

বাসেলোনা



বাসেলোনা অ্যান্টিমার্চিস্টা

যদি আপনার সহিংসতার পরিস্থিতির একটি অভিজ্ঞতা হয়ে থাকে

900 900 120

ম্যাচিস্ট সহিংসতার বিরুদ্ধে 24-ঘন্টা টেলিফোন পরিষেবা (শুক্র-মুক্ত এবং গোপনীয়)

সহায়তা কেন্দ্র: C. Marie Curie, 16, Barcelona

ফোন 932 915 910/920

(সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9 টা থেকে দুপুর 3 টা অবধি, এই সময়ের বাইরে, c. Llacuna, 25)

sara@bcn.cat

বাড়ি থেকে

যদি আপনার সহিংসতার পরিস্থিতির একটি অভিজ্ঞতা হয়ে থাকে

প্রস্তুত হোন:

- আপনার পরিস্থিতি অনুযায়ী সুরক্ষা সুপারিশগুলি মানিয়ে নিন।
- আপনার মোবাইলটি সর্বদা আপনার সাথে এবং সম্পূর্ণ চার্জ করে রাখুন। প্রায়শই পাসওয়ার্ড পরিবর্তন করুন।
- জরুরী কল করতে My 112 অ্যাপ্লিকেশনটি ডাউনলোড করে নিন।
- আপনার বিশ্বস্ত ব্যক্তির সাথে প্রতিদিন একই সময়ে কথা বলুন। জরুরী পরিস্থিতির সম্পর্কে জানাতে নিজেদের মধ্যে একটি কীওয়ার্ড ঠিক করে নিন।
- আপনার মোবাইলে গুরুত্বপূর্ণ নথিপত্রের (পরিচয়পত্র, ফ্যামিলি বুক, ব্যাংক...) ছবি তুলুন এবং আপনার বিশ্বস্ত ব্যক্তির কাছে সেগুলি পাঠান।

তাৎক্ষণিক আগ্রাসনের পরিস্থিতিতে:

- 112 নম্বরে কল করুন
- তাৎক্ষণিকভাবে বাড়ি ছেড়ে কোনও কমিউনিটি স্থানের (বারান্দায়, সিঁড়িতে...) দিকে যাওয়ার চেষ্টা করুন।
- যদি না পারেন তবে নিজেকে জানলা যুক্ত একটি ঘরে বন্ধ করে নিন। রান্নাঘর এবং স্নানঘর এড়িয়ে চলুন।
- চিৎকার এবং শব্দ করুন যাতে পাড়াপড়শি আপনার আওয়াজ শুনতে পান।

একটি হামলার পরে:

- আক্রমণকারী যদি বাসা থেকে বেড়িয়ে যান তবে সমস্ত প্রবেশদ্বারগুলি বন্ধ করে দিন।
- আপনি যদি বাসা থেকে বের হতে পারেন তবে একটি নিরাপদ জায়গা সন্ধান করুন।
- হাসপাতালে, পুলিশ মোসোস ডি'এস্কোড্রায় (Mossos d'Esquadra) বা উপলভ্য উন্মুক্ত বিশেষায়িত পরিষেবাগুলিতে (open specialized services) যান।

আপনার যদি পুত্র বা কন্যা থাকে:

- তাদের বোঝান যে একটি সহিংস পরিস্থিতিতে তাদের হস্তক্ষেপ না করে নিজেদের রক্ষা করতে হবে।
- আপনি একটি কীওয়ার্ড নির্দিষ্ট করে দিতে পারেন যাতে ঝুঁকিপূর্ণ পরিস্থিতিতে তারা সাহায্য চাইতে পারে।
- আপনি যদি একটি ঘরে নিজেকে বন্ধ করে রাখেন বা চলে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেন তবে সর্বদা তাদের সাথে এটি করার চেষ্টা করুন।

COVID-19 এ গৃহ-বন্দী হওয়ার সময় নিজ-সুরক্ষা ব্যবস্থা