

મારી સુરક્ષા યોજના

સંબંધમાં હોઈએ ત્યારે સલામતી વધારવાના સૂચનો

- અગત્યના ફોન નંબરો મારી પાસે ઉપલબ્ધ રાખીશ.
- હું મારા ફોન પર પ્રોફેશનલ એજન્સીઓને અલગ અલગ નામ આપીને છુપાવી શકું છું
- મારા પાર્ટનર દ્વારા છુપાવવામાં આવેલ તેમનો સહયોગ મને પ્રાપ્ય થઈ શકે એની ખાતરી કરવા હું સહાયક એજન્સીઓ સાથે કોડ વર્સ સેટ કરી શકું છું.
- હું (પડોશીઓ અને અથવા મિત્રો) અનેને ઘરેલું દુર્વ્યવહાર વિશે કહી શકું છું. અને જો તેઓ મારા ઘરેથી આવતા શંકાસ્પદ અવાજો સાંભળે તો તેમને પોલીસને બોલાવવાનું કહી શકું છું.
- જો હું જોખમમાં હોઉં તો, હું કુટુંબ અને મિત્રો સાથે કોડ વર્સ સેટ કરી શકું છું, જેથી તેઓ મારા વતી પોલીસને કોલ કરી શકે
- જો હું મારા ઘરથી બહાર જાઉં, તો હું આ સ્થળ પર જઈ શકું છું.
- હું પાસે વધારાના પૈસા, કારની ચાવી, કપડાં, ભાવનાત્મક મૂલ્યની વસ્તુઓ (જેમ કે ફોટોગ્રાફ્સ) અને દસ્તાવેજોની નકલો છોડી શકું છું.
- જ્યારે હું જાઉં ત્યારે ને સાથે લઈ જઈશ.
- સલામતી અને સ્વતંત્રતા સુનિશ્ચિત કરવા માટે, હું મારા મોબાઇલને સંપૂર્ણ ચાર્જ કરેલ અને હંમેશા મારી સાથે રાખી શકું છું; મારું પોતાનું બચત ખાતું ખોલી શકું છું;; સહાયક વ્યક્તિ સાથે મારા બચી જવા માટેના રુટનું રિહર્સલ કરી શકું છું; અને (તારીખ) પર મારી સલામતી યોજનાની સમીક્ષા કરી શકું છું
- જ્યારે હિંસા શરૂ થાય, ત્યારે મારે ઘરના નીચેના વિસ્તારોથી દૂર રહેવું જોઈએ. દા.ત. બાથરૂમ (બહાર નીકળવાનો રસ્તો ન હોય એવું), રસોડું અને ગેરેજ (સંભવિત શસ્ત્રો).....

સંબંધ પૂરો થાય ત્યારે સલામતી વધારવાના સૂચનો

- હું એલાર્મ ઇન્સ્ટોલ કરી શકું છું, તાળાઓ બદલી શકું છું; વધારે મજબૂત દરવાજા રાખી શકું; સુરક્ષા સિસ્ટમ રાખી શકું; સ્મોક ડિટેક્ટર અને બહારની લાઇટિંગ સિસ્ટમ રાખી શકું.
- હું અને ને જાણ કરીશ, કે મારો સાથી હવે મારી સાથે રહેતો નથી. અને તે મારા ઘરની નજીક જોવા મળે તો તેમને પોલીસને બોલાવવા કહીશ.
- હું મારા બાળકોની સંભાળ રાખનાર શાળા/વ્યક્તિઓને તેઓના નામ જણાવીશ કે જેમને તેમને લઈ જવાની પરવાનગી છે. જેમને પરવાનગી છે એવી વ્યક્તિઓ છે અને
- જ્યારે હું ફોન કોલ્સ કરું છું, ત્યારે હું 141 નો ઉપયોગ કરી શકું છું. જેથી મારો નંબર શોધી શકાતો નથી.
- જ્યારે હું સોશિયલ નેટવર્કિંગ સાઇટ્સનો ઉપયોગ કરું ત્યારે હું સુરક્ષા વિશે વિચારીશ. (વધુ માહિતી માટે સલામતી આયોજન અને સલાહ જુઓ)
- હું મતદાર યાદીમાંથી મારું નામ દૂર કરી શકું છું અથવા જો જરૂરી હોય તો તેના પરની માહિતીને પ્રતિબંધિત કરી શકું છું. હું શહેર અથવા પ્રદેશ કાઉન્સિલનો સંપર્ક કરીને આ કરી શકું છું.
- હું મારા બાળકનું નામ કોન્ટ્રેક્ટ પોઇન્ટ પર સુરક્ષિત રાખવા માટે ફરીવાર સિટી/પ્રદેશ અથવા ડિસ્ટ્રિક્ટ કાઉન્સિલનો સંપર્ક કરીને કહી શકું છું.
- હું મારો મોબાઇલ ફોન, સિમ કાર્ડ અને નંબર બદલી શકું છું, તે ખાતરી કરવા માટે કે તે શોધી શકાય નહીં.

- હું કામ પરને મારી પરિસ્થિતિ વિશે જણાવી શકું છું અનેને મારા કોલ્સની તપાસ કરવા માટે કહી શકું છું.
- હું દુકાનો, બેંકો અનેને ટાળી શકું છું, જેનો ઉપયોગ મેં મારા ખરાબ સાથી સાથે હતા તે વખતે કર્યો હતો.
- જો હું નિરાશ અનુભવું છું અને સંભવિત અપમાનજનક પરિસ્થિતિમાં પાછા આવવા માટે તૈયાર છું, તો હસમર્થન માટે હુંને કોલ કરી શકું છું.

અગત્યના ફોન નંબર

પોલીસ

હેલ્પલાઇન

મિત્રો

આશ્રય

જીડીએએસએસ સપોર્ટ વર્કર.....

ચેકલિસ્ટ લેવા માટેની વસ્તુઓ

- ✓ ઓળખ
- ✓ લાભદાયી પુસ્તકો
- ✓ મારા અને મારા બાળકો માટે જન્મ પ્રમાણપત્રો
- ✓ મેડિકલ કાર્ડ્સ
- ✓ ફોન કાર્ડ, મોબાઇલ ફોન અથવા ફોન માટે ચૂકવવા છૂટા પૈસા
- ✓ પૈસા, બેંક પુસ્તકો, ક્રેડિટ કાર્ડ
- ✓ ચાવીઓ - ઘર, કાર, ઓફિસ
- ✓ મિત્રો અથવા સંબંધીઓના ઘરની ચાવીઓ
- ✓ દવા કે ઉપચાર સામગ્રી
- ✓ વાહનચાલકનું ઓળખપત્ર
- ✓ બદલવા માટે કપડાં
- ✓ પાસપોર્ટ, વર્ક પરમિટ, હોમ ઓફિસના કાગળો
- ✓ છૂટાછેડાના કાગળો
- ✓ લીઝ/ભાડા કરાર, હાઉસ કરાર
- ✓ ગીરો ચૂકવણી પત્રક
- ✓ વીમાનાં કાગળો
- ✓ સરનામા પુસ્તિકા
- ✓ ફોટા, ઝવેરાત, ભાવનાત્મક મૂલ્યની વસ્તુઓ
- ✓ બાળકોના મનપસંદ રમકડાં/ધાબળા
- ✓ દુરુપયોગની કોઈપણ પુરાવો, નોંધો, ટેપ, ડાયરીઓ, ગુના સંદર્ભનાં નંબરો, નામો અને તેમાં સંકળાયેલા વ્યાવસાયિકોના નંબરો.

