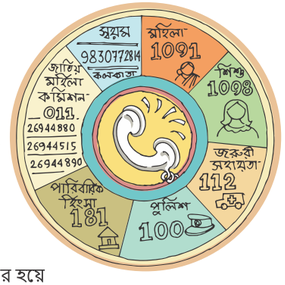
- আপনার জরুরি কাগজপত্র এবং কিছু টাকা পয়সা এমন ভাবে রাখুন যাতে প্রয়োজনে বাড়ি ছাড়তে হলে বা অন্য কোথাও যেতে হলে সহজেই আপনি সেই কাগজপত্রগুলি এবং টাকা পয়সা সঙ্গে নিয়ে যেতে পারেন
- মনে রাখবেন এখন শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখার সময়; সামাজিক দূরত্ব নয়। তাই অন্যদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখুন এবং নিজের অবস্থার কথা জানান
- আপনার শুভাকাঙ্ক্ষীদের ওপর আপনার সাথে হওয়া অত্যাচারের বিষয় গুলি নিয়ে আলোচনা করুন এবং তাদের সাহায্য নিন

লিঙ্গভিত্তিক হিংসা প্রতিরোধে কিভাবে সাহায্য ও পরিষেবা পাওয়া যেতে পারে ?



1091 — **মহিলাদের জন্যে হেল্পলাইন**

এই নাম্বারে ফোন করে পুলিশ কন্ট্রোল রুমের সঙ্গে সরাসরি যোগাযোগ করা যায়

1098 — **চাইল্ডলাইন (শিশুদের জন্য)**

বাল্যবিবাহ, শিশু পাচার, শিশুদের প্রতি যেকোন ধরণের অত্যাচার বা প্রয়োজনে শিশু নিজে বা শিশুর হয়ে অন্য যে কেউ এই নম্বরে ফোন করলে সাহায্য পাওয়া যায়

112 — **জরুরী সহায়তা**

- এই নম্বরে ফোন করে পুলিশ, স্বাস্থ্য, অগ্নিনির্বাপন এবং উদ্ধারকার্য ইত্যাদি জরুরি পরিষেবা পাওয়া যেতে পারে
- প্যানিক কলের (বিপদের সময়ে) জন্য একটি বিশেষ সুবিধা আছে এই নম্বরে - স্মার্টফোনের ক্ষেত্রে 112 ডায়াল করার পরে, প্যানিক কলটি সক্রিয় করতে দ্রুত আপনার স্মার্ট ফোনে 3 বার পাওয়ার সুইচ (power button) টিপুন। যদি স্মার্ট ফোন না হয়, সে ক্ষেত্রে, 112 ডায়াল করার পরে, প্যানিক কলটি সক্রিয় করতে দীর্ঘক্ষণ '5' বা '9' বোতামটি টিপুন
- মহিলা এবং শিশুরা, SHOUT বৈশিষ্ট্যটি সক্রিয় করতে 112 ইন্ডিয়া মোবাইল অ্যাপ্লিকেশন টি ব্যবহার করতে পারেন, যা আশেপাশের রেজিস্টার্ড স্বেচ্ছাসেবীদের জরুরী ভিত্তিতে সচেতন করে দেয় এবং তারা আপনার সহায়তার জন্যে হাজির হয়

100 — **পুলিশ হেল্পলাইন**

পুলিশ নিয়ন্ত্রণ কক্ষে সরাসরি সংযুক্ত করে

181 — **পারিবারিক হিংসা ও নির্যাতন মোকাবিলার জন্য মহিলাদের হেল্পলাইন**

- এটি সারা দেশে পারিবারিক হিংসা ও নির্যাতনের শিকার মহিলাদের 24 ঘন্টা জরুরী পরিষেবা প্রদান করে
- এই হেল্প লাইনের মাধ্যমে জরুরি স্বাস্থ্য পরিষেবার পাশাপাশি বিভিন্ন সরকারী পরিষেবা এবং প্রকল্পের তথ্য মহিলারা জানতে পারেন

011 26944880
011 26944515
011 26944890

জাতীয় মহিলা কমিশন হেল্পলাইন

- প্রশিক্ষিত সমাজকর্মী এবং কাউন্সেলরদের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দেয়
- পুলিশের সাথে যোগাযোগ, আইনী সহায়তা, নিরাপদ আশ্রয় এবং আইন ও অধিকার সম্পর্কিত বিভিন্ন তথ্য সহ বিভিন্ন পরিষেবার সাথে যুক্ত করে

9830 7728 14

স্বয়ম হেল্পলাইন (কলকাতা)

- কলকাতায় অবস্থিত সামাজিক সংগঠন স্বয়ম পরিচালিত এই হেল্পলাইন গোপনীয়তা বজায় রেখে প্রশিক্ষিত সমাজকর্মী এবং কাউন্সেলরদের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দেয়
- এই হেল্পলাইনটি লকডাউনের সময় বিশেষভাবে সক্রিয় করা হয়েছে; সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ১০ টা থেকে দুপুর ২ টা পর্যন্ত এই নম্বরে পরিষেবা পাওয়া যাবে

প্রয়োজনে নির্যাতিতদের কিভাবে সাহায্য করবেন ?

- সহমর্মী হয়ে আগাম কোনো সিদ্ধান্ত না নিয়ে তার কথা মন দিয়ে শুনুন।
- তার শারীরিক, মানসিক, সামাজিক, অর্থনৈতিক প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন
- আপনি তাকে বোঝার চেষ্টা করুন এবং তাকে আশ্বস্ত করুন যে আপনি তাকে বিশ্বাস করেন। তাকে দোষারোপ করবেন না এবং তাকে বলুন যে তার সাথে যা ঘটেছে তার জন্যে সে দায়ী নয়
- তার সুরক্ষার ব্যবস্থা করুন। তার সাথে আলোচনা করে তাকে তার নিরাপত্তার পরিকল্পনা করতে সহযোগিতা করুন
- তথ্য, পরিষেবা এবং সামাজিক সহায়তা বিষয়ে তাকে জানান

unicef
for every child

For more information, please contact:
Ms. Paramita Neogi & Ms. Swapnodipa Biswas
UNICEF Field Office for West Bengal
L&T Chambers, Fourth Floor
16, Camac Street, Kolkata-700017
Telephone: +91 033 4015600, Fax: +91 033 4015600

Please follow us on:
https://twitter.com/UNICEFIndia
https://www.facebook.com/unicefindia/

unicef
for every child

COVID-19 ও লিঙ্গ ভিত্তিক হিংসা প্রতিরোধ

লিঙ্গ ভিত্তিক হিংসা কি ?

- আমাদের সমাজে লিঙ্গ পরিচয় এবং লিঙ্গ পার্থক্যের ভিত্তিতে যে সমস্ত হিংসা এবং নির্যাতনের ঘটনা ঘটে তাকে লিঙ্গ ভিত্তিক হিংসা বলা হয়।
- শারীরিক, মৌখিক, মানসিক এবং যৌন নির্যাতন অথবা হুমকি, জবরদস্তি এবং অর্থনৈতিক বা শিক্ষাগত বঞ্চনা লিঙ্গ ভিত্তিক হিংসার অন্তর্ভুক্ত।
- মূলত দীর্ঘদিন ধরে চলে আসা লিঙ্গ বৈষম্যের কারণেই লিঙ্গ ভিত্তিক হিংসার ঘটনা ঘটে। একটি মানবাধিকার লঙ্ঘনের অন্যতম একটি উদাহরণ।
- নারী ও পুরুষ উভয়েই লিঙ্গ ভিত্তিক হিংসার শিকার হয়। তার মধ্যে নারী ও কন্যা শিশুরাই বেশি ভুক্তভোগী হয়ে থাকে।

কোভিড -১৯ ও লিঙ্গ ভিত্তিক হিংসার মধ্যে কি সম্পর্ক ?

- দুর্যোগ বা মহামারী সমাজের লিঙ্গ বৈষম্যকে আরও বাড়িয়ে দেয়। COVID-19 মহামারীর মতো সঙ্কটের সময়ে, মহিলা এবং কন্যা শিশুরা আরও বেশি লিঙ্গভিত্তিক হিংসার শিকার হতে পারে
- লকডাউন চলাকালীন পরিবারের মধ্যে আবদ্ধ হয়ে থাকা, বাইরের জগতের সাথে যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন হয়ে যাওয়া, সামাজিক সুযোগ সুবিধার অভাব,দাম্পত্য সম্পর্কের মধ্যে হিংসা,পরিবারের মধ্যে বৈষম্য মহিলাদের পরিস্থিতিকে আরও জটিল করে তুলতে পারে
- প্রান্তিক গোষ্ঠীর মহিলারা হঠাৎ অর্থনৈতিক অনিশ্চয়তা, খাদ্য ও স্বাস্থ্যের নিরাপত্তাহীনতার কারণে আরও বেশি লিঙ্গভিত্তিক হিংসার শিকার হতে পারেন

- পরিবারের সবার বিশেষ করে অসুস্থ সদস্যদের যত্ন নেওয়া সহ সমস্ত বাড়তি দায়িত্ব মহিলাদের ওপরেই বিশেষভাবে বর্তায়
- এই সময়ে প্রায় গৃহবন্দি অবস্থায় এবং সামাজিকভাবে বিচ্ছিন্ন হয়ে যাবার জন্য দাম্পত্য সম্পর্কের মধ্যে হিংসা অনেক বেশি বেড়ে যেতে পারে। কোন উপায় না থাকায় সমস্ত অত্যাচার সহ্য করেও সেই মহিলাদের একই সঙ্গে তার সাথেই থাকতে হয়।

কোভিড-১৯ মহামারী ও কিশোরীদের ওপর লিঙ্গ ভিত্তিক হিংসা

দেখা গেছে যে কোভিড-১৯ মহামারীর সময় কিশোরীদের ওপর লিঙ্গভিত্তিক হিংসা আরও বেড়ে গেছে তাই এর প্রতিকারের জন্য বিশেষ জোর দেওয়া প্রয়োজন।

যৌনশোষণ এবং নির্যাতন

- অর্থনৈতিক নিরাপত্তাহীনতার কারণে কিশোরীদের যৌন শোষণ, হয়রানি এবং অন্যান্য ধরণের লিঙ্গ-ভিত্তিক হিংসার ঘটনা বৃদ্ধি পেয়েছে
- অপরাধীরা কিশোরীদের এই অসহায় অবস্থার সুযোগ নিয়ে তাদের বিভিন্নভাবে শোষণ ও নির্যাতন করছে। এর মধ্যে বাণিজ্যিক যৌনশোষণ ও অন্তর্ভুক্ত। যেসব পরিবার অর্থনৈতিক ও সামাজিক ভাবে দুর্বল তাদেরকে ভুল বুঝিয়ে, ভয় দেখিয়ে বা প্রলোভন দিয়ে কমবয়সী মেয়েদের বিক্রি করার জন্য বাধ্য করছে। এমনকি অনলাইন মাধ্যম ব্যবহার করে মেয়েদের শোষণ করা হচ্ছে

মেয়েদের শিক্ষার ওপর প্রভাব

- বিদ্যালয় বন্ধ হওয়ার কারণে মেয়েদের স্কুল ছুট হবার সম্ভাবনা অনেক বেড়ে যায়, বিশেষত যারা প্রতিবন্ধী, দরিদ্র পরিবারের এবং স্কুলের থেকে অনেক দূরে থাকে

বাল্যবিবাহ এবং কম বয়সে গর্ভধারনের সংখ্যা বৃদ্ধি

- দেখা গেছে লকডাউন থাকা সত্ত্বেও বাল্যবিবাহের ঘটনা প্রায় একই হারে ঘটে চলেছে। অনেক বাল্যবিবাহের খবর সঠিক সময়ে প্রশাসনের কাছে এসে পৌঁছায়নি
- পুলিশ এবং প্রশাসন যেহেতু কোভিড-১৯ মোকাবিলায় ব্যস্ত, সেই সুযোগে অনেকে কমবয়সী মেয়েদের চুপিসাড়ে বিয়ে দিয়েছে
- প্রজনন স্বাস্থ্য সেবার অভাবে এই সময় কমবয়সী মেয়েদের গর্ভধারনের সংখ্যা বৃদ্ধি ঘটে, অনেক সময় জোর করে গর্ভপাত করানো হয়, এর ফলে মেয়েটির জীবনসংশয় হয়

কোয়ারেন্টাইন অবস্থার ঝুঁকি ও বাড়তি কাজের বোঝা

- লকডাউন চলাকালীন পরিবারের মধ্যে আবদ্ধ হয়ে থাকার ফলে পরিবারের সদস্যদের দ্বারা শারীরিক, মানসিক এবং যৌন অত্যাচারের শিকার হতে পারে
- এই সময়ে মেয়েদের শুধু রান্না করা, ঘর পরিষ্কার করা, জল আনা ইত্যাদিই নয়, এমনকি পরিবারের অসুস্থ সদস্যদের যত্ন নেওয়ার দায়িত্বও তার ওপর চাপিয়ে দেওয়া হয়

প্রজনন স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় ঝুঁকির বৃদ্ধি

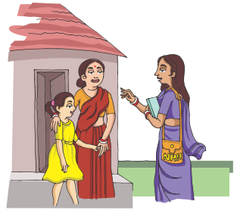
- এই সময় কম বয়সী মেয়েদের জন্য প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা গুলি হয় বন্ধ থাকে অথবা মহামারী মোকাবিলার কাজে লাগানো হয়, ফলে তারা এই পরিষেবাগুলি থেকে বঞ্চিত হয়
- স্যানিটারি প্যাড এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য পরিষেবা না পাবার ফলে প্রজনন স্বাস্থ্যের ঝুঁকি অনেক বেড়ে যায়
- মেয়েদের সঠিক চিকিৎসা পেতে বাধার সম্মুখীন হতে হয়

গার্হস্থ্য হিংসার সাক্ষী এবং কিশোরীদের উপর তার প্রভাব

- যে সমস্ত কিশোরীরা গার্হস্থ্য হিংসার সাক্ষী হয় তাদের দীর্ঘমেয়াদী শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যার ঝুঁকি থেকে যায়
- অনেক সময় তাদের ওপর এই হিংসার নেতিবাচক প্রভাব পড়ে। খুব সহজেই তারা রেগে যায়,পরিবারের অন্য সদস্যদের সাথে লড়াই করা বা স্কুল এড়িয়ে যাওয়ার প্রবণতা দেখা যায়। তাদের আত্মবিশ্বাস কম থাকে এবং নতুন সম্পর্ক তৈরি করতে সমস্যা হয়

লিঙ্গ ভিত্তিক হিংসা প্রতিরোধে কি করণীয়?

- COVID-19 বিরুদ্ধে লড়াইয়ে মহিলা ও কিশোরীদের অংশগ্রহণের, নেতৃত্বদানের ও সিদ্ধান্ত গ্রহণের সুযোগ সুনিশ্চিত করতে হবে
- COVID-19 প্রতিরোধ করার জন্যে সবাই যাতে সঠিক তথ্য সহজ ভাষায় পেতে পারে তা লক্ষ্য রাখতে হবে
- স্বাস্থ্যকর্মীদের লিঙ্গভিত্তিক হিংসা প্রতিরোধের প্রাথমিক পদ্ধতিগুলি সম্পর্কে জানাতে হবে
- মহিলাদের সহজেই প্রজনন স্বাস্থ্য পরিষেবা পাওয়ার ওপর জোর দিতে হবে
- যে মহিলা বা মেয়েরা লিঙ্গভিত্তিক হিংসার শিকার তাদের জন্য দ্রুত বিকল্প স্বাস্থ্য পরিষেবার ব্যবস্থা করতে হবে
- মহিলাদের/মেয়েদের অর্থনৈতিক ক্ষমতায়নের ওপর বিশেষ নজর দিতে হবে ও তাদের সামাজিক সুরক্ষা সুনিশ্চিত করতে হবে
- যেসব মহিলা/কিশোরীরা লিঙ্গ ভিত্তিক হিংসার শিকার তাদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসা ও মনোসামাজিক সহায়তার যথাযথ ব্যবস্থা করতে হবে। তারা যেন কোনো প্রকার বৈষম্যের শিকার না হয় সেটা খেয়াল রাখতে হবে
- মহিলা/মেয়েদের সঠিক প্রয়োজনগুলি বুঝে তাদেরকে হেল্পলাইন সম্বন্ধীয় তথ্য দিতে হবে, পুলিশের সাথে যোগাযোগ তৈরি করতে হবে; মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলি সম্পর্কে জানাতে হবে



লিঙ্গ ভিত্তিক হিংসা প্রতিরোধ করতে আপনি কি করতে পারেন ?

আপনি যদি লিঙ্গভিত্তিক হিংসার শিকার হন তবে মনে রাখবেন

- আপনি একা নন, আপনাকে সাহায্য করার জন্যে অনেকে আছেন
- আপনি দোষী বা অপরাধী নন, আপনি লিঙ্গভিত্তিক হিংসার শিকার
- হিংসা ও অত্যাচার মুক্ত জীবন আপনার অধিকার

সুরক্ষার পরিকল্পনা আগে থেকে করে রাখুন

- গৃহবন্দি অবস্থা যদি আপনার ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে, তবে প্রয়োজনে প্রতিবেশী, বন্ধু বান্ধব বা সরকারি কর্মী যেমন আশা, অঙ্গনওয়াড়ি দিদি যারা প্রয়োজনে আপনার সহযোগিতা করতে পারে তাদের সাথে কিভাবে যোগাযোগ করা যায় তার ব্যবস্থা করে রাখুন
- এমন কোনো নিরাপদ স্থানের কথা ভেবে রাখুন, যেখানে প্রয়োজনে অপরাধীর হাত থেকে নিজেকে বাঁচিয়ে কিছুদিন নিরাপদে থাকতে পারেন
- জরুরী পরিস্থিতিতে যোগাযোগ করতে পারেনএমন গুরুত্বপূর্ণ ফোন নম্বর এবং হেল্পলাইনগুলি হাতের কাছে রাখুন। কীভাবে আপনি নিরাপদে ফোনের মাধ্যমে যোগাযোগ করতে পারেন এবং প্রয়োজনীয় সহায়তা চাইতে পারেন সেগুলি আগে থেকে চিন্তাভাবনা করে রাখুন