



# সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সের পরে চিকিৎসা ও আইনি সহায়তা পাওয়া

সেক্সুয়াল ভায়োলেন্স আঘাতের সৃষ্টি করে এবং কষ্ট দেয়। আপনি একটি মেডিকেল পরীক্ষা সহ চিকিৎসা সেবা পেতে পারেন। পুলিশকে সাহায্য করতে পারে এমন কোনো শারীরিক প্রমাণ সংগ্রহের জন্য একটি মেডিকেল পরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে। আপনি যদি না চান তবে আপনাকে মেডিকেল পরীক্ষা করতে হবে না।

বড় হাসপাতালে অবস্থিত সেক্সুয়াল ভায়োলেন্স পরিষেবাগুলি আপনাকে চিকিৎসা এবং মানসিক সহায়তা প্রদান করতে পারে।

## মেডিকেল কেয়ার

সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সের অভিজ্ঞতার অর্থ হতে পারে আপনি আপনার শরীরে অন্যরকম বোধ করছেন অথবা ক্ষতস্থান থেকে ক্রমাগত ব্যথা অনুভব করছেন। ডাক্তার দেখানো বা হাসপাতালে যাওয়া আপনাকে আপনার প্রয়োজনীয় চিকিৎসা পেতে সাহায্য করতে পারে। আপনি যদি ডাক্তারের কাছে বা হাসপাতালে যেতে না চান বা যেতে না পারেন, এবং এটি জরুরী না হয় তবে আপনি সাহায্য পেতে যেতে পারেন এমন অন্যান্য জায়গা রয়েছে। আপনি আপনার স্থানীয় কমিউনিটি হেলথ সেন্টারে যেতে পারেন বা এখানে আপনার স্থানীয় মহিলাদের স্বাস্থ্য কেন্দ্র খুঁজে পেতে পারেন **1800 022 222** নম্বরে হেলথ ডাইরেক্টে কল করলে আপনি সরাসরি একজন স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে কথা বলতে পারবেন। আপনি যদি LGBTQIA+ সম্প্রদায়ের হয়ে থাকেন তবে আপনি **ACON-এর কমিউনিটি কেয়ার পরিষেবা** থেকে সহায়তা পেতে পারেন।

## মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা

সেক্সুয়াল ভায়োলেন্স আপনার মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করতে পারে। যদি আপনি আত্মহত্যা, বিষমতা, উদ্ভিগ্ন বা অন্য কোন মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা অনুভব করেন তবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে অস্ট্রেলিয়াতে এমন বিনামূল্যের সহায়তা পরিষেবা রয়েছে। আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। আপনি যদি একজন ডাক্তারের সাথে কথা বলতে না পারেন বা না চান তাহলে আপনি প্রশিক্ষিত কোন সহায়তা কর্মীর সাথে কথা বলার জন্য দিনে বা রাতের যেকোনো সময় **13 11 14** নম্বরে লাইফলাইন কে কল করতে পারেন। আপনি যদি ফোনে কথা বলতে না চান তবে আপনি **লাইফলাইন ওয়েবসাইটে** টেক্সট করতে বা কারও সাথে অনলাইনে চ্যাট করতে পারেন।

## আইনি সাহায্য

আপনি যদি সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সের শিকার হয়ে থাকেন তবে ডিকটিমস রাইটস সনদের অধীনে আপনার অধিকার রক্ষিত আছে। আপনি এখানে চার্টার দেখতে পারেন।

আইনি সহায়তা পাওয়া আপনাকে সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সের বিরুদ্ধে রিপোর্ট করার আগে এবং পরে কী করতে হবে তা বেছে নিতে সাহায্য করতে পারে। এটি আপনাকে আপনার অধিকার সম্পর্কে ও জানাতে পারে এবং রিপোর্ট করার প্রক্রিয়া এবং আপনাকে সহায়তা করতে পারে এমন পরিষেবাগুলি সম্পর্কে আপনার জানার পরিধি বাড়াতে আপনাকে তথ্য দিতে পারে।

এখানে আপনি আরও গুরুত্বপূর্ণ আইনি তথ্য সম্পর্কে পড়তে পারেন

আপনি **লিগ্যাল এইড NSW** এর মাধ্যমে বিনামূল্যে আইনি পরামর্শ এবং সহায়তা পেতে সক্ষম হতে পারেন।

অন্যান্য সহায়ক আইনি পরিষেবার মধ্যে রয়েছে **রিফিউজি অ্যাডভাইস অ্যান্ড কেসওয়ার্ক সার্ভিস - RACS** (কল করুন (02) 8355 7227)।

আপনি আরও যোগাযোগ করতে চাইতে পারেন **ডিকটিম সার্ভিসেস NSW** (কল করুন **1800 633 063**)। তারা NSW-তে বসবাসকারী অপরাধের শিকার ব্যক্তিদের তথ্য, রেফারেল এবং প্রোগ্রাম প্রদান করে।

## ভিসাধারীদের জন্য

ঘরোয়া, পারিবারিক বা সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সের শিকার যারা ভিসা নিয়ে এখানে আছেন তারা কখনও কখনও চিন্তিত যে পুলিশের সাথে যোগাযোগ করলে তা তাদের ভিসার স্ট্যাটাসকে প্রভাবিত করতে পারে। সেই ব্যক্তি বা লোকেরা আঘাতপ্রাপ্ত ব্যক্তিদের বলেছে যে তাদের ভিসা বাতিল হতে পারে, অথবা তাদের নিজ দেশে ফেরত পাঠানো হতে পারে। আপনি যদি ঘরোয়া, পারিবারিক বা সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সের সম্মুখীন হন এবং আপনার ভিসা নিয়ে উদ্ভিগ্ন হয়ে থাকেন, তাহলে আপনি বিনামূল্যে, গোপনীয় আইনি পরামর্শ চাইতে পারেন যাতে আপনি আপনার অধিকার সম্পর্কে জানেন এবং জেনে শুনে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

ইমিগ্রেশন অ্যাডভাইস অ্যান্ড রাইটস সেন্টার (IARC) এর ঘরোয়া, পারিবারিক বা সেক্সুয়াল ভায়োলেন্স থেকে বেঁচে যাওয়া ব্যক্তিদের জন্য একটি বিনামূল্যে পরিষেবা রয়েছে যাদের ভিসা সম্পর্কে আইনি পরামর্শের প্রয়োজন। IARC অন্যান্য সহায়তা পরিষেবাগুলিতে গোপনীয় আইনি পরামর্শ, সহায়তা এবং রেফারেল প্রদান করে। IARC এমন লোকদের জন্য অগ্রাধিকারমূলক অ্যাপয়েন্টমেন্ট প্রদান করে যারা ঘরোয়া, পারিবারিক এবং সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সের সম্মুখীন হয়েছেন এবং একটি অস্থায়ী ভিসায় রয়েছেন বা তাদের ভিসার অবস্থা সম্পর্কে অনিশ্চিত রয়েছেন।

→ আপনি ওয়েবসাইটে **অনুসন্ধান** ফর্মের মাধ্যমে IARC-এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন ফোনের মাধ্যমে (02) 8234 0700 নম্বরে অথবা ইমেলের মাধ্যমে **info@iarc.org.au** তে। আপনার প্রয়োজন হলে IARC একজন দোভাষীও প্রদান করতে পারে।

