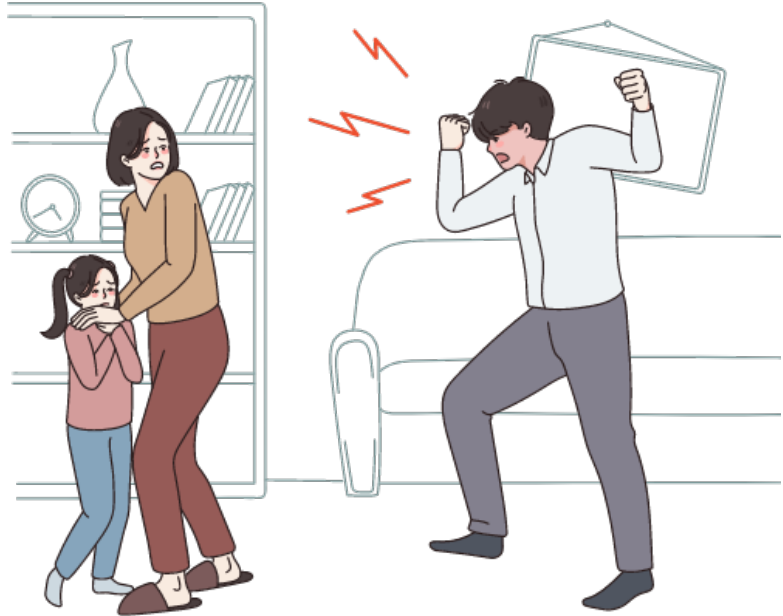




اگر آپ بدسلوکی کا سامنا کر رہے ہیں تو کچھ حفاظتی نکات مندرجہ ذیل ہیں؟

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے ساتھ زیادتی ہو رہی ہے تو مدد طلب کریں۔ یہ تجاوزات حفاظت اور مدد تلاش کرنے کے طریقے کے بارے میں رہنمائی فراہم کرتی ہیں۔

* اپنے خدشات کو کسی قابل اعتماد دوست، رشتہ دار، یا پڑوسی کے ساتھ بانٹنے پر غور کریں - جب آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو منصوبہ تیار کرنے کے لیے ان کے ساتھ کام کریں۔ مثال کے طور پر اس پلان میں، ایک خفیہ کوڈ یا متعدد کوڈز، الفاظ، جملے، یا ایموجیز بنانا شامل ہو سکتا ہے جو



آپ کو ان کے ساتھ زیادہ محفوظ طریقے سے بات چیت کرنے میں مدد فراہم کرے گا۔

* فرار کی حکمت عملی تیار کریں،

جیسے کہ یہ کہنا کہ آپ کو فارمیسی یا گروسری اسٹور پر جانے کی ضرورت ہے اور ، ایک بار وہاں جانے کے بعد، مدد کے لیے کال کرنے کے لیے فون استعمال کرنے کا کہنا۔ اگر آپ کو فرار ہونے کی ضرورت ہو تو دن یا رات کے مختلف اوقات میں گھر چھوڑنے کی مختلف معقول وجوہات پر غور کریں۔

* اگر ممکن ہو تو، ٹیلی فون کو ہمیشہ چارج اور پہنچ میں رکھیں - جانکاری رکھیں کہ مدد کے لیے کن نمبروں پر کال کرنا ہے: کوئی دوست، رشتہ دار، یا پولیس۔ اگر آپ کی جان کو خطرہ ہے، اور اگر آپ کو یقین ہے کہ ایسا کرنا محفوظ ہے تو پولیس کو کال کریں۔

* ساتھی کے تشدد کی حد اور پیٹرن کی شناخت کرنے کی کوشش کریں - اس سے آپ کو یہ اندازہ لگانے میں مدد مل سکتی ہے کہ بدسلوکی کب بڑھ سکتی ہے۔

* حفاظتی منصوبہ بندی :

- اہم دستاویزات جیسے پاسپورٹ، پیدائش کا سرٹیفکیٹ اور اسکول یا ورک ڈپلومہ یا سرٹیفکیٹس کی اصل کاپی کو کہیں محفوظ رکھیں۔ مثال کے طور پر، سیفٹی ڈپازٹ باکس میں یا کسی قابل اعتماد دوست کے پاس۔

- تمام عدالتی احکامات کی کاپیاں، مثال کے طور پر، پابندی کا حکم، امن بانڈ، یا پیرینٹنگ آرڈر، ہمیشہ اپنے پاس رکھیں۔

- مدد کرنے والے لوگوں اور قریب ترین پناہ گاہ کے ٹیلی فون نمبر اپنے سیل فون میں شامل کریں۔

- اگر آپ اپنے سیل فون تک نہیں پہنچ سکتے تو اہم ٹیلی فون نمبرز کو یاد رکھیں -

- "جب مجھے مدد کی ضرورت ہو"، کا کوڈ ورڈ اپنے گھر والوں اور دوستوں کو بتائیں۔

- اپنی معلومات کو ان جگہوں پر اپ ڈیٹ کریں جہاں آپ کا بدسلوکی کرنے والا ساتھی آپ کے ایمرجنسی رابطہ کے طور پر درج ہے۔

- اپنے باورچی خانے کے برتن اور چاقو کے بلاک کو الماری میں رکھیں تاکہ وہ اتنی آسانی سے قابل رسائی نہ ہوں۔

- اپنے بدسلوکی کرنے والے ساتھی کو چھوڑنے سے پہلے یا بعد میں کیا کرنا ہے اس بارے میں قانونی

معلومات اور مشورہ حاصل کرنے کے لیے وکیل سے
بات کریں۔

ایمرجنسی بیگ چیک لسٹ:

wallet (والٹ) :

پرس اور والٹ کو ایسی جگہ پر رکھیں جو آسانی سے قابل رسائی ہو۔
یقینی بنائیں کہ آپ کے بیگ میں درج ذیل اشیاء موجود
ہیں:



- کریڈٹ کارڈز

- ہیلتھ کارڈ

- SIN کارڈ

- سیل فون اور چارجر

- ڈیبٹ کارڈز (Debit card)

- ڈرائیورز لائسنس

- نقد

- چیک بک

ایک بیگ پیک کریں:

اگر ساتھی کو جلدی گھر چھوڑنے کی ضرورت ہو تو، اس چیک لسٹ کو بیگ پیک کرنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے:

- آپ اور آپ کے بچوں کے لیے اہم دستاویزات کی کاپیاں یا تصاویر

* ورک پرمٹ، سرٹیفکیٹ، یا ڈپلومہ

* میڈیکل ریکارڈ

* پیدائش کے سرٹیفکیٹ

* بینک کی کتابیں اور ریکارڈ

* انشورنس دستاویزات

* انکم ٹیکس گوشوارے

* شادی کے سرٹیفکیٹ

* گھر اور کار کے لیے رہن یا لیز کے دستاویزات

* عدالتی احکامات کی کاپیاں

* امیگریشن کے کاغذات

* پاسپورٹ

*گاڑی کی رجسٹریشن

*ہنگامی نقد

- آپکے بدسلوکی کرنے والے ساتھی اور ان کی کار کی تصاویر -
- بدسلوکی کے ثبوت، مثال کے طور پر، تصاویر، ہسپتال اور پولیس رپورٹس، نوٹس اور جرنلز -
- گھر، کار اور کام کی چابیوں کے اضافی سیٹ -
- ادویات اور نسخے -
- اہم الیکٹرانک ڈیوائسز اور چارجرز -
- خاص یا قیمتی اشیاء، جیسے خاندان کی تصاویر، اہم زیورات، آپکے خاندان کے تحائف -
- بچوں کی اہم اشیاء: جیسے ادویات اور نسخے، خصوصی کھلونے، ویکسینیشن ریکارڈ اور اضافی کپڑے -
- آپ ہمارے وسائل کے سیکشن میں درج تنظیموں کو کال کر کے کسی تربیت یافتہ سٹاف سے بات کر سکتے ہیں -