

## نیبرز، فرینڈز، اینڈ فیملیز

### انہاں عورتاں دا سلامتی منصوبہ جنہاں نال بدسلوکی ہوئی ہے

کیا تھانوں اپنے ساتھی کولوں بدسلوکی دا تجربہ ہو رہا ہے پر پتہ نہیں کہ اپنا بچا کس طراں کرنا یا کس طراں چھڈ کے جانا ہے؟

جس بندے نیں تہانوں ایہ بروشر دتا ہے اوہ تہاڈی سلامتی بارے فکرمند ہے تے اس نے شائد بدسلوکی ہونے والیاں خبرداری نشانیاں دیکھیاں ہوں۔ اوہ چاہندے نیں کہ تہانوں پتہ ہووے کہ اوہ تہاڈی مدد کردے نیں تے ایہ وی کہ تسیں بھانویں اپنے ساتھی دے تشدد نوں قابو نہیں کر سکدے پر شائد تسیں اپنی اور اپنے بچیاں دی سلامتی ودھانے دے قابل ہو سکدے ہو۔

ایہ بروشر اسطراں دے کم دسدا ہے کہ تسیں اپنی سلامتی تے تہاڈے بچیاں دی سلامتی دی کس طراں حفاظت کر سکدے ہو، ایہ دسدا ہے کہ تسیں چھڈ کے جانے دا منصوبہ کس طراں بنا سکدے ہو۔

عورت نال بد سلوکی دیاں نشانیاں دی جانکاری ودھانے بارے نیبرز، فرینڈز، اینڈ فیملیز اک مہم ہے تاں کہ اوہ لوک جنہاں نوں خطرہ ہے انہاں نوں جیہڑی مدد چاہی دی ہے اس تک پہنچ ہے۔

عورت نال بدسلوکی روکن دی مدد واسطے کمیونٹی وچ بر بندے دے کرنے واسطے اک کردار ہے۔ تسیں اپنی کمیونٹی وچ آگے جا کے اپنی مدد واسطے انجمنان نال گل کر سکدے ہو۔

ایہ مہم انٹاریو دی حکومت، انٹاریو ویمز ڈائریکٹریٹ تے دی ایکسپرٹ پینل آن نیبرز، فرینڈز اینڈ فیملیز، سینٹر فار ریسرچ اینڈ ایجوکیشن آن وائیلنس اگینسٹ ویمن اینڈ چلڈرن دی معرفت اک شراکت ہے۔

## حفاظتی منصوبہ تیار کرنا

سلامتی منصوبہ سب توں اہم ہے، تسیں بھانویں گھر وچ رہنا چنو یا چھڈ کے جانا۔ سلامتی منصوبہ بندی وچ اپنی تے اپنے بچیاں دی سلامتی ودھان واسطے کماں دی پچھان کیتی جاندی ہے۔

تھلے کچھ صلاحواں نیں جیہڑیاں تہانوں شائد مدد دین۔ اک وقت جے اک کم کرو تے جیہڑا تہاڈے واسطے سب توں سوکھا تے سلامتی والا ہے اس نوں شروع کرو۔

### بدسلوکی کرنے والے نال رہندیاں اپنا بچا کرنا:

- اپنے بھروسے والے نوں بدسلوکی دے بارے دسو۔
- اپنے ساتھی دی طاقت دا پچھے استعمال تے درجے بارے سوچو۔ ایہ تہانوں پیشگوئی وچ مدد دئے گا کہ تسیں اور تہاڈے بچے کس قسم دے خطرے دا سامنا کر رہے نیں اور کد چھڈ جانا ہے۔

- اپنے بچیاں نوں دسو کہ بدسلوکی کدیں وی ٹھیک نیں، بھانویں اوہ بدسلوکی کرے جنہوں اوہ پیار کردے نیں۔ انہاں نوں دسو کہ بدسلوکی تہاڈا یا انہاں دا قصور نہیں؛ اس دی وجہ اوہ نہیں، تاں یہ تسیں ہو سوانہاں نوں پڑھاؤ کہ جتھے بدسلوکی ہووے تے سلامت رکھنا بڑی گل ہے۔

- منصوبہ بناؤ کہ امرجنسی جے کتھے جانا ہے۔ اپنے بچیاں نوں سکھا لو کہ مدد کسطراں لئی دی ہے۔ انہاں نوں دسو کہ جد مارکٹائی ہو رہی ہووے تہاڈے تے تہاڈےساتھی دے وچ نہ آیا کرن۔ اشارا کرن واسطے اک خفیہ لفظ بنا لو کہ انہاں نوں مدد چاہی دی ہے یا چلے جان۔

- دوڑ کے ایسی جگہ نال جاؤ جتھے بچے نیں، اسطراں کہ تہاڈا ساتھی انان نوں وی نقصان پچاوے۔
- اپنے گھر توں سلامتی نال نکلنے دا منصوبہ بناؤ اپنے بچیاں نال اسدی مشق کرو۔

- اپنے پڑوسیوں، دوستاں تے خاندان نوں کہو کہ جے اوہ بدسلوکی دیاں آوازاں سنن تے پلس نوں کال کرن تے امرجنسی جے تہاڈے بچیاں دی دیکھ بھال کرن
- جے جھگڑا ودھر رہا ہے تے ایسی جگہ ول جاؤ جتھوں تسیں آسانی نال باہر نکل سکوں۔ ایسے کمرے ول مت جاؤ جتھے چھپے ہوئے ہتھیاراں تک پہنچہ ہووے (مثلاً رسوئی ورکشاپ، غسل خانہ)۔

- جے تہانوں سٹ چوٹ لگ رہی ہے تے اپنے سر دے ہر پاسے اپنیاں ہاتھوں نال، انگلیاں وچ انگلیاں چنگی طراں پسا کے، اپنا مونہ بچاؤ۔ دوپٹے یا لمی جولری نہ پاؤ۔

- ڈرائیو وے وچ اپنی کار پچھلے سار کھڑی کرو تے اس وچ گیسولین بھری رکھو۔

- اپنے بچا والے رستے دے نیڑے اپنیاں چابیاں، سیل فون تے کچھ رقم لکو دیو۔

- مدد بلان واسطے فون نمبران دی لسٹ کول رکھو۔ جے ایہ امرجنسی ہے تے پلس نوں کال کرو۔ تہاڈی مقامی شیلٹر ہا پلس شائد تہانوں پینک بٹن / سیل فون دے دیوے

- پک یقین کرلو کہ تہاڈے گھر وچ سارے ہتھیار تے اسلہ لکونے ہوئے نہ یا چک لگئے نیں

## چھڈ جانے واسطے تیار ہونا

جد تسیں چھڈ جانے دا منصوبہ بنادے ہو تے، ایہ کچھ صلاحواں نے۔

- پلس یا مقامی شیلٹر نوں کال کرو۔ سٹاف نوں جانکاری دیو کہ تسیں بدسلوکی والی جگہ نوں چلے جانا چاہندے ہو تے سلامتی منصوبے واسطے مدد بارے پچھو۔ ایسے افسر دا پچھو جیہڑا عورتاں نال بدسلوکی دیاں وارداتاں دا ماہر ہے ( پلس نال سانجھی کیتی جانکاری دا نتیجہ بدسلوکی کرنے والے دے خلاف ریٹ درج کروانے وچ نکل سکتا ہے)۔

- جے تہانوں سٹ لگ گئی ہے، کسے ڈاکٹر یا امرجنسی روم وچ جاؤ تے درج کرواؤ کہ کی ہویا۔ انہاں نوں کہو کہ تہاڈے آنے دا لکھ کے رکھن۔

- ضروری دستاویزاں جمع کرو: شناختی کارڈ، سارے بینک کارڈ، خاندانی جائیداد ولے مالی کاغذات، کینیڈا دی آخری انکم ٹیکس ریٹرن، چابیاں، دوائی، بدسلوکی کرن والے تے اپنے بچیاں دیاں تصویراں، سارے پاسپورٹ، سارے ہیلتہ کارڈ، اپنی پتیاں والی/ ٹیلیفون والی کاپی، سیلفون تے قانونی کاغذات( مثلاً امیگریشن دے کاغذات، مکان دی ڈیڈ/ لیز، سارے ریسٹریٹنگ آرڈر/ سارے پیس بانڈ)۔



• جے اپنے ساتھی دے ڈر توں تسیں ایہ چیزاں اپنے گھر وچ نہیں رکھ سکدے کہ اوہ لبہ لئے گا ، کاپیاں بنانے دا سوچو تے اپنے بھروسے والے دے کول انہاں نوں رکھ دیو • تہاڈی مقامی ویمنز شیلٹر وی تہاڈے واسطے رکھ لئے گی •

• کسے وکیل نال مشورہ کرو • جسمانی والی کوئی وی شہادت ہے رکھ لیو(جسٹراں تصویراں) • سارے تشدد والے حادثیاں دا روزنامچہ رکھو • تریخاں، واقعات، دھمکیاں یا کسے قسم دیاں شہادتتاں لکھ رکھو •

• تصویراں جو لری تے اپنیاں پیاریاں چیزاں، اپنے بچیاں دے کھلونے، تے تسلی دین والیاں چیزاں وی کٹھیاں رکھو •

• اپنے پالتواں واسطے اپنا تھان ٹکانا ملنے تک کسے نال عارضی اٹی سٹی لاؤ • شائد اس بارے شیلٹر تہاڈی مدد کر دیوے •

• تہاڈے کال کیتے ہوئے نمبر نوں دوبارہ کال کرنے توں بچان واسطے اس نوں صاف کرنا یاد رکھیو •

### جد تسیں چھٹ کے جاؤ ، تہاڈی ذاتی سلامتی واسطے کچھ صلاحواں:

• جد تسیں چھٹ کے جاؤ تاں نال جانے واسطے پلس ساتھ بارے عرض کرو، یا کسے دوست، پڑوسی یا خاندان دے بندے نوں نال جانے واسطے کہو •

• تسیں اپنی مقامی شیلٹر نال رابطہ قیم کرو • تھوڑے دیر واسطے ایہ اس جگہ جانے نالوں زیادہ محفوظ ہو سکدی ہے جس نوں تہاڈا ساتھی جاندا ہے •

• اپنے ساتھی نوں ایہ ناں دسو کہ میں چھٹ کے جارہی آں • چھٹ کے چھیتی چھیتی چلے جاؤ •

• جے تہاڈے ساتھی نوں پتہ چل جاندا ہے کہ تسیں جا رہے ہو تے اک دوجی پلان تیار رکھو •

### تسیں یا تہاڈے ساتھی دا رشتہ ٹٹ جانے توں بعد تہاڈے کرنے دے ایہ کچھ کم نیں:

• بہت ای نیڑے والے پلس سٹیشن تے جاؤ اور ایسے افسر نال گل کرنے بارے پچھو جیہڑا عورتاں نال بدسلوکی دے معاملات دا خاص ماہر ہے •

• ریسٹریٹنگ آرڈر یا پیس بانڈ دی درخواست بارے سوچو جیہڑا تہاڈے ساتھی نوں تہاڈے تے تہاڈے بچیاں کولوں دور رکھنے وچ مدد دے سکدا ہے • اس نوں ہر ویلے اپنے کول رکھو •

• تہاڈے کول جیہڑے وی قنونی حکم نامے بن انہاں دی کاپی پلس نوں دیو •

• تسیں اپنی تے اپنے بچیاں دی سلامتی دے کماں بارے کسے وکیل یا لیگل ایڈ کلینک نال مشورہ کرو • جے کوئی عدالتی مجرمانہ کاروائی ہو رہی ہے تے ایہ اپنے وکیل نوں دسو •

• کسی ایسے سروس پرووائیڈر نوں بدلنے دا سوچو جیہڑا تہاڈے پچھلے ساتھی نال سانجھا سی •

• خفیہ ٹیلیفون نمبر لئو، کالر آئی ڈی لئو تے جدوں باہر کال کرو تے اپنا نمبر روک دیو •

• پک یقین کرلیو کہ تہاڈے بچیاں دے سکول یا ڈے کیئر سینٹر نوں اس گل دا پتہ ہے تے اس دے کول سارے مناسب کاغذات دیاں کاپیاں ہن •

• بدسلوکی کرنے والے تے اپنے بچیاں دی اک تصویر اپنے کول رکھو •

• اپنے پڑوسیاں نو کہو کہ امرجنسی وچ تہاڈے بچیاں دا دھیان رکھن جے اوہ بدسلوکی کرن والے نوں دیکھن تے پلس نوں کال کرن •

• کم تے، گھر تے، تے کمیونٹی وچ بہت ہی زیادہ احتیاط کریو • کم تے اپنے سپروائزر نوں اپنے حالات دسن بارے سوچیو •

• تہاڈا پچھلا ساتھی جیہڑیاں جگہاں تے رستیاں نوں جاندا ہے انہاں نوں بدلنے دی کوشش کریو • مثلاً، کسے ہور گروسری سٹور یا عبادت کرن والی جگہ دے استعمال دا سوچو •

• جے کلے ترنا غیر محفوظ خیال کردے ہو تے کسے پڑوسی، دوست یا گھر دے بندے نوں نال جان واسطے پچھو •

• بغیر پلس نال لیاں اپنے گھر مڑ کے نہ جاؤ • بدسلوکی کرنے والے دا کدیں سامنا نہ کرو •

دی اسالٹڈ ویمنز ہیلپ لائن 1-866-863-0511 تے 24 گھنٹے ٹیلیفون سروس پیش کردی ہے تے انٹاریو وچ بدسلوکی دیاں شکار عورتاں واسطے کرائس لائن TTY 1-866-863-7868 ہے • ایہ خدمت گمنام بندی ہے اور لکو کے رکھی جاندی ہے اور ٹول فری نمبر تہاڈی فون بل تے نظر نہیں آئے گا • خدمات 154زباناں تائیں دتی جاندی ہن •

ہیلپ لائن دا سٹاف ہور حفاظتی منصوبے، تہاڈے واسطے عورتاں دی مقامی شیلٹر وچ جگہ لبھنا یا تہاڈی کمیونٹی وچ دوجیاں خدمتتاں نال جوڑنے بارے تہاڈی مدد کر سکدا ہے •

اسالٹڈ ویمنز ہیلپ لائن دیاں خدمتتاں دے بارے زیادہ جانکاری واسطے دیکھو [www.awhl.org](http://www.awhl.org) جے تسیں اپنی فوری سلامتی بارے فکر مند ہو، پلس نوں کال کرو •

بہت ہی زیادہ انٹاریو والے عورتاں نال بدسلوکی گھٹانا ذاتی ذمہ داری مسوس کردے ہن • اس نوں پچھاننا پہلا قدم ہے • خبرداری نشانیاں نوں غور نال دیکھو • ہور جانکاری واسطے دیکھو

[www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca](http://www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca)

فرانسیسی وچ سیواواں واسطے تسیں 1-877-336-2433 (مفت فون) تے فیمید نال رابطہ کرو۔ جیہڑیاں بولیاں یا گھٹ سننے والیاں ہن، انہاں دی مدد واسطے فون نمبر 1-866-860-7082 ہے۔ دونوں فون نمبر تے گل بات خفیہ رکھی جاندی ہے۔

فیمید ولوں مہیا کیتیاں گیاں سیواواں دی زیادہ جانکاری واسطے [www.briserlesilence.ca](http://www.briserlesilence.ca) تے جاؤ: