



Independent Age



শীত-বিজ্ঞ

এই শীতে ভালো থাকার
একটি নির্দেশিকা



সহযোগিতায়

**GREATER
MANCHESTER**
DOING AGEING DIFFERENTLY

আপনার ফ্রি নির্দেশিকা অর্ডার করতে, কল করুন **0800 319 6789** 'ফ্রি গাইড ৩৩৯ উল্লেখ করুন'.

ধন্যবাদ

এই নির্দেশিকা তৈরি করার সময় যারা তাদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করেছেন এবং যারা এটা পর্যালোচনা করেছেন, আমরা তাদেরকে ধন্যবাদ জানাতে চাই। এই পর্যালোচনা করার সময়ে সহযোগিতা করার জন্য আমরা ম্যানচেস্টার কমবাইন্ড অথোরিটি (GMCA) এইজিং হাবের প্রতি বিশেষ ধন্যবাদ জ্ঞাপন করতে চাই। আরো জানতে হলে এই ওয়েবসাইটটি দেখুনঃ greatermanchester-ca.gov.uk.

আপনি কী মনে করেন?

আমাদের প্রকাশনাসমূহ সম্পর্কে আপনার মতামতকে আমরা স্বাগত জানাই। ভবিষ্যতে পরিবর্তন সাধনের ক্ষেত্রে আমরা আপনাদের মন্তব্যসমূহকে ব্যবহার করব।

আপনি যদি আমাদের তথ্যসামগ্রী বিকাশে আমাদেরকে সহায়তা করতে চান, তাহলে আমাদের পাঠক প্যানেলে যুক্ত হতে পারেন। আরো জানতে হলে এই নম্বরে কল করুন **020 7050 6560** অথবা এই ওয়েবসাইটটি দেখুনঃ independentage.org/readers-panel.

আমাদের প্রকাশনাসমূহ

এই নির্দেশিকায় আপনি আমাদের অন্যান্য প্রকাশনাসমূহের উল্লেখ পাবেন। সেগুলো অর্ডার করতে কল করুন **0800 319 6789** অথবা এই ওয়েবসাইটটি দেখুনঃ independentage.org/publications.

যদি আপনি এই তথ্য অন্য কোনো ফরম্যাটে অথবা রূপে পেতে চান- যেমন বড় ছাপা অথবা অডিও সিডি- তাহলে আমাদেরকে কল করুন **0800 319 6789** অথবা ইমেইল করুন operations@independentage.org.

যদিও আমরা যথাসম্ভব নিশ্চিত করতে চেষ্টা করি যেন প্রকাশ করার সময় আমাদের তথ্যগুলো সঠিক থাকে, এর ব্যবহার থেকে উথিত কোনো দায় বহন করতে আমরা সম্মত নই। পেশাদার পরামর্শের বিকল্প হিসেবে আমাদের তথ্য ব্যবহৃত হওয়া উচিত নয়। অন্যান্য সংগঠনের অন্তর্ভুক্তি আমাদের পক্ষ থেকে অনুমোদন সৃষ্টি করে না।

অনুরোধ সাপেক্ষে এই প্রকাশনার তৈরিতে ব্যবহৃত সূত্রসমূহ পাওয়া যাবে।

© ইন্ডিপেন্ডেন্ট এইজ ২০২২

লেখক: ইন্ডিপেন্ডেন্ট এইজ

প্রোডাকশন: ইন্ডিপেন্ডেন্ট এইজ

ডিজাইন: মারিয়া ব্রসনান

ফটোগ্রাফি: লী টাউনসেন্ড কাভার; লিয়ান বেনসন পিপিও, ৬, ১০, ২১, ৩৬; রিয়ান এপি গ্রাফিড পি২৫; সেন্টার ফর এইজিং বোটার পিপি ৩৮, ৪১, ৫২, ৬৩;

জয়েল মুনিজ পি৪৪; গ্যারি ময়েজ পি৪৭

“ জীবনযাত্রার খরচ বেড়ে যাওয়ার ফলে এই শীতে আমাদের নিজেদের এবং পরস্পরের প্রতি যত্নশীল হওয়া আরো বেশি গুরুত্বপূর্ণ। সেজন্য ইন্ডিপেন্ডেন্ট এইজের সাথে সম্মিলিতভাবে আমরা এই গাইডটি তৈরি করেছি যাতে বৃহত্তর ম্যানচেস্টারের বয়স্ক ব্যক্তিরা উষ্ণ, সুস্থ এবং নিরাপদ থাকার জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য পেতে পারেন।

Andy Barber

অ্যান্ডি বারনাম,
বৃহত্তর ম্যানচেস্টারের মেয়র

বৃহত্তর ম্যানচেস্টারের বয়স্ক ব্যক্তিদের, বিশেষ করে যাদের আয়ের পরিমাণ নির্ধারিত, তথ্যসমূহ এবং কী সাহায্য পাওয়া যেতে পারে তা জানা প্রয়োজন। জীবনযাত্রার ব্যয়ের সংকট আমাদের জীবনের সকল ক্ষেত্রে প্রভাবিত করে- স্বাস্থ্য, বাসস্থান, খাদ্য, জ্বালানা এই নির্দেশিকাটি ব্যবহারের মাধ্যমে আমরা নিজেদেরকে, বন্ধুদেরকে, প্রতিবেশীদেরকে সাহায্য করতে পারি।

ভিম ভিরমানি,
ম্যানচেস্টার

এই নির্দেশিকা সম্পর্কে	২
১. উষ্ণ থাকা	৩
আপনার খরচের ব্যবস্থাপনা	৪
নিজেকে উষ্ণ রাখা	৬
আপনার বিল পরিশোধ করা	১০
২. নিরাপদ থাকা	২১
আগুন থেকে নিরাপত্তা এবং কার্বন মনোক্সাইড সচেতনতা	২২
পদস্থলন এবং পড়ে যাওয়া	২৬
জালিয়াতি	৩০
স্বাস্থ্যগত জরুরি অবস্থা এবং কভিড-১৯	৩৩
৩. সুস্থ থাকা	৩৬
মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা	৩৭
ভালো খাওয়া এবং চলাফেরা করা	৪১
টিকা নেয়া	৫৮

প্রকাশনার তারিখ : অক্টোবর ২০২২

পরবর্তী পর্যালোচনার তারিখঃ আগস্ট ২০২৩

আমরা বয়স্ক ব্যক্তিদের সাথে তাদের অভিজ্ঞতা নিয়ে আলোচনা করেছি। তাদের উক্তি সমূহ এই নির্দেশিকা জুড়ে দেখা যাবে। যাদের ইন্টারভিউ নেয়া হয়েছে তাদের মধ্যে কিছু ব্যক্তির নাম আমরা বদলে দিয়েছি, যারা নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক ছিলেন। ছবিগুলোর কয়েকটির জন্য ইন্ডিপেন্ডেন্ট এইজের বন্ধুরা পোজ দিয়েছেন।

পাই টিকিট ইউকে জুড়ে স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্যের মানদণ্ডের চিহ্ন হিসেবে ব্যবহৃত।

এই নির্দেশিকা সম্পর্কে

শীতে আমাদের জন্য ভালো থাকা অপেক্ষাকৃত কঠিন হয়ে উঠতে পারে। দিনগুলো যতই বেশি সংক্ষিপ্ত এবং ঠাণ্ডা হয়ে আসতে থাকে বাইরে যাওয়া ততই কমে আসাটা স্বাভাবিক। আমাদের সবারই ঠান্ডা লাগা বা ফ্লু হওয়ার এবং মন কিছুটা খারাপ থাকার সম্ভাবনা রয়েছে। এই বছরের শীতকে অপেক্ষাকৃতভাবে বেশি কঠিন মনে হতে পারে কারণ জীবনযাপনের খরচ বেড়ে যাচ্ছে। কিন্তু আগে থেকে ভালো এবং পরিকল্পনা করলে আগামী মাসগুলোতে আমরা নিজেদের যত্ন নিতে পারব এবং পরস্পরকে সাহায্য করতে পারব।

এই নির্দেশিকায় শীতের সময় ভালো থাকার বিষয়ে কিছু পরামর্শ রয়েছে। আমরা এটাকে তিনটি ভাগে ভাগ করেছি: উষ্ণ বা গরম থাকা, নিরাপদ থাকা এবং ভালো থাকা।



শীতের পরিকল্পনা করার জন্য আপনি আমাদের চেকলিস্টসমূহ ব্যবহার করতে পারেন। যেসব বিষয়ে আমাদের চেকলিস্ট রয়েছে- শীতের বেনিফিটসমূহ, শীতের জন্য প্রস্তুতি এবং শীতের সময় ভালো থাকা। এই ওয়েবসাইটে সেগুলো পাবেনঃ

independentage.org/staying-well-in-winter, অথবা আমাদের হেল্পলাইনে কল করতে পারেন **0800 319 6789** এবং একটি কপি চাইতে পারেন।

এই নির্দেশিকায় আমাদের অন্যান্য ফ্রি প্রকাশনার উল্লেখ পাবেন। সেগুলো অর্ডার করতে কল করুন **0800 319 6789**, অথবা এই ওয়েবসাইট ভিজিট করুনঃ

independentage.org/publications.



গরম থাকা

আপনার নিজেকে এবং ঘরকে গরম রাখা এই শীতে অগ্রাধিকার পাবো। এই অধ্যায়টিতে তুলে ধরা হয়েছে কীভাবে আপনার টাকার উপর নিয়ন্ত্রণ রাখবেন এবং আপনার প্রাপ্য সহযোগিতা লাভ করবেন।



গুরুত্বপূর্ণ

যদি অত্যাবশ্যকীয় বিষয়গুলো যেমন, খাদ্য এবং এই শীতে আপনার ঘর গরম রাখার ব্যাপারে সাহায্য প্রয়োজন হয় তাহলে সহযোগিতার ব্যবস্থা রয়েছে। কোথায় বিনামূল্যে খাবার পাওয়া যায় এই ব্যাপারে তথ্যের জন্য ৪৪ নম্বর পাতা এবং আপনার বিল পরিশোধ করার জন্য বাড়তি টাকা কীভাবে পাওয়া যেতে পারে সেজন্য ১০ নম্বর পাতা দেখুন। আপনার এনার্জি সাপ্লাইয়ার অর্থাৎ জ্বালানী সরবরাহকারীর সাথে কথা বললেও লাভ হতে পারে। অনেক সময় তারা যাদের প্রয়োজন তাদেরকে গ্রান্ট অর্থাৎ অনুদান দিয়ে থাকে। (পাতা ২০)।

আপনার খরচের ব্যবস্থাপনা

যেহেতু জীবনযাপনের ব্যয় পরিবর্তিত হচ্ছে, আপনি কতটুকু জ্বালানী ব্যয় করছেন তা নিয়ন্ত্রণ করতে অথবা এর খরচ হিসাব করতে চাইতে পারেন। একটি মোটামুটি নির্দেশনা হিসেবে এই চারটে বিভিন্ন যন্ত্রপাতির জ্বালানী খরচ দেখানো হয়েছে।

ওভেন এবং ইলেক্ট্রিক চুলা সবচেয়ে বেশি জ্বালানী ব্যবহার করে, অতএব এগুলো কীভাবে ব্যবহার করবেন সে ব্যাপারে আপনি সতর্কতা অবলম্বন করতে পারেন। গরম খাবার রান্না করতে স্নো কুকার সবচেয়ে কম জ্বালানী ব্যবহার করে, কাজেই চুলার চেয়ে এটা বেশি ব্যবহার করার কথা ভাবুন। গরম পানীয় তৈরি করার জন্য কেতলি ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকবেন না, তবে এতে অতিরিক্ত পানি ভরবেন না। লাইট বাল্ব সবচেয়ে কম জ্বালানী ব্যবহার করে, এবং এটা জ্বালাতে প্রতি ঘন্টায় এক পেনির থেকেও কম খরচ হয়।

বিভিন্ন যন্ত্রপাতির আর্পেক্ষিক জ্বালা ব্যবহার

যেসব যন্ত্রপাতি সবচেয়ে বেশি জ্বালানী ব্যবহার করে

- ওভেন
- কেতলি
- ইলেক্ট্রিক চুলা

যেসব যন্ত্রপাতি মাঝারি পরিমাণ জ্বালানী ব্যবহার করে

- ভ্যাকুয়াম ক্লিনার
- মাইক্রোওয়েভ
- টোস্টার
- ডিশওয়াশার

যেসব যন্ত্রপাতি সবচেয়ে কম জ্বালানী ব্যবহার করে

- ওয়াশিং মেশিন
- স্নো কুকার
- ইলেক্ট্রিক ব্ল্যাংকেট অর্থাৎ কম্বল
- টিভি
- ফ্রিজ
- লাইটবাল্ব



জেনে রাখা ভালো

আপনার বাসায় কীভাবে জ্বালানী খরচ কমিয়ে আনবেন (উদাহরণ স্বরূপ, লফট অথবা দেয়ালের ইনসুলেশন বাড়ানোর মাধ্যমে), সেই বিষয়ে উপদেশের জন্য এই ওয়েবসাইট দেখুন gov.uk/improve-energy-efficiency অথবা কল করুন **0800 444 202**. স্কটল্যান্ডে থাকলে, হোম এনার্জি স্কটল্যান্ড এর সাথে যোগাযোগ করুন (**0808 808 2282**, homeenergyscotland.org).

১. উষ্ণ অর্থাৎ গরম থাকা

নিজেকে গরম রাখা

থার্মোস্টেট চেক করুন

ঠান্ডায় থাকা শুধু অস্বস্তিকর নয়, এটা আপনার স্বাস্থ্যের জন্যেও খুব খারাপ হতে পারে। নিচু তাপমাত্রা ফ্লু, হাট এটাক, স্ট্রোক অথবা হাইপোথার্মিয়া অর্থাৎ শরীরের তাপমাত্রা কমে যাওয়ার ঝুঁকি বাড়ায়। দিনে এবং রাতে আপনার ঘরের তাপমাত্রা কমপক্ষে ১৮°C (৬৪°F) এ রাখুন। ঠান্ডা বোধ করলে থার্মোস্টেটে তাপমাত্রা বাড়িয়ে দিন।



আপনার বয়লার চেক করুন

প্রতি বছর আপনার বয়লার সার্ভিস করান। শীত আসার আগেই এটা করে ফেলা সবচেয়ে ভালো যাতে আপনি নিশ্চিত করতে পারেন যে আপনার সবচেয়ে বেশি প্রয়োজনের সময় যেন এটা কাজ করা বন্ধ করে না দেয়।

একজন গ্যাস ইঞ্জিনিয়ারকে খুঁজে পেতে গ্যাস সেইফ রেজিস্টারের সাথে যোগাযোগ করুন, **(0800 408 5500, gassaferegister.co.uk)**. যদি আপনি ভাড়া বাসায় থাকেন তাহলে খোঁজ নিয়ে দেখুন আপনার বাড়িওয়ালা এই ব্যবস্থা নিয়েছেন কি না।

কার্বন মনোক্সাইডের সমস্যা এড়ানোর জন্যেও আপনার বয়লার নিয়মিত সার্ভিস করানো জরুরী। আরো তথ্যের জন্যে ২৪ নম্বর পাতা দেখুন।

রাতের বেলা গরম থাকুন

একটি গরম পানির বোতল (হট ওয়াটার বটল) অথবা ইলেক্ট্রিক কম্বল আপনার বিছানাকে গরম করতে পারে। কখনোই দুটো একসাথে ব্যবহার করবেন না, কারণ এটা বিপজ্জনক হতে পারে।

কয়েক পরত কাপড় বা কম্বল আপনাকে বেশি গরম রাখবে, কারণ এর ফলে পরতগুলোর ভেতরে বাতাস আটকে থাকে।

যদি ইলেক্ট্রিক কম্বল ব্যবহার করেন তাহলে খোঁজ নিয়ে দেখুন এটা সমস্ত রাত চালু রাখতে পারবেন, নাকি ঘুমাতে যাওয়ার আগে বন্ধ করা উচিত।

প্রতি তিন বছরে একবার একজন দক্ষ মানুষকে দিয়ে আপনার কম্বলটি চেক করিয়ে নিন। যে দোকান থেকে এটা কিনেছেন সেখানে এ সম্পর্কে প্রশ্ন করুন অথবা আপনার স্থানীয় কাউন্সিলের ট্রেডিং স্ট্যান্ডার্ড বিভাগের সাথে যোগাযোগ করুন- তারা হয়তো বিনামূল্যে কম্বল পরীক্ষা করতে পারে। আপনার কম্বলটি দশ বছরের বেশি পুরোনো হয়ে থাকলে এটা পরিবর্তন করার কথা ভাবুন।

১. গরম থাকা

কমিউনিটির ভেতরের গরম স্থানসমূহ

অনেক লোকাল অথোরিটি এই শীতের জন্য কমিউনিটি ওয়ার্ম স্পেসেস অর্থাৎ গরম জায়গার ব্যবস্থা করছে। আপনি হয়তো ‘ওয়ার্ম ব্যাংকস’ হিসেবে তাদের নাম শুনে থাকতে পারেন। এগুলো হচ্ছে আপনার স্থানীয় এলাকায় কিছু জায়গা যেখানে যে কেউ নিজেকে গরম করার জন্য যেতে পারে, এবং এক কাপ চা ও হয়তো পান করতে পারে।

আপনার আশেপাশে কোনো কমিউনিটি ওয়ার্ম স্পেসেস আছে কি না জানার জন্য আপনার লোকাল অথোরিটির সাথে যোগাযোগ করুন। এই ওয়েবসাইটে তাদের সাথে যোগাযোগের বিবরণ পাবেন- gov.uk/find-local-council অথবা এই নম্বরে লোকাল গভর্নমেন্ট এসোসিয়েশনকে কল করুন- **020 7664 3000**.



জেনে রাখা ভালো

আপনার সাপ্তাহিক অথবা মাসিক বাজেটের দিকে আরো একবার দৃষ্টি দেয়া ভালো হতে পারে। এই ব্যাপারে আপনাকে সহায়তা দিতে মানি হেল্পার অনলাইন সহযোগিতার ব্যবস্থা করেছে। এই ওয়েবসাইটে- moneyhelper.org.uk/en/everyday-money/budgeting/budget-planner. আপনার বাজেট তৈরি করতে সাহায্যের প্রয়োজন হলে সিটিজেন এডভাইসকে ফোন করুন: **0800 144 8848** যদি আপনি ইংল্যান্ডে বাস করেন, **0800 702 2020** যদি আপনি ওয়েলসে বাস করেন, অথবা **0800 028 1456** যদি আপনি স্কটল্যান্ডে বাস করেন।

অগ্রাধিকার সেবার (প্রায়োরিটি সার্ভিসেস) রেজিস্টারে যুক্ত হোনা

নিশ্চিত করুন যে আপনি আপনার জ্বালানী সরবরাহকারীর (এনার্জি সাপ্লাইয়ারের) এবং নেটওয়ার্ক অপারেটরের সেবা অগ্রাধিকারের রেজিস্টারে নাম লিখিয়েছেন, যদি:

- আপনার বয়স রাষ্ট্রীয় পেনশনের উর্ধ্ব হয়
- আপনার কোনো প্রতিবন্ধিতা থেকে থাকে
- আপনার কোনো দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতা থাকে, অথবা দৃষ্টি বা শোনার ক্ষমতা হ্রাস পেয়ে থাকে
- আপনি নাজুক পরিস্থিতিতে থেকে থাকেন।

এর ফলে আপনি বিনামূল্যের সহযোগিতা এবং সেবা লাভের সুযোগ পাবেন। আপনার জ্বালানী সরবরাহকারী আপনাকে সরবরাহ বন্ধ হবার অগ্রিম নোটিশ দিতে পারে। আপনার সরবরাহ ব্যাহত হলে আপনাকে বিকল্প হিটিং সার্ভিসের প্রস্তাব দেয়া হতে পারে। এছাড়াও তারা আপনার বয়লারের বাৎসরিক গ্যাস নিরাপত্তা চেক করে দিতে পারে।

সরবরাহকারীরা এবং নেটওয়ার্ক অপারেটরগণ বিভিন্ন ধরনের সাহায্যের অফার বা প্রস্তাব দিয়ে থাকে, কাজেই তারা কী করতে পারে তা জানার জন্য উভয়ের সাথে যোগাযোগ করুন।

“ মাসে আমার গ্যাস এবং বিদ্যুতের
বিল আসে £১৩৯। আমার স্বাস্থ্যের
कारणे হিটিং চালিয়ে রাখতে হয়। ”

আপনার বিল পরিশোধ করা

এই শীতে আপনার জ্বালানী ব্যয়ের ব্যাপারে যেসব উপায়ে সাহায্য পেতে পারেন তার একটা তালিকা এখানে দেয়া হলো।



গুরুত্বপূর্ণ

এই শীতে আপনি যেসব সাহায্য পেতে পারেন তা পরিবর্তিত হতে পারে। সর্বশেষ তথ্য পাওয়ার জন্য আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন- independentage.org/get-advice/money/benefits/financial-help-cold-weather. এছাড়াও একটি ফ্রি বেনিফিট চেকের ব্যবস্থা করার জন্য এই নম্বরে **0800 319 6789** আমাদের হেল্পলাইন কল করতে পারেন।



পেনশন ক্রেডিট

পেনশন ক্রেডিট হচ্ছে আপনার পেনশন আয় বাড়ানোর জন্য সরকারের পক্ষ থেকে বাড়তি টাকা। এছাড়াও এটা অন্যান্য বেনিফিট, যেমন ঠান্ডা আবহাওয়ার পেমেন্ট, কাউন্সিল ট্যাক্স হ্রাস এবং স্বাস্থ্য ব্যয় লাভের অধিকার অর্জনের পাসপোর্ট হিসেবে কাজ করে

পেনশন ক্রেডিটের জন্য আবেদন করতে হলে অবশ্যই আপনার বয়স রাষ্ট্রীয় পেনশনের উর্ধ্বে হতে হবে এবং আপনার আয় কম থাকতে হবে। এটা আপনার প্রাপ্য কি না তা অনলাইনে চেক করতে পারবেন এই ওয়েবসাইটে- gov.uk/pension-credit/how-to-claim, অথবা এই নম্বরে পেনশন ক্রেডিট ক্লেইম লাইনে কল করার মাধ্যমে or **0800 99 1234**.



জেনে রাখা ভালো

কীভাবে আবেদন করতে হবে এই ব্যাপারে আমাদের পেনশন ক্রেডিট (**Pension Credit**) নির্দেশিকায় আরো তথ্য রয়েছে। একটি কপি অর্ডার করার জন্য আমাদের ফ্রি হেল্পলাইনে কল করুন- **0800 319 6789**



যেদিন আমি পেনশন ক্রেডিট পেলাম সেদিন এটা আমার জীবনকে বদলে দিলো। হঠাৎ করেই আমি বাইরে যেতে এবং অনেক কিছু করতে পারলাম।

১. গরম থাকা

শীতের জ্বালানী পেমেন্ট

আপনি হয়তো শীতের জ্বালানী পেমেন্ট পাওয়ার যোগ্য হতে পারেন যদি আপনি পেনশনের বয়সে উন্নীত হয়ে থাকেন, এবং ১৯ থেকে ২৫ সেপ্টেম্বর ২০২২- এর মধ্যে অন্ততপক্ষে একদিনও ইউকে তে বসবাস করে থাকেন।

প্রতি শীতে আপনি £২৫০ থেকে £৬০০ পর্যন্ত পাবেন। বেশিরভাগ পেমেন্ট নভেম্বর এবং ডিসেম্বরের মধ্যে নিজে থেকেই চলে আসে। আপনি যে পেমেন্ট পাবেন তা আপনার বয়স, আপনি কিছু নির্ধারিত বেনিফিট পান কি না, এবং আপনি কার সাথে বাস করেন তার উপর নির্ভর করে নির্ধারণ করা হয়। আপনি যদি এমন কারো সাথে বাস করেন যার এটা পাওয়ার যোগ্যতা আছে, তাহলে অর্থের পরিমাণটি আপনাদের দুজনের মধ্যে ভাগ করে দেয়া হবে। শীতের জ্বালানী পেমেন্ট ট্যাক্স ফ্রি অর্থাৎ শুল্কমুক্ত।

আপনার রাষ্ট্রীয় পেনশনের সাথে আপনার শীতের জ্বালানী পেমেন্ট নিজে থেকেই চলে আসা উচিত। এছাড়াও আপনি এটা পাবেন যদি আপনি অন্যান্য বেনিফিট যেমন, পেনশন ক্রেডিট অথবা এটেম্প্লেস এলাউয়েন্স পেয়ে থাকেন।



যদি ১৩ জানুয়ারির মধ্যে এটা না পান, তাহলে আবেদন করার জন্য উইন্টার ফিউয়াল পেমেন্ট হেল্পলাইনে এই নম্বরে কল করুন **0800 731 0160**. আপনাকে শুধু একবার আবেদন করতে হবে- এরপর থেকে প্রতিবছর আপনি এমনিতেই এটা পাবেন। আরো তথ্যের জন্য এই ওয়েবসাইট দেখুন- [gov.uk/winter-fuel-payment](https://www.gov.uk/winter-fuel-payment)

ঠান্ডা আবহাওয়ার পেমেন্ট

আপনার এলাকায় টানা সাত দিনের জন্য গড় তাপমাত্রা 0°C অথবা এর নিচে থাকলে কোল্ড ওয়েদার পেমেন্ট অর্থাৎ ঠান্ডা আবহাওয়ার জন্য অর্থ সাহায্য দেয়া হয়। এটা স্বল্প আয়ের মানুষকে তাদের জ্বালানী ব্যয়ের ক্ষেত্রে সাহায্য করে। কাজেই আপনি এটা পাওয়ার যোগ্য হতে পারেন যদি আপনি পেনশন ক্রেডিট অথবা বিশেষ কিছু বেনিফিট যেমন সাপোর্ট ফর মরগেজ ইন্টারেস্ট পেয়ে থাকেন। যদি আপনি কেয়ার হোমে বাস করেন তাহলে এটা পাবেন না।

১ নভেম্বর এবং ৩১ মার্চের ভেতরে যতবার গড় তাপমাত্রা টানা সাতদিনের জন্য 0°C এর নিচে থাকবে ততবার আপনি £২৫ পাবেন।

আপনার এলাকায় প্রতিবার খুব ঠান্ডা আবহাওয়া হবার ১৪ কর্মদিবসের মধ্যে আপনি একটি পেমেন্ট পাবেন। এটা সেই ব্যাংক অথবা বিল্ডিং সোসাইটি একাউন্টে পাঠানো হয় যেখানে আপনার বেনিফিটের টাকা আসে। এটা পাওয়াতে আপনার অন্য কোনো বেনিফিট ব্যাহত হবে না।

এ বছরের ফ্রিম নভেম্বরের ১ তারিখ শুরু হবার কথা। যদি আপনি ঠান্ডা আবহাওয়ার অর্থ সাহায্য পাওয়ার যোগ্য হয়ে থাকেন তাহলে এটা নিজে থেকেই আপনার কাছে চলে আসার কথা। যদি আপনি মনে করেন আপনার একটা পেমেন্ট পাওয়া উচিত ছিল কিন্তু পাননি তাহলে আপনার পেনশন সেন্টারের সাথে যোগাযোগ করুন।

১. গরম থাকা

ওয়ার্ম হোম ডিসকাউন্ট অর্থাৎ গরম ঘরের মূল্যহ্রাস

যদি আপনি গ্যারান্টি পেনশন ক্রেডিট পেয়ে থাকেন অথবা আপনার আয় স্বল্প হয় তাহলে আপনার জ্বালানীর বিলে ওয়ার্ম হোম ডিসকাউন্ট পেতে পারেন। এই অর্থ আপনাকে সরাসরি দেয়া হবে না, কিন্তু আপনার জ্বালানী সরবরাহকারী আপনার বিল থেকে এটা কমিয়ে দেবে। এর মূল্য £১৫০

এই ডিসকাউন্ট পেতে হলে:

- অবশ্যই আপনার গ্যারান্টি পেনশন ক্রেডিট পাওয়ার অধিকার থাকতে হবে।
- আপনার বিলে অবশ্যই আপনার অথবা আপনার জীবনসঙ্গীর নাম থাকতে হবে এবং
- আপনার সরবরাহকারীকে ওয়ার্ম হোম ডিসকাউন্ট স্কিমে নিবন্ধিত থাকতে হবে।



তারা নিবন্ধিত আছে কি না তা আপনি অনলাইনে দেখতে পারবেন, এই ওয়েবসাইটে- [gov.uk/the-warm-home-discount-scheme/energy-suppliers](https://www.gov.uk/the-warm-home-discount-scheme/energy-suppliers) অথবা এই নম্বরে ওয়ার্ম হোম ডিসকাউন্ট হেল্পলাইনে কল করার মাধ্যমে- **0800 731 0214**.

জ্বালানী বিল সহযোগিতা পরিকল্পনা (এনার্জি বিল সাপোর্ট স্কিম)

এনার্জি বিলস সাপোর্ট স্কিম হচ্ছে ২০২২-২৩ এর শীতে আপনার জ্বালানী বিলে £৪০০ এর একটি মূল্যহ্রাসের ব্যবস্থা। আপনাকে এটা ফেরত দিতে হবে না। এটা সরাসরি আপনার জ্বালানী বিলে প্রয়োগ করা হবে, কাজেই আপনাকে এটা পাওয়ার জন্য কিছু করতে হবে না। আপনার বিদ্যুত বিল বকেয়া থাকলেও আপনি এটা পাবেন।

যদি আপনি সরবরাহকৃত জ্বালানী ব্যবহার না করেন, হাউসবোটে অথবা পার্কহোমে থাকেন তবুও আপনি £৪০০ পাবেন।

এই মূল্যহ্রাসটি অক্টোবর ২০২২ থেকে প্রযোজ্য হবে এবং মার্চ ২০২৩ পর্যন্ত চলবে। আপনি অক্টোবর এবং নভেম্বরে £৬৬, এবং ডিসেম্বর, জানুয়ারি, ফেব্রুয়ারি, ও মার্চে £৬৭ মূল্যহ্রাস পাবেন।

যদি আপনি পেমেন্ট মিটার ব্যবহার করেন তাহলে আপনাকে সমমূল্যের ভাউচার পাঠানো হবে, যেগুলো আপনি রিডিম অর্থাৎ টাকার মতো ব্যবহার করতে পারবেন। এগুলো প্রতি মাসের প্রথম সপ্তাহ থেকে প্রয়োগ করা হবে। এগুলো টাকার পরিবর্তে ব্যবহারযোগ্য ভাউচার হিসেবে (এসএমএস টেক্সট, ইমেইল, অথবা পোস্ট মারফত) অথবা টপআপ করার সময় অটোমেটিক ক্রেডিট হিসেবে আসবে।

১. গরম থাকা

কস্ট অফ লিভিং পেমেন্ট

যদি আপনি মিনস-টেস্টেট অর্থাৎ সামর্থ্য-পরীক্ষা ভিত্তিক বেনিফিট পেয়ে থাকেন যেমন পেনশন ক্রেডিট (পাতা ১১), তাহলে আপনি ২০২২ সালে £৬৫০ পর্যন্ত একটা এককালীন পেমেন্ট বা ভাতা পাবেন। এটা দুই কিস্তিতে দেয়া হবে- একটা জুলাই থেকে এবং অন্যটি অটোম অর্থাৎ শরত কালে।

যদি আপনি রাষ্ট্রীয় পেনশনের বয়সে উন্নীত হয়ে থাকেন, তাহলে আপনি £৩০০ পর্যন্ত একটি পেনশনারদের জীবনযাপনের খরচ ভাতাও (পেনশনারস কস্ট অফ লিভিং পেমেন্ট) পাবেন। এই বাড়তি ভাতাটি পেতে হলে আপনাকে শীতের জ্বালানী ভাতার (উইন্টার ফিউয়াল পেমেন্ট) জন্য আবেদন করতে হবে। এটা আপনার অন্য সব বেনিফিটের উপরে আলাদাভাবে দেয়া হবে এবং আপনার অন্য বেনিফিটকে প্রভাবিত করবে না।

যদি আপনি ডিসেবিলিটি বেনিফিট পেয়ে থাকেন, যেমন এটেন্ড্যান্স ওলাউয়েন্স, তাহলে সেপ্টেম্বর ২০২২ থেকে আপনি £১৫০এর একটি এককালীন ভাতাও পাবেন। এটা পেতে হলে আপনাকে অবশ্যই মে ২০২২ থেকে একটি ডিসেবিলিটি বেনিফিট পেয়ে আসতে হবে।

উইন্টার ফিউয়াল সাপোর্ট স্কিম

আপনি এই ভাতাটি পাবেন শুধুমাত্র যদি আপনি ওয়েলসে থাকেন। এটা হচ্ছে আপনার জ্বালানী বিলে সাহায্য করার জন্য আপনার লোকাল অথরিটির পক্ষ থেকে £২০০ এর একটি এককালীন ভাতা। আপনি এটার জন্য আবেদন করতে পারবেন যদি আপনি কিছু নির্ধারিত বেনিফিট পেয়ে থাকেন, যেমন পেনশন ক্রেডিট, ডিসেবিলিটি লিভিং এলাউয়েন্স, এটেন্ডেন্স এলাউয়েন্স অথবা কেয়ারারস এলাউয়েন্স। এটা পাওয়ার জন্য আপনার লোকাল অথরিটির কাছে আবেদন করতে হবে।

“ সমস্ত সাহায্য এবং পরামর্শের জন্য আমি খুব কৃতজ্ঞ। আমি এমন সব বেনিফিট পেয়েছি যেগুলো পাওয়ার অধিকার আমার আছে বলেই আমি জানতাম না। এবং আমার মনে হচ্ছে আমার ঘাড় থেকে একটা ‘ভারী পাথর’ নেমে গেছে।

যদি আপনার এনার্জি সাপ্লাইয়ারের কাছে টাকা বকেয়া থেকে থাকে

যদি আপনার এনার্জি বিল পরিশোধ করতে সমস্যা হয় অথবা আপনি ঋণগ্রস্ত থাকেন তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব একটি ঋণ পরামর্শ সার্ভিসের (ডেট এডভাইস সার্ভিস) সাথে যোগাযোগ করুন। এই ওয়েবসাইটে এধরনের পরামর্শ সেবার একটি তালিকা পাবেন।

moneyhelper.org.uk/en/money-troubles/dealing-with-debt/debt-advice-locator, অথবা আমাদের ফ্রি হেল্পলাইনে কল করতে পারেন- **800 319 6789**.

তারপর আপনার এনার্জি সাপ্লাইয়ারকে কল করতে পারেন। এনার্জি কোম্পানিগুলোকে বিল পরিশোধের একটি উপায় বের করতে আপনাকে সহযোগিতা করতেই হবে। এছাড়াও যদি আপনি রাষ্ট্রীয় পেনশন পান, আপনার কোনো প্রতিবন্ধিতা অথবা দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা থাকে তাহলে আপনাকে বাড়তি সহযোগিতা দিতে তারা বাধ্য।

১. গরম থাকা

আপনি তাদের কাছে যা চাইতে পারেন:

- আপনার পেমেন্টসমূহ এবং ঋণ পরিশোধের একটি রিভিউ অর্থাৎ পুনর্পর্যালোচনা, বিশেষ করে যদি আপনি একটি নির্ধারিত রেটে ডায়রেক্ট ডেবিটের মাধ্যমে পরিশোধ করেন
 - পরিশোধে বিরতি, অথবা মূল্যহ্রাস
 - পরিশোধ করার জন্য আরো সময়
- হার্ডশিপ ফান্ড ব্যবহারের সুযোগ (পাতা ২০)
- কার্যকারিতার সাথে জ্বালানী ব্যবহার সম্পর্কে উপদেশ

এছাড়াও আপনি সরকারের ব্রিডিং স্পেস স্কিমের জন্য আবেদন করতে পারেন। এটা একটা ফ্রি সার্ভিস যা আপনাকে পাওনাদারদের কাছ থেকে ৬০ দিন পর্যন্ত আইনগত প্রতিরক্ষা দিতে পারে। এছাড়াও এটা সুদ এবং জরিমানা থামিয়ে রাখতে পারে। আপনাকে একজন ঋণ পরামর্শদাতার মাধ্যমে এটার জন্য আবেদন করতে হবে, এবং আপনি নিজে এটার জন্য সুপারিশ করতে পারবেন না।



আরো তথ্য জানতে এবং ঋণ সম্পর্কে ফ্রি পরামর্শ পেতে এই ওয়েবসাইট দেখুন - stepchange.org অথবা এই নম্বরে কল করুন- **0800 138 1111**.



জেনে রাখা ভালো

যদি আপনি আপনার জ্বালানী সরবরাহকারীর সাথে একমত হতে না পারেন তাহলে আপনি ইংল্যান্ড অথবা ওয়েলসের অধিবাসী হলে সিটিজেন এডভাইস- এর সাথে যোগাযোগ করুন, (**0808 223 1133**, citizensadvice.org.uk) অথবা আপনি স্কটল্যান্ডের অধিবাসী হলে এডভাইস ডায়রেক্ট স্কটল্যান্ড এর সাথে যোগাযোগ করুন- (**0808 196 8660**, energyadvice.scot).

জ্বালানী খরচের বকেয়া পরিশোধের ব্যাপারে আপনার অধিকার সম্পর্কে ন্যাশনাল ডেটলাইন এর কাছে আরো তথ্য রয়েছে (**0808 808 4000**, nationaldebtline.org).



গুরুত্বপূর্ণ

১ অক্টোবর থেকে ৩১ মার্চের মধ্যে আপনার লাইন কাটার অনুমতি সরবরাহকারীর নেই যদি:

- আপনি রাষ্ট্রীয় পেনশন পাওয়ার বয়সে উন্নীত হয়ে থাকেন এবং
- আপনি একা থাকেন, অথবা এমন কারো সাথে থাকেন যিনি রাষ্ট্রীয় পেনশন পাওয়ার বয়সে উন্নীত হয়েছেন।

১. গরম থাকা

গ্র্যান্ট এবং ট্রাস্ট

যদি আপনার জ্বলানীর বিল দিতে কষ্ট হয়, সেক্ষেত্রে আপনার জ্বলানী সরবরাহকারীর কাছে আলাদাভাবে সরিয়ে রাখা কিছু টাকা থাকতে পারে যা থেকে তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারে। আপনার সরবরাহকারীর সাথে যোগাযোগ করে দেখুন তাদের একটি গ্র্যান্ট অথবা ট্রাস্ট রয়েছে কি না।

যদি আপনার সরবরাহকারীর কাছে এই ব্যবস্থা না থাকে তহলে আপনি ব্রিটিশ গ্যাস এনার্জি ট্রাস্ট এর কাছে গ্রান্টের জন্য আবেদন করতে পারেন। **10121. 348 7797, britishgasenergytrust.org.uk**). এই গ্রান্ট পেতে হলে আপনাকে ব্রিটিশ গ্যাসের গ্রাহক হতে হবে না। তবে আপনার কাছে প্রমাণ থাকতে হবে যে গত তিনমাসের মধ্যে আপনাকে আর্থিক পরামর্শ দেয়া হয়েছে। এটা আপনাকে পরামর্শ দেয়া হয়েছে এই মর্মে একটি চিঠি, একটি সাধারণ আর্থিক সেটসেন্ট অথবা একটি ব্যক্তিগত একশন পরিকল্পনা হতে পারে। এই ওয়েবসাইটে আপনি এডভাইস সার্ভিসসমূহের একটি তালিকা পাবেন- moneyhelper.org.uk/en/money-troubles/dealing-with-debt/debt-advice-locator.

আপনি Charis এর মাধ্যমে গ্রান্টের জন্য আবেদন করতে পারেন- **101733 421075, charlsgrants.com**).



নিরাপদ থাকা

ঠান্ডা আবহাওয়া বিভিন্ন ধরনের সমস্যা নিয়ে আসে। শীতের মাসগুলোতে নিরাপদ থাকার কিছু পদ্ধতি এই অধ্যায়ে তুলে ধরা হয়েছে।

২. নিরাপদ থাকা



জেনে রাখা ভালো

আমাদের হোম সেইফটি গাইড অর্থাৎ বাসার নিরাপত্তা নির্দেশিকায় বাসার ভেতরে নিজের দিকে খেয়াল রাখার ব্যাপারে প্রচুর তথ্য আছে। একটি ফ্রি কপি অর্ডার করার জন্য আমাদের হেল্পলাইনে কল করুন- **0800 319 6789**.

আগুন থেকে নিরাপত্তা

এই শীতে, যখন জীবনযাপনের খরচ বেড়ে যাচ্ছে, তখন আগুন থেকে নিরাপদ থাকার জন্য নিচে দেয়া বাসায় আগুন থেকে নিরাপত্তা বিষয়ক পরামর্শগুলো অনুসরণ করুন।

- ঠিকমতো কাজ করে এমন অন্ততপক্ষে একটি করে ফায়ার এলার্ম আপনার বাসার প্রতিটি তলায় এবং আপনার রান্নাঘরে একটি হিট এলার্ম লাগান। শব্দ করা পর্যন্ত টেস্ট বাটনটি চেপে ধরে রেখে নিয়মিত এলার্মগুলো পরীক্ষা করুন।
- ধূমপান করলে, বাসার বাইরে করতে চেষ্টা করুন। কখনো বিছানায় সিগারেট খাবেন না, এবং নিশ্চিত করবেন যে ধূমপানের জিনিসপত্র থেকে ঠিকমতো আগুন বন্ধ করেছেন।
- রান্না করার সময় সতর্ক থাকবেন, বিশেষ করে যদি চুলায় রান্না করেন। কখনো রান্না চুলায় রেখে সরে যাবেন না।
- নিজেকে গরম রাখার জন্য খোলা আগুন ব্যবহার করলে সতর্ক থাকবেন। নিশ্চিতভাবে সবসময় অঙ্গার থেকে উড়ে আসা ফুলকি থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য ফায়ার গার্ড ব্যবহার করবেন।

- সবসময় মোমবাতির জন্য একটি হোল্ডার ব্যবহার করবেন এবং জ্বলন্ত মোমবাতি রেখে সরে যাবেন না।
- পোর্টেবল অর্থাৎ বহনযোগ্য হিটারগুলোকে পর্দা এবং আসবাবপত্র থেকে দূরে রাখুন, এবং কখনো কাপড় শুকানোর জন্য এগুলোকে ব্যবহার করবেন না। সবসময় বাইরে যাওয়ার সময় অথবা ঘুমাতে যাওয়ার সময় ইলেক্ট্রিক হিটারগুলোর প্লাগ খুলে নেবেন।
- কখনো এক বিছানায় হট ওয়াটার বটল অর্থাৎ গরম পানির বোতল এবং ইলেক্ট্রিক কম্বল একসাথে ব্যবহার করবেন না।
- আগুন ধরলে কীভাবে বেরিয়ে যাবেন তার একটি পরিকল্পনা তৈরি করে রাখবেন। আপনার বেরিয়ে যাওয়ার পথটি জেনে রাখবেন এবং এই পথটিকে খালি রাখবেন।
- যদি মনে করেন আগুন ধরলে আপনি বেরিয়ে যেতে পারবেন না তাহলে যিনি আপনার দেখাশোনা করেন তার সাথে অথবা ফায়ার সার্ভিসের সাথে এই বিষয়ে কথা বলুন।

আপনার ঘরটি আগুন থেকে নিরাপদ কি না তা আপনার স্থানীয় ফায়ার সার্ভিস পরীক্ষা করে দিতে সক্ষম হতে পারে। বাসার আগুন নিরাপত্তা বিষয়ে আপনি একটি ভিজিট পেতে পারেন কি না তা জানার জন্য তাদের সাথে সরাসরি যোগাযোগ করুন। এই ওয়েবসাইটে আপনার স্থানীয় ফায়ার সার্ভিসকে খুঁজে পাবেন- [nationalfirechiefs.org.uk/ fire-and-rescue-services](http://nationalfirechiefs.org.uk/fire-and-rescue-services) অথবা ন্যাশনাল ফায়ার চিফস কাউন্সিলকে ফোন করুন- **0121 380 7311**.

যদি আপনার বাসায় আগুন ধরে, তাহলে বেরিয়ে যান, বাইরে থাকুন এবং ৯৯৯ এ কল করুন।

২. নিরাপদ থাকা



গুরুত্বপূর্ণ

যদি আপনার সন্দেহ হয় যা আপনার বাসায় গ্যাস লিক হচ্ছে, তাহলে
ন্যাশনাল গ্যাস জরুরী নম্বরে কল করুন- **0800 111 999**.

কার্বন মনোক্সাইড

ফ্রি-স্ট্যান্ডিং অর্থাৎ খাড়া অসংযুক্ত গ্যাস হিটার, গ্যাসের চূলা, গ্যাস ফায়ার অর্থাৎ ঘর
গরম করার জন্য ব্যবহৃত গ্যাসের আগুন, বয়লার এবং পানির হিটার- এই সবকিছু
থেকেই কার্বন মনোক্সাইড লিক হতে পারে।

প্রথমে, একটি কার্বন মনোক্সাইড এলার্ম লাগানো এগুলো ডিআইওয়াই দোকানে এবং
সুপারমার্কেটে পাওয়া যায়।

গ্যাস লিকের চিহ্নসমূহের ব্যাপারে সতর্ক থাকুন:

- যখন কোনো যন্ত্রপাতির আগুনের শিখাকে 'ঢিলা' এবং নীলের পরিবর্তে হলুদ মনে হয়।
- আপনার পাইলট লাইটটিকে যখন 'ঢিলা' মনে হয় এবং বারবার নিভতে থাকে।
- কোনো যন্ত্রপাতির চারপাশে ঝুল অথবা হলদেটে-বাদামী দাগ দেখা দেয়।
- ধোঁয়ার গন্ধ পাওয়া যায় বা দেখা যায়।
- যে কামরায় কোনো গ্যাসচালিত যন্ত্রপাতি আছে সেই কামরায় যখন অনেক ঘনীভূত
পানির ফোটা দেখা যায়।

যদি বাসার ভেতরে থাকা অবস্থায় আপনার ফ্লু-এর মতো উপসর্গ দেখা দেয় যা বাইরে গেলে সেরে যায়,
তাহলে হতে পারে আপনি কার্বন মনোক্সাইড দ্বারা আক্রান্ত হয়েছেন। যদি আপনার মাথাব্যথা হয়,
বমিবমি লাগে, শ্বাসকষ্ট হয়, মাথা ঘোরে, অজ্ঞান বা অচেতন হয়ে থাকেন তাহলে
অবশ্যই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ডাক্তারকে কল করুন।

নিজেকে রক্ষা করার সবচেয়ে ভালো উপায় হচ্ছে চিহ্নগুলো জানা, গ্যাসচালিত
যন্ত্রপাতিসমূহ প্রতিবছর সার্ভিস করানো, এবং একটি কার্বন মনোক্সাইড আলার্ম
লাগানো।



২. নিরাপদ থাকা

পদস্বলন এবং পড়ে যাওয়া

আপনার বাসায়

এটা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার ঘর নিরাপদ, বিশেষ করে যদি শীতের সময় আপনি ঘরের ভেতরে বেশি ব্যায়াম এবং কাজকর্ম করে থাকেন:

- পিছলে যায় না এমন একটা বাথম্যাট ব্যবহার করুন।
- পানি জাতীয় পদার্থ পড়লে সাথে সাথে মুছে ফেলুন।
- যদি রাতের বেলা বিছানা থেকে উঠতে হয়, এজন্য শোবার ঘরে রাতের জন্য একটা বিশেষ আলো অথবা বিছানার পাশে একটা আলো বা টর্চলাইট রাখুন।
- প্লাগগুলো থেকে ছড়িয়ে থাকা তারসমূহ সরিয়ে ফেলুন।
- সিঁড়িগুলো আবর্জনামুক্ত এবং আলোকিত রাখুন।
- বিদ্যুতের সকেটগুলোর উপর বেশি চাপ সৃষ্টি করবেন না।
- সাথে একটা মোবাইল ফোন রাখবেন যাতে প্রয়োজনে সাহায্যের জন্য কল করতে পারেন।

বাইরে সতর্ক থাকা

বরফের সময় যদি আপনাকে বাইরে যেতেই হয়, এমন জুতা পরুন যার ভেতরে উষ্ণ একটা পরত রয়েছে ও মাটিকে ভালোমত আঁকড়ে ধরে এবং পুরু মোজা পরুন। আপনার পথে দেয়ার জন্য গ্রিট এবং/অথবা লবণ রাখুন। খোঁজ নিয়ে দেখুন আপনার কাউন্সিল বিনামূল্যে আপনাকে এটা দেবে কি না, অথবা আপনি একটি ডিআইওয়াই দোকান থেকে কিনতে পারেন। কোনো কোনো কাউন্সিল রাস্তায় অবস্থিত গ্রিটের বাস্কেতে এটা বিনামূল্যে দিয়ে থাকে।

আপনি ইংল্যান্ড বা ওয়েলসে বসবাস করলে এই ওয়েবসাইট থেকে জানতে পারবেন আপনার কাউন্সিল কোন রাস্তাগুলোতে গ্রিট দেবে- gov.uk/roads-council-will-grit. যদি আপনি স্কটল্যান্ডে বসবাস করেন, ট্রাফিক স্কটল্যান্ড কোন রাস্তাগুলোতে গ্রিট করবে তার একটা অনলাইন ম্যাপ আছে এখানে-

trafficscotland.org/wintertreatment).

যদি সম্ভব হয় তাহলে সাথে একটা মোবাইল ফোন রাখা ভালো বুদ্ধি। বাইরে যাওয়ার আগে নিশ্চিত করবেন এটাতে যেন সম্পূর্ণ চার্জ থাকে।

“ শীতের সময় পড়ে যাওয়ার ব্যাপারে আমাদেরকে আরো বেশি সতর্ক থাকতে হবে এবং মেঝে থেকে কীভাবে উঠতে হবে তা শেখা এবং চর্চা করা উপকারী।

২. নিরাপদ থাকা

যদি আপনি পড়েই যান

যদি আপনি পড়েই যান, এক মিনিট না নড়ে পড়ে থাকুন।
শান্ত থাকার চেষ্টা করুন এবং চেক করে দেখুন কোনো জখম হয়েছে কি না।

যদি আপনি উঠতে না পারেন, অথবা আপনার নিতম্বে অথবা পিঠে ব্যথা বোধ হয়,
তাহলে আপনার ফোন বা পেন্ড্যান্ট ব্যবহার করে, অথবা দেয়ালে বা রেডিয়েটরে বাড়ি
দিয়ে সাহায্যের জন্য কল করার চেষ্টা করুন। হাতের কাছে যা কিছু পান তা দিয়ে
নিজেকে গরম রাখার চেষ্টা করুন, এবং যদি আপনার ক্ষমতা থাকে তাহলে হাতপা
নাড়ানোর এবং এপাশ থেকে ওপাশে গড়াগড়ি দেয়ার চেষ্টা করুন।

যদি আপনি উঠতে পারেন:

১.

গড়িয়ে শরীরকে কাত করুন, তারপর
কনুইর উপর ভর দিয়ে উঠুন।



২.

আপনার বাহুর উপর ভর দিয়ে নিজেকে
উপর দিকে ঠেলে দিন এবং হাত ও হাঁটুর
উপর ভর দিন।



৩.

হামাগুড়ি দিয়ে শক্ত কোনো আসবাবপত্রের
দিকে (একটি মজবুত চেয়ার বা বিছানা)
দিকে যান এবং সাহায্যের জন্য আঁকড়ে
ধরুন।



৪.

আপনার বেশি শক্তিশালী পায়ের
পাতাটা সামনের দিকে স্লাইড অথবা
উত্তোলন করুন যাতে এটা মেঝেতে
সমানভাবে থাকে।



৫.

সামনের দিকে ঝুঁকুন, এবং আপনার বাহু ও
সামনের পা ব্যবহার করে আসবাবটির উপর
ভর দিয়ে ধীরে ধীরে উঠে দাঁড়ানোর চেষ্টা
করুন।



৬.

ঘুরে দাঁড়ান এবং বসুন। মিনিট খানেক
বসে দম নিন।



২. নিরাপদ থাকা

প্রতারণা

প্রতারণা হচ্ছে অপরাধ। অপরাধীরা মানুষকে কৌশলে ঠকিয়ে তাদের টাকা এবং ব্যক্তিগত তথ্য নিয়ে যায়। এই কৌশলগুলো জটিল এবং দীর্ঘ হতে পারে, অথবা একটা টেক্সট মেসেজ বা ফোনকলের মতো দ্রুতও হতে পারে। প্রতারণার অনিশ্চয়তার সময়ে সুযোগ নিতে পারে।

নিজেকে নিরাপদ রাখার জন্য আপনি কয়েকটি কাজ করতে পারেন।

বেনিফিট বা অর্থসাহায্য কোথা থেকে আসছে এই বিষয়ে সতর্ক থাকবেন। এই নির্দেশিকার ১০ নম্বর পাতায় বলা আছে কী পাওয়া যেতে পারে এবং তা কোথায় পাওয়া যাবে। লোকাল অথরিটি কখনোই আপনার ব্যাংকের তথ্যের জন্য আপনাকে কল করবে না।

অপরিচিত বাণিজ্যিক কলারদের বিষয়ে এবং ‘অবিশ্বাস্য রকমের ভালো’ ডিলগুলো সম্পর্কে সতর্ক থাকবেন। যদি আপনি আপনার বাসাকে জ্বালানী ব্যবহারের ক্ষেত্রে আরো কার্যকর করতে চান তাহলে এই নির্দেশিকার পাতা ৫ দেখুন। কোনো কিছু আসলে প্রতারণা কি না নিশ্চিত হতে না পারলে প্রতিষ্ঠানটিকে সরাসরি কল করুন। নিশ্চিত করবেন যে তাদের নম্বর যেন আপনি নিজস্ব সূত্র থেকে পেয়ে থাকেন, যেমন একটা পুরানো ব্যাংক স্টেটমেন্ট অথবা ব্যাংক কার্ডের পেছনো।

শান্ত থাকার চেষ্টা করুন। জীবনযাত্রার খরচ বেড়ে যাওয়ায় আমরা সকলেই টাকার ব্যাপারে উদ্বিগ্ন। প্রতারণার এই অনিশ্চয়তার সুযোগ নেবে এবং আপনাকে দ্রুত সিদ্ধান্ত নিতে চাপ দিতে চেষ্টা করবে। টাকা পয়সার ব্যাপারে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নেবার সময় সবসময় একটু থেমে ভেবে নেবেন। যদি এটা বড় ধরনের অর্থনৈতিক সিদ্ধান্ত হয় তাহলে আপনার উচিত স্বতন্ত্র পরামর্শ গ্রহণ করা। মনে রাখবেন, আপনার সাথে যোগাযোগকারী কোনো বৈধ প্রতিষ্ঠান আপনাকে সময়ের চাপ দিবে না।

এটা আগের চেয়ে অনেক বেশি প্রাসঙ্গিক যে আমরা সতর্ক থাকব। এই অপরাধীরা পেশাদার এবং নিজের কাজে পারদর্শী—সতর্ক থাকবেন এবং এদের সাথে কথায় জড়াবেন না।

২. নিরাপদ থাকা

যদি কেউ আপনার সাথে প্রতারণা করে থাকে

প্রতারণা দিনে দিনে আরো অনেক জটিল হয়ে পড়ছে এবং অনেকেই এর শিকারে পরিণত হয়েছেন। এতে আপনার লজ্জা পাওয়ার কিছু নেই - আপনি একটি অপরাধের শিকার হয়েছেন।

যদি মনে করেন আপনি প্রতারণিত হয়েছেন, সাথে সাথে আপনার ব্যাংকের সাথে যোগাযোগ করুন। তারপর নিশ্চিতভাবে এটা রিপোর্ট করুন। আপনি সবসময় আপনার টাকা ফেরত না ও পেতে পারেন তবে হয়তো ভবিষ্যতে এটা আবার ঘটা থেকে থামানোর ব্যবস্থা নিতে পারবেন- আপনার সাথে অথবা অন্য কারো সাথে। যদি আপনি ইংল্যান্ড অথবা ওয়েলসে বাস করেন তাহলে প্রতারণার কথা একশন ফ্রড এর কাছে রিপোর্ট করুন-- **(0300 123 2040, actionfraud.police.uk)**.
যদি আপনি স্কটল্যান্ডে বাস করেন, তাহলে প্রতারণার কথা পুলিশ স্কটল্যান্ডের কাছে রিপোর্ট করুন **(101)**.



আমাদের নির্দেশিকা স্ক্যামওয়াইজ- এ প্রতারণা সম্পর্কে আরো অনেক তথ্য আছে। এই নম্বরে আমাদের হেল্পলাইনে কল করে একটি ফ্রি কপি অর্ডার করুন- **0800 319 6789**.

স্বাস্থ্য বিষয়ক জরুরী অবস্থা

আমরা সবাই জানি যে শীতের সময় এনএইচএস এর সংস্থানের সংকট দেখা দেয়া কিন্তু তার মানে এই নয় যে প্রয়োজনে আপনি জরুরী সাহায্য পাবেন না। এখানে দেয়া তথ্যগুলো মানসিক এবং শারীরিক স্বাস্থ্যের জরুরী অবস্থার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখার জন্য আরো পরামর্শ চাইলে ৩৭ নম্বর পাতা দেখুন।

জরুরী অবস্থাটি যদি জীবনের প্রতি হুমকি স্বরূপ হয়

যদি কেউ গুরুতরভাবে আহত বা অসুস্থ হয় এবং জীবন হারানোর ঝুঁকি থাকে তাহলে ৯৯৯ কল করুন। যদি আপনি বধির হন, কানে শুনতে অথবা কথা বলতে সমস্যা থাকে, সেক্ষেত্রে আপনি ইমার্জেন্সিএসএমএস অর্থাৎ জরুরী অবস্থায় টেক্সট মেসেজ পাঠানোর স্কিমের জন্য রেজিস্টার করতে পারেন। **(emergencysms.net)**. এর অর্থ হচ্ছে আপনি টেক্সট মেসেজ পাঠিয়ে ইমার্জেন্সি সার্ভিস অর্থাৎ জরুরী বিভাগসমূহের সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন।

জরুরী বিভাগসমূহের সাথে যোগাযোগ করার পর শান্ত থাকার চেষ্টা করুন। তারা যেসব প্রশ্ন করে তার সবগুলোর উত্তর দিতে সর্বাঙ্গিক চেষ্টা করুন। আপনার কলটি যে ধরেছে সে যতক্ষণ না বলবে প্রয়োজনীয় সমস্ত তথ্য সে পেয়েছে ততক্ষণ ফোন নামিয়ে রাখবেন না।

২. নিরাপদ থাকা

যদি আপনার জরুরী চিকিৎসা সাহায্য প্রয়োজন হয় কিন্তু কী করতে হবে সে ব্যাপারে নিশ্চিত না থাকেন

এনএইচএস এর ১১১ সেবার জন্য যোগাযোগ করুন, ১১১ নম্বরে কল করে অথবা অনলাইনে এই ওয়েবসাইটে গিয়ে 111.nhs.uk. প্রয়োজন থাকলে আপনি একজন অনুবাদকের জন্য অনুরোধ করতে পারেন। আপনি যার সাথে কথা বলবেন, সাহায্য পাওয়ার জন্য কী করা সবচেয়ে ভালো হবে, এই ব্যাপারে সে আপনাকে পরামর্শ দিতে পারবে।

যদি আপনি অথবা অন্য কেউ অব্যবহিত বিপদের মধ্যে থাকেন তাহলে ৯৯৯ কল করুন। আপনার একটি জরুরী মানসিক স্বাস্থ্য মূল্যায়ন প্রয়োজন হলে আপনার নিকটস্থ এনএইচএস একসিডেন্ট & ইমারজেন্সি অর্থাৎ দুর্ঘটনা ও জরুরী বিভাগে যাওয়া উচিত।

আপনি কেমন অনুভব করছেন এই ব্যাপারে জরুরী ভিত্তিতে কথা বলার প্রয়োজন হলে দ্য সামারিটানস কে এই নম্বরে কল করতে পারবেন **116 123** (ফ্রিফোন)



জেনে রাখা ভালো

আপনার স্বাস্থ্য সমস্যাটি জরুরী না হলে কিছু জিপি সার্জারি এবং ফার্মেসি এনএইচএস এর ছোটখাটো অসুস্থতা স্কিমের আওতাভুক্ত। সাধারণত আপনার প্রেসক্রিপশনের জন্য মূল্য পরিশোধ না করলে এই স্কিমের আওতায় ছোটখাটো অসুস্থতার চিকিৎসার জন্য আপনাকে মূল্য পরিশোধ করতে হবে না। আপনার ফার্মেসিকে জিজ্ঞেস করুন তারা এর অংশ কি না।

শীতে কভিড-১৯

এটা স্বাভাবিক যে শীতে কভিড-১৯ এর প্রভাব অপেক্ষাকৃতভাবে খারাপ হবে। আপনি নিজেকে নিরাপদ রাখার বাড়তি পদ্ধতিসমূহ নিয়ে ভাবতে চাইতে পারেন, যেমন মাস্ক পরা, অন্যদের সাথে দূরত্ব রাখা, হাত ধোয়া এবং সাথে হ্যান্ড স্যানিটাইজার অর্থাৎ হাত জীবাণুমুক্ত করার ব্যবস্থা রাখা। এছাড়াও আপনি জানতে চাইতে পারেন আপনার পরবর্তী বুস্টার ভ্যাকসিন কখন দেয়া হবে (পাতা ৫৯)

মনে রাখবেন —নিরাপদ বোধ করার জন্য যে কোনো সতর্কতা অবলম্বন করতে আপনার অস্বস্তি বোধ করা উচিত নয়।

কভিড-১৯ নিয়ে কীভাবে জীবন যাপন করতে হবে এই বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য এই ওয়েবসাইট দেখুন- independentage.org/get-advice/health-and-care/living-covid-19-post-restrictions অথবা এই নম্বরে আমাদের ফ্রি হেল্পলাইনে কল করুন- **0800 319 6789**.



প্রচুর গরম পানীয় পান করুন।
পুষ্টিকর খাদ্য খেতে কার্পণ্য করবেন না।
ঘরের বাইরে হাঁটাহাঁটি করুন।
পরামর্শ চাইতে দ্বিধা করবেন না।



সুস্থ থাকা

শীতে নিজেকে যথাসম্ভব সুস্থ রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ঠান্ডা আবহাওয়া এবং সংক্ষিপ্ত দিন আমাদের নিজেকে দেখাশোনা করাকে কঠিন করে তুলতে পারে, কিন্তু এই অধ্যায়ে কিছু উপদেশ এবং পরামর্শ আছে।

মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা

আমরা জানি এই মুহূর্তে পরিস্থিতি কঠিন হতে পারে। উদ্ভিগ্ন, মানসিক চাপগ্রস্থ বা দিশাহারা বোধ করলে আপনার জন্য সাহায্যের ব্যবস্থা রয়েছে। সাহায্যের জন্য আপনার জিপি অথবা সিলভার লাইন (**0800 470 8090, thesilverline.org.uk**) অথবা সামারিটানস (**116 123, samaritans.org**) এর মতো কোনো প্রতিষ্ঠানের সাথে যোগাযোগ করুন।

ব্যায়াম করা এবং ভালো খাওয়াদাওয়া করার পাশাপাশি অন্যান্যদের সাথে যুক্ত থাকাও আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতিতে সাহায্য করতে পারে।

ফোন মারফত অথবা সাক্ষাত করার মাধ্যমে আপনার বন্ধুবান্ধব, পরিবার, প্রতিবেশী, বিভিন্ন ক্লাব এবং আপনার কমিউনিটির সাথে যোগাযোগ রাখুন। এই ফোন নম্বরগুলোর একটা তালিকা রাখা ভালো হতে পারে, যাতে তাদেরকে কল করতে আপনার মনে থাকে, অথবা যেসব গুরুত্বপূর্ণ ঘটনার জন্য অথবা কারণে অন্যদের সাথে যোগাযোগ করতে হতে পারে, সেগুলো মনে রাখার জন্য একটা ক্যালেন্ডার ব্যবহার করতে পারেন। যদি আপনি স্বেচ্ছাসেবা দিতে সক্ষম থাকেন, তাহলে কমিউনিটির জন্য কাজ করা সংযুক্ত বোধ করার একটা ভালো উপায়।



যদি একাকী বোধ করেন তাহলে কী করতে পারেন সেই বিষয়ে পরামর্শের জন্য আমাদের নির্দেশিকাটি পড়ুন।



যদি অনেক বেশি উদ্বেগ এবং চিন্তাগ্রস্ত বোধ করেন, তাহলে আপনার নিয়ন্ত্রণাধীন বিষয়ের প্রতি মনোনিবেশ করতে চেষ্টা করুন। আপনি কতটুকু খবর দেখবেন বা শুনবেন তার জন্য একটা মাত্রা নির্ধারণ করুন। যাদেরকে বিশ্বাস করেন তাদের সাথে আপনি কেমন অনুভব করছেন তা নিয়ে কথা বলার জন্য সময় বের করুন। যদি মনে হয় আপনি আতঙ্কিত বোধ করছেন তাহলে বড় করে শ্বাস নিন।

যতদূর সম্ভব আপনার নিজস্ব রুটিন মেনে চলা ভালো। অনেকের কাছে দৈনিক কাজের তালিকা তৈরি করাকে উপকারী মনে হয়। যেসব ছোটখাটো জিনিস আপনার মুখে হাসি ফোটায় সেগুলোর দিকে দৃষ্টি দিন, এবং যেসব বিষয় আপনি উপভোগ করেন সেগুলো তালিকায় রাখুন। আপনার শারীরিক এবং মানসিক অবস্থার জন্য আপনার জিপির কাছ থেকে চিকিৎসা এবং সহযোগিতা নিন।

শীতের সময় যদি মন খারাপ এবং ক্লান্তির সমস্যায় ভোগেন, হতে পারে আপনি সিজনাল এফেকটিভ ডিসঅর্ডার (SAD) অর্থাৎ মৌসুমী প্রভাব ব্যাধিতে ভুগছেন। আরো তথ্যের জন্য এই ওয়েবসাইট দেখুন-- Visit [nhs.uk/mental-health/conditions/seasonal-affective-disorder-sad/overview](https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/seasonal-affective-disorder-sad/overview).

“ আপনার স্থানীয় লাইব্রেরি একটা গরম স্থান, শুধুমাত্র বই পড়ার জন্য নয়, বরং কম্পিউটারের ব্যবহার এবং কী ঘটছে তা জানার জন্য। এখানে প্রায়ই দল বেঁধে বই পড়া এবং কথা বলা হয়, নানা ধরনের ক্লাস হয়, এবং যাওয়ার জন্য এটা একটা অসাধারণ জায়গা।



জেনে রাখা ভালো

আমরা জানি এই মুহূর্তে পরিস্থিতি কঠিন হতে পারে। যদি আপনি আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের কোনো বিশেষ দিক নিয়ে সমস্যায় ভোগেন, আমাদের ফ্রি নির্দেশিকা রয়েছে যা এই বিষয়গুলোর উপর আলোকপাত করে :

- মদ এবং মাদকদ্রব্যের অপব্যবহার সম্পর্কে ধারণা লাভ করা
- দুশ্চিন্তাকে সামাল দেয়া
- বিষন্নতা সামাল দেয়া
- জিনিস মজুদ করা

আপনার ফ্রি কপি অর্ডার করতে হেল্পলাইনে কল করুন
০০৮০০ ৩১৯ ৬৭৮৯.

ঠিকমতো খাওয়া দাওয়া করা

আপনি হয়তো এই শীতে রান্না করা নিয়ে চিন্তিত হতে পারেন, কিন্তু এটা গুরুত্বপূর্ণ যে নিজেকে গরম এবং স্বাস্থ্যবান রাখার জন্য আপনি দিনে অন্ততপক্ষে একবার গরম খাবার খাবেন। কোন যন্ত্রপাতি দিয়ে রান্না করতে কম জ্বালানী ব্যয় হয়, এই ব্যাপারে তথ্যের জন্য ৫ নম্বর পাতা দেখুন।

এছাড়াও আপনার খাদ্যতালিকায় প্রচুর বৈচিত্র্য রাখা একটা ভালো বুদ্ধি। এটা আপনাকে প্রয়োজনীয় সকল পুষ্টি পেতে এবং স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখতে সাহায্য করবে।



৩. সুস্থ থাকা

হাইড্রেটেড অর্থাৎ জলযোজিত থাকুন- শরীরে যথেষ্ট পানি বজায় রাখার জন্য দিনে ৬ থেকে ৮ টা পানীয় পান করা প্রয়োজন। এতে জীবাণু সংক্রমণ হ্রাস পায় এবং মনোসংযোগ, শক্তি ও মানসিক অবস্থার উন্নতি হয়। যদি আপনি মদ পান করেন, পরামর্শ দেয়া হয় যে সপ্তাহে ১৪ ইউনিটের (এক ইউনিট হচ্ছে অর্ধেক পাইন্ট অথবা ছোট এক গ্লাস ওয়াইন) বেশি খাবেন না। এই ইউনিটগুলো একসাথে বেশি না খেয়ে অল্প অল্প করে খাবেন এবং কয়েকটা দিনকে মদ-বিহীন রাখতে চেষ্টা করবেন। মদ আপনার শরীরকে ডিহাইড্রেটেড অর্থাৎ পানিশূন্য করে দেয়, কাজেই সম্ভব হলে সাথে পানি, জুস অথবা সফট ড্রিংক পান করবেন।

যদি আপনার ক্ষুধা না পাওয়ার সমস্যা থাকে:

- অল্প পরিমাণে ঘন ঘন খাবেন।
- পূর্ণ চর্বিযুক্ত খাবার এবং পানীয় খাবেন (উদাহরণ স্বরূপ ফুল-ফ্যাট দুধ, দই এবং পনির)
- বেশি করে আমিষ জাতীয় খাবার খাবেন, যেমন মাংস, মাছ, ডিম, ডাল এবং বাদাম। আপনি যা খাচ্ছে তা নিয়ে চিন্তিত থাকলে আপনার জিপির সাথে কথা বললে উপকার পেতে পারেন।
- যখন আপনার দ্রুত এবং সহজ কোনো খাবার প্রয়োজন- উদাহরণ স্বরূপ, প্রস্তুত খাবার, হালকা নাশতা জাতীয় খাবার, এবং শুকনা খাবার মজুদ রাখুন এবং খাবার ডেলিভারি সার্ভিস ব্যবহার করুন।

যদি আপনার বাইরে যেতে সমস্যা হয়, কিছু চ্যারিটি রয়েছে যারা খাদ্যের বাজার করার ক্ষেত্রে সহযোগিতা প্রদান করে। উদাহরণ স্বরূপ এইজ ইউকে সামান্য মূল্যের বিনিময়ে বাসায় বাজার পৌঁছে দেয়া আপনি তাদের ওয়েবসাইটে গিয়ে আপনার বাসার আশেপাশের সার্ভিস খুঁজতে পারেন অথবা আরো তথ্যের জন্য তাদেরকে কল দিতে পারেন। **(0800 678 1602, ageuk.org.uk/services/in-your-area/shopping).**

আপনার কাউন্সিলও বাসায় খাদ্যের বাজার পৌঁছে দেয়ার, অথবা মিলস অন ছুইলস (রান্না করা গরম খাবার) এর ব্যবস্থা করতে পারে। আপনি এই ওয়েবসাইটে খোঁজ নিতে পারেন **gov.uk/meals-home**, অথবা কাউন্সিলকে কল দিতে পারেন।

যদি নিজে খাবার কিনতে অথবা প্রস্তুত করতে আপনার সমস্যা হয়, তাহলে বাসায় বাড়তি সাহায্য পেতে পারেন কি না দেখার জন্য আমাদের ফ্রি হেল্পলাইনে কল করুন- **0800 319 6789**

“ নিজে সকালাে বিছানা থেকে উঠতে বাধ্য করুন ও একটা গরম পানীয় পান করুন এবং কিছু খান— আপনার শরীরকে সচল করুন!

ফুড ব্যাংক

যদি আপনার খাবার কেনার সামর্থ্য না থাকে, তাহলে আপনার স্থানীয় ফুড ব্যাংকের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। তারা জরুরী খাদ্য এবং সহযোগিতা দিতে পারে। ফুড ব্যাংক কোথায় পাবেন এই ব্যাপারে দ্য ট্রাসেল ট্রাস্ট আরো তথ্য দিতে পারবে। **(01722 580 178, trusselltrust.org)**. এছাড়াও ফুড এইড নেটওয়ার্কের অনলাইন ম্যাপ ব্যবহার করে আপনি আপনার সবচেয়ে কাছের ফুড ব্যাংক খুঁজে নিতে পারবেন। **(foodaidnetwork.org.uk/our-members)**.

যদি অনলাইনে ঢুকতে না পারেন তাহলে আপনার লোকাল কাউন্সিলকে অথবা এই নম্বরে আমাদের ফ্রি হেল্পলাইনে কল করতে পারেন- **0800 319 6789**.



সক্রিয় থাকা

যে কোনো ধরনের চলাফেরাই আমাদের জন্য ভালো, বিশেষ করে যেহেতু শীতে আমরা বাইরে কম যাই। এটা আমাদেরকে গরম বোধ করতে সাহায্য করতে পারে, এবং আমাদের ঘুম, ক্ষুধা ও মানসিক অবস্থার উন্নিত করতে পারে। লেটার লাইফ ট্রেইনিং এর কাছে শক্তি এবং ভারসাম্যের কিছু ব্যায়াম আছে যা আপনি বাসায় করতে পারেন। এগুলো আপনি অনলাইনে পাবেন এই ওয়েবসাইটে- **laterlifetraining.co.uk/supporting-people-to-be-active-at-home**.

এখানে বসে এবং দাঁড়িয়ে করার কিছু ব্যায়াম আছে যেগুলো আপনি বাসায় করতে পারেন। শুরু করার আগে আপনার ব্যায়ামের জায়গাটি নড়াচড়ার জন্য প্রস্তুত করে নিন। যদি কোনো জিনিসপত্র বা উল্টে পড়ার ঝুঁকিপূর্ণ কিছু থাকে তা সরিয়ে নিন, কিন্তু শক্ত একটা কিছু সাপোর্টের জন্য হাতের কাছে রাখুন। প্রয়োজনে ব্যবহারের জন্য একটা ফোন কাছাকাছি রাখুন, এবং ব্যায়াম করার সময় চুমুক দেয়ার জন্য এক গ্লাস পানি প্রস্তুত রাখুন।

যখন শুরু করেন, নিশ্চিত করবেন যেন আপনার জন্য আরামদায়ক গতিতে ব্যায়াম করেন। যদি ইচ্ছা হয় তাহলে ধীরে ধীরে মাত্রা বাড়াতে পারবেন। শরীর নাড়ানোর সময় হয়তো দৃঢ়তা বা ব্যথা অনুভব করতে পারেন, কিন্তু যত্নগা অনুভব করলে অথবা মাথা ঘোরালে থামুন এবং বিশ্রাম নিন। যদি এটা না কমে, তাহলে পরামর্শের জন্য জিপির সাথে যোগাযোগ করুন। নিশ্চিত করবেন যাতে নড়াচড়ার সময় শ্বাস নেয়া বজায় রাখেন।

ব্যায়াম শুরু করার আগে শরীর গরম করে নিতে এবং শেষ করার পর ঠান্ডা করে নিতে মনে রাখবেন।



ওয়ান আপ অর্থাৎ শরীর গরম করার ব্যায়াম

পেশীকে গরম করে এবং নড়াচড়ার জন্য প্রস্তুত করে

কী করতে হবে

- চেয়ারের সামনের দিকে বসুন।
- চেয়ারের দুই পাশ ধরুন।
- নিয়ন্ত্রণের সাথে মার্চ অর্থাৎ পা উঠানামা করুন।
- একটা আরামদায়ক ছন্দে উপনীত হোন।
- ১-২ মিনিট ধরে করতে থাকুন।

বসার ব্যায়ামসমূহ

নিশ্চিত করবেন যেন আপনি যে চেয়ারটা ব্যবহার করছেন তা শক্ত এবং স্থির থাকে যাতে আপনি বসার বা ওঠার সময় এটা নড়ে না যায়। আরামদায়ক কাপড় এবং সঠিক মাপের জুতা পরবেন যা পা কে সাপোর্ট দেয়।



৩. সুস্থ থাকা



কবজি মজুবত করার ব্যায়াম
মুঠির শক্তি বাড়ায়, বয়েম খোলা সহজ হয়।

কী করতে হবে।

- একটা হাত মোছার তোয়ালেকে বা টি টাওয়েলকে টিউবের আকারে গোল করে ভাঁজ করে নিন।
- মাথা উঁচু করে বসুন, তারপর তোয়ালেকে দুই হাত দিয়ে টাইট করে চেপে ধরুন, ঘীরে পাঁচ পর্যন্ত গুনুন, তারপর ছেড়ে দিন।
- এই ব্যায়ামটি ৬-৮ বার করুন

আরেকটু কঠিন করতে চাইলে

- তোয়ালেকে চাপ দিয়ে ধরুন, তারপর মোচড় দিয়ে দশ সেকেন্ড ধরে রাখুন।



বাহু দোলানোর ব্যায়াম
প্রাণশক্তি এবং সহনশীলতা বাড়ায়

কী করতে হবে

- মাথা উঁচু করে চেয়ারের সামনের দিকে বসুন।
- হাঁটুর ঠিক নিচের মেঝেতে পা দুটোকে সমান ভাবে রাখুন।
- কনুই ভাঁজ করুন এবং ঘাড় থেকে বাহু দুটো দোলাতে থাকুন।
- একটা আরামদায়ক ছন্দে উপনীত হোন।

- তিরিশ সেকেন্ড ধরে এটা করুন।

আরেকটু কঠিন করতে চাইলে

- গতি বাড়িয়ে দিন এবং সময় বাড়িয়ে ১ থেকে ২ মিনিট পর্যন্ত করুন।



পেলভিক ফ্লোর অর্থাৎ শ্রোণীতল মজবুত করার ব্যায়াম
কাশি এবং হাসির সময় ‘পেশাব বের হওয়া’ রোধ করে

- কী করতে হবে
- পেশীগুলোকে শক্ত করে ধরুন এমন ভাবে যেন আপনি একই সাথে প্রস্রাব এবং বাতাস আটকাতে চেষ্টা করছেন এবং ধরে রাখুন।
 - চেষ্টা করুন দশ সেকেন্ড ধরে রাখতে
 - চার সেকেন্ড বিশ্রাম নিন, আবার করুন।
 - এটা দশ বার করুন।

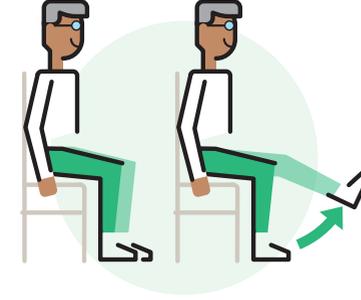
না করতে চেষ্টা করুন

- পা চেপে ধরা

- পাহা টাইট করা
- শ্বাস বন্ধ রাখা

আরেকটু কঠিন করতে চাইলে

- পেলভিক ফ্লোর বা শ্রোণীতল উত্তোলন করে দশবার সংকুচিত করতে চেষ্টা করুন।



সামনের হাঁটু মজবুত করার ব্যায়াম
হাঁটা এবং শরীর বাঁকিয়ে নিচু হবার জন্য হাঁটুকে মজবুত করে

- কী করতে হবে
- পা দুটো হাঁটুর নিচে রেখে চেয়ারের পেছন দিকে চেপে বসুন যাতে শরীরের পেছন দিকটায় সাপোর্ট থাকে।
 - মেঝের উপর দিয়ে একটা পা টেনে নিয়ে ধীরে ধীরে গোড়ালি উত্তোলন করুন এবং হাঁটু সোজা করুন (লক যেন না হয়)
 - নিয়ন্ত্রণের সাথে পা নামিয়ে আনুন।
 - প্রতিবার উত্তোলন করার সময় ধীরে ধীরে তিন এবং নামিয়ে আনার সময় ধীরে ধীরে পাঁচ গোনার চেষ্টা করুন।
 - এক পায়ে দশবার করুন। তারপর অন্য পা করুন।

আরেকটু কঠিন করতে চাইলে

- চেয়ারের পেছন থেকে সরে বসুন যাতে উত্তোলন করার সময় পা চেয়ার থেকে আরেকটু বাইরে থাকে। পা উত্তোলন করার সময় পেছন দিকটা মজবুত রাখবেন।

২. সুস্থ থাকা

কিছু দাঁড়িয়ে করার ব্যায়াম

লক্ষ রাখবেন যেন আপনি একটা মজবুত এবং স্থির ওয়ার্কটপের পাশে দাঁড়ান এবং যে চেয়ারটা ব্যবহার করবেন সেটা যেন বসা থেকে দাঁড়ানোর সময় নড়ে না যায়। আরামদায়ক কাপড়চোপড় এবং সঠিক মাপের জুতা পরবেন যা পা কে সাপোর্ট দেয়।



বসা থেকে দাঁড়ানোর ব্যায়াম

যদি নিয়মিত এবং ধীরে পুনরাবৃত্ত করা হয় তাহলে নিচের দিকের অঙ্গের শক্তি এবং স্থিতিশীলতা বাড়াবে।

কী করতে হবে

- চেয়ারের সামনের দিকে উঁচু হয়ে বসুন।
- পা দুটোকে হাঁটুর সামান্য পেছনে রাখুন।
- সামনের দিকে সামান্য ঝুঁকে বসুন।
- দাঁড়ান (প্রয়োজনে সাপোর্টের জন্য চেয়ারে ধরুন এবং সময়ের সাথে চেয়ার ধরার প্রয়োজন দূর করতে চেষ্টা করুন)।
- পেছনে সরে আসুন যাতে পা চেয়ারকে স্পর্শ করে, তারপর সোজা হয়ে দাঁড়ান, হাঁটু ভাঁজ করুন এবং ধীরে ধীরে নিম্নাঙ্গ চেয়ারে নামিয়ে আনুন।
- এটা দশবার করুন।

আরো কঠিন করতে চাইলে

- ব্যায়ামটা খুব ধীরে করুন এবং শেষ পর্যন্ত বসার আগে কয়েক সেকেন্ড থামুন।



গোড়ালি উত্তোলনের ব্যায়াম

পায়ের সামনের দিকের পেশীকে শক্ত করে, ভারসাম্য বাড়ায়।

কাঁ করতে হবে

- একটা মজবুত টোবল, চেয়ার, এমনাক সিংকের পাশে মাথা উঁচু করে দাঁড়ান।
- গোড়ালি উত্তোলন করে শরীরের ওজন সবচেয়ে বড় দুটো আংগুলের উপর দিয়ে এক সেকেন্ড ধরে রাখুন।
- নিয়ন্ত্রণের সাথে গোড়ালিকে মেঝেতে নামিয়ে আনুন।
- এটা দশ বার করুন।

আরেকটু কঠিন করতে চাইলে

- ব্যায়ামটার পুনরাবৃত্তি করুন, ঘীরে ঘীরে করুন এবং গোড়ালি নামিয়ে আনার ঠিক আগে এক সেকেন্ডের মতো সময় ধরে রাখুন।



এক পায়ে দাঁড়ানোর ব্যায়াম

হাঁটার ভারসাম্য বাড়াতে সাহায্য করে

কী করতে হবে

- সাপোর্টের জন্য শক্ত কোনো কাঠামোর কাছাকাছি দাঁড়ান এবং ধরে রাখুন।
- এক পায়ে ভর করে দাঁড়ান, এবং যে পায়ে ভর দিচ্ছেন সেটা সোজা করে রাখুন, তবে হাঁটুটা যেন নরম থাকে।
- মাথা উঁচু করে দাঁড়ান এবং সামনের দিকে তাকান।
- দশ সেকেন্ড ধরে রাখুন।
- অন্য পা দিয়ে একই ব্যায়াম করুন।

আরো কঠিন করতে চাইলে

- সাপোর্ট কাঠামোটা কম ব্যবহার করতে চেষ্টা করুন এবং দশ সেকেন্ডের বদলে আরো লম্বা সময়, ৩০ সেকেন্ড পর্যন্ত, ধরে রাখতে চেষ্টা করুন।

কুল ডাউন অর্থাৎ ঠান্ডা হোন

১-২ মিনিট আরামদায়ক গতিতে মার্চ করার মাধ্যমে শেষ করুন অথবা এই প্রসারণ ব্যায়ামটি করতে চেষ্টা করুন।



উরুর পেছনের দিকের প্রসারণ

জুতামুজা পরায় এবং হাঁটার সময় লম্বা পদক্ষেপ নিতে সাহায্য করে।

কী করতে হবে

- চেয়ারের একদম সামনে বসুন।

- একটা পা সোজা করে গোড়ালি মেঝেতে রাখুন।
- দুটো হাতই অন্য পায়ে রাখুন এবং মাথা খুব উঁচু করে বসুন।
- পিঠ সোজা রেখে সামনের দিকে ঝুঁকুন- উরুর পেছন দিকে প্রসারণের চাপ অনুভব করুন।
- ১০-২০ সেকেন্ড ধরে রাখুন।
- আরাম করুন এবং অন্য পা দিয়ে একই ভাবে প্রসারণ করুন।

এছাড়াও যে কোনো কাজ উপকারী হতে পারে যা আপনার শরীরকে গরম করে এবং হৃদযন্ত্রের স্পন্দন বাড়ায়। আপনি নাচতে অথবা সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করার চেষ্টা করতে পারেন। এছাড়াও দৈনন্দিন কাজ যেমন নিয়মিত ঘর পরিষ্কার করা, বাগান করা অথবা দাঁড়িয়ে শরীর প্রসারণ করা- এগুলো করতে পারেন।

যে কোনো হাঁটা, শক্তি এবং ভারসাম্যের ব্যায়াম অথবা শারীরিক কাজের দলের সাথে যুক্ত হতে পারেন কি না এই ব্যাপারে তথ্য সম্পর্কে আপনার জিপি, লাইব্রেরি, লেইজার সেন্টার অথবা বন্ধুদেরকে ও পরিবারের সদস্যদেরকে জিজ্ঞেস করতে ভুলবেন না।



জেনে রাখা ভালো

ব্যায়াম সম্পর্কে এনএইচএস এর প্রচুর অনলাইন সুবিধা রয়েছে এই ওয়েবসাইটে- [nhs.uk/live-well/exercise](https://www.nhs.uk/live-well/exercise). এছাড়াও দীর্ঘমেয়াদি শারীরিক সমস্যা থাকলে ব্যায়াম করা সম্পর্কে উই আর আনডিফিটেবল ([weareundefeatable.co.uk](https://www.weareundefeatable.co.uk)) এর কাছে তথ্য রয়েছে।

আপনার টিকা গ্রহণ

ফ্লু-এর টিকা নিন

প্রতি বছর ফ্লু-এর টিকা নেয়া গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনি গতবছর টিকা নিয়েও থাকেন, সেটা এ বছর আপনাকে ফ্লু থেকে সুরক্ষা নাও দিতে পারে। এটা ফ্রি যদি:

- আপনার বয়স ৫০ এর উপরে হয়।
- আপনি বয়স্ক কোনো ব্যক্তির কেয়ারার হন
- আপনার নির্দিষ্ট কিছু স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে, যেমন ডায়াবিটিজ অথবা হাঁপানি

ফ্লু সাধারণ ঠান্ডা লাগা থেকে বেশি গুরুতর এবং এটা আরো গুরুতর অসুস্থতা যেমন নিউমোনিয়া হবার ঝুঁকি বাড়ায়। শীতের ফ্লু-এর মৌসুম শুরু হবার আগে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব টিকা নেয়া সবচেয়ে ভালো। আপনার জিপির সাথে একটা এপয়েন্টমেন্ট করুন অথবা খোঁজ নিয়ে দেখুন আপনার স্থানীয় ফার্মেসি ফ্লু এর টিকা দেয় কি না।

“ ফ্লু অথবা অন্যান্য যেসব রোগের টিকা পাওয়ার অধিকার আপনার আছে সেগুলো নিন, যেমন শিংগলস বা দাদ রোগ।

চেক করে দেখুন আপনার নিউমো টিকা নেয়া হয়েছে কি না

নিউমোনিয়ার টিকা (এটাকে নিউমোকোকাল অথবা নিউমো জ্যাভও বলা হয়) একটা এককালীন টিকা। এটা নিউমোনিয়া, মেনিঞ্জাইটিস এবং সেপটিসিমিয়া অর্থাৎ রক্তদূষণ থেকে প্রতিরক্ষা দেয়। আপনার বয়স ৬৫ বা এর থেকে বেশি হলে আপনি একটা ফ্রি টিকা পেতে পারেন।

টিকাটি পাওয়ার জন্য অথবা ইতিমধ্যে পেয়েছেন কি না তা দেখার জন্য আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার কভিড-১৯ বুস্টার টিকা নিন

২০২২ এর শরত কালে নিম্নোল্লিখিত মানুষদেরকে ফ্রি কভিড-১৯ বুস্টার টিকা নেয়ার আমন্ত্রণ জানানো হবে:

- যাদের বয়স ৫০ অথবা বেশি, অথবা
- যারা কেয়ার হোমে থাকেন, অথবা
- যারা এমন একটা অসুস্থতা নিয়ে বেঁচে আছেন যা তাদের কভিড-১৯ সংক্রমণের সম্ভবনা বাড়িয়ে দেয়।

সময় মতো বুস্টার টিকা নিলে এটা আপনাকে কভিড-১৯ থেকে নিরাপদ রাখতে পারে। আপনার বুস্টার টিকা নেয়ার অধিকার থাকলে আপনার জিপি জানাবেন কখন আপনি এপয়েন্টমেন্ট বুক করতে পারবেন। তারপর আপনি সরাসরি তাদের সাথে অথবা অনলাইনে এই ওয়েবসাইটে এপয়েন্টমেন্ট বুক করতে পারবেন-

[nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/book-coronavirus-vaccination.](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/book-coronavirus-vaccination)

শিংগলস অর্থাৎ দাদ রোগের টিকা নিনা

আপনার বয়স ৭০ থেকে ৭৯ এর মধ্যে হলে আপনি এনএইচএস থেকে দাদ রোগের ফ্রি টিকা পেতে পারেন।

যখন এটা পাওয়ার অধিকার আপনার হবে, তখন কোনো কারণে আপনি জিপির সার্জারিতে গেলে জিপি অথবা নার্স আপনাকে এই টিকাটি নেয়ার জন্য আমন্ত্রণ জানাবেন। আপনি যদি অপেক্ষা করতে না চান তাহলে টিকাটি নেয়ার জন্য একটি এপয়েন্টমেন্টের ব্যবস্থা করতে জিপি সার্জারিতে যোগাযোগ করুন।



সক্রিয় থাকুন এবং মস্তিষ্কে উদ্দীপিত রাখুন। যখন পারেন বাইরে যান। বিচ্ছিন্নতা এবং একাকীত্ব বিধ্বংসী হতে পারে। এই শীতে ভালো থাকুন।

দরকারী যোগাযোগসমূহ

আপনার স্থানীয় কাউন্সিল আর্থিক, সুস্থতা এবং বেনিফিট বিষয়ক পরামর্শ এবং অন্যান্য সহযোগিতা দিতে পারে, যেমন- অনলাইনের ব্যবহার।

কাউন্সিলের ওয়েবসাইটসমূহের একটি তালিকা এখানে পাওয়া যাবে- greatermanchester-ca.gov.uk/helping-hand. ফোনলাইনগুলো সোম থেকে শুক্রবার পর্যন্ত খোলা আছে।

এলাকা	নম্বর	খোলা থাকার সময়
বল্টন	০১২০৪ ৩৩৩৩৩৩	সকাল ৮:৪৫ থেকে বিকাল ৪:৪৫
ব্যারি	০১৬১ ২৫৩৭০৩০	সকাল ৮:৪৫ থেকে বিকাল ৫টা
ম্যানচেস্টার	০৮০০০২৩ ২৬৯২	সকাল ৯টা থেকে বিকাল ৪:৩০
ওল্ডহাম	০১৬১ ৭৭০৭০০৭	সকাল ৯টা থেকে বিকাল ৫টা
রচডেল	০১৭০৬৯২৩৬৮৫	সকাল ৯টা থেকে বিকাল ৫টা
সলফোর্ড	০৮০০৯৫২১০০০	সকাল ৯টা থেকে বিকাল ৫টা
স্টকপোর্ট	০১৬১ ৪৭৪ ১০৪২	সকাল ৮:৩০ থেকে বিকাল ৫টা
টেইমসাইড	০১৬১৩৪২৮৩৫৫	সকাল ৮:৩০ থেকে বিকাল ৪টা
ট্র্যাফোর্ড	০৮০০ ২৭৮৭৮০৩	সকাল ৮:৩০ থেকে বিকাল ৫:৩০
উইগান	০১৯৪২ ৭০৫২২১	সকাল ৯টা থেকে বিকাল ৫টা

দরকারী যোগাযোগসমূহ

বৃহত্তর ম্যানচেস্টার টেক্সট সার্ভিস

যদি আপনি আপনার প্রশ্ন টেক্সট মারফত পাঠাতে চান, আমাদের একটা জিএম টেক্সট পাঠানোর সার্ভিস রয়েছে। আপনার এলাকায় সঠিক স্থানে পৌঁছানোর জন্য এই নম্বরে **07860 022876** একটি টেক্সট পাঠান।

বৃহত্তর ম্যানচেস্টারে সংকটকালীন হেল্পলাইন

মানসিক স্বাস্থ্য সহযোগিতার জন্য এই হেল্পলাইনগুলো সপ্তাহের সাতদিন ২৪ ঘন্টা খোলা আছে। আপনি ব্লটন, ম্যানচেস্টার, সলফোর্ড, উইগান অথবা ট্র্যাফোর্ড কাউন্সিলের বাসিন্দা হলে এই নম্বরে কল করুন- **0800 953 0285**। আপনি ব্যারি, রচডেল, ওল্ডহাম, স্টকপোর্ট অথবা টেইমসাইডের বাসিন্দা হলে এই নম্বরে কল করুন- **0800 014 9995**।

বৃহত্তর ম্যানচেস্টার ফায়ার এন্ড রেসকিউ সার্ভিস

আপনি হোম ফায়ার সেইফটি এসেসমেন্ট অর্থাৎ ঘরের আগুন নিরাপত্তার মূল্যায়ন পাওয়ার অধিকার রাখেন কি না এই ওয়েবসাইটে দেখুন- manchesterfire.gov.uk অথবা এই নম্বরে কল করুন- **0800 555 815**।

গ্রেটার ম্যানচেস্টার ভিকটিম সাপোর্ট

যদি আপনি অপরাধের শিকার হয়ে থাকেন এবং সহযোগিতা পেতে চান, এই নম্বরে কল করুন- **0300 303 0162** (অথবা অফিস বন্ধের সময়ে এই নম্বরে কল করুন- **08081689 111**) আরো বেশি জানতে হলে এই ওয়েবসাইট দেখুন- victimsupport.org.uk/resources/greater-manchester।

এইজ ইউকে

এরা বয়স্ক মানুষদেরকে সাহায্য এবং তথ্য দিয়ে থাকে। আপনার স্থানীয় শাখায় যোগাযোগের জন্য এই নম্বরে কল করুন- **0800 678 1602** অথবা এই ওয়েবসাইট দেখুন- ageuk.org.uk।



বনার গল্প

সবকিছুর খরচ বেড়ে যাচ্ছে। আমার স্বাস্থ্যের কারণে আমাকে হিটিং চালিয়ে রাখতে হয়। শীত হচ্ছে সবচেয়ে বেশি দুশ্চিন্তার সময়, কাজেই আমি বিছানায় নিজেকে গরম রাখি। যাদের আর্থ্রাইটিজ অর্থাৎ বাত রোগ আছে তারা বুঝবেন আমি কীসের কথা বলছি।

আমি পেনশন ক্রেডিট পাই বলে আমাকে টেলিভিশন লাইসেন্সের জন্য টাকা দিতে হয় না। আমি টেলিভিশন না দেখে থাকতে পারি না: এটা আমার লাইফলাইন অর্থাৎ বেঁচে থাকার অবলম্বন। যখন আমার শরীরে অনেক কষ্ট হয়, আমি বিছানায় গিয়ে টেলিভিশনে একটা কিছু দেখি।

আমার মনে হয় অনেক মানুষ বেনিফিটগুলো সম্পর্কে জানেন না। অনেক মানুষ জানেন না তাদের কী পাওয়ার অধিকার রয়েছে। আমি বলব সিটিজেন এডভাইস অথবা ইন্ডিপেন্ডেন্ট এইজের সাথে গিয়ে কথা বলুন।

আমরা বৃদ্ধরা নিজেরা সবকিছু করতে চেষ্টা করি। আমি ভাবতে চাই না যে আমরা বৃদ্ধ হচ্ছি। কিন্তু কিছু মানুষ নিজেদের কাজগুলো নিজেরা করতে পারেন না, এবং তাদের সাহায্য প্রয়োজন।

ইন্ডিপেন্ডেন্ট এইজ সম্পর্কে কিছু কথা

ইন্ডিপেন্ডেন্ট এইজ চায় ইউকে'র মানুষরা তাদের শেষ বয়সে একটা সুখী, সংযুক্ত এবং অর্থপূর্ণ জীবন বাঁচবেন। এজন্য যাদের বয়স ৬৫ এর উপরে আমরা তাদেরকে সেইসব কাজে জড়িত হতে সাহায্য করি যেগুলো তারা উপভোগ করেন। এজন্য যে বিষয়গুলো সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ আমরা সেগুলো প্রচার করি এবং সেগুলো সম্পর্কে পরামর্শ দেই: স্বাস্থ্য এবং যত্ন, অর্থ এবং বাসস্থান।

তথ্য এবং পরামর্শের জন্য- আমরা একজন উপদেষ্টার সাথে একটা ফ্রি এবং নিরপেক্ষ আলাপের ব্যবস্থা করতে পারি। আমাদেরকে এই নম্বরে বিনামূল্যে কল করুন- **0800 319 6789** (সোম থেকে শুক্রবার, সকাল ৮:৩০ থেকে বিকাল ৬:৩০) অথবা আমাদেরকে ইমেইল করুন-

advice@independentage.org.

এছাড়াও স্বেচ্ছাসেবক হিসেবে আপনি আমাদেরকে এই কাজে সহযোগিতা করতে পারেন- সমস্যাগ্রস্থ বৃদ্ধ মানুষদের জীবনের মান উন্নয়নে আমাদের প্রচারণায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে, অর্থ দান করার মাধ্যমে, অথবা আপনার উইলে আমাদেরকে মনে রাখার মাধ্যমে।

আরো তথ্যের জন্য এই ওয়েবসাইট দেখুন- independentage.org
অথবা এই নম্বরে আমাদেরকে কল করুন- **0800 319 6789**.

