এবং ওয়েবচ্যাটে **1300 22 4636** নম্বরে কল করুন।

Lifeline তথ্য সাহায্য ও পরামর্শ প্রদান করে এবং বিপর্যয়কালে সহায়তা প্রদান ও আত্মহত্যা প্রতিরোধে কাজ করে। প্রয়োজনে **13 11 14** নম্বরে ফোন করুন।

এই প্রকাশনা তথ্যটি আপনার জন্য সহজবোধ্য অবস্থায় পেতে [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@dhhs.vic.gov.au> ঠিকানায় ইমেইল করুন।

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, April 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

বিস্তারিত জানতে পরিদর্শন করুনঃ [About Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19) < <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>>

How to access support if you feel unsafe, stressed or anxious during coronavirus – Bengali