



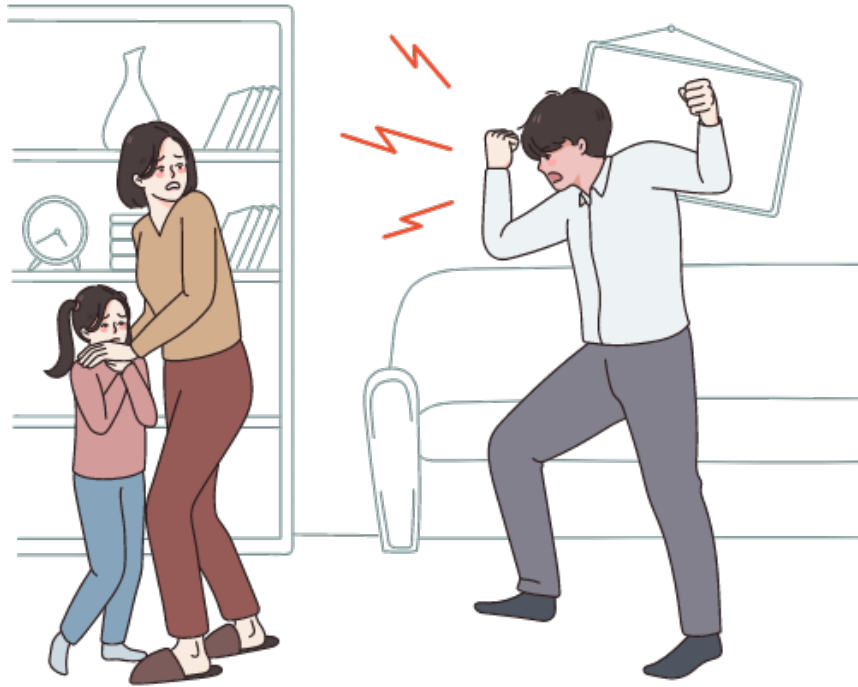
यदि आप दुर्व्यवहार का अनुभव कर रहे हैं तो कुछ सुरक्षा युक्तियाँ क्या हैं?

—अगर आपको लगता है कि आपके साथ दुर्व्यवहार किया जा रहा है, तो मदद लें।

—निम्नलिखित युक्तियाँ, सुरक्षा और सहायता कैसे प्राप्त करें, इस पर मार्गदर्शन प्रदान करती हैं।

—अपनी चिंताओं को किसी विश्वसनीय मित्र, परिवार के सदस्य या पड़ोसी के साथ साझा करने पर विचार करें। जब आपको सहायता की आवश्यकता हो तो एक योजना बनाने के लिए उनके साथ बातचीत

करें / काम करें। उदाहरण के लिए, इस योजना में एक गुप्त कोड या एक से ज़्यादा कोड शब्द, वाक्य या इमोजी (कोई हाव-भाव की शकलों) बनाना शामिल हो सकता है जो आपको उनके साथ अधिक सुरक्षित रूप से संवाद करने में मदद करेगा।



आपको भागने की आवश्यकता हो तो दिन या रात के अलग-अलग समय पर घर छोड़ने के कई संभावित कारणों पर विचार करें।

—यदि संभव हो, तो टेलीफोन को हमेशा चार्ज रखें और अपने आसपास रखें और जानें कि मदद के लिए किन नंबरों पर कॉल करना है: एक दोस्त, परिवार का कोई सदस्य, या पुलिस। यदि आपका जीवन खतरे में है, तो पुलिस को फोन करें, तभी जब आपको लगे कि ऐसा करना सुरक्षित है।

—भागने की रणनीति बनायें जैसे कि कहें कि आपको फार्मसी या किराने/ ग्रीसरी की दुकान पर जाने की ज़रूरत है और, वहां पहुंचने पर, मदद के लिए कॉल करने के लिए फोन का उपयोग करने के लिए कहें। यदि

—अपने साथी के पैटर्न / तौर-तरीके और हिंसा के स्तर और इस्तमाल के तरीके की पहचान करने का प्रयास करें। इससे आपको यह अनुमान लगाने में मदद मिल सकती है कि दुर्व्यवहार कब बढ़ सकता है।

सुरक्षा योजना :



—पासपोर्ट, जन्म प्रमाण पत्र और स्कूल या कार्य डिप्लोमा या प्रमाण पत्र जैसे महत्वपूर्ण दस्तावेजों की मूल प्रतियां किसी सुरक्षित स्थान पर छिपा दें। उदाहरण के लिए, सुरक्षा (सिक्योरिटी) जमा बॉक्स में या किसी विश्वसनीय मित्र के साथ।

—सभी अदालती आदेशों की प्रतियां, उदाहरण के लिए, निरोधक आदेश (रिस्ट्रेनिंग ऑर्डर), शांति बांड, या पालन-पोषण आदेश (पैरेंटिंग ऑर्डर) हमेशा पास रखें।

—सहायता करने वाले लोगों और निकटतम आश्रय के लिए अपने सेल फ़ोन में टेलीफ़ोन नंबर दर्ज कर के रखें।

—यदि आप अपने सेल फोन तक नहीं पहुंच पा रहे हैं तो महत्वपूर्ण टेलीफोन नंबर याद रखें।

—‘जब मुझे सहायता की आवश्यकता हो’ के लिए बनाया गया अपना कोड वर्ड परिवार और दोस्तों को बताएं।

—उन स्थानों पर अपनी जानकारी अपडेट (नई जानकारी देते रहें) करें जहां आपका दुर्व्यवहार करने वाला साथी “मेरे आपातकालीन संपर्क” के रूप में सूचीबद्ध है।

—अपने रसोई के बर्तनों और चाकू रखने के स्टैंड को अलमारी में रखें ताकि वे आसानी से उपलब्ध न हों।

—अपने दुर्व्यवहारी साथी को छोड़ने से पहले या बाद में मुझे क्या करना चाहिए, इस पर कानूनी जानकारी और सलाह पाने के लिए किसी वकील से बात करें। आपातकालीन बैग चेकलिस्ट

बटुआ:

बटुआ और पर्स आसानी से पहुंच योग्य स्थान पर रखें। सुनिश्चित करें कि आपके बैग में निम्नलिखित वस्तुएँ हैं: क्रेडिट कार्ड स्वास्थ्य पत्र सिन कार्ड सेल फोन और चार्जर डेबिट कार्ड चालक (ड्राइवर) लाइसेंस नकद चेक बुक

बैग पैक करें:

यदि महिला साथी को जल्दी में घर छोड़ने की आवश्यकता हो तो इस चेकलिस्ट का उपयोग बैग पैक करने के लिए किया जा सकता है।

—आपके और आपके बच्चों के लिए महत्वपूर्ण दस्तावेजों की प्रतियां या तस्वीरें वर्क परमिट, प्रमाणपत्र(सारे सर्टिफिकेट), या डिप्लोमा। मेडिकल रिकॉर्ड जन्म प्रमाण - पत्र बैंक की किताबें और रिकॉर्ड बीमा दस्तावेज आयकर रिटर्न विवाह प्रमाणपत्र घर और कार के लिए बंधक या पट्टे (लीज़) के दस्तावेज न्यायालय के आदेशों की प्रतियां आब्रजन (इमीग्रेशन) कागजात पासपोर्ट कार का पंजीकरण आपातकालीन नकदी

—दुर्व्यवहारी साथी और उनकी कार की तस्वीरें —दुर्व्यवहार की गवाही देने वाले आवश्यक पेपर , उदाहरण के लिए, चित्र, अस्पताल और पुलिस रिपोर्ट, नोट्स, पत्रिकाएँ

—घर, कार के लिए चाबियों के अतिरिक्त सेट; और कार्य करने की जगह की चाबीयाँ

—दवाएं और डॉक्टर के नुस्खे

—महत्वपूर्ण इलेक्ट्रॉनिक उपकरण और चार्जर

—विशेष या मूल्यवान वस्तुएँ, जैसे पारिवारिक तस्वीरें, महत्वपूर्ण आभूषण, परिवार से छोटे-छोटे उपहार

—बच्चों की महत्वपूर्ण वस्तुएँ: जैसे दवाएँ और नुस्खे, विशेष खिलौने, टीकाकरण रिकॉर्ड, बदलने के लिये कपड़े। आप हमारे संसाधन अनुभाग में सूचीबद्ध संगठनों को कॉल करके किसी ऐसे व्यक्ति से बात कर सकते हैं जिसे मदद करने के लिए प्रशिक्षित किया गया है।