

দ্যা হারবার সেন্টার

দ্যা হারবার

ধর্ষণ ও যৌন নিপীড়নে ভুক্তভোগীদের জন্য নরফোকে  
২৪/৭ পরিসেবা

01603 276381

contact@theharbourcentre.co.uk

www.theharbourcentre.co.uk



হারবার সেন্টার যেসব বিষয়ে কাজ করে থাকে সেসব বিষয়ের  
উপর একটি স্বল্পদৈর্ঘ্য ফিল্ম - 'লুক হোয়াট ইউ ডিড' দেখতে  
হলে নিচের কিউ.আর কোডটি স্ক্যান করুন।

দ্যা হারবার সেন্টার

যৌন নিপীড়ন বিষয়ক সুপারিশ (রেফারেল) কেন্দ্র

নরফোক কনস্টেবুলারী

101 | norfolk.police.uk

জরুরী পরিস্থিতিতে সবসময় ৯৯৯ ডায়াল করুন

দ্যা হারবার সেন্টার

01603 276381 | theharbourcentre.co.uk

ন্যাশন্যাল ভিকটিম সাপোর্ট

0808 1689 111 | victimsupport.org.uk

লিওয়ে ডমেষ্টিক ভায়োলেন্স সার্ভিসেস

0300 561 0077 | leewaysupport.org

জাতীয় পারিবারিক সহিংসতা (ডমেষ্টিক ভায়োলেন্স) হেল্পলাইন

0808 2000 247 |

nationaldomesticviolencehelpline.org.uk

এন.এস.পি.সি.সি

0808 800 5000 | nspcc.org.uk

জোরপূর্বক বিবাহ (ফোর্সড ম্যারিজ) ইউনিট

0207 008 0151 | gov.uk/forced-marriage

ক্রাইমস্টপার্স

0800 555 111 | crimestoppers-uk.org

'লুক হোয়াট ইউ ডিড' - হচ্ছে একটি শর্ট ফিল্ম যা 'টাইম টু স্টপ'  
ক্যাম্পেইনের অংশ হিসেবে মুক্তি পেয়েছে। ধর্ষণ এবং যৌন  
নিপীড়নে ভুক্তভোগীদের সহায়তায় এসএআরসি যেসব কাজ করে  
থাকে তা এই ফিল্মে দেখা যাবে।

norfolk.police.uk/lookwhatyoudid



# ধর্ষণ কিংবা যৌন নিপীড়নের শিকার হলে

যদি আপনার কোন সাহায্যের প্রয়োজন হয় তাহলে  
আপনি কোথায় যাবেন ?

দ্যা হারবার সেন্টার হচ্ছে একটি যৌন নিপীড়ন বিষয়ক সুপারিশ  
(রেফারেল) কেন্দ্র এবং একটি ওয়ান-স্টপ স্থান যেখানে ধর্ষণ  
এবং যৌন সহিংসতায় যারা ভুক্তভোগী তাদেরকে মেডিকেল সেবা  
ও মানসিক সহায়তা মূলক সেবা প্রদান করা হয়। আপনি পুরুষ,  
মহিলা কিংবা শিশু ও হতে পারেন এবং ঘটনাটি সাম্প্রতিক কালে  
কিংবা দীর্ঘদিন পূর্বে ও সংঘটিত হতে পারে।

01603 276381

theharbourcentre.co.uk

দ্যা হারবার সেন্টার

যৌন নিপীড়ন বিষয়ক সুপারিশ (রেফারেল) কেন্দ্র

## এটা আপনার পছন্দ

আপনার বয়স যদি ১৩ বছর বা তারচে বেশী হয় তাহলে পুলিশের সাথে যোগাযোগ করার জন্য আপনাকে জোর করা হবে না।

আপনার যে ধরনের সহায়তা প্রয়োজন তা দিতে আমরা এখানে প্রস্তুত রয়েছি এবং আপনি যেকোন সিদ্ধান্ত নিলে তার প্রতি আমরা সম্মান জানাব।

আপনার ঘটনা এবং যে সব তথ্য আমাদেরকে দিবেন তা একান্ত গোপনীয় হিসাবে গণ্য করা হবে। তবে যেসব ক্ষেত্রে শিশু কিংবা বিপদগ্রস্থ প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি জড়িত থাকবেন সেসব ক্ষেত্রে স্বাভাবিক নিয়মে তা সংশ্লিষ্ট কতৃপক্ষকে অবহিত করা হবে যা আমাদের সেবামূলক দায়িত্বের আওতায় পড়ে।

## পুলিশের জড়িত হওয়া

আপনি যদি পুলিশকে জড়িত করতে চান তাহলে এই প্রক্রিয়ায় কিভাবে অগ্রসর হতে হবে তা আমরা বিস্তারিত বলে দিতে পারব, এবং এতে আপনার কোন প্রকার সহায়তার প্রয়োজন হলে তাও দেয়া সম্ভব হবে। আপনি চাইলে, আপনার নাম গোপন করে পুলিশকে এই সহিংস ঘটনা সম্পর্কে অবহিত করতে পারেন।

## চিন্তা করার সময়

পরীক্ষা থেকে আপনার যেসব প্রশ্নাদি সংগৃহীত হয়েছে তা আমরা নিরাপদে সংরক্ষণ করে রাখতে পারি, এবং আপনি চাইলে পরেও পুলিশকে রিপোর্ট করার ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। এই প্রক্রিয়ায় আমরা সহায়তা দান করতে পারি।

## হারবার সেন্টার কিভাবে আমাকে সাহায্য করতে পারে ?

আমাদের বিশেষায়িত এই সেন্টারটি বিভিন্ন বিষয়ে নানারকম সেবা প্রদান করে থাকে যা আপনার ব্যক্তিগত চাহিদা পূরনে মানানসই।

## মেডিক্যাল সাহায্য

আপনি একজন বিশেষভাবে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত নার্সের সাথে সাক্ষাত করতে পারেন যিনি আপনার অনুমতি সাপেক্ষে ফরেনসিক

মেডিক্যাল পরীক্ষা সম্পন্ন করবেন।

উক্ত পরীক্ষা আমাদের সুসজ্জিত পরীক্ষাগারে সম্পন্ন করা হবে, উক্ত স্থানে আপনার ব্যক্তিগত গোপনীয়তা সুরক্ষা করার যাবতীয় ব্যবস্থা রয়েছে।

আমরা তাৎক্ষনিক ভাবে আপনার স্বাস্থ্যগত চাহিদা অনুযায়ী সেবার প্রতি লক্ষ্য রাখব এবং আপনার অনুমতি সাপেক্ষে ফরেনসিক নমুনা প্রমানের জন্য সংগ্রহ করা হবে।

আপনি যদি ইতিমধ্যে পুলিশের সাথে যোগাযোগ না করে থাকেন তাহলে নার্স আপনার নমুনা সংগ্রহ করে তা পুলিশের কাছে ফরেনসিক বিশ্লেষণ পরীক্ষার জন্য হস্তান্তর করা যাবে আপনার পরিচিতি গোপন রেখে।

নমুনাটি এরপর সংরক্ষণ করে রাখা হবে যতক্ষণ পর্যন্ত আপনি সিদ্ধান্ত নিবেন যে আপনি পুলিশের সাথে যোগাযোগ করবেন কি না।

আমরা আপনাকে যৌনবাহিত সংক্রামিত রোগ সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারি এবং পরবর্তীতে যে কোন সহায়তা প্রদান করতে পারব।

## জরুরী গর্ভনিরোধ

আমরা আপনাকে জরুরী গর্ভনিরোধ সরবরাহ করতে পারি।

আমাদের বিশেষভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত আপনার যৌনস্বাস্থ্য পরীক্ষা করবে যদি প্রয়োজন হয় এবং এর পাশাপাশি গর্ভনিরোধ নিয়ে ও আলোচনা করবে।

## কাউন্সেলিং

হারবার সেন্টার আপনাকে অন্যান্য সহায়ক সংস্থার সাথে যোগাযোগ সৃষ্টিতে সাহায্য করতে পারে - যারা আপনাকে নিরপেক্ষ ও বিশেষায়িত থেরাপিউটিকস সহায়তা দিবে এবং এর ফলে ধর্ষণ ও যৌন নিপীড়নের কুপ্রভাব থেকে আপনি নিরাময় লাভ করতে পারেন।

## নিরাপত্তা

আপনি যদি আপনার নিরাপত্তা নিয়ে উদ্বিগ্ন থাকেন তাহলে যে কোন সময় ১০১ নাম্বারে পুলিশের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, অথবা জরুরী হলে ৯৯৯ নাম্বারে ডায়াল করতে পারেন।



theharbourcentre.co.uk | 01603 276381

হারবার সেন্টারে কারা রয়েছেন ?

## ক্রাইসিস ওয়ার্কার

একজন ক্রাইসিস ওয়ার্কার পুরোটা সময় জুড়ে আপনাকে যাবতীয় সহায়তা প্রদান করবেন যতক্ষণ আপনি হারবার সেন্টারে অবস্থান করবেন।

## ফরেনসিক মেডিক্যাল এক্সামিনার

আপনি যদি ফরেনসিক মেডিক্যাল পরীক্ষা করাতে ইচ্ছুক হন, তাহলে আপনার সাথে দেখা করতে সেন্টারে বিশেষভাবে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত একজন নার্স আসবেন। আপনার সম্মতি সাপেক্ষে প্রমাণ হিসাবে নমুনা সংগ্রহ করা হতে পারে। আপনার তৎক্ষণাত্ অন্য কোন স্বাস্থ্যগত সমস্যা আছে কিনা সে সম্পর্কে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিতে নার্সের প্রস্তুতি থাকতে পারে।

## সাপোর্ট ওয়ার্কার- আইএসভিএ/চাইল্ড এডভোকেট

প্রাথমিক ভাবে আপনি হারবার সেন্টারের সাথে যোগাযোগ করার পর, আপনার অনুমতি ক্রমে ক্রাইসিস ওয়ার্কার আপনার সাথে যোগাযোগ করার জন্য একজন সাপোর্ট ওয়ার্কার কে অনুরোধ জানাবেন। সাপোর্ট ওয়ার্কার আপনাকে বাস্তবিক এবং মানসিক সহায়তা প্রদান করতে পারবেন।

আপনার সাপোর্ট ওয়ার্কার আপনাকে পুলিশ কিংবা কোর্টের ব্যাপারে ও সহায়তা করতে পারেন যদি আপনি ইচ্ছুক হন।

## বিশেষভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত পুলিশ অফিসার

আপনি যদি সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন যে পুলিশ জড়িত হওয়া প্রয়োজন তাহলে বিশেষভাবে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত পুলিশ অফিসার হারবার সেন্টারে এসে আপনার সাথে দেখা করবেন এবং কথা বলবেন। আপনি কি ব্যবস্থা নিতে চান সে ব্যাপারে যদি নিশ্চিত না হন তাহলে পুলিশের সাথে আপনি 'অফ দ্যা রেকর্ড' (আন অফিসিয়াল) ভিত্তিতে আলোচনা করতে পারেন যা পরবর্তীতে জেনে শুনে সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহায়ক হতে পারে।