

শক্তিশালী সম্প্রদায়গুলি সংকটের সময়ে সাহায্য করে

সামাজিক সংহতি সংকট কাটিয়ে ওঠার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে, বিশেষ করে এমন পরিস্থিতিতে যেখানে স্ব-সহায়তা বা রাষ্ট্রীয় কাঠামো তাদের সীমায় পৌঁছে যায়।

এমনকি বার্লিনের মতো একটি বৃহৎ শহরেও, যা প্রায়শই অজ্ঞাত বলে বিবেচিত হয়, প্রতিবেশীর সহায়তা সম্প্রদায়কে শক্তিশালী করতে পারে। এই সংহতি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে সংকটপূর্ণ পরিস্থিতিতে, যেমন স্থানান্তর বা অন্যান্য জরুরি অবস্থা।

পরিচিত পাড়ায়, আপনি এই ধরনের পরিস্থিতিতে সহায়তা প্রদান করতে পারেন, বিশেষ করে যখন সাহায্যের প্রয়োজন এমন লোকেরা - যেমন বয়স্ক বা অসুস্থ - সাহায্যের উপর নির্ভরশীল এবং কোনও আত্মীয়স্বজন পাওয়া যায় না।



সংকট যোগাযোগ পরিকল্পনা



কেটে নিয়ে যাওয়ার জন্য

বড় ধরনের দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে, ঘনিষ্ঠ বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সদস্যরা যাতে দ্রুত এবং নির্ভরযোগ্যভাবে একে অপরের সাথে যোগাযোগ করতে পারে তা নিশ্চিত করার জন্য একটি সংকট যোগাযোগ পরিকল্পনা তৈরি করা হয়। আপনার পরিবারের প্রতিটি ব্যক্তির জন্য বা বন্ধুদের বৃত্তের জন্য একটি যোগাযোগ পরিকল্পনা তৈরি করতে এই টেমপ্লেটটি ব্যবহার করুন।

সংকটপূর্ণ পরিস্থিতিতে যাদের সহায়তার চাহিদা বেশি, তাদের সাহায্য করার জন্য টিপস

- সাহায্যের প্রয়োজন কিনা জিজ্ঞাসা করুন।
- জরুরি প্রয়োজনে এবং পরিবহনের প্রয়োজন হলে নাগরিকদের হটলাইনে কল করুন (টেলিফোন (030) 115)।
- যাদের সাহায্যের প্রয়োজন (এবং উপস্থিত যেকোনো পোষা প্রাণীকে) জরুরি পরিষেবা সম্পর্কে অবহিত করুন।
- জরুরি ব্যাগ আছে কিনা জিজ্ঞাসা করুন।
- ঘর থেকে বের হওয়ার সময় সাহায্য করুন (উদাহরণস্বরূপ, ব্যাগ বহন করে)।
- আপনার কাছে কোন সংকটকালীন যোগাযোগ পরিকল্পনা আছে কিনা তা জিজ্ঞাসা করুন।
- আত্মীয়স্বজন বা বন্ধুবান্ধবদের জানান (প্রয়োজনে, সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি সেখানে থাকতে পারবেন কিনা তা স্পষ্ট করুন)।
- ঘুমানোর জন্য একটি অস্থায়ী জায়গা দিন।
- সরবরাহ (যেমন জল) কিনতে প্রস্তাব করুন।



গুরুত্বপূর্ণ : আত্মরক্ষা সবার আগে!

নিজেই কখনো বিপদে ফেলবেন না এবং অতিরিক্ত পিরিশ্রম করেন না। যতটা সম্ভব এবং যতটা সম্ভব সাহায্য প্রদান করুন। চিকিৎসা সংক্রান্ত বিষয়ে, সর্বদা পেশাদারদের উপর সাহায্য ছেড়ে দিন। আমাদের ওয়েবসাইটে আপনি অভাবগ্রস্ত এবং সহায়তা প্রদানকারীদের জন্য বিভিন্ন সহায়তা বিকল্পের একটি সারসংক্ষেপ পেতে পারেন।

DRK Landesverband
Berliner Rotes Kreuz e. V.
Bachstraße 11
12161 Berlin

Tel. 030 600300
einsatzdienste@drk-berlin.de
www.drk-berlin.de



DRK Landesverband
Berliner Rotes Kreuz e. V.

Deutsches
Rotes
Kreuz

বার্লিনে জার্মান রেড ক্রস

আশেপাশের এলাকার সাহায্য



দৈনন্দিন জীবন আয়ত্ত্ব করা এবং
একসাথে সংকট কাটিয়ে ওঠা

www.drk-berlin.de

আপনার এলাকাকে কীভাবে শক্তিশালী করবেন

আশেপাশের এলাকার সাহায্য ছোট, দৈনন্দিন কাজ থেকে শুরু করে প্রয়োজনের সময় লক্ষ্যবস্তুতে সহায়তা পক্ষ হতে পারে। কেনাকাটা করতে সাহায্য করা হোক বা আবর্জনা অপসারণ করা হোক, এমনকি ছোট ছোট কাজও আস্থা এবং একটি শক্তিশালী সম্প্রদায় ফৈরি করতে সাহায্য করে যেখানে লোকেরা একে অপরকে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সময়ে সমর্থন করে।

দৈনন্দিন জীবনে প্রতিবেশীর সহায়তা

দৈনন্দিন জীবনে প্রতিবেশীরা একে অপরকে সাহায্য করার অনেক উপায় আছে। বিশেষ করে গরম বা কালো বরফের মতো চরম আবহাওয়ার সময়, বয়স্ক বা স্বাস্থ্য সমস্যায় ভোগা ব্যক্তিদের প্রায়শই সাহায্যের প্রয়োজন হয়, উদাহরণস্বরূপ, কেনাকাটার ক্ষেত্রে। এমনকি সুপারমার্কেট থেকে কিছু আনার একটি সাধারণ প্রস্তাবও বড় পার্থক্য আনতে পারে। অনেক সুপারমার্কেট অনলাইনে অর্ডার দেওয়ারও ব্যবস্থা করে, যেখানে প্রতিবেশীরা ডেলিভারি খরচ ভাগ করে নিতে পারে। এটি এক কাপ চা খেয়ে আড্ডা দেওয়ার এবং একে অপরকে আরও ভালভাবে জানার একটি দুর্দান্ত সুযোগ।



আশেপাশের এলাকার সাহায্য:

স্মার্টফোন ব্যবহার সম্পর্কে প্রশ্ন করার সময় সাহায্য করার মতো ছোট ছোট অঙ্গভঙ্গিও দৈনন্দিন জীবনে সম্প্রদায়ের অনুভূতিকে শক্তিশালী করে।

দৈনন্দিন জীবনে একে অপরকে কীভাবে সমর্থন করতে পারেন তার আরও কিছু উদাহরণ:

- পোষা প্রাণীর যত্ন
- ড্রাইভিং পিরেট (যেমন ডাক্তারের অ্যাপয়েন্টমেন্ট)
- অনুপস্থিতিতে ফুল এবং বাগানের যত্ন

- শশু যত্ন
- মেরামত এবং প্রযুক্তিগত সমস্যার ক্ষেত্রে সাহায্য করুন

এমনকি সাধারণ আন্তঃব্যক্তিগত মিথস্ক্রিয়া যেমন ভাগ কের হাঁটা, বিকেলের খেলা, নিয়মিত কেথাপকথন, অথবা পারস্পরিক সরঞ্জাম ধার, আশেপাশের সম্প্রদায়কে শক্তিশালী করে এবং অনেক কিছু বোঝাতে পারে, বিশেষ করে একাকীত্বের ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের জন্য।

সংযুক্ত থাকুন

আপনার প্রতিবেশীদের (যাদের সাহায্যের প্রয়োজন) কাছের পরিবারের সদস্য বা বন্ধুদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ যোগাযোগের তথ্য সরবরাহ করতে বলুন (এই তথ্যটি নথিভুক্ত করা যেতে পারে, উদাহরণস্বরূপ, একটি সংকট যোগাযোগ পরিকল্পনায়)। জরুরি পরিস্থিতিতে, আপনি এই ব্যক্তিদের (যাদের সাহায্যের প্রয়োজন) পরিস্থিতি সম্পর্কে অবহিত করতে পারেন। সাধারণভাবে, বিশ্বস্ত প্রতিবেশীদের সাথে ফোন নম্বর বিনিময় করা সহায়ক হতে পারে যাতে তারা আশেপাশের, ভবনে বিশেষ অনুষ্ঠান, বা দীর্ঘ অনুপস্থিতি (উদাহরণস্বরূপ, দীর্ঘ ভ্রমণ) সম্পর্কে অবহিত করতে পারে।

কর্তৃপক্ষের সহায়তা

বার্লিনের মতো বৃহৎ শহরে, উদাহরণস্বরূপ, বোমা আবিষ্কারের কারণে, কোনও স্থানান্তরের প্রয়োজন হতে পারে, তাহলে আপনি দায়িত্বপ্রাপ্ত জেলা অফিস থেকে সমস্ত গুরুত্বপূর্ণ তথ্য পেতে পারেন। সেখানে সীমিত চলাচলকারী ব্যক্তিদের জন্য পরিবহন সহায়তার জন্যও আপনি অনুরোধ করতে পারেন। যদি আপনার কাছে জেলা অফিসের নম্বর না থাকে, তাহলে সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগের জন্য আপনি (030) 115 নম্বরে নাগরিকদের হটলাইনে কল করতে পারেন। নাগরিকদের হটলাইনটি সপ্তাহের দিনগুলিতে সকাল 7:00 টা থেকে সন্ধ্যা 6:00 টা পর্যন্ত খোলা থাকে।

বড় ধরনের দুর্ঘটনার সময়, বার্লিনে তথাকথিত দুর্ঘটনা ত্রাণ বাতিঘর রয়েছে যা জনসাধারণের সাথে যোগাযোগের স্থান হিসেবে কাজ করে। জরুরি পরিস্থিতিতে এই বাতিঘরগুলি খোলার ঘোষণা আলাদাভাবে করা হবে। বার্লিন রাজ্য কর্তৃক বাস্তবায়িত এই এবং অন্যান্য দুর্ঘটনা ত্রাণ ব্যবস্থা সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য অনলাইনে www.berlin.de/katastrophenschutz এ পাওয়া যাবে।

বিশেষ ব্যবস্থা গ্রহণের প্রয়োজন এমন কোনও ঘটনার ক্ষেত্রে, NINA-এর মতো সতর্কীকরণ অ্যাপ ব্যবহার করে আপনাকে দ্রুত এবং সহজেই অবহিত করা যেতে পারে। অ্যাপটি ফেডারেল অফিস অফ সিভিল প্রোটেকশন অ্যান্ড ডিজাস্টার অ্যাসিস্ট্যান্স (BBK) দ্বারা পরিচালিত হয়, যা জরুরি প্রস্তুতি এবং জরুরি পরিস্থিতিতে সঠিক পদক্ষেপ সম্পর্কে আরও তথ্য প্রদান করে একটি বিস্তৃত নির্দেশিকাও প্রকাশ করে: www.kurzlinks.de/ratgeber-notfallvorsorge

পাড়ায় নেটওয়ার্কিং:

এমনকি আপনার প্রতিবেশীদের সাথে সরাসরি যোগাযোগ না করেও, আপনার স্থানীয় এলাকায় সাহায্য প্রদান বা সহায়তা খুঁজে পাওয়ার উপায় রয়েছে। আপনি এই ধরনের পরিষেবাগুলি অনলাইনে পেতে পারেন, উদাহরণস্বরূপ, www.nebenan.de। অফলাইন বিকল্পগুলিও রয়েছে, যেমন আপনার কাছাকাছি আশেপাশের কেন্দ্রগুলিতে (www.quartiersmanagement-berlin.de)।

আমার নাম:

আমার ঠিকানা:

আমার ফোন নম্বর:

আমার জরুরি যোগাযোগের নাম(গুলি):

আমার জরুরি যোগাযোগের

নম্বর:

আপনার নিজের পাড়ায় জরুরি সাক্ষাতের

স্থান:

আপনার নিজের পাড়ার বাইরে জরুরি সাক্ষাতের

স্থান:

চিকিৎসা সংক্রান্ত তথ্য (যদি প্রযোজ্য

হয়):

প্রতি বছর আপনার সংকটকালীন যোগাযোগ পরিকল্পনা পর্যালোচনা এবং আপডেট করুন। মনে রাখবেন: জরুরি অবস্থায়, ১১০ বা ১১২ নম্বরে কল করুন!