



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

কোভিড-১৯

ব্যক্তিদের জন্য
আর্থিক সহায়তা



বিষয়বস্তু

১ সূচনা

২ হারানো রোজগার

৩ বাসস্থান

৪ আর্থিক সহায়তা

৫ দৈনন্দিন খরচ

৬ স্বাস্থ্য ও কল্যাণ

৭ পারিবারিক সহায়তা

৮ যোগাযোগ

আর্থিক সহায়তার এটি একটি ছোট পথ নির্দেশক
যা হয়তো আপনি এখন প্রাপ্ত্য।

আমরা বুঝি যে করোনা ভাইরাস মহামারি বিশেষত
চিনের একটি বিষয় যদি আপনার বিল পরিশোধ
এবং/বা ঘর ভাড়া দিতে কষ্ট হয়, কিন্তু আপনার জন্য
সাহায্য এবং সহায়তার উপদেশ রয়েছে।



সূচনা

হারানো রোজগার



ওয়েলস সরকারের পক্ষ থেকে সহায়তা

নিজেকে আলাদা রাখতে সাহায্য প্রকল্প (**Self-isolate support scheme**)

আপনি এককালীন £500 পেতে পারেন আপনার রোজগার বন্ধ হওয়ার জন্য যদি আপনাকে বলা হয় নিজেকে আলাদা করে রাখতে এবং আপনি বাড়ী থেকে কাজ করতে না পারেন। যদি আপনার কেভিড-১৯ এর পরীক্ষা নিশ্চিত আক্রান্ত দেখা যায় বা আনুষ্ঠানিকভাবে আপনাকে নিজ থেকে আলাদা করে রাখার জন্য বলা হয় NHS Wales Test, Trace, Protect সেবা দ্বারা ২৩ শে অক্টোবরে বা এর পরে, তাহলে আপনি এই অর্থের জন্য আবেদন করতে পারবেন।

নিজেকে আলাদা রাখতে সাহায্য প্রকল্পটি তাদের জন্য যাদের রোজগার কম, বাসা থেকে কাজ করতে পারেন না এবং অবশ্যই নিজেকে আলাদা হবে।

প্রদত্ত অর্থের উপরে আয়কর প্রযোজ্য, কিন্তু ন্যাশনাল ইনসুরেন্স প্রদান থেকে অব্যাহতি দেয়া হবে। অন্য কোন বেনিফিটের উপরে এর কোন প্রভাব পড়বে না।

আপনি যোগ্য কিনা তা দেখতে এবং কিভাবে আবেদন করবেন তার জন্য, আপনার স্থানীয় সংস্থার সাথে যোগাযোগ করুন।

যোগ্যতা প্রমাণ সাপেক্ষে এই প্রকল্পটি ৮ বছর বয়সী (বা ২৫ বছর বয়স পর্যন্ত যদি শিক্ষার্থীর একাধিক এবং জটিল সাহায্যের দরকার হয়) বাচ্চাদের পিতা মাতা ও যত্ন দানকরীর জন্যেও প্রযোজ্য হবে যাদেরকে বলা হয়েছে নিজেকে আলাদা করে রাখতে হবে।

বিবেচনামূলক অর্থ (Discretionary payments)

যদি আপনার যোগ্যতা থাকে কিন্তু কোন বেনিফিট পেয়ে না থাকেন, আপনি একটি বিবেচনামূলক অর্থের জন্য স্থানীয় সংস্থার কাছে আবেদন করতে পারবেন।

বিবেচনামূলক অর্থ শুধুমাত্র ব্যতিক্রমী অবস্থার জন্য দেয়া হবে।

হারানো রোজগার



ইউকে সরকার থেকে সাহায্য

ইউনিভার্সেল ক্রেডিট (**Universal Credit**)

যদি আপনি স্বনির্ভর হোন বা, কিছুদিন যাবত চাকুরী হারিয়েছেন, কম সময়ের জন্য কাজ করছেন বা জিম্বো আওয়ারের চাকুরীতে আছেন, বা বেতন ছাড়া ছুটি নিয়েছেন আপনার বাচ্চা যত্ন নেয়ার জন্য/শিশুদের বিদ্যালয় বন্ধ হয়ে গিয়েছে যাই হোক না কেন, আপনি হয়তো DWP এর ইউনিভার্সেল ক্রেডিট পাওয়ার যোগ্যতা রাখেন, এমনকি ঘর ভাড়া দিতে সাহায্য পেতে পারেন।

www.gov.uk/apply-universal-credit লিঙ্কটি

আপনি ভিজিট করে আবেদন করতে পারবেন।

যারা ডিজিটাল সেবা ব্যবহার করতে পারেন না, তারা ফোন করে আবেদন করতে পারবেনঃ

ইউনিভার্সেল ক্রেডিট সাহায্য নাম্বার ০৮০০ ৩২৮ ৫৬৪৪
ওয়েলস ভাষা ০৮০০ ৩২৮ ১৭৪৪

যদি ইউনিভার্সেল ক্রেডিট (**Universal Credit**) আবেদন করতে সাহায্য লাগে তাহলে Citizen's Advice আপনাকে সহায়তা করবে। বিনামূল্যে কল করতে পারেন ০৮০০০ ২৪১ ২২০ এই নাম্বারে বা ভিজিট করুন

www.citizensadvice.org.uk/helpclaim

নতুন ধরণের চাকুরী ও সাহায্য ভাতা

যদি আপনি অসুস্থ বা নিজেকে আলাদা করে রেখেছেন আপনি হয়তো নতুন ধরণের চাকুরী ও সাহায্য ভাতা পাওয়ার উপযুক্ত হতে পারেন, এটি আলাদা ভাবে বা ইউনিভার্সেল ক্রেডিটের সাথে New Style ESA এর ব্যাপারে আরো তথ্য পাবেন এখানে ভিজিট করলে

www.gov.uk/guidance/new-style-employment-and-support-allowance

টেলিফোনঃ ০৮০০ ৩২৮ ৫৬৪৪ (অপশন ৩)

ওয়েলস ভাষার টেলিফোনঃ ০৮০০ ৩২৮ ১৭৪৪

নতুন ধরণের চাকুরী খোঁজার সাহায্য ভাতা

আপনি হয়তো নতুন ধরণের চাকুরী খোঁজেন তখন আপনাকে চাকুরী খুঁজতে সাহায্য করার জন্য, এটি আলাদা ভাবে বা ইউনিভার্সেল ক্রেডিটের সাথে পেতে পারেন। আপনার যদি চাকুরী না থাকে বা সপ্তাহে ১৬ ঘণ্টার কম কাজ করেন তাহলে আপনি হয়তো New Style JSA পেতে পারেন।

টেলিফোনঃ ০৮০০ ০৫৫ ৬৬৮৮

টেক্সটফোনঃ ০৮০০ ০২৩ ৮৮৮৮

ওয়েলস ভাষাঃ ০৮০০ ০১২ ১৮৮৮

ব্যক্তিগত স্বাধীনতা অর্থ (**Personal Independence Payment**)

ব্যক্তিগত স্বাধীনতা অর্থ আপনার অতিরিক্ত খরচে সাহায্য করতে পারে যদি আপনার লম্বা সময়ের জন্য অসুস্থতা বা অক্ষমতা থাকে।

দ্যাকরে www.gov.uk/pip ওয়েবসাইটে ভিজিট করুন ব্যক্তিগত স্বাধীনতা অর্থের জন্য আরো জানতে বা আপনি ০৮০০ ৯১৭ ২২২২ ক্রি নাম্বারে ফোন করে আবেদন করতে পারবেন। সব ধরণের স্বাস্থ্য ও অক্ষমতা সম্পর্কিত মৌখিক পর্যালোচনা সাময়িকভাবে বন্ধ রয়েছে কিন্তু আপনি ব্যক্তিগত স্বাধীনতা অর্থের জন্য আবেদন করতে পারবেন।

বিধিবদ্ধ অসুস্থতার অর্থ (**Statutory Sick Pay**)

যদি আপনি চাকুরী করেন এবং অসুস্থ বা নিজেকে আলাদা করে রাখেন আপনি হয়তো বিধিবদ্ধ অসুস্থতার অর্থের জন্য উপযুক্ত Statutory Sick Pay (SSP), যা আপনার দৈনন্দিন খরচে সাহায্য করবে, বা হয়তো আপনার ঘর ভাড়া এবং বিল পরিশোধ করতে সাহায্য হবে। যদি আপনি চাকুরী করেন কিন্তু বিধিবদ্ধ অসুস্থতার অর্থের জন্য রোজগার কম, তাহলে আপনি হয়তো ইউনিভার্সেল ক্রেডিটের জন্য আবেদন করতে পারবেন আপনার দৈনন্দিন খরচ চালানের জন্য এবং ঘর ভাড়া ও বিল পরিশোধে সাহায্য হবে। আপনি হয়তো বিধিবদ্ধ অসুস্থতার অর্থের (SSP) জন্য উপযুক্ত হতে পারেন যদি আপনাকে বলা হয়েছে যে আপনি করোনা ভাইরাস আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে সাক্ষাৎ করেছেন এবং নিজেকে আলাদা (self-isolate) করে রাখতে হবে, এবং এই কারণে আপনি কাজ করতে পারছেন না। আরো জানতে পারবেন এখানে www.gov.uk/statutory-sick-pay/eligibility

চাকুরীতে থাকার প্রকল্প Job Retention Scheme

(Furloughed Employees)

আরো তথ্য পাওয়া যাবে এই অয়েবসাইটে

www.gov.uk/guidance/check-if-you-could-be-covered-by-the-coronavirus-job-retention-scheme

যদি আপনার বেতন এই সব পরিবর্তনের কারনে কমে যায়, এবং আপনার দৈনন্দিন খরচ চালাতে এবং আপনার ঘর ভাড়া এবং/বা বিল পরিশোধ করতে কষ্ট হয়, তাহলে আপনি হয়তো ইউনিভার্সেল ক্রেডিটের মাধ্যমে সহায়তা পেতে পারেন।

স্বনির্ভর প্রক্রিয়া (Self-employed scheme)

স্বনির্ভর প্রক্রিয়াটি বাড়ানো হয়েছে। যদি আপনি প্রথম ও দ্বিতীয় তহবিল থেকে অর্থিক সহায়তা না পেয়ে থাকেন স্বনির্ভর পর্যালোচনার ট্যাক্সি হিসাবের জন্য (Self Assessment tax returns), তাহলে তৃতীয় তহবিল থেকে সাহায্য পাবেন না।

আরো তথ্য পাওয়া যাবে এই অয়েবসাইটে

www.gov.uk/guidance/claim-a-grant-through-the-coronavirus-covid-19-self-employment-income-support-scheme

বাসস্থান



আপনি সামাজিক বিভাগের ভাড়াটে হন বা ব্যক্তিগত বিভাগে, এটি গুরুত্ব পূর্ণ যে আপনি আপনার বাড়ীওয়ালার সাথে যত তাড়াতাড়ি পারেন যোগাযোগ করুন যদি আপনি মনে করেন যে আপনার বাড়ী ভাড়া ও বিল পরিশোধ করতে কষ্ট হবে, কারণ তারা হয়তো আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

আসন্ন প্রক্রিয়ার ছুঁশিয়ারি (এটি ব্যক্তিগত বিভাগের ভাড়াটের জন্য প্রযোজ্য) **Early Alert Scheme**

এটি একটি স্বাধীন সেবা যা সিটিজেন উপদেশ কামরি **Citizens Advice Cymru** দ্বারা দেয়া হয়, ব্যক্তি বিভাগের ভাড়াটেদের ভাড়া, আয়, ভাতা এবং খরচপত্রের ব্যাপারে উপদেশ দেয়া হয়। আপনি এই সহায়তাটি যে কোন সময় গ্রহণ করতে পারেন যখন আপনি প্রথমে যোগ দিবেন যে আপনার ভাড়া ও বিল পরিশোধ করতে কষ্ট হবে। এই সেবাটির মধ্যে আপনার রোজগার ও খরচের উপরে একটি পর্যালোচনা করবে আর আপনাকে বাজেট করতে সাহায্য করবে। সেবাটি আপনার বাড়ীওয়ালা বা ভাড়া প্রদান করী সংস্থার সাথে একটি পরিশোধকৃত পরিকল্পনার জন্যও সাহায্য করতে পারবে। এটি আপনার বকেয়া ভাড়ার প্রতি জোর দিবে এবং তা কমানোর চেষ্টা করবে যেন আপনি আপনার বাড়ী ছেড়ে দিতে না হয়। যদি আপনি আপনার ভাড়া বা বাসার বিল পরিশোধের জন্য চিন্তিত থাকেন তাহলে ব্যক্তি বিভাগের ভাড়াটে দেনার সাহায্য ফ্রি নাম্বারে (**Private Rented Sector Debt Helpline**) কল করতে পারবেন ০৮-০৮ ২৭৮ ৭৯২০।

ভাড়াটে সহায়তা লোন (এটি ব্যক্তিগত বিভাগের ভাড়াটের জন্য প্রযোজ্য) **Tenancy Saver Loans**

ক্রেডিট ইউনিয়ন দ্বারা দেয়া হয়, এই প্রক্রিয়াটি ব্যক্তিগত বিভাগের ভাড়াটেদের জন্য যারা কোভিড-১৯ এর জন্য অনেক বকেয়া ভাড়া বাকি পড়ে আছে। আপনার যোগ্যতা এবং সামর্থ্য বিবেচ্য, লোনের অর্থ সরাসরি আপনার বাড়ীওয়ালার কাছে দেয়া যেন আপনি ঘর ছাঢ়া না হন।

লোন পরিশোধের দায়িত্ব ভাড়াটে হিসেবে আপনার উপরে পড়বে, কিন্তু লোনের ইন্টারেস্ট রেট সক্ষমতার মধ্যে থাকবে (১% APR), এবং তা পাঁচ বছরের মধ্যে পরিশোধ করা যাবে। আপনি যদি আরো তথ্য পেতে চান, তাহলে <https://creditunionsofwales.co.uk/tsl/> ওয়েবসাইটে গিয়ে অনুসন্ধানী ফর্ম পূরণ করুন এবং একজন ক্রেডিট ইউনিয়ন উপদেশকারী বিশদভাবে আপনার সাথে কথা বলবেন প্রক্রিয়াটি এবং এটি আপনার জন্য উপযুক্ত কিনা সেই ব্যাপারে।

বিবেচনামূলক বাসস্থানের অর্থ (এটি সামাজিক ও ব্যক্তিগত বিভাগের ভাড়াটের জন্য প্রযোজ্য) **Discretionary Housing Payments**

এটি কিছু অতিরিক্ত অর্থ যখন আপনার স্থানীয় সংস্থা সিদ্ধান্ত নেই যে আপনার অতিরিক্ত সহায়তা দরকার ডি ড্রিট পি DWP দ্বারা প্রদত্ত ভাতার পরেও।

বিবেচনামূলক বাসস্থানের অর্থ পেতে হলে, আপনাকে পুরানো বাসস্থানের ভাতা পেতে হবে বা ইউনিভার্সেল ক্রেডিটের বাসস্থান উপাদান পেতে হবে।

বিবেচনামূলক বাসস্থানের অর্থ পাওয়ার জন্য আপনার স্থানীয় সংস্থার সাথে যোগাযোগ করুন।

আর্থিক সহায়তা

8

ওয়েলস সরকারের বিবেচনামূলক সহায়তা তহবিল

(Welsh Government's Discretionary Assistance Fund)

একটি তহবিল যা সর্ব শেষের যার উদ্দেশ্য সেই সব মানুষদের জন্য যারা অনেক অর্থ কঢ়ে আছে।

করোনা ভাইরাসের প্রভাবে নমনীয়তা

করোনা ভাইরাসের কারণে যে সব পরিবার অনেক কঢ়ে রয়েছে তাদেরকে আরো সহায়তা দেয়ার জন্য, ওয়েলস সরকার ডি এ এফ DAF সেবা সেন্টারের নিকট অনেক নমনীয়তার জন্য আবেদন করেছে এবং বিবেচনা করতে বলেছে যে কতগুলো এবং কখন ই এ পি এর অর্থ তার ক্লায়েন্টদের পরিশোধ করতে হবে সে ব্যাপারে।

জরুরী সাহায্যের অর্থ Emergency Assistance

Payment (EAP)

ইএপি'র তহবিলের অর্থ প্রয়োজনীয় খরচ মেটানোর জন্য যদি আপনি একটি আর্থিক কঢ়ে থাকেন এবং অবিলম্বে আর্থিক সাহায্যের প্রয়োজন চাকুরী হারানোর কারণে বা ভাতার অর্থ পেতে দেরি হয়। এই অর্থ প্রধানের উদ্দেশ্য হল খোবারের খরচ, গ্যাস এবং বিদ্যুৎ, কাপড় চোপড় আর জরুরী ভ্রমণ মেটানোর জন্য।

আপনি বিবেচনামূলক সহায়তা তহবিলের অর্থের জন্য আবেদন করতে পারেন

gov.wales/discretionary-assistance-fund-daf/how-apply

বা এই ফ্রি নাম্বারে ০৮০০ ৮৫৯ ৫৬২৪।

কাউন্সিল ট্যাক্স হাসের প্রক্রিয়া (Council Tax Reduction Scheme)

যদি আপনার পরিবারের আয় রোজগার কম, আপনি কিছু বিষয়ের জন্য সাহায্য পেতে পারেন, বা পুরো কাউন্সিল ট্যাক্স মওকুফ করা যেতে পারে কাউন্সিল ট্যাক্স হাসের প্রক্রিয়ার মাধ্যমে।

বিস্তারিত তথ্যের জন্য ভিজিট করুন

www.gov.wales/council-tax-discounts-and-reductions-information-leaflet

দেন্দিন খরচ



পানি (Water)

যদি আপনার পানির বিল পরিশোধ করতে কষ্ট হয়, তাহলে আপনার পানি সরবরাহকারীর সাথে জরুরী ভিত্তিতে যোগাযোগ করা উচিত। যদি আপনার পানি সরবরাহকারী ওয়েলস ওয়াটার হয়, তাহলে তারা কি কি সহায়তা দিতে পারে তার একটি বর্ণনা দিয়েছে, যার মধ্যে পরিশোধের পরিকল্পনা ও পানির দাম কমানোর ব্যবস্থা উল্লেখ রয়েছে আরো তথ্য পাওয়া যাবে এখানে www.dwrcymru.com/en/My-Account/Help-Paying-My-Water-Bill.aspx

গ্যাস ও বিদ্যুৎ (Gas and electricity)

করোনা ভাইরাস মহামারিতে মানুষকে সহায়তা দিতে ইউ কে সরকার এনার্জি প্রতিষ্ঠানের সাথে একমত হয়েছে। কোন এনার্জি কাস্টমারের আর্থিক সহায়তার দরকার থাকলে তা তাদের সরবরাহকারী দ্বারা সহায়তা দেয়া হবে, যার মধ্যে দেনার পরিশোধ রয়েছে এবং বিল পরিশোধের ব্যাপারে পুনরায় পর্যালোচনার ব্যবস্থা রয়েছে, কমিয়ে দেয়া বা বন্ধ করা যদি তা দরকার হয়, যেখানে সংযোগ বিস্তৃত করার বিষয়টি একেবারে বন্ধ করে দেয়া হবে।

ব্রডব্যান্ড এবং মুটোফোন (Broadband and mobile phones)

যদি আপনার ব্রডব্যান্ড ও মুটোফোনের বিল পরিশোধ করতে কষ্ট হয়, তাহলে আপনার সরবরাহকারীর সাথে জরুরী ভিত্তিতে যোগাযোগ করা উচিত, কারণ তাদের হয়তো কোন ধরণের পরিশোধের পরিকল্পনা বা অন্যান্য ধরণের সহায়তার ব্যবস্থা রয়েছে যেন আপনার যোগাযোগ ব্যবস্থায় ব্যাধাত না ঘটে।

ব্যাংক, ক্রেডিট কার্ড এবং লোন (Banks, credit cards and loans)

অনেক ব্যাংক এবং ক্রেডিট কার্ড কোম্পানী পেমেন্ট হলিডে দিচ্ছে, ওভারড্রাফট সুবিধা বাড়াতে পারে এবং ইন্টারেস্ট রেট কমাতে পারে করোনা ভাইরাস মহামারিতে সহায়তা দেয়ার জন্য। যদি আপনার ব্যাংক বা ক্রেডিট কার্ডের বিল পরিশোধ করতে কষ্ট হয়, তাহলে আপনার সরবরাহকারীর সাথে জরুরী ভিত্তিতে যোগাযোগ করা উচিত, কারণ তাদের হয়তো কোন ধরণের পরিশোধের পরিকল্পনা বা অন্যান্য ধরণের সহায়তার ব্যবস্থা রয়েছে আপনাকে সাহায্য দেয়ার জন্য।

বিনামূল্যে বিদ্যালয়ে খাবার (Free School Meals)

যদি আপনার বাচ্চা বা বাচ্চারা বিনামূল্যে খাবার পাওয়ার উপযোগী থাকে তাহলে, আপনি এই সহায়তা পেতে থাকবেন, যদিও বিদ্যালয় বন্ধ থাকে বা আপনার বাচ্চা বা বাচ্চাদেরকে আলাদা রাখতে বলা হয় বা কোভিড-১৯ এর কারণে ঢালে রাখা হয় তারপরেও এটি চলবে।

ওয়েলসের স্থানীয় সংস্থা সব ধরণের আয়োজন করেছে যেন যে সব ছাত্র-ছাত্রীরা বিনামূল্যে স্কুলের খাবার পাওয়ার উপযুক্ত তা তারা পেতে থাকবে।

এসব আয়োজন যেসব স্থানীয় সংস্থার মধ্যে আপনি বসবাস করেন সেই অনুযায়ী পরিবর্তিত হতে পারে। স্থানীয় সংস্থার সাথে আপনার যোগাযোগ করা উচিত জানার জন্য যে তারা এই প্রক্রিয়া কিভাবে পালন করা হচ্ছে। আপনার স্থানীয় সংস্থার যোগাযোগের বিবরণ জানতে ডিজিট করুন www.gov.uk/find-local-council.

ছাত্র-ছাত্রীর উন্নয়নের তহবিলের দ্বার (Pupil Development Grant Access - PDG Access)

পি ডি জি তহবিল পরিবারের জন্য তাদের বিদ্যালয়ের কিছু খরচ মেটানোর জন্য, বিশেষ করে স্কুলের কাপড় চোপড় এবং অন্যান্য জিনিসপত্র কেনার জন্য। যে সব পরিবারের বাচ্চারা বিনামূল্যে স্কুলের খাবারের উপযুক্ত তারা এই তহবিলের অর্থের জন্য আবেদন করতে পারবে যদি তারাঃ

- রিসেপশন ক্লাসে বা প্রাথমিক বিদ্যালয়ের তৃতীয় শ্রেণীতে পড়ে
- মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের ৭ম ও দশম শ্রেণীতে পড়ে।
- বয়স ৪, ৭, ১১ বা ১৪ বছর বিশেষ স্কুলে পড়ছে, বিশেষ সহযোগিতার প্রয়োজন বা ছাত্র-ছাত্রী সুপারিশ বিভাগে রয়েছে।

বিদ্যালয়ের প্রত্যেক বছরে যত্ন যোগ্য বাচ্চাদের জন্যেও এই তহবিলের অর্থ বরাদ্দ রয়েছে।

www.gov.wales/pupil-development-grant-access

স্বাস্থ্য ও কল্যাণ



এই কঠিন সময়ে, এটি আসলেই গুরুত্বপূর্ণ বিষয় যে আমরা সবাই
নিজেদের এবং অন্যান্যদের দেখাশুনা করি।

ওয়েলস সরকার একটি ওয়েবসাইট তৈরি করেছে যা বাস্তব উপদেশ প্রদান
করে কিভাবে নিরাপদে থাকতে পারবেন, আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং ভাল
থাকার জন্য সহায়তা করা এবং আপনার সমাজের অন্যান্যদেরকে কিভাবে
রক্ষা করা যায়। আরো জানার জন্য, ভিজিট করুন

gov.wales/safe-help.

নির্ভয়ে বাঁচুন (Live Fear Free)

নির্ভয়ে বাঁচুন আপনাকে সহজ পথ দেখা দেয়, সাহায্য উপযোগী
গোপনীয় উপদেশ দেয় অনেক বিষয়ের ব্যাপারে যা হয়তো আপনার
জন্য উপকারে আসতে পারে। এটি ২৪/৭ খোলা থাকবে, ফ্রি এবং
আপনার ফোন বিলে উঠবে না।

সাহায্য লাইন সাহায্য ও সহায়তা প্রদান করে যারা সমস্যায় রয়েছে বা
তারা হয়তো জানে অন্য কাউকে যাদের ঘরোয়া নির্যাতন ও যৌন
নিপীড়নের জন্য সাহায্য দরকার।

চারটি উপায়ে আপনি যোগাযোগ করতে পারেন:

ফোনেং: ০৮০৮ ৮০ ১০ ৮০০

টেক্সট করেং: ০৭৮৬০ ০৭৭৩৩০

ইমেইলং: info@livefearfreehelpline.wales

লাইভ চ্যাটং: www.gov.wales/live-fear-free

সি.এ.এল.এল. সাহায্য লাইন **C.A.L.L. Helpline**
চিন্তা ও সমস্যা নিয়ে কথা বললে সমস্যার বিষয় গুলো সহজ হয়ে যায়
এবং আপনাকে সহায়তা করার জন্য সেবা সংস্থা রয়েছে। সি.এ.এল.এল.
সহায়তা লাইন মূলত ওয়েলসের জন্য মানসিক সহায়তার জন্য নির্বেদিত
সেবা সংস্থা, যা গোপনীয় কথা শোনা এবং মানসিক সহায়তা প্রদান করে
আর আপনার স্থানীয় এলাকায় উপস্থিত সেবার সাথে যোগাযোগের
ব্যাপারে সাহায্য করে থাকে, সেছামেবক ও দাতব্য সেবাও এর অন্তর্ভুক্ত।

০৮০০ ১৩২ ৭৩৭ নাম্বারে ফোন করে যোগাযোগ করা যাবে বা টেক্সট
'help' লিখে ৮১০৬৬ এই নাম্বারে পাঠাতে পারবেন। সি.এ.এল.এল.
এর ওয়েবসাইট হলং www.callhelpline.org.uk

জাতীয় মাদক সেবন সহায়তা লাইনের জন্য ভিজিট

করুনং www.dan247.org.uk

ফ্রি ফোনং ০৮০৮ ৮০৮ ২২৩৮

অথবা টেক্সট করুন **DAN** ৮১০৬৬ এই নাম্বারে

ঘরোয়া নির্যাতন

আপনি আপনার ঘরে অত্যাচারের স্থীকার হলে সাহায্যের জন্য ভিজিট
করুনং

[www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/Teulu/
gender-violence/domestic-violence-and-
abuse-getting-help](http://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/Teulu/gender-violence/domestic-violence-and-abuse-getting-help)

Dewis Cymru

অনলাইন ডাটাবেজ কল্যাণের সংস্থান সহ।

আরো জানার জন্য ভিজিট করুনং www.dewis.wales.

৭ পারিবারিক সহায়তা

পারিবারিক তথ্য সেবা (Family Information Service)
শিশু, কিশোর এবং পরিবার কার্যক্রমের বিনামূল্যে তথ্য। আরো বেশি
জানতে ভিজিট করুনঃ gov.wales/find-your-local-family-information-service

অতিরিক্ত শিক্ষা চাহিদা (Additional Learning Needs)

এস এন এ পি SNAP কাইম্র কাইম্র Cymru পিতা মাতা, শিশু,
কিশোরদের জন্য তথ্য, উপদেশ এবং সহায়তা প্রদান করে থাকে যাদের
অতিরিক্ত শিক্ষার চাহিদা আছে, বা হয়তো থাকতে পারে তাদের জন্য।
আরো জানার জন্য ভিজিট করুনঃ www.snapcymru.org.

পিতা মাতা (Parents)

বিনামূল্যে বাস্তব পরামর্শ ও উপদেশ সব ধরনের বাচ্চাদের লালন পালনের
জন্য বাবা মা যে সমস্যায় ভোগেন তার জন্য। আরো জানার জন্য ভিজিট
করুনঃ gov.wales/parenting-give-it-time.

সংখ্যালঘু কিশোরদের জন্য সহায়তা দল (Ethnic minorities Youth Support Team)
ই ওয়াই এস টি EYST বি এম ই BME কিশোর যুবক, পরিবার এবং
একক ব্যক্তি যারা শরণার্থী এবং আশ্রয়-প্রাপ্ত যারা ওয়েলসে বসবাস
করেন তাদের জন্য সেবা প্রদান করে থাকে। আরো জানতে ভিজিট
করুনঃ www.eyst.org.uk.

সেবা ট্রাস্ট ওয়েলস (Carers Trust Wales)
জাতীয় দাতব্য সংস্থা সাহায্যের উন্নতি ও বিনা বেতনের সেবকদের জন্য
প্রতিজ্ঞাবদ্ধ। আরো জানতে ভিজিট করুনঃ www.carers.org

যোগাযোগ

৮

নাগরিক উপদেশ কাইম্রু (Citizen's Advice Cymru)

নাগরিক উপদেশ কাইম্রু বিনামূল্যে, গোপনীয়ভাবে উপদেশ প্রদান করে অনেক বিষয়ের উপরে যেমন অর্থনৈতিক, দেনা এবং ভাতা।

একজন উপদেষ্টার সাথে কথা বলতে, দয়াকরে কল করুন ০৮০০ ৭০২ ২০২০ (সকাল ৯টা থেকে বিকাল ৫টা, সোমবার থেকে শুক্রবার) বা তথ্য পেতে এবং/বা একজন উপদেষ্টার সাথে অনলাইনে কথা বলতে, দয়াকরে ভিজিট করুনঃ

www.citizensadvice.org.uk/wales/about-us/contact-us/contact-us/contact-us

আপনি যদি সেলফ-আইসোলেটে থাকেন এবং আপনার কোন বন্ধু-বান্ধব বা প্রতিবেশী আপনাকে সাহায্য করার না থাকে, তাহলে দয়াকরে আপনার স্থানীয় স্বেচ্ছাসেবী সেন্টারে (কাউন্টি স্বেচ্ছাসেবী কাউন্সিল) যোগাযোগ করবেন সাহায্য ও উপদেশের জন্য। আরো জানতে, দয়াকরে ভিজিট করুনঃ

www.thirdsectorsupport.wales/contact

এইজ কাইম্রু উপদেশ (Age Cymru Advice)

৫০ বছর বয়সের ওয়েলস নাগরিকদের জন্য এইজ কাইম্রু বিনামূল্যে ফ্রি, গোপনীয়, নিরপেক্ষ এবং দ্বিভাষিকভাব দক্ষ উপদেশ দিয়ে থাকে। তারা বৃদ্ধ মানুষ, তাদের পরিবার, সেবাদান করী এবং পেশাদার ব্যক্তিদেরকে সাহায্য করে থাকে তথ্য এবং উপদেশ দিয়ে যা বৃদ্ধ মানুষের উপর প্রভাব ফেলে। আরো জানতে, কল করবেন ০৮০০০ ২২৩ ৮৮৮

সকাল ৯:৩০ টা থেকে বিকাল ৪:৩০ টা পর্যন্ত, সোমবার থেকে শুক্রবার বা ইমেইল করবেন advice@agecymru.org.uk

যত্ন ও সংস্কার (Care and Repair)

যত্ন ও সংস্কার তথ্য, উপদেশ এবং বাস্তব সেবা দিয়ে থাকে যা বৃদ্ধ মানুষদেরকে ওয়েলসে নিরাপদে, গরমে এবং বাসায় ভাল থাকতে সাহায্য তারা অক্ষমতার সহায়ক জিনিসপত্র এবং সংযোজন লাগাতে সাহায্য করে, তারা ঘরের যত্ন নিতে, আয় রোজগার বাড়তে এবং আর্থিক তহবিল থেকে অর্থনিতে, এবং বাসা থেকে হাসপাতাল আর হাসপাতাল থেকে বাসায় আনা নেয়াতে সাহায্য করে থাকে।

আরো জানতে, কল করুন ০৩০০ ১১১ ৩৩৩৩ বা ভিজিট করুন www.careandrepair.org.uk

মানসিক স্বাস্থ্য ও আর্থিক উপদেশ সেবা (Mental Health and Money Advice Service)

হাফাল, মানসিক স্বাস্থ্য ইউকের একটি অংশ হিসেবে মানসিক স্বাস্থ্য ও আর্থিক উপদেশ বলে চালু হয়েছে। যেসব লোকজন মানসিক স্বাস্থ্য দ্বারা প্রতিবিত এবং আর্থিক অসুবিধায় রয়েছে সেবা, বন্ধু-বান্ধব, পরিবার এবং পেশাদার ব্যক্তিরা যা স্থানীয় এলাকায় রয়েছে তাদেরকে সহায়তা দেয়।

আরো তথ্য পাওয়া যাবে এখানে ভিজিট করলে www.hafal.org/recovery/finance-money

আপনি যদিও মনে করেন যে আপনি সাধারণত কোন আর্থিক সহায়তা পাবেন হয়তো এখন আপনি কিছু আর্থিক সাহায্যের জন্য উপযুক্ত হতে পারেন আপনার দৈনন্দিন খরচ মেটানোর জন্য।

