

महिलाओं के लिए सुरक्षा योजना



Multicultural Women's
Health Services

सुरक्षा टिप्स: सुरक्षा योजना बनाना

घर पर

- हमेशा सुनिश्चित करें कि आप जानती हैं कि आपके घर की चाबियाँ कहाँ रखी हैं (रात के दौरान उन्हें अपने हैंडबैग और चार्ज किए गए मोबाइल फ़ोन के साथ अपने पास रखें)।
- अपने विश्वसनीय पड़ोसियों को सूचित करें और उन्हें पुलिस को फ़ोन करने के लिए कहें यदि वे किसी निन्दक व्यक्ति को देखते हैं या गड़बड़ सुनते हैं। उन्हें फ़ोटो दिखाएँ। या उन्हें यह बताने के लिए कहें यदि उन्हें घर के आस-पास कोई अजीब गतिविधि दिखाई देती है।
- महत्वपूर्ण वस्तुओं जैसे कि पैसा, चाबियाँ, बैंक कार्ड, दस्तावेज़, कपड़े, प्रसाधन, दवा का एक बैग तैयार करें और उसे सुरक्षित स्थान पर या किसी विश्वसनीय व्यक्ति के पास रखें। USB पर महत्वपूर्ण दस्तावेज़ रखें।
- तय करें कि अगर आपको जाना पड़े तो आप कहाँ जाएँगी (शरण-स्थल, दोस्त, पुलिस)। निकास योजना बना कर रखें।
- यदि हमला से बचना मुश्किल हो, तो ऐसे कमरे में जाना चाहिए जहाँ से बाहर निकलना आसान हो और शेड, किचन, बाथरूम जैसे हथियारों युक्त खतरनाक कमरों से दूर हो।
- यह पहचानें कि कौन से दरवाजे या खिड़की से सबसे तेज़ी से बाहर निकला जा सकता है। अपने रास्ते का अभ्यास करें। आपको रास्ते या घर के किनारों से उपकरण/खिलौने/फ़र्नीचर/पहिए वाले डिब्बे हटाने की आवश्यकता हो सकती है। यदि आपका निकास द्वार बंद है, तो उसके पास ही चाबियाँ लटकाएँ (लेकिन वे बाहर से दिखाई न देती हों)।
- विश्वसनीय मित्रों और परिवार को बताएँ कि क्या चल रहा है और जब आपको पुलिस को कॉल करने की आवश्यकता हो तो अपने बच्चों, परिवार या दोस्तों के साथ उपयोग करने के लिए कोड वर्ड तैयार करें।
- यदि संभव हो तो सड़क पर पार्क न करें, और अपनी कार और घर के बीच जाने में सावधानी बरतें। अपनी कार को उल्टा(रिवर्स में) पार्क करके रखें, और सुनिश्चित करें कि आपको रोका नहीं जा सकता है।
- किसी भी आदेश-उल्लंघन या अजीब घटनाओं का रिकॉर्ड या डायरी रखें।
- देखें कि क्या कोई आपके साथ कुछ समय तक रह सकता है जब आप नाता छोड़ कर जाती हैं या किसी उच्च जोखिम वाले समय में।
- महत्वपूर्ण टेलीफ़ोन नंबरों की सूची रखें जिनकी आपको
- आपात स्थिति में आवश्यकता हो सकती है। उन्हें अपने फ़ोन में प्रोग्राम करें।
- जल्दी से निकलने के लिए घर में जुते पहन कर रखें।
- अपनी सहज प्रवृत्ति और निर्णय का प्रयोग करें, आप निन्दक व्यक्ति को किसी और से बेहतर जानती हैं।

इधर उधर जाना

नियमित अपॉइंटमेंट और दिनचर्या बदलें, जिसके बारे में निन्दक व्यक्ति जानता हो (जैसे कि आप खरीदारी के लिए कहाँ जाते हैं, आप स्कूल/काम पर कैसे पहुँचते हैं, अलग-अलग सार्वजनिक परिवहन समय, अलग-अलग घंटों में निकलते हैं)

कार को लॉक करके रखें और अच्छी रोशनी वाले सार्वजनिक क्षेत्रों या सुरक्षित गैरेज में पार्क करें। भूमिगत कार पार्को से बचें। अपनी कार में टॉर्च रखें। आपका पीछा करने वाले किसी भी व्यक्ति के बारे में जागरूक रहें और यदि आपका पीछा किया जाता है तो एक योजना बनाएँ। यदि आप चिंतित हैं तो सीधे पुलिस स्टेशन जाएँ। जानिए आपके निकटतम पुलिस स्टेशन कहाँ हैं और कौन से 24 घंटे खुले रहते हैं। योजना बनाएँ कि यदि सार्वजनिक परिवहन पर आपका पीछा किया जाता है तो आप क्या करेंगे।

यदि आपके पास FVRO (पारिवारिक हिंसा निरोधक आदेश) है, तो उसे हर समय अपने पास रखें।

क्रेडिट के साथ चार्ज किया हुआ मोबाइल फ़ोन पास रखें।

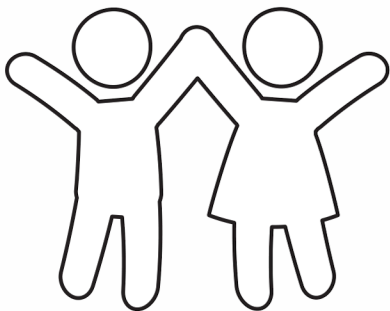
यदि आप दुर्यव्यवहार करने वाले व्यक्ति को देखते हैं, तो जितनी जल्दी हो सके किसी सार्वजनिक या व्यस्त स्थान पर चले जाएँ।

यदि आपको फिर भी दुर्यव्यवहार करने वाले व्यक्ति से मिलने की आवश्यकता है, तो अपने साथ किसी सहारा देने वाले व्यक्ति को साथ ले जाएँ।



यदि आपके बच्चे हैं

- अपने बच्चों से बात करें कि आपात स्थिति में कैसे सुरक्षित रहें। बच्चों को केवल अपनी सुरक्षा के बारे में चिंता करने की ज़रूरत है (जैसे कि छिपने की जगह या वे पड़ोसियों के घर जा सकते हैं, जब तक कि वे बड़े न हों और अधिक जिम्मेदारी संभाल सकते हों)।
- आपातकाल में भागने के रास्तों का अभ्यास करें।
- समय से पहले निर्णय लें या संकेत देने के लिए एक कोड वर्ड कि उन्हें घर छोड़ देना चाहिए। एक सुरक्षित जगह का फैसला करें जहाँ अगर वे असुरक्षित महसूस करते हैं तो वहाँ जा सकें।
- सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे अपना पूरा नाम, पता, व पुलिस को फ़ोन करने का तरीका जानते हैं। उन्हें बताएँ कि उसके बाद फ़ोन काटे नहीं। यह सेवाओं को निगरानी करने में मदद करता है कि क्या हो रहा है और यदि आवश्यक हो तो आपको ढूँढने में मदद करता है।
- सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे जानते हैं कि अगर वे डरे हुए या परेशान महसूस करते हैं तो वे किन अन्य वयस्कों से बात कर सकते हैं।
- अपने बच्चों को सिखाएँ कि दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति को गुस्सा करने या हिंसक होने पर उसे रोकना उनकी जिम्मेदारी नहीं है।
- बच्चों के डे-केयर या स्कूल में दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति की एक फोटो या अदालत के आदेशों की प्रतियां दें और उन्हें बताएँ कि आपके बच्चों को लेने का अधिकार किसके पास है।
- सार्वजनिक स्थान पर बच्चों को दूसरे माता-पिता को सौंपने की व्यवस्था करें और एक सहायक व्यक्ति को साथ ले जाएं।
- बच्चों को भविष्य की योजनाओं के बारे में रहस्य रखने के लिए न कहें। जब तक आप उन्हें लागू करने के लिए तैयार न हों, तब तक योजनाएँ अपने पास रखें।
- यदि कोई दरवाजे पर है तो अपने बच्चों को सिखाएँ कि वे जवाब देने से पहले आपको बताएँ।
- यदि आपके परिवार के बड़े सदस्य हैं, तो सुनिश्चित करें कि घर में हर कोई संदिग्ध कॉल या घटनाओं के बारे में बात करे।



काम पर

- यदि आप सहज महसूस करते हैं तो अपने नियोक्ता, रिसेप्शन, या भवन सुरक्षा को बताएँ (वे आपको सुरक्षित रखने में सक्षम हो सकते हैं। उन्हें दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति की एक तस्वीर और FVRO की एक प्रति प्रदान करें ताकि वे जान सकें कि किसे देखना है।
- अपने विकल्पों के बारे में अपने भरोसे के प्रबंधक से बात करें जैसे: 'पारिवारिक हिंसा अवकाश', लचीले काम के घंटे, अपना रोस्टर बदलना या किसी अन्य साइट पर काम करना।
- अपने कार्यस्थल को बताएँ कि उन्हें आपका संपर्क विवरण किसी को भी नहीं देना चाहिए।
- अपनी वापसी के अपेक्षित समय के बारे में लोगों को सूचित करें ताकि यदि आप वापस नहीं आते हैं तो अन्य लोग जागरूकता बढ़ा सकते हैं।
- काम से आने-जाने के लिए अपना रास्ता बदलें, और यदि आपको खतरा महसूस हो तो किसी को आपकी गाड़ी तक ले जाने की व्यवस्था करें।
-

रिकार्ड

- MyHealth, Mygov, मेडिकेयर, चाइल्ड सपोर्ट और सेंटरलिक जैसी सरकारी एजेंसियों से संपर्क करें और अनुरोध करें कि आपका निजी विवरण दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति तक नहीं पहुंच पाएगा, खासकर यदि दुर्व्यवहार करने वाला आपके बच्चे का पिता है और बच्चे के बारे में कुछ जानकारी लेने में सक्षम है। बैंकों, स्कूलों, चाइल्डकेयर और खेल क्लबों आदि के साथ भी ऐसा ही करें जहाँ आपका बच्चा जाता है।
- यदि कोई संगठन आपको कॉल करता है तो उन्हें कोई व्यक्तिगत विवरण न दें। उन्हें वापस कॉल करने के लिए एक नंबर मांगें और सत्यापित करें कि वे कौन हैं जो वे कहते हैं।
- अपने चुनावी नामांकन को मूक मतदाता में बदलें।
- मेल किसी अन्य पते या पीओ बॉक्स पर भेजें। व्यवसायों, डॉक्टरों और अन्य संगठनों द्वारा आपके पते के लिए पूछे जाने पर उन्हें देने के लिए एक पीओ बॉक्स या सुरक्षित पता दें। मेल का अपना असली पता न दें।
- एजेंसियों से संपर्क करें (जैसे कि डॉक्टर और अस्पताल) जिनमें आपके साथ दुर्व्यवहार करने वाले को शायद परिजन के रूप में सूचीबद्ध किया गया हो।
-

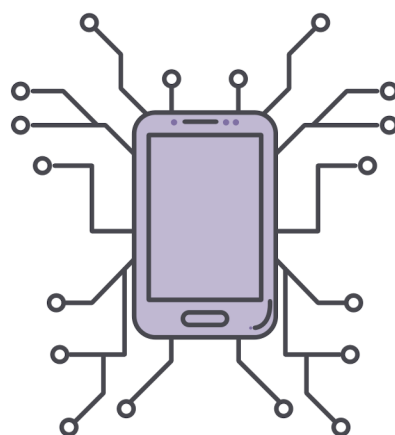
तकनीकी

फ़ोन

- ऐसे फ़ोन का उपयोग करने में सावधानी बरतें जिसका दुर्व्यवहार करने वाले के पास एक्सेस था, या वह किसी साझी योजना का हिस्सा था। नया फ़ोन लेने के बारे में सोचें।
 - नए फ़ोन को पुराने दूषित उपकरणों के पास रखने से बचें। संक्रमित फ़ोन से नए फ़ोन में डेटा (फ़ाइलें, चित्र, वीडियो) स्थानांतरित करते समय सावधान रहें। सिम स्विच न करें लेकिन किसी भी नए डिवाइस पर सभी डेटा फिर से दर्ज करें।
 - अपने मोबाइल में पासकोड लगाएँ। इसे नियमित रूप से बदलें। अपने फ़ोन को लॉक करने के लिए सेट करें।
 - अपना मोबाइल नंबर बदलें और इसे प्राइवेट पर सेट करें।
 - Switchफ़ोन के वे फ़ंक्शन बंद करें जिनका उपयोग कोई आपको ट्रैक करने के लिए कर सकता है; जैसे मोबाइल डेटा, वायरलेस इंटरनेट, लोकेशन ट्रैकिंग, जीपीएस और ब्लूटूथ। या फ़्लाइट मोड का उपयोग करें।
 - फाइंड माई आई-फोन को डिलीट करें
 - सुनिश्चित करें कि दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति के पास आपके i Tunes खाते या अन्य Google खातों का पासवर्ड नहीं है।
 - जब कोई ऐप आपके स्थान का अनुरोध करे तो ना कहें। ऐप्स पर सुरक्षा और गोपनीयता सेटिंग जाँचें। जब आप ऐप्स का उपयोग नहीं कर रहे हों तो उन्हें लॉग आउट करने पर विचार करें।
 - फ़ोटो के साथ कहाँ और कब जानकारी संलग्न की जा रही है, इसे रोकने के लिए, अपने कैमरों पर जियो टैगिंग सेटिंग अक्षम करें।
 - यदि दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति आपके मोबाइल फ़ोन के बिल एक्सेस कर सकता है, तो वे यह देखने में सक्षम हो सकते हैं कि आपने किसे कॉल/टेक्स्ट किया है और स्थान क्या है। केवल अपने नाम से नया खाता प्राप्त करें। में न दिखें।
 - यदि फ़ैमिली कोर्ट दुर्व्यवहार करने वाले को बच्चे के साथ फ़ोन संपर्क करने की अनुमति देता है, तो एक अतिरिक्त फ़ोन का उपयोग करने पर विचार करें।
 - सुनिश्चित करें कि आपके पास फ़ैमिली शेरिंग या विडोज़ जैसा कुछ चालू नहीं है।
 - सुनिश्चित करें कि आपके पास एंटीवायरस सुरक्षा है
 - और यह पुराना नहीं है।
 - सॉफ़्टवेयर अपडेट करें। यह सुरक्षा बढ़ाता है।
- ऐप्पल या एंड्रॉइड डिवाइस पर डेजी ऐप डाउनलोड करें, जो एक ऐसा ऐप है जो आपको पारिवारिक और घरेलू हिंसा की जानकारी प्रदान करता है।

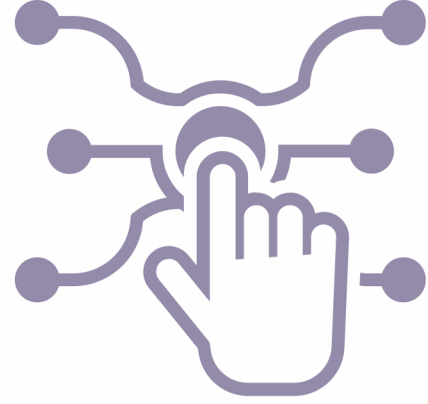
सामाजिक नेटवर्किंग

- पासवर्ड बदलें, दुर्व्यवहार करने वाले को ब्लॉक करें, और सुनिश्चित करें कि आपने साइन आउट किया है।
- इस बारे में सोचें कि आप क्या पोस्ट करते हैं और परिवार और दोस्तों को अपने बारे में जानकारी पोस्ट न करने के लिए कहें। तस्वीरों में बैक ग्राउंड, स्कूल यूनिफ़ॉर्म जैसी चीजें आपकी लोकेशन बता सकती हैं।
- सुनिश्चित करें कि बच्चे को यह समझ हो कि ऑनलाइन सुरक्षित कैसे रहना है।
- स्वयं को गूगल करें और देखें कि आपकी कौन सी निजी जानकारी ऑनलाइन मिल सकती है। उद्धरण चिह्नों में अपना नाम खोजें "आपका पूरा नाम"
- यदि यह उच्च खतरे का समय है, तो यह पूरे परिवार के लिए सुरक्षित होगा कि संकट के गुजरने तक कुछ समय के लिए सोशल नेटवर्किंग का उपयोग बंद कर दें।
- भविष्य में लोगों को ध्यान से चुनें। क्या मैं व्यक्तियों की असली पहचान जानती हूँ? क्या इस व्यक्ति का मेरा पीछा करने वाले या दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति से कोई संबंध है? क्या मैं इस व्यक्ति के साथ पहले से ही 'दोस्त' हूँ? कुछ मामलों में दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति आपका मित्र होने का नाटक करते हुए नकली प्रोफाइल बना लेता है।
- गोपनीयता और सुरक्षा सेटिंग नियमित रूप से चेक करती रहें। पब्लिक सर्च को अक्षम करें, स्थान सेटिंग जाँचें, मित्रों को फ़ोटो में टैग करने की क्षमता को अस्वीकार करें, 'दोस्तों के माध्यम से सुलभ जानकारी' को अनचेक करें।
- अपनी सक्रिय सेटिंग जाँचें यदि आप चिंतित हैं कि कोई
- और आपके खातों में लॉग इन हो सकता है। पहचान न करने वाली जानकारी और फोटो के साथ एक नया प्रोफ़ाइल बनाएँ। your
- ऑनलाइन डेटिंग प्रोफ़ाइलों से सावधान रहें।



स्पाइवेयर, की लॉगिंग

- स्पाइवेयर को आपके कंप्यूटर पर डाला जा सकता है या रिमोट एक्सेस के द्वारा स्थापित किया जा सकता है। यह कंप्यूटर गेम, ईमेल ग्रीटिंग कार्ड या अटैचमेंट के माध्यम से हो सकता है। स्पाइवेयर तब आपके कंप्यूटर पर स्थापित हो जाता है। एंटीस्पायवेयर द्वारा इसका पता नहीं लगाया जा सकता है। ज्ञातईमेल या अटैचमेंट को न खोलें क्योंकि इनमें स्पाइवेयर हो सकता है।
- स्पाइवेयर दुर्व्यवहार करने वालों को आपके द्वारा की जाने वाली प्रत्येक कॉल, आपके द्वारा भेजे जाने वाले प्रत्येक ईमेल या संदेश और आपके द्वारा अपना उपकरण ले जाने वाले प्रत्येक स्थान के बारे में बता सकता है। इसके कुछ संकेत हैं; आपके डिवाइस की बैटरी सामान्य से अधिक तेज़ी से मर रही है। आपके डेस्कटॉप की पृष्ठभूमि में अज्ञात प्रोग्राम चल रहे हैं। आपकी गति धीमी है। आपके साथ दुर्व्यवहार करने वाला इस बारे में बहुत कुछ जानता है कि आप क्या कर रही हैं, आप कहाँ हैं, ऑनलाइन किस से बात कर रही हैं।
- अपने फ़ोन में किसी भी अनजान ऐप को डिसेबल कर दें।
- स्पाइवेयर को हटाना या अनइंस्टॉल करना लगभग असंभव है। सबसे सुरक्षित तरीका एक नया फ़ोन खरीदना है। या अपना फ़ोन रीसेट करें



ईमेल और पासवर्ड

- सुरक्षित डिवाइस पर नया ईमेल बनाएँ। किसी ऐसे उपकरण से इन खातों की जाँच न करें, जिस तक दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति पहुँच सकता है। अपने ईमेल में अपना नाम न लिखें।
- पासवर्ड और यूज़र नेम बदलें।
- सभी उपकरणों पर पासवर्ड का प्रयोग करें। उन्हें गुप्त रखें और उन्हें अक्सर बदलें, सुरक्षा प्रश्न और ऐसे उत्तर दें जो कोई नहीं जानता। जन्मतिथि, बच्चों या पालतू जानवरों के नाम का प्रयोग न करें, शब्दों, संख्याओं और प्रतीकों का प्रयोग करें।
- यदि उपलब्ध हो तो अपने खातों पर लॉगिन स्वीकृतियाँ
- या दो चरणों वाला प्रमाणीकरण स्थापित करने पर विचार करें। अलग-अलग प्लेटफॉर्म के लिए अलग-अलग स्क्रीन नेम और यूज़र नेम का इस्तेमाल करें।



अन्य उपकरण

- जीपीएस ट्रैकिंग डिवाइस अब आसानी से उपलब्ध हैं और उन्हें आपकी कार, हैंडबैग, बच्चों के खिलौने और सामान में खोजना मुश्किल है। वे ज्यादातर एक डाक टिकट के आकार के दिखते हैं। पुलिस या विश्वसनीय मैकेनिक से जाँच करने के लिए कहें।
- अगर आपके साथ बुरा व्यवहार करने वाले के पास निर्मित नेविगेशन सिस्टम या स्टैंड अलोन जीपीएस में आपकी कारों तक पहुँच है, तो सतर्क रहें।
- क्या आपके दुर्व्यवहार करने वाले ने आपका सीसीटीवी लगाया है?
- क्या आपकी कार में मनोरंजन प्रणाली के माध्यम से इंटरनेट से जुड़ी हैं?
- क्या आपके पास बेबी मॉनिटर है?
- क्या आपके पास फिट बिट जैसा फ़िजिकल एक्टिविटी ट्रैकर है?
- अपने बच्चे के उपकरणों के साथ-साथ अपने उपकरणों की भी जाँच करें, खासकर यदि वे आपके बच्चे को उपहार के रूप में दिए गए हों
- सुनिश्चित करें कि आपके सार्वजनिक परिवहन यात्रा कार्ड दुर्व्यवहार करने वाले के क्रेडिट या डेबिट कार्ड से लिंक नहीं हैं।

कंप्यूटर

- सार्वजनिक पुस्तकालय, स्कूल, दोस्तों में एक सुरक्षित कंप्यूटर का उपयोग करें, ताकि दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति आपके ब्राउज़िंग इतिहास तक नहीं पहुँच सके या स्पाइवेयर स्थापित न कर सके।
- एंटी-वायरस सॉफ्टवेयर को अपडेट रखें।
- यदि आपके कंप्यूटर में वेबकैम है, तो जब आप कैमरे का उपयोग नहीं कर रहे हों तो उसे कवर करने के लिए टेप का उपयोग करें (और स्मार्ट टीवी कैमरा)।
- नियमित रूप से उपयोग करके अपनी ब्राउज़िंग हटाएँ, या निजी ब्राउज़िंग का उपयोग करें।
-

FVRO का उल्लंघन होने पर क्या करें—सबूत कैसे एकत्र करें

- यदि आप तत्काल जोखिम में नहीं हैं या तुरंत प्रतिक्रिया की आवश्यकता नहीं है तो अपने स्थानीय पुलिस थाने से संपर्क करें और अपॉइंटमेंट लें।
- अधिकारी का नाम और समय और तारीख नोट कर लें।
- आपका मामला औपचारिक रूप से दर्ज किया जाएगा और पुलिस आपको किसी ऐसे व्यक्ति के पास भेजेगी जो आपकी मदद कर सकता है।
- प्रत्येक स्थिति अलग है। आप में से बहुतों को घटना के तुरंत बाद या तुरंत ही पुलिस से संपर्क करने की आवश्यकता हो सकती है।
- या आप उल्लंघन के विस्तृत नोट रखने और बाद में पुलिस से मिलने की अपॉइंटमेंट लेने के लिए पर्याप्त रूप से सहज महसूस कर सकते हैं।
- सलाह के लिए अपनी स्थानीय पुलिस से संपर्क करें यदि आपके पास उल्लंघन साबित करने के लिए सबूत इकट्ठा करने के बारे में प्रश्न हैं, खासकर अगर सबूत खो सकते हैं या नष्ट हो सकते हैं यदि पुलिस जल्द नहीं आती है।
- अगर आपको या आपके परिवार को खतरा हो तो फोटो या वीडियो लेने जैसे सबूत इकट्ठा न करें। सबूत इकट्ठा करने वाले नुकसान को रोकना हमेशा बेहतर होता है।

फोटोग्राफिक और अन्य फ़ोन

- किसी भी उल्लंघन के दौरान दुर्यवहार करने वाले की तस्वीर या वीडियो बनाएँ यदि ऐसा करना सुरक्षित है।
- किसी भी फोटोग्राफिक साक्ष्य पर उस दिन की मुहर लगाएँ। आपको यह साबित करना होगा कि कोई तस्वीर कब ली गई थी। यह अदालत में अस्वीकार्य हो सकता है। आपको फ़ोन की कैमरा सेटिंग के माध्यम से ऐसा करने में सक्षम होना चाहिए।
- यदि आप पर हमला किया जाता है और आप पुलिस को फ़ोन नहीं करना चाहते हैं तो किसी मित्र या परिवार के सदस्य को किसी भी चोट की तस्वीर लेने को कहें और समय और तारीख नोट करें।
- किसी भी चोट का इलाज करने और रिकॉर्ड करने के लिए एक डॉक्टर से मिलें / विशेष रूप से अस्पतालों में डॉक्टर के विवरण को नोट करें।
- उन वस्तुओं को मौसम से सुरक्षित स्थान पर रखें जिन्हें आदेश का उल्लंघन करने वाले व्यक्ति ने छुआ है।
- यौन हमले के मामले में यदि संभव हो तो नहाने और कपड़े धोने से बचें।

फ़ोन

- सभी SMS संदेश रखें। स्क्रीन शॉट लें। पुलिस उन्हें डाउनलोड कर सकती है या सबूत के लिए स्क्रीन की तस्वीर खींच सकती है।
- वॉयस मेल के किसी भी संदेश को न हटाएँ। दूसरे पक्ष के मोबाइल फोन बिल की प्रतियां रखें यदि वे आपकी संपत्ति पर आते हैं।
- गवाह को फ़ोन कॉल सुनने के लिए कहें।
- किसी भी मौखिक धमकी को यथासंभव सटीक रूप से लिखें। समय और तारीख रिकॉर्ड करें और इससे आपको कैसा महसूस हुआ।
- फ़ोन पर हुई बातचीत को केवल तभी रिकॉर्ड किया जा सकता है जब आप बातचीत में शामिल हों। ध्यान दें कि फ़ोन के हैंडसेट में रिकॉर्डिंग साक्ष्य संलग्न करना अवैध है। आप एक रिकॉर्डर पकड़ सकते हैं।

लिखित नोट्स

- FVRO के व्यक्तिगत उल्लंघनों की एक डायरी रखें, चाहे आप इसकी सूचना पुलिस को दें या नहीं। घर या कार्यस्थल पर किसी भी संदिग्ध गतिविधि पर ध्यान दें, उदाहरण के लिए, चोर, कार या अज्ञात मोबाइल फ़ोन नंबरों या हैंग-अप से आने वाले कॉल।
- धमकी भरे नोट और पत्र रखें और जितना हो सके उन्हें संभालें। उन्हें केवल बाहरी किनारों को छूते हुए प्लास्टिक की आस्तीन या लिफ़ाफ़े में रखें।

ईमेल और संदेश

- व्हाट्सएप या फेसबुक मैसेंजर जैसी ऑनलाइन मैसेजिंग सेवाओं में ईमेल रखें और बातचीत के स्क्रीन शॉट लें। यदि आप अपने फ़ोन पर फ़ोटो नहीं रख सकते हैं तो स्क्रीन पर फ़ोटोग्राफ़ लें और फ़ोटो प्रिंट करें।



सबूतों की डायरी एकत्रित करना

घटना की तिथि ____/____/____

स्थिति _____

क्या हुआ

क्या बच्चे वहाँ उपस्थित थे? हाँ नहीं
(इसमें घर में कहीं भी होना शामिल है)

क्या उन्होंने घटना को सीधे देखा या सुना? हाँ नहीं

क्या उन्होंने घटना के प्रभावों को देखा या सुना? हाँ नहीं

उन्होंने क्या देखा या सुना?

क्या वहाँ गवाह थे?

नाम _____
संपर्क _____

उन्होंने क्या देखा? _____

क्या आपने इसकी सूचना पुलिस को दी थी? हाँ नहीं

नाम और पंजीकृत नम्बर _____
थाने का स्थान _____
क्या कार्रवाई की गई? _____

क्या आप घटना के परिणामस्वरूप किसी चिकित्सा अपॉईटमेंट पर गए थे?

नाम _____
अपॉईटमेंट के प्रकार _____
जिस तिथि पर गए थे _____/_____/_____

सहायक सबूत शामिल करें (फ़ोटो, पत्र, दस्तावेज़, रिपोर्ट, ईमेल, टेक्स्ट)

आप के साथ क्या हुआ, इसके बारे में स्पष्ट संक्षिप्त तथ्य शामिल करें जैसे कि पुलिस या मजिस्ट्रेट को बता रहे हों। उपयोग किए गए सटीक शब्दों, कार्यों और व्यवहारों को लिखें।

बच्चों को प्रभावित होने वाली किसी घटना को सीधे देखने या सुनने की आवश्यकता नहीं है। वे किसी घटना के प्रभाव को भी देख या सुन सकते हैं जैसे:

- प्रभावित व्यक्ति को दिलासा देना या उसकी मदद करना
- घटना के बाद सफाई
- पुलिस के आने पर वहाँ उपस्थित रहना

पुलिस कार्रवाई में शामिल हो सकते हैं:

- आपसे या इसमें शामिल अन्य लोगों से बात करना
- बयान लेना
- आपको किसी सेवा के पास रेफ़र करना
- पुलिस आदेश जारी करना
- एफ़ वीआरओ के लिए अदालत में आवेदन करना
- अपराधी को गिरफ़्तार करना या आरोपित करना

पालतू जानवरों के लिए सुरक्षा योजना:

यदि आप घर पर रह रहे हैं:

- मामले की तैयारी के लिए अपने पालतू जानवर के लिए आपातकालीन प्रावधान रखें जिसमें आपके साथ दुर्व्यवहार करने वाला पैसे रोकता है।
- निकटतम 24 घंटे के आपातकालीन पशु चिकित्सालय का फ़ोन नंबर रखें
- कागज़ी निशानी बनाकर अपने पालतू जानवर का स्वामित्व स्थापित करें (उदाहरण के लिए लाइसेंस प्राप्त करें, अपने नाम पर पशु चिकित्सक रिकॉर्ड रखें)

यदि आप घर से जा रहे हैं:

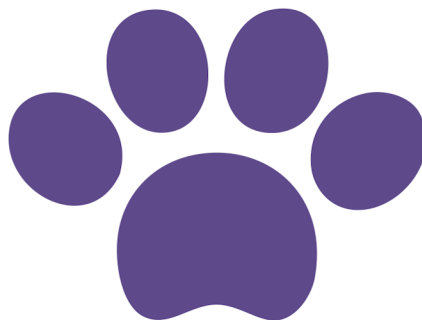
- पालतू जानवरों के लिए सुरक्षित आपातकालीन आश्रय प्राप्त करें, कहीं ऐसा जो आपके दुर्व्यवहार करने वाले को नहीं बताया जाएगा (जैसे पशु चिकित्सक, मित्र, परिवार, पालतू जानवरों के लिए एक सुरक्षित आश्रय)
- अपने पालतू जानवरों के लिए एक बैग पैक करें जिसमें शामिल हैं:

1. भोजन
2. दवा
3. स्वामित्व के दस्तावेज़ (पालतू जानवर को गोद लेने या खरीदने की रसीदें, स्वामित्व स्थापित करने का लाइसेंस, पशु खरीद की रसीदें)
4. स्वास्थ्य दस्तावेज़ (पशु चिकित्सा या टीकाकरण रिकॉर्ड)
5. पट्टा
6. आईडी और रेबीज़ टैग, यदि कोई कुत्ता या बिल्ली (ये स्वामित्व स्थापित करने में भी मदद करेंगे)
7. वाहक(कैरियर)
8. खिलौने
9. बिस्तर

(यदि आपको अपने पालतू जानवर के बिना जाना है, तो अपने पालतू जानवरों के लिए पर्याप्त भोजन, ताजा बिस्तर, कूड़े, आदि छोड़ना याद रखें)

यदि आपने घर छोड़ दिया है:

- पालतू जानवरों को घर के अंदर रखें (यदि संभव हो तो)
- पालतू जानवर को अकेले बाहर न जाने दें
- अपने पालतू जानवरों के चलने के लिए एक सुरक्षित मार्ग और समय चुनें
- अकेले व्यायाम न करें / पालतू जानवर के साथ न चलें
- अपना पशु चिकित्सक बदलें



आगे बढ़ना, अपना ख्याल रखना

परिवार और घरेलू हिंसा से गुजरे लोग इस अनुभव को थका देने वाला और भावनात्मक रूप से खाली कर देने वाला बताते हैं। नव जीवन के निर्माण की प्रक्रिया में बहुत साहस, समय और अविश्वसनीय ऊर्जा लग सकती है। रिश्ते को छोड़ने के फैसले से कभी-कभी अभिभूत महसूस करना अति सामान्य है। कुछ दिनों में आप यह भी सोच सकते हैं कि आपके साथ दुर्व्यवहार करने वाले के पास वापस लौटना आसान होगा। दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति आपको बता सकता है कि: वह बदल गया है और वह आपको वापस चाहता है, पहचानें कि उसे कोई समस्या है, पुरुषों के व्यवहार परिवर्तन समूह में शामिल हों। शोध से पता चलता है कि कई पुरुषों के लिए अपने हिंसक व्यवहार को रोकना बहुत मुश्किल होता है। पुरुषों के व्यवहार परिवर्तन समूह में भाग लेना परिवर्तन की गारंटी नहीं है या यह कि महिलाएँ और बच्चे सुरक्षित रहेंगे। सकारात्मक रहने के लिए, निम्न कार्य करने का प्रयास करें।

- अपनी भावनाओं को व्यक्त करें। उनके बारे में पत्रिका (जर्नल) में बात करें या लिखें।
- अपनी पत्रिका का उपयोग इस बात के प्रमाण के रूप में करें कि आपने क्या सहा है और आप जिन हालात से गुजरे हैं उसके परिणामस्वरूप आप कैसे आगे बढ़े हैं।
- पहचानें कि बुरी भावनाएँ गुजर जाती हैं। यदि आप उदास महसूस कर रहे तो रो लें
- क्रोध, तनाव और अवसाद को दूर करने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करें जैसे कि
 - - कुत्ते को सैर पर ले जाएँ
 - - तैरने जाएँ, बच्चों के साथ साइकिल चलाएं या जिम जाएँ।
- पोस्ट-इट स्टिकर्स पर सकारात्मक कथन लिखें और उन्हें घर के चारों ओर रखें।
- सकारात्मक संदेशों के साथ संगीत बजाएँ।
- विश्राम तकनीक सीखें। उदाहरण के लिए, गर्म स्नान करें या साँस लेने की तकनीक का अभ्यास करें।
- उन लोगों के बारे में सोचें जिनकी आप प्रशंसा करते हैं और उनके गुणों को सूचीबद्ध करें, फिर अपने बारे में और उन समान गुणों के बारे में सोचें जो आपके पास हैं या आपमें विकसित हो रहे हैं। people that you
- अपने लिए सरल, अल्पकालिक लक्ष्य निर्धारित करें। इन्हें हासिल करने से आपको बड़े, लंबी अवधि के लक्ष्य निर्धारित करने का आत्मविश्वास मिलेगा।
- समर्थन का एक समुदाय बनाएँ और ऐसे लोगों के साथ समय बिताएँ जो आपको अच्छा महसूस कराते हैं (उदाहरण के लिए आपके पारिवारिक हिंसा सहायता कार्यकर्ता, परामर्शदाता, सहायता समूह, परिवार और दोस्त)।
- अपने प्रति दयालु रहें और उन चीज़ों को करने के लिए समय निकालें जो आपको पसंद हैं।
- अपनी उपलब्धियों को स्वीकार करें, बड़ी और छोटी। व्यक्तिगत सुरक्षा और सशक्तिकरण के मार्ग पर आपके द्वारा उठाए गए प्रत्येक कदम का जश्न मनाएँ।

अगर मैं निराश महसूस करती हूँ और संभावित रूप से अपमानजनक स्थिति में लौटने के लिए तैयार हूँ, मैं

पढ़ सकती हूँ _____ स्वयं को सशक्त करने के लिए
_____ मैं फ़ोन कर सकती हूँ
_____ और से सहायता के लिए कह सकती हूँ।

अन्य चीज़ें जो मैं मजबूत महसूस करने में मदद के लिए कर सकती हूँ वे हैं



सेवाएँ जो मेरी मदद कर रही हैं



एजेंसी का नाम	संपर्क का नाम	संपर्क नंबर	ईमेल का पता

उपयोगी नम्बर

पुलिस—संकट के समय 000 (आपातस्थिति)
किसी दुर्घटना की रिपोर्ट करने के लिए 131 444 (गैर-आपातस्थिति)

1800RESPECT

1800 737 732

यौन उत्पीड़न, घरेलू या पारिवारिक हिंसा और दुर्व्यवहार के लिए गोपनीय
जानकारी, परामर्श और सहायता सेवा।

एन्टीपॉइन्ट पर्थ 1800 595 206

बेघर सेवाएँ और आवास संकट देखभाल

फ़ोन: (08)92231111

निःशुल्क कॉल 1800 199 008

सुरक्षित आवास के लिए रेफ़रल

महिला डीवी हेल्पलाइन

फ़ोन: (08) 9223 1188

निःशुल्क कॉल 1800 1800 007 339

डीवी का अनुभव करने वाली महिलाओं के लिए सहायता और परामर्श।
राज्यव्यापी 24 घंटे सेवा।

लाइफ़लाईन

कॉल: 13 11 14

24/7 संकट सहायता



मेरी सुरक्षा योजना

तैयारी

अगर मुझे जाना है तो मैं जाऊँगी _____

मैं एक आपातकालीन बैग पैक कर सकती हूँ और इसे सुरक्षित स्थान पर छोड़ सकती हूँ

मैं अपना पर्स और कार की चाबियाँ तैयार रख सकती हूँ और उन्हें जल्दी से जाने के लिए रख सकती हूँ
मैं दरवाजे और खिड़की बंद रख सकती हूँ _____

मैं क्रेडिट के साथ अपने मोबाइल को चार्ज करके पास रख सकती हूँ
मैं अपना पर्स और कार की चाबियाँ जल्दी से निकलने के लिए तैयार रख सकती हूँ

मैं अपने फ़ोन पर लोकेशन सेटिंग बंद कर दूँगी
I will plan and practice how to get out safely (what doors windows, stairwells I will use)

अगर सुरक्षित हुआ तो मैं सब कुछ लिख दूँगी
सुरक्षित व्यक्ति के लिए मैं जिस कोड वर्ड का उपयोग करूँगी वह है _____

; मैं उनसे जो कार्रवाई करना चाहती हूँ वह है _____

मैं पड़ोसी परिवार या दोस्तों को सूचित कर सकती हूँ कि मेरा साथी अब मेरे साथ नहीं रहता है और अगर वे उसे देखते हैं/संदिग्ध शोर सुनते हैं तो उन्हें पुलिस को फ़ोन करना चाहिए
मैं सुनिश्चित कर सकती हूँ कि कार में पेट्रोल है और ड्राइववे में बैक करके लगाई गई है

इस अवधि में

अगर मुझ पर हमला किया जा रहा है तो मैं बाहर भाग सकती हूँ। मैं वहाँ जाऊँगी जहाँ लोग हैं। अगर वह पीछा करता है, तो मैं उन जगहों से बचूँगी जहाँ मैं फंस सकती हूँ। मदद के लिए चिल्लाऊँगी। जो कोई भी पुलिस को कॉल करने के लिए सुन रहा है उसे बताएँ
मैं अपने विवेक और सहज-ज्ञान का उपयोग करूँगी। मैं अपने साथी को वह दे सकती हूँ जो उन्हें शांत कर सकता है, मुझे अपनी और बच्चों की रक्षा तब तक करनी है जब तक हम खतरे से बाहर नहीं हो जाते

जब मुझे लगा कि अब खतरनाक हो जाएगा तो मैं ऐसे स्थान पर जा सकती हूँ जहाँ सबसे कम

खतरा हो

एक सुरक्षित स्थान पर रहें

बच्चों के लिए सुरक्षा योजना

मैं अपने बच्चों को सिखाऊँगी कि पुलिस को कैसे कॉल करें, और उन्हें जो कहना चाहिए उसका अभ्यास करें
मैं अपने बच्चों को सिखाऊँगी कि हम कहां रह रहे हैं या किसी बड़े सीमाचिन्ह (लैंडमार्क) के बारे में न बताएँ
मेरे बच्चों के लिए सुरक्षित लोग हैं (उन्हें सिखाएँ कि उनसे कैसे संपर्क करें)

मैं अपने बच्चों के साथ अपनी सुरक्षा योजना पर चर्चा करूँगी यदि वे बहुत बड़े हैं और भागने की योजना का अभ्यास करें

मैं स्कूल/डे केयर को FVRO और अदालती दस्तावेज़ों की एक प्रति प्रदान करूँगी

मैं स्कूल/डेकेयर को दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति की तस्वीर दूँगी, अगर दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति वहाँ आ जाता है तो मैं स्कूल/डेकेयर के साथ एक सुरक्षा योजना बनाऊँगी।

मेरी सुरक्षा योजना

तैयारी

अगर मुझे जाना है तो मैं जाऊँगी _____

मैं एक आपातकालीन बैग पैक कर सकती हूँ और इसे सुरक्षित स्थान पर छोड़ सकती हूँ

मैं अपना पर्स और कार की चाबियाँ तैयार रख सकती हूँ और उन्हें जल्दी से जाने के लिए रख सकती हूँ
मैं दरवाजे और खिड़की बंद रख सकती हूँ _____

मैं क्रेडिट के साथ अपने मोबाइल को चार्ज करके पास रख सकती हूँ
मैं अपना पर्स और कार की चाबियाँ जल्दी से निकलने के लिए तैयार रख सकती हूँ

मैं अपने फ़ोन पर लोकेशन सेटिंग बंद कर दूँगी
I will plan and practice how to get out safely (what doors windows, stairwells I will use)

अगर सुरक्षित हुआ तो मैं सब कुछ लिख दूँगी
सुरक्षित व्यक्ति के लिए मैं जिस कोड वर्ड का उपयोग करूँगी वह है _____

; मैं उनसे जो कार्रवाई करना चाहती हूँ वह है _____

मैं पड़ोसी परिवार या दोस्तों को सूचित कर सकती हूँ कि मेरा साथी अब मेरे साथ नहीं रहता है और अगर वे उसे देखते हैं/संदिग्ध शोर सुनते हैं तो उन्हें पुलिस को फ़ोन करना चाहिए
मैं सुनिश्चित कर सकती हूँ कि कार में पेट्रोल है और ड्राइववे में बैक करके लगाई गई है

इस अवधि में

अगर मुझ पर हमला किया जा रहा है तो मैं बाहर भाग सकती हूँ। मैं वहाँ जाऊँगी जहाँ लोग हैं। अगर वह पीछा करता है, तो मैं उन जगहों से बचूँगी जहाँ मैं फंस सकती हूँ। मदद के लिए चिल्लाऊँगी। जो कोई भी पुलिस को कॉल करने के लिए सुन रहा है उसे बताएँ
मैं अपने विवेक और सहज-ज्ञान का उपयोग करूँगी। मैं अपने साथी को वह दे सकती हूँ जो उन्हें शांत कर सकता है, मुझे अपनी और बच्चों की रक्षा तब तक करनी है जब तक हम खतरे से बाहर नहीं हो जाते

जब मुझे लगा कि अब खतरनाक हो जाएगा तो मैं ऐसे स्थान पर जा सकती हूँ जहाँ सबसे कम

खतरा हो

एक सुरक्षित स्थान पर रहें

बच्चों के लिए सुरक्षा योजना

मैं अपने बच्चों को सिखाऊँगी कि पुलिस को कैसे कॉल करें, और उन्हें जो कहना चाहिए उसका अभ्यास करें
मैं अपने बच्चों को सिखाऊँगी कि हम कहां रह रहे हैं या किसी बड़े सीमाचिन्ह (लैंडमार्क) के बारे में न बताएँ
मेरे बच्चों के लिए सुरक्षित लोग हैं (उन्हें सिखाएँ कि उनसे कैसे संपर्क करें)

मैं अपने बच्चों के साथ अपनी सुरक्षा योजना पर चर्चा करूँगी यदि वे बहुत बड़े हैं और भागने की योजना का अभ्यास करें

मैं स्कूल/डे केयर को FVRO और अदालती दस्तावेज़ों की एक प्रति प्रदान करूँगी

मैं स्कूल/डेकेयर को दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति की तस्वीर दूँगी, अगर दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति वहाँ आ जाता है तो मैं स्कूल/डेकेयर के साथ एक सुरक्षा योजना बनाऊँगी।

Cत्वपूर्ण वस्तुओं के लिए चेकलिस्ट

- पैसे
- कपड़े
- परिवहन (टैक्सी नंबर, उबर ऐप, ईंधन वाउचर
- सुरक्षित मोबाइल फोन या सार्वजनिक फोन के लिए छुट्टे पैसे घर/कार/अन्य चाबियों का अतिरिक्त सेट
- महत्वपूर्ण दस्तावेज़ या प्रमाणित प्रतियां
- आईडी, लाइसेंस, बैंक खाता विवरण/कार्ड, जन्म प्रमाण पत्र, चिकित्सा कार्ड, पासपोर्ट, आप्रवास दस्तावेज़, स्वास्थ्य देखभाल कार्ड, सेंटरलिंग जानकारी, हस्तक्षेप आदेश(इंटरनेशन ऑर्डर)/पारिवारिक न्यायालय के कागज़ात
- दवा/दवा की पर्चियाँ

ग्राहक का नाम: _____

ग्राहक के हस्ताक्षर:

तिथि::

केसवर्कर के हस्ताक्षर:

तिथि:

मैं----- के साथ बैठ कर अपनी सुरक्षा योजना की समीक्षा करूँगी
हर _____ सबसे सुरक्षित तरीके से निकलने की योजना बनाने अप टू डेट रहने के लिए।