

অতিরিক্ত সহায়তা

এই পৃষ্ঠায় জরিপ সম্পন্ন করেছেন এমন ব্যক্তিদের জন্য আরও তথ্য রয়েছে।

জরিপে অংশ নেওয়ার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ। আমরা আশা করি যে আপনার কাছে এগুলো আকর্ষণীয় মনে হয়েছে এবং আলোচিত বিষয়গুলোর কোনটির কারণে মন খারাপ হয়নি। তবে, যদি আপনার কাছে এই অভিজ্ঞতার কোনও অংশও পীড়াদায়ক বলে মনে হয়, সেক্ষেত্রে আপনি ইপসোস মোরির সাথে evenssurvey@ipsos-mori.com ঠিকানা বা এই পৃষ্ঠার নিচের তালিকাভুক্ত ফোন নম্বরগুলোর একটি ব্যবহার করে যোগাযোগ করতে পারেন। এখানে তালিকাভুক্ত বেশ কয়েকটি সংস্থা রয়েছে যাদের সাথে আপনি সহায়তার জন্য যোগাযোগ করতে পারেন।

এজিই ইউকে (AGE UK)

এজিই ইউকে-এর পরামর্শ লাইনটি বয়স্ক ব্যক্তি, তাদের পরিবার, বন্ধু, কেয়ারার এবং পেশাদারদের জন্য একটি বিনামূল্যের, গোপনীয় জাতীয় ফোন পরিষেবা। দলটি আপনাকে নির্ভরযোগ্য এবং হালনাগাদকৃত তথ্য দেবে এবং আপনাকে প্রয়োজনীয় পরামর্শ অ্যাক্সেস করতে সহায়তা করবে।

অর্থ, পরিচর্যা, স্বাস্থ্য, আবাসন বা অন্যান্য পরামর্শের বিষয় সম্পর্কিত ব্যাপারে পরামর্শ পরিষেবার সাথে বছরের যে কোনও দিন সকাল ৪ টা থেকে সন্ধ্যা ৭ টার মধ্যে যোগাযোগ করা যেতে পারে।

টেলি: 0800 055 6112

ওয়েবসাইট: <https://www.ageuk.org.uk/>

সিটিজেন অ্যাডভাইস (Citizens Advice)

অনলাইনে, ফোনে এবং ব্যক্তিগতভাবে বিনামূল্যে গোপনীয় পরামর্শ দেওয়ার জন্য স্বাধীন দাতব্য সংস্থাগুলোর একটি নেটওয়ার্ক। তারা বেনিফিট, কাজ, ঋণ, আবাসন, পরিবার, অভিবাসন এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কিত পরামর্শ দিতে পারে।

অ্যাডভাইসলাইন (ইংল্যান্ড): 03444 111 444

অ্যাডভাইসলাইন (ওয়েলস): 03444 77 20 20

অ্যাডভাইসলাইন (স্কটল্যান্ড): 0800 028 1456

সব লাইন সোম থেকে শুক্রবার সকাল ৯ টা থেকে বিকাল ৫ টা পর্যন্ত পাওয়া যায়।

ওয়েবসাইট: <https://www.citizensadvice.org.uk/> (ইংল্যান্ড ও ওয়েলস)

ওয়েবসাইট: <https://www.cas.org.uk/> (স্কটল্যান্ড)

চ্যাট আপনাকে অনলাইনে প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতাদের সাথে কথা বলতে দেয়। আপনি যা করতে পারেন:

- ঋণ সমস্যা সম্পর্কে তাদের সাথে কথা বলুন <https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/chat-service-money-and-debt/> সহায়তা সাধারণত সকাল 8 টা থেকে সন্ধ্যা 7 টার মধ্যে সোম থেকে শুক্রবার পর্যন্ত পাওয়া যায়।
- অন্য যে কোনও সমস্যা নিয়ে এদের সাথে কথা বলুন <https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/web-chat-service/> সহায়তা সাধারণত সকাল 10 টা থেকে বিকাল 4 টার মধ্যে সোম থেকে শুক্রবার পর্যন্ত পাওয়া যায়।

কোভিড-19 মিউচুয়াল অ্যাইড

কোভিড-19 এর কারণে যে কমিউনিটিগুলো অসুবিধার সম্মুখীন হচ্ছে তাদের সহায়তা করার জন্য আপনার এলাকায় লোকাল গ্রুপ রয়েছে।

<https://covidmutualaid.org/> ভিজিট করুন এবং আপনার নিকটতম সাপোর্ট গ্রুপটিকে সনাক্ত করতে আপনার এরিয়া বা পোস্ট কোড লিখুন।

ক্রুজ বেরিভমেন্ট (Cruse Bereavement)

ক্রুজ বেরিভমেন্ট কেয়ার ফ্রিফোন ন্যাশনাল হেল্পলাইন-এর কর্মীরা হচ্ছেন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত বেরিভমেন্ট স্বেচ্ছাসেবক, যারা মৃত্যুশোকগ্রস্ত যে কাউকে আবেগগত সহায়তা দেয়

ফোন: 0844 477 9400 (সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9.00 টা থেকে বিকাল 5.00 টা পর্যন্ত)

ওয়েবসাইট: <https://www.cruse.org.uk>

ইকুয়ালিটি অ্যাডভাইজরি সাপোর্ট সার্ভিসেস (Equality Advisory Support Service - EASS)

ইএএসএস-এর বৈষম্য এবং মানবাধিকার সম্পর্কিত বিষয়ে তথ্য ও নির্দেশনা দেওয়ার জন্য একটি হেল্পলাইন রয়েছে। যারা বিএসএল ব্যবহার করতে চান তাদের জন্য পরিষেবাটি বিনামূল্যে এবং ফোন, ইমেইল, ফ্যাক্স, পোস্ট, ভিডিও লিংকের মাধ্যমে সম্পূর্ণ অ্যাক্সেসযোগ্য এবং মানসিক অসুস্থতা এবং লার্নিং ডিজিবেলিটি রয়েছে এমন ব্যক্তিদের অ্যাডভোকেসি পরিষেবাদিতে অ্যাক্সেস রয়েছে। চ্যাট করার সুবিধাও শীঘ্র চালু করা হবে।

খোলার সময়: সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9 টা-সন্ধ্যা 7 টা এবং শনিবার 10 টা-2 টা।

অ্যাডভাইস লাইন: 0808 800 0082

টেক্সটফোন: 0808 800 0084

ওয়েবসাইট: <http://www.equalityadvisoryservice.com/>

এমআইএনডি (MIND)

এমআইএনডি প্রচারণা মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় ভুগছেন এমন যে কোনও কাউকে ক্ষমতায়নের জন্য পরামর্শ এবং সহায়তা প্রদানের জন্য। তারা পরিষেবাগুলোকে উন্নত করতে, সচেতনতা বাড়াতে এবং বুঝতে পারার জন্য প্রচারণা চালায়।

আপনি এমআইএনডি-কে তাদের ইনফো লাইন-এ, সকাল 9 টা থেকে বিকাল 6 টা পর্যন্ত, সোমবার থেকে শুক্রবারে (ব্যংক হলিডে ব্যতীত) যোগাযোগ করতে পারেন: 0300 123 3393 নম্বরে

ইমেইল: info@mind.org.uk

ওয়েবসাইট: <https://www.mind.org.uk/>

টেক্সট: 86463

ন্যাশনাল ডেটলাইন

তাদের 25 বছরেরও বেশি সময় ধরে অভিজ্ঞ ঋণ পরামর্শ দেওয়ার প্রমাণিত ট্র্যাক রেকর্ড রয়েছে। তারা বিশেষজ্ঞ ঋণ উপদেষ্টা প্রদান করার প্রতিশ্রুতি দেন যারা সহায়তা প্রদানকারী এবং উচ্চমানের প্রশিক্ষিত।

0808 808 4000 নম্বরে সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9 টা - রাত 8 টা এবং শনিবার সকাল 9.30 টা - 1 টা পর্যন্ত বিনামূল্যে ঋণ পরামর্শের জন্য কল করুন

ওয়েবসাইট: <https://www.nationaldebtline.org/>

রিফিউজ

গার্হস্থ্য সহিংসতার মুখোমুখি হচ্ছেন এমন যে কারও জন্য 24 ঘণ্টার একটি হেল্পলাইন:

ফোন: 0808 2000 247

ওয়েবসাইট: <https://www.refuge.org.uk/>

এখানে পাওয়া যায় এমন বেশ কয়েকটি ডিজিটাল সংস্থান তাদের কাছে রয়েছে www.refuge.org.uk এবং www.nationaldahelpine.org.uk

স্যামারিটান্স

যন্ত্রণা বা নিরাশার অনুভূতি অনুভব করা ব্যক্তিদের জন্য গোপনীয় সহায়তা।

ফোন: 116 123 (24 ঘণ্টার বিনামূল্যের হেল্পলাইন)

ইমেইল: jo@samaritans.org

ওয়েবসাইট: www.samaritans.org.uk

স্টপ হেট ইউকে

স্টপ হেট ইউকে একটি দাতব্য সংস্থা যা হেট ক্রাইমে ক্ষতিগ্রস্ত ব্যক্তিদের জন্য স্বাধীন এবং গোপন সহায়তা প্রদান করে। তারা 24 ঘণ্টা হেল্পলাইন সহ ইউকে-এর বিভিন্ন এলাকায় গোপনীয় হেট ক্রাইম রিপোর্টিং পরিষেবা প্রদান করে। কল করার আগে অনুগ্রহ করে তাদের এলাকাগুলোর তালিকাটি সতর্কতার সাথে পরীক্ষা করে দেখুন।

ওয়েবসাইট: www.stophateuk.org

24 ঘণ্টা হেল্পলাইন: 0800 138 1625

ফ্যাক্স: 0113 341 0396

টেক্সট: 07717 989 025

ইমেইল: talk@stophateuk.org

ভিকটিম সাপোর্ট

আপনি যদি অপরাধের কারণে ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে থাকেন, তবে তারা আপনাকে এগিয়ে যাওয়ার জন্য সহায়তা দিতে পারেন। অপরাধের রিপোর্ট করা হয়েছে কিনা বা কত দিন আগে এটি ঘটেছিল তা নির্বিশেষে পরিষেবাগুলো বিনামূল্যে, গোপনীয় এবং ইংল্যান্ড, ওয়েলস বা স্কটল্যান্ডের যে কোনও ব্যক্তির জন্য উপলব্ধ রয়েছে।

সাপোর্ট লাইনে বিনামূল্যে কল করুন

08 08 16 89 111 (ইংল্যান্ড এবং ওয়েলস, দিনে 24 ঘণ্টা)

0800 160 1985 (স্কটল্যান্ড, সকাল 8 টা থেকে রাত 8 টা পর্যন্ত)

ওয়েবসাইটে অনলাইনে ফর্ম ব্যবহার করে পরিষেবাটিতে ইমেইল করুন

<https://www.victimsupport.org.uk/> (ইংল্যান্ড ও ওয়েলস)

<https://victimsupport.scot/> (স্কটল্যান্ড)