

# নারীর প্রতি সহিংসতা নিরসনে সচেতন হই



অযাচিত যৌন আবেদন  
মূলক আচরণ যেমনঃ  
শারীরিক স্পর্শ, অশালীন  
ভঙ্গি ও যৌন ইঙ্গিতমূলক ভাষা



প্রেমের প্রস্তাবে প্রত্যাখ্যাত  
হয়ে ভয় দেখানো বা  
ব্ল্যাকমেইল করা



পর্ণোগ্রাফি  
দেখানো



ক্ষমতার অপব্যবহার  
করে যৌন নিপীড়ন



মিথ্যা আশ্বাস বা কোনো  
কিছুর প্রলোভনে যৌন  
সম্পর্ক স্থাপনের চেষ্টা



উত্ত্যক্ত করা, অনুসরণ  
করা, এবং যৌন ইঙ্গিতপূর্ণ  
ঠাট্টা করা

## যৌন হয়রানি কি?

## কর্মক্ষেত্রে যৌন হয়রানি নিরসনে করণীয়

প্রতিষ্ঠানের অভিযোগ কমিটির কাছে ৩০  
কার্যদিবসের মধ্যে অভিযোগ পেশ করতে হবে।

শ্রমিক জিজ্ঞাসা অ্যাপ এর সাহায্য (HELP)  
বাটনে ক্লিক করে তাৎক্ষণিক সাহায্য চাইতে  
পারেন।



## ডিজিটাল যৌন হয়রানি কি?

- কাউকে ব্ল্যাকমেইল করা বা মানহানির উদ্দেশ্যে  
ছবি-ভিডিও ধারণ করা।
- মোবাইলে অশ্লীল ছবি, ভিডিও, মেসেজ পাঠানো।
- সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে অন্যের ছবি দিয়ে ফেক  
প্রোফাইল তৈরি করা এবং অশ্লীল ছবি, ভিডিও প্রচার  
করা।
- কারো ছবি এডিট/ বিকৃত করে মিথ্যা প্রচারনা করা,  
ভুক্তভোগী কে ভয় দেখানো এবং যৌন সম্পর্ক স্থাপনে  
বাহ্য করা ইত্যাদি।

## ধর্ষণের শিকার হলে করণীয়

- ঘটনাটি নির্ভরযোগ্য কাউকে জানাতে হবে যে মানসিক সাহস দিতে পারবেন।
- গোসল করা যাবে না।
- আলামত নষ্ট করা যাবে না।
- পরিধেয় বস্ত্র পরিষ্কার করা বা আগুনে পুড়িয়ে ফেলা বা নষ্ট করা যাবে না।
- পরিধেয় বস্ত্র কাগজের ব্যাগে সংরক্ষণ করতে হবে।
- ৭২ ঘন্টার মধ্যে চিকিৎসা গ্রহণ বা ডাক্তারী পরীক্ষা করাতে হবে।
- দ্রুত নিকটস্থ থানায় যোগাযোগ করতে হবে।
- আইন শৃঙ্খলা রক্ষা বাহিনীর তত্ত্বাবধানে বিনামূল্যে ধর্ষণের শিকার ব্যক্তির  
স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা হয়।
- নিকটস্থ ভিক্টিম সাপোর্ট সেন্টার বা ওয়ান স্টপ ক্রাইসিস সেন্টারে (ওসিসি)  
যোগাযোগ করতে পারেন।

## ডিজিটাল যৌন হয়রানি নিরসনে করণীয়



সন্দেহভাজন ব্যক্তির নাম,  
প্রোফাইল, পোস্টের তারিখ ও  
সময়সহ স্ক্রীনশট অথবা লিংক  
সংগ্রহ করতে হবে।

সিআইডি সাইবার ক্রাইম ইউনিটে  
যোগাযোগ করতে হবে।



কর্মক্ষেত্রে যে কোনো  
হয়রানির ক্ষেত্রে তথ্য এবং  
সেবা পেতে জরুরী হেল্পলাইন  
সমূহে যোগাযোগ করুন-

৯৯৯

জাতীয় জরুরী  
সেবা

১০৯

মহিলা ও শিশু  
বিষয়ক মন্ত্রণালয়

১৬৩৫৭

কল-কারখানা ও প্রতিষ্ঠান  
পরিদর্শন পরিদপ্তর

০১৩২০০১০১৪৮

সিআইডি সাইবার ক্রাইম হটলাইন

০১৩২০০৪২০৫৫

ভিক্টিম সাপোর্ট সেন্টার

০১৩২০০৪৬৫০০

ডিএমপি সাইবার ক্রাইম হটলাইন

০১৭১৫২২০২২০

বাংলাদেশ লিগ্যাল এইড এন্ড সার্ভিসেস ট্রাস্ট (ব্লাস্ট)



Co-funded by  
the European Union

