

## میرا حفاظتی منصوبہ

### تعلقات کے دوران حفاظت کو بہتر بنانے کے لیے تجاویز

- میرے پاس اہم فون نمبرز دستیاب ہوں گے۔
- میں اپنے فون پر پیشہ ور ایجنسیوں کو مختلف نام دے کر انہیں چھپا سکتی ہوں
- میں معاون ایجنسیوں کے ساتھ کوڈ ورڈز ترتیب دے سکتی ہوں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ میں اپنے پارٹنر کے ذریعے ان کی مدد تک رسائی حاصل کر سکتی ہوں
- میں ..... (پڑوسی اور یا دوست) کو اور ..... کو گھریلو بدسلوکی کے بارے میں بتا سکتی ہوں اور ان سے کہہ سکتی ہوں کہ اگر انہیں میرے گھر سے مشکوک آوازیں سنائی دے رہی ہوں تو پولیس کو کال کریں۔
- اگر مجھے خطرہ لاحق ہوا تو میں فیملی اور دوستوں کے ساتھ کوڈ الفاظ بنا سکتی ہوں تاکہ وہ میری طرف سے پولیس کو کال کر سکیں .....
- اگر میں اپنے گھر سے نکلوں تو میں ان جگہوں پر جا سکتی ہوں (چار جگہیں درج کریں):  
.....  
.....
- میں اضافی رقم، کار کی چابیاں، کیڑے، جذباتی قدر کی اشیاء (جیسے تصاویر) اور دستاویزات کی کاپیاں کے ساتھ چھوڑ سکتی ہوں
- جب میں جاؤں گی تو ..... لے کر جاؤں گی
- حفاظت اور خود مختاری کو یقینی بنانے کے لیے، میں: اپنے موبائل کو مکمل چارج اور ہر وقت اپنے ساتھ رکھ سکتی ہوں؛ اپنا خود کا سیونگز اکاؤنٹ کھول سکتی ہوں؛ کسی معاون شخص کے ساتھ فرار ہونے کے اپنے راستے کی مشق کر سکتی ہوں؛ اور (تاریخ)..... کو اپنے حفاظتی منصوبے کا جائزہ لے سکتی ہوں
- جب تشدد شروع ہو جائے تو مجھے گھر کے درج ذیل علاقوں سے بچنا چاہیے۔ جیسے باتھ روم (جہاں سے باہر نکلنے کا راستہ نہ ہو)، کچن اور گیراج (ممکنہ ہتھیار ہو سکتا ہے).....

### تعلقات ختم ہونے پر حفاظت کو بہتر بنانے کے لیے تجاویز

- میں: الارم لگا سکتی ہوں، تالے تبدیل کر سکتی ہوں؛ زیادہ مضبوط دروازے لگا سکتی ہوں؛ حفاظتی سسٹم نصب کر سکتی ہوں؛ دھوئیں کا پتہ لگانے والے آلات اور باہر روشنی کا نظام بنا سکتی ہوں۔
- میں ..... اور ..... کو اس بات کی اطلاع دوں گی کہ میرا پارٹنر اب میرے ساتھ نہیں رہتا ہے اور ان سے کہوں گی کہ وہ پولیس کو فون کر کے بتائے کہ اس شخص کو میرے گھر کے قریب دیکھا گیا ہے
- میں اس اسکول کو/ان لوگوں کو جو میرے بچوں کی دیکھ بھال کرتے ہیں ان کے نام بتاؤں گی جنہیں انہیں لینے کی اجازت ہے۔ جن لوگوں کو اجازت ہے وہ .....
- جب میں فون کال کروں تو میں 141 استعمال کر سکتی ہوں تاکہ میرا نمبر ٹریس نہ کیا جاسکے۔
- جب میں سوشل نیٹ ورکنگ سائٹس استعمال کروں گی تو میں محفوظ رکھنے کے بارے میں سوچوں گی۔ (مزید معلومات کے لیے حفاظتی منصوبہ بندی اور مشورہ دیکھیں)
- میں انتخابی فہرست سے اپنا نام ہٹا سکتی ہوں، یا اگر ضروری ہوا تو اس پر درج معلومات کو محدود کر سکتی ہوں۔ میں سٹی یا کاؤنٹی کونسل سے رابطہ کر کے ایسا کر سکتی ہوں۔
- میں شہر/کاؤنٹی یا ڈسٹرکٹ کونسلز سے دوبارہ رابطہ کر کے اپنے بچے کا نام رابطہ پوائنٹ پر محفوظ کرنے کا کہہ سکتی ہوں۔
- میں اپنا موبائل فون، سم کارڈ اور نمبر تبدیل کر سکتی ہوں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ اسے ٹریس نہیں کیا جا رہا ہے۔
- میں ..... کو دفتر میں اپنی صورتحال کے بارے میں بتا سکتی ہوں اور .....
- میں میری کالز کی اسکریننگ کرنے کا کہہ سکتی ہوں۔
- میں دکانوں، بینکوں اور ..... سے احتراز کر سکتی ہوں جن کا استعمال میں نے اپنے بدسلوکی کرنے والے پارٹنر کے ساتھ رہتے ہوئے کیا تھا۔

- اگر مجھے محسوس ہوتا ہے کہ میں اندر سے ٹوٹ رہی ہوں اور میں ممکنہ طور پر بدسلوکی والی صورت حال میں واپس آنے کے لیے تیار ہوں، تو میں سپورٹ کے لیے ..... کو کال کر سکتی ہوں۔

اہم فون نمبرز

..... پولیس  
 ..... ہیلپ لائن  
 ..... دوست  
 ..... پناہ گزین  
 ..... GDASS سپورٹ ورکر  
 ..... چیک لسٹ بنانے کے لیے آئٹمز

شناخت	✓
بینیفٹ بُکس	✓
میرے اور میرے بچوں کے برتھ سرٹیفکیٹس	✓
میڈیکل کارڈز	✓
فون کارڈ، موبائل فون یا پے فون کے لیے تبدیلی	✓
رقم، بینک بُکس، کریڈٹ کارڈ	✓
چابیاں – گھر، کار، دفتر	✓
دوستوں یا رشتہ داروں کے گھر کی چابیاں	✓
دوا یا علاج	✓
ڈرائیونگ لائسنس	✓
کیڑوں کی تبدیلی	✓
پاسپورٹ، ورک پرمٹ، ہوم آفس کے کاغذات	✓
طلاق کے کاغذات	✓
لیز/کرایے کا معاہدہ، ہاؤس ٹیڈ	✓
رہن کی ادائیگی کی کتاب	✓
بیمہ کے کاغذات	✓
ایڈریس بُک	✓
تصاویر، زیورات، جذباتی قدر کی اشیاء	✓
بچوں کے پسندیدہ کھلونے/کمبل	✓
بدسلوکی کا کوئی بھی ثبوت، نوٹ، ٹیپ، ڈائری، کرائم ریفرنس نمبرز، نام اور شامل پیشہ ور افراد کے نمبرز۔	✓

