

सुरक्षित, तीक्ष्ण तथा स्वस्थ: तपाईंको नयाँ घरमा सफलताको कुञ्जी  
पारिवारिक समस्या/घरेलु हिंसा - 2

Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home  
Family Issues and Domestic Violence – 2  
NEPALI

<p>यदि तपाईं या तपाईंले चिनेका कुनै व्यक्तिमाथि दुर्व्यवहार भएमा—पुरुष, महिला, बुडापाका अथवा बच्चाहरू लगायत—९११ मा फोन गर्नुहोस् तथा प्रहरीमा खबर गर्नुहोस् ।</p> <p>यदि तपाईं घरमा सुरक्षित अनुभव गर्नहुन्न भने, तपाईंले न्याश्रल डोमेस्टिक भाइलेन्स हटलाईनमा फोन गर्न सक्नुहुनेछ, दिनको २४ घण्टा, १-८००-७९९-७२३३ मा । यो सेवाले तपाईंलाई आफ्नो नजिकको आश्रय पत्ता लगाउन सहयोग गर्नेछ जहाँ तपाईं सुरक्षित रहनुहुनेछ, र सल्लाह पनि पाउन सक्नुहुनेछ ।</p> <p>जुनसुकै फोनबाट यी सबै कलहरू निशुल्क हुन्छन् ।</p>	<p>If you or anyone you know is being abused—including men, women, older people or children—call 911 and report the abuse to the police.</p> <p>If you do not feel safe at home you can call the National Domestic Violence Hotline, 24 hours a day, at 1-800-799-7233. This service can help you locate a shelter near you where you will be safe, and can also provide counseling.</p> <p>All of these are toll-free calls that are free from any telephone.</p>
<p>हेडस्टार्ट ३ देखि ६ वर्षका बच्चाहरूका लागि एउटा स्कुले कार्यक्रम हो, जसलाई “प्रेसकुल” भनिन्छ ।</p> <p>WIC को अर्थ अंग्रेजिको <i>वुमन-इन्फ्यान्ट्स-चिल्ड्रन</i> हुन्छ । उनीहरूलाई खानका लागि प्रशस्त पुगोस् भनेर सुनिश्चित गर्न, यस कार्यक्रमले परिवारलाई खाद्य या खाद्य सहायता प्रदान गर्छ ।</p> <p>मेडिकेड सरकारद्वारा उपचार खर्चका लागि दिइने एउटा स्वास्थ्य बिमा हो ।</p> <p>यी कुनै पनि कार्यक्रमका लागि तपाईंको केस-वर्करलाई सोध्नुहोस् ।</p>	<p><b>Head Start</b> is a school program for children ages 3 to 6, which is known as “preschool.”</p> <p><b>WIC</b> stands for <i>Women-Infants-Children</i> in English. This program provides food and food assistance to families, to make sure they have enough to eat.</p> <p><b>Medicaid</b> is health insurance provided by the government to pay for medical coverage.</p> <p>Ask your caseworker for a referral to any of these programs.</p>