அண்டைவீட்டார், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர்

இழிவு இழைக்கப்படும் பெண்களுக்கான பாதுகாப்பு திட்டமிடல்.

நீங்கள் உங்கள் துணைவரால் இழிவு அனுபவிக்கிறீர்கள் ஆனால் உங்களை காத்துக் கொள்ளவோ அல்லது விலகிச் செல்வது எப்படி என்றோ தெரியவில்லையா?

இந்த பிரசுரம் கொடுத்த நபர் உங்கள் பாதுகாப்பு பற்றி அக்கறை கொண்டுள்ளார். இழிவுப்படுத்தப்படுவதின் சில எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைக் கவனித்துள்ளார். அவர்கள் உங்களை ஆதரிக்கிறார்கள் என்று நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என அவர்கள் விரும்புகிறார்கள் மற்றும் உங்கள் துணைவரின் வன்முறையை நீங்கள் கட்டுப்படுத்த முடியாவிட்டாலும் உங்களுடைய மற்றும் உங்கள் குழந்தைகளுடைய பாதுகாப்பை அதிகப்படுத்த உங்களால் இயலும்.

இந்தப் பிரசுரம் உங்கள் பாதுகாப்பு மற்றும் உங்கள் குழந்தைகளின் பாதுகாப்புக்கும் எடுக்கக்கூடிய செயல்களை விளக்குகிறது மற்றும் விலகிச் செல்ல எவ்வாறு ஒரு திட்டம் உருவாக்கலாம் என்றும் விளக்குகிறது.

அண்டை வீட்டார், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தார் பெண் இழிவு அறிகுறிகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை எழுப்பும் ஒரு பிரச்சாரம் – இதனால் அபாயத்திலிருப்பவர்களுக்கு தேவையான உதவி கிடைக்கும்.

பெண் இழிவைத் தடுக்க உதவுவதில் சமுதாயத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் பங்கு உண்டு. உங்களுக்கு ஆதரவு அளிக்க உங்கள் சமுதாயத்தில் உள்ள ஸ்தாபனங்களை நீங்கள் அணுகலாம்,.

இந்தப் பிரச்சாரம் பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு எதிரான வன்முறை பற்றி ஆய்வு மற்றும் கல்வி மையம் மூலமான ஒன்ராறியோ அரசு, ஒன்ராறியோ பெண்களின் டைரக்டோரேட் மற்றும் அண்டை வீட்டார், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தாரின் வல்லுனர் குழுக்கிடையே ஆன ஒரு கூட்டமைப்பு ஆகும்.

அண்டைவீட்டார், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர்

பாதுகாப்பு திட்டம் உருவாக்குதல்

நீங்கள் வீட்டிலேயே இருக்க அல்லது விலகிச் செல்ல தீர்மானித்தாலும், பாதுகாப்பு திட்டமிடல் ஒரு முக்கிய முன்னுரிமை ஆகும். உங்கள் மற்றும் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பை அதிகரிக்கும் நடவடிக்கைகளை கண்டறிவதை உள்ளடக்கியதாகும் இந்த பாதுகாப்புத் திட்டம்.

கீழே உள்ள சில யோசனைகள் உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கலாம். ஒரு நேரத்தில் ஒரு நடவடிக்கை எடுங்கள், உங்களுக்கு மிகவும் எளிதான மற்றும் மிகவும் பாதுகாப்பானதில் இருந்து தொடங்குங்கள்.

இழிவு இழைப்பவருடன் வாழும் பொழுது உங்களைத் தற்காத்துக் கொள்வது:

- நீங்கள் நம்பும் ஒருவரிடம் இந்த இழிவைப்பற்றிச் சொல்லவும்.
- உங்கள் துணைவரின் கடந்தகால வன்முறை மற்றும் அதன் தீவிரம் பற்றி யோசியுங்கள். நீங்கள் மற்றும் உங்கள் குழந்தைகள் எந்தவித அபாயத்தை எதிர் நோக்குகிறீர்கள் மற்றும் எப்போது விலகிச் செல்வது என அனுமானிக்க இது உதவும்.
- குழந்தைகள் நேசிக்கும் ஒருவரே இழிவு இழைப்பவராக இருந்தாலும், இழிவு எப்போதுமே சரியல்ல என உங்கள் குழந்தைகளிடம் சொல்லுங்கள். இழிவு உங்கள் அல்லது அவர்கள் குற்றமல்ல என அவர்களிடம் சொல்லுங்கள். அவர்களோ மற்றும் நீங்களோ காரணமல்ல. இழிவு எங்கிருக்கிறதோ அங்கு பாதுகாப்பாக இருப்பது அவசியம் என அவர்களுக்குக் கற்பியுங்கள்.
- அவசர ஆபத்து சமயத்தில் எங்கே செல்வது எனத் திட்டமிடுங்கள். எவ்வாறு உதவி பெறுவது என குழந்தைகளுக்குக் கற்பியுங்கள். வன்முறை ஏற்பட்டால் உங்களுக்கும் உங்கள் துணைவருக்கும் இடையே புக வேண்டாம் என அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள். அவர்கள் உதவி பெற அல்லது வெளியேற ஒரு சொற்குறியை திட்டமிட்டு வைத்திருங்கள்.
- உங்கள் குழந்தைகள் எங்கிருக்கிறார்களோ அந்த இடத்திற்கு ஓடாதீர்கள், ஏனென்றால் உங்கள் துணைவர் அவர்களையும் துன்புறுத்தலாம்.
- உங்கள் வீட்டை விட்டு பத்திரமாக வெளியேற ஒரு திட்டம் உருவாக்குங்கள். உங்கள் குழந்தைகளுடன் அதை பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- உங்கள் அண்டைவீட்டார், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தாரை இழிவு சத்தம் கேட்டால் காவல் துறையை அழைக்கச் சொல்லுங்கள் மற்றும் அவசரக் காலத்தில் உங்கள் குழந்தைகளைக் கவனித்துக் கொள்ளச் சொல்லுங்கள்.
- ஒரு வாக்குவாதம் உருவாகிக் கொண்டிருந்தால் வெளிப்புறத்திற்கு எளிதாகச் செல்லக்கூடிய இடத்திற்கு நகர்ந்து கொள்ளுங்கள். சாத்தியமான ஆயுதங்கள் கிடைக்கக்கூடிய அறைக்கு உள்ளே போகாதீர்கள். (உதாரணம் சமையல் அறை, பணிமனை, குளியலறை)
- நீங்கள் தாக்கப்பட்டால் உங்கள் கரங்களை தலையின் இரு பக்கமும் மறைத்து உங்கள் விரல்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து முகத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். ஸ்கார்ப் அல்லது நீண்ட நகைகளை அணியாதீர்கள்.
- ட்ரைவ்வேயில் உங்கள் காரை ரிவர்ஸ் செய்து பார்க் செய்யுங்கள், கேஸ் அல்லது பெட்ரோல் நிறைந்திருக்குமாறு வைத்திருக்கவும்.
- உங்கள் தப்பிக்கும் பாதையில் உங்கள் சாவிகள், செல்போன் மற்றும் சிறிது பணம் மறைத்து வைக்கவும்.
- உதவிக்கு அழைக்க தொலைபேசி எண்களின் பட்டியல் வைத்திருக்கவும். அது ஒரு நெருக்கடியாக இருந்தால் காவல் துறையை அழைக்கவும். உங்கள் உள்ளூர் புகலிடம் அல்லது காவல் துறை உங்களுக்கு எச்சரிக்கை மணி/செல்போன் வழங்கக்கூடும்.
- எல்லா ஆயுதங்களும் மற்றும் வெடி பொருட்களும் மறைத்து அல்லது வீட்டிலிருந்து நீக்கப்பட்டு உள்ளதா என உறுதி செய்யுங்கள்.

விலகிச் செல்ல தயாராகுதல்

விலகிச் செல்ல நீங்கள் திட்டமிடுகையில் சில யோசனைகள் இங்குள்ளன.

- காவல் துறையையோ அல்லது உள்ளூர் பெண்கள் காப்பகத்தையோ தொடர்பு கொள்ளுங்கள். அதன் ஊழியர்களிடம் நீங்கள் இழிவான நிலைமையை விட்டு விலகத் தீர்மானித்துள்ளீர்கள் என்பதை தெரியச் செய்யுங்கள் மற்றும் பாதுகாப்பு திட்டமிட அவர்களின் ஆதரவைக் கேளுங்கள். பெண் இழிவு வழக்குகளில் வல்லுநரான ஒரு அதிகாரியைக் கோருங்கள். (காவல் துறையிடம் பகிர்ந்து கொண்ட தகவல்களினால் இழிவு இழைத்தவருக்கு எதிரான குற்றச்சாட்டுக்கள் வழங்கப்படலாம்.)
- நீங்கள் காயம் அடைந்திருந்தால், மருத்துவரிடமோ அல்லது அவசர சிகிச்சை அறைக்கோ சென்று உங்களுக்கு என்ன நிகழ்ந்தது என்று புகார் செய்யுங்கள். உங்கள் வருகையை ஆவணமாகப் பதிவு செய்யச் சொல்லுங்கள்.
- முக்கியமான ஆவணங்களைச் சேகரியுங்கள்: அடையாளங்கள், வங்கி அட்டைகள், குடும்ப சொத்து சம்பந்தமான காகிதங்கள், கடைசியாகச் செலுத்திய கனடா வருமான வரி ரிடர்ன், சாவிகள், மருந்துகள், இழிவு செய்பவர் மற்றும் உங்கள் குழந்தைகளின் படங்கள், பாஸ்போர்ட்கள், ஹெல்த் கார்டுகள், சொந்த முகவரிப்புத்தகம்/ தொலைபேசி புத்தகம், செல்போன் மற்றும் சட்ட சம்பந்தமான ஆவணங்கள். (உதாரணமாக குடியேற்ற காகிதங்கள், வீட்டுபத்திரம், குத்தகை, கட்டுப்படுத்தும் ஆணைகள், சமாதான பத்திரங்கள்.)

விலகிச் செல்லத் தயார் ஆகுதல்

- உங்கள் வீட்டில் இவைகளைப் பத்திரமாக சேமித்து வைக்க இயலாது என்றால் பிரதிகளை எடுத்து நீங்கள் நம்பும் ஒருவரிடம் கொடுப்பது பற்றி யோசித்துப் பாருங்கள். உங்கள் உள்ளூர் பெண்கள் புகலிடமும் உங்களுக்காக அவற்றை வைத்திருக்கும்.
- வக்கீலைக் கலந்து ஆலோசிக்கவும். உடல் மேல் இழிவிழைக்கப்பட்டதற்கு ஏதேனும் சாட்சிகள் (போட்டோ போன்றவை) வைத்திருக்கவும். வன்முறைச் சம்பவங்களை குறிப்புப் புத்தகத்தில் பதிவு செய்யுங்கள், தேதிகள், சம்பவங்கள் மற்றும் பயமுறுத்தல்கள் மற்றும் சாட்சிகளைக் குறிக்கவும்.
- மதிப்புமிக்க படங்கள், நகை மற்றும் உணர்வுபூர்வமாய் மதிப்புள்ள பொருட்கள், அத்துடன் உங்கள் குழந்தைகளுக்கான விளையாட்டுப் பொருட்கள் மற்றும் அவர்களுக்கு தேவையானவை.
- நீங்கள் நிலை கொள்ளும் வரை உங்கள் செல்லப் பிராணிகளைப் பார்த்துக்கொள்ள யாரையாவது தற்காலிகமாக ஏற்பாடு செய்து கொள்ளுங்கள். காப்பிடம் இதில் உதவக் கூடும்.
- கடைசியாக நீங்கள் அழைத்த தொலைபேசி எண்ணை அழிக்க மறக்காதீர்கள். ரீடயல் செய்து கண்டுபிடிப்பதைத் தவிர்க்க.

இழிவு இழைப்பவரை விட்டு விலகுதல்

விலகிச் செல்லும் பொழுது உங்கள் சொந்த பாதுகாப்புக்கு சில யோசனைகள் இங்குள்ளன.

- நீங்கள் விலகிச் செல்லும் பொழுது துணைக்காக போலீஸ் அல்லது நண்பர், அண்டை வீட்டார் அல்லது குடும்ப உறுப்பினரையோ உடன் வரச் சொல்லுங்கள்.
- உள்ளூர் பெண்கள் புகலிடத்தைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்கள் துணைவருக்குத் தெரிந்த இடத்திற்குப் போவதைக் காட்டிலும் அது பாதுகாப்பான தற்காலிக இடமாக இருக்கலாம்.
- நீங்கள் வெளியேறுவதை உங்கள் துணைவரிடம் கூறாதீர்கள். சீக்கிரமாக வெளியேறுங்கள்.
- உங்கள் துணைவர் நீங்கள் எங்கே போய்க்கொண்டு இருக்கிறீர்கள் என கண்டுபிடித்தால் மாற்று திட்டம் ஒன்று வைத்திருங்கள்.

விலகிச் சென்ற பிறகு

நீங்களோ அல்லது உங்கள் துணைவரோ உறவு முறையை விட்டு விலகிச் சென்றபின் நீங்கள் எடுக்க வேண்டிய சில நடவடிக்கைகள் இங்குள்ளன.

- மிக அருகிலுள்ள காவல் நிலையத்திற்குச் சென்று பெண் இழிவு வழக்குகளில் வல்லுநரான ஒரு அதிகாரியிடம் பேசக் கோருங்கள்.
- ஒரு கட்டுப்படுத்தும் ஆணை அல்லது சமாதானப் பத்திரம் விண்ணப்பிக்கலாம் என்பதை ஆலோசியுங்கள். அது உங்கள் துணைவரை உங்கள் மற்றும் உங்கள் குழந்தைகளிடமிருந்து தொலைவில் வைத்திருக்கும். எல்லா நேரங்களிலும் உங்களுடன் இதை வைத்திருங்கள்.
- ஏதேனும் சட்டபூர்வ உத்தரவு உங்களிடம் இருந்தால் அதன் பிரதியை காவல் துறைக்கு வழங்கவும்.
- உங்களையும் அல்லது உங்கள் குழந்தைகளையும் பாதுகாக்க நடவடிக்கைகளைப் பற்றி ஒரு வழக்கறிஞர் அல்லது சட்ட உதவி கிளினிக்கையும் ஆலோசியுங்கள். குற்ற வழக்கு நீதிமன்ற நடவடிக்கைகள் இருந்தால் உங்கள் வழக்கறிஞரிடம் அதைத் தெரிவியுங்கள்.
- உங்கள் முன்னால் துணைவருடன் பகிர்ந்து கொண்ட ஏதேனும் சேவை வழங்குபவரை மாற்ற தீர்மானியுங்கள்.
- பட்டியலில்லாத தொலைபேசி எண், அழைப்பவர் எண் காட்டும் கருவி, வெளியே பேசும் பொழுது உங்கள் எண்ணை மறைக்கும் கருவி பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தைகளின் பள்ளி அல்லது பகல்நேர காப்பு மையம் நிலைமை உணர்ந்திருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள். சம்பந்தப்பட்ட எல்லா ஆவணங்களின் பிரதிகளையும் அவர்களிடம் கொடுத்திடுங்கள்.

தகவல்

- இழிவுப்படுத்துபவரின் மற்றும் உங்கள் குழந்தைகளின் புகைப்படம் கைவசம் வைத்திருங்கள்.
- ஆபத்துக் காலத்தில் உங்கள் அண்டை வீட்டாரை உங்கள் குழந்தைகளைப் பார்த்துக்கொள்ளச் சொல்லுங்கள். மற்றும் இழிவுப்படுத்துபவரைப் பார்த்தால் காவல் துறையை அழைக்கச் சொல்லுங்கள்.
- பணியில், வீட்டில் மற்றும் சமுதாயத்தில் இருக்கும் பொழுது கூடுதலாக எச்சரிக்கை எடுங்கள். பணியிடத்தில் மேற்பார்வையாளரிடம் உங்கள் நிலைமையைப் பற்றிச் சொல்வதற்குச் சிந்தியுங்கள்.
- உங்கள் முன்னாள் துணைவருக்கு தெரியக்கூடிய இடங்கள் மற்றும் நடைமுறைகளை மாற்ற முயற்சி செய்யுங்கள். உதாரணமாக ஒரு வித்தியாசமான பலசரக்கு கடை அல்லது வணங்கும் இடம் உபயோகிப்பதைச் சிந்தியுங்கள்.
- தனியாக நடப்பதை பாதுகாப்பற்றதாக நீங்கள் உணர்ந்தால் அண்டை வீட்டார், நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினரை உடன்வரக் கூப்பிடுங்கள்.
- போலீஸ் துணையின்றி வீட்டிற்கு திரும்பாதீர்கள். இழிவுப்படுத்துபவரை எதிர்த்து நிற்காதீர்.

தாக்கப்பட்ட பெண்களின் உதவிக்கரம் 1-866-863-0511-இல் 24 மணி நேர தொலைபேசி மற்றும் TTY 1-866-863-7868 நெருக்கடி நேர சேவையை ஒன்ராறியோவில் உள்ள இழிவிழைக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு வழங்குகிறது. இந்த சேவை மறைக்காப்பானது மற்றும் ரகசியமானது மற்றும் 154 மொழிகளில் சேவைகள் வழங்கப்படலாம்.

உதவிக்கர ஊழியர் கூடுதல் பாதுகாப்பு திட்டமிடல், உள்ளூர் பெண்கள் காப்பகத்தில் இடம் கண்டறிவது அல்லது உங்கள் சமுதாயத்தில் பிற சேவைகளுக்குத் தொடர்புதர உங்களுக்கு உதவக்கூடும்.

தாக்கப்பட்ட பெண்களின் உதவிக்கரம் சேவைகளைப் பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு இணையதளம் **www.awhl.org** செல்லவும். உங்கள் உடனடிப் பாதுகாப்பு பற்றி கவலையிருந்தால் காவல் துறையை அழைக்கவும்.

பெரும்பாலான ஒன்ராறியன்கள் பெண்கள் இழிவு குறைப்பதில் ஒரு தனிப்பட்ட பொறுப்பு இருப்பதாக உணர்கிறார்கள். அடையாளம் காண்பது முதல் படியாகும். எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைத் தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்ளவும். கூடுதல் தகவலுக்கு இந்த இணையதளம் செல்லவும் **www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca**

பிரெஞ்சு மொழியில் சேவைகளுக்கு தயவு செய்து பெம்ஏய்ட்-ஐ 1-877-336-2433 என்ற செலவற்ற எண்ணில் அழக்கவும். காது மந்தமான அல்லது காதுகேட்காத பெண்களுக்கான உதவி எண் 1-866-860-7082. இரு எண்களுமே மறைக்காப்பானவை.

பெம்ஏய்ட் வழங்கும் சேவைகளைப் பற்றி மேளும் அறிய வரவு தாருங்கள்: **www.briserlesilence.ca**

நிதி வழங்கியோர் ஒன்ராறியோ அரசு