



Women's Shelter of York Region Inc.

حفاظتی منصوبہ خواتین کے لئے

حفاظت کی منصوبہ بندی کے دوران ایک پرتشدد واقعے

سفارش کی سیفٹی کی تجاویز

اگر آپ کیا گیا ہے جنسی طور پر حملہ ، اور اگر آپ کو حاصل کرنے کے لئے انتخاب طبی امداد نہیں کرتے ، غسل یا شاور۔ براہ راست جانے کے لئے ایک ہسپتال ہے جہاں ایک تربیت یافتہ پیشہ ورانہ جانچ پڑتال کرے گا آپ کو ثبوت جمع کرنے کے لئے

اگر ایک دلیل لگتا ہے ، ناگزیر منتقل کرنے کی کوشش کرنے کے لئے ایک کمرہ یا علاقے کے لئے آسان رسائی کے ساتھ ایک سے باہر نکلیں۔ (سے بچنے میں داخل ہونے کے ایک ہاتھ روم، باورچی خانے کے، یا کے قریب کہیں بھی (ممکن ہتھیار

کبھی نہیں ، بدسلوکی کرنے والے کے درمیان آئے آپ کے اور آپ باہر نکلیں گھر سے باہر۔ اگر آپ قابل ہیں ، چھوڑنے کے لئے محفوظ طریقے سے چلانے کے لئے ایک پڑوسی اور 119 پر کال کریں دینے پر غور بدسلوکی کرنے والے کیا وہ چاہتا ہے کو کم کرنے کے لئے ایک خطرناک صورت حال تک آپ کے قابل ہیں چھوڑنے کے لئے محفوظ طریقے سے۔ اگر آپ کا موقع ہے، گال کی پناہ گاہ یا 42 گھنٹے کے بحران میں لائن 4928166008 اور استعمال آپ کے کوڈ الفاظ

آپ کو ہر حق حاصل کرنے کے لئے اپنے آپ کی حفاظت کر رہے ہیں جب آپ میں ایک خطرناک صورت حال ہے۔ آپ کے مستحق نہیں ہیں کرنے کے لئے مارا جائے یا دھمکی دی

بنانے کے لئے کوشش کے طور پر زیادہ شور ممکن طور پر (آف سیٹ آگ کے الارم، چیزوں کو توڑنے آپ کی باری ہے ، سٹیرو یا ٹی وی)۔ گر کے ان چیزوں میں سے کسی، وہاں ہو جائے گا ایک سے زیادہ موقع آپ کے پڑوسیوں جانے گا پولیس کو کال آپ کے لئے، اگر آپ ایسا کرنے کے قابل نہیں اپنے آپ کو

حفاظت کی منصوبہ بندی میں داخل ہونے سے پہلے پناہ

سفارش کی سیفٹی کی تجاویز

رکھیں آپ کی تمام اہم کاغذات اور دستاویزات (پاسپورٹ ، پیدائش کے سرٹیفکیٹ، امیگریشن کے کاغذات) میں ایک دوست یا پڑوسی کے گھر

رکھنے کے ایک سفری بیگ پیک اور جانے کے لئے تیار میں ایک نامعلوم ، لیکن قابل رسائی جگہ جہاں آپ اسے حاصل کر سکتے ہیں تیزی سے۔ یاد رکھیں، آپ کو آپ کے بٹوے، ادویات، نسخے، طبی کارڈ ، بینک کتابیں اور چارج کارڈ

ہے جس کی شناخت کے دروازہ، ونڈو، سیڑھیاں، یا لفٹ فراہم کرتا ہے آپ کو تیز ترین طریقے سے باہر گھر۔ کی کوشش کی مشق کرنے کے لئے آپ کے راستے کے طور پر ممکن طور پر کئی بار

تلاش پڑوسی کہ آپ کو بتا سکتے ہیں کے بارے میں تشدد اور ان سے پوچھیں کرنے کے لئے پولیس کو کال کریں اگر وہ سن ایک خرابی



Women's Shelter of York Region Inc.

کی کوشش کرنے کے لئے کچھ پیسے کو بچانے کے ، اور اس کو چھپانے کے ساتھ ساتھ اضافی گاڑی کی چابیاں دے اور ان کے لئے ایک خاندان کے رکن یا دوست

فیصلہ جہاں آپ جائیں گے تو آپ کو چھوڑنے کے لئے ہے، یہاں تک کہ اگر آپ کو نہیں لگتا ہے کہ یہ کرنے کے لئے ائے گا کہ کوشش کے ساتھ آنے کے لئے ایک کوڈ لفظ ہے کہ آپ استعمال کر سکتے ہیں کے ساتھ اپنے بچوں ، خاندان اور دوستوں کو آپ کی ضرورت ہے جب پولیس

احتیاط سے منصوبہ بندی کرنے سے پہلے آپ کو چھوڑ کر۔ آپ کے ساتھی کے لئے کوشش کر سکتے ہیں ہڑتال واپس تو وہ یا وہ سوچتا ہے کہ آپ کو چھوڑ دیں گے اور وہ کھو رہے ہیں آپ کے کنٹرول

اگر ممکن ہو تو کھلے آپ کے اپنے بینک اکاؤنٹ تو آپ کے پاس کچھ رقم آپ کی اپنی ہے۔ جب آپ اوپن یہ یاد نہیں استعمال کرنے کے لئے آپ کے گھر کا پتہ، ای میل یا فون نمبر کے طور پر بینک کے بیانات آ سکتا آپ کے گھر کے لئے۔ آپ استعمال کر سکتے ہیں ایک دوست یا خاندان کے رکن کی رابطہ کی معلومات؟ کی کوشش کرنے کے لئے ہے کو تبدیل کرنے کے لئے فون کالز یا تک رسائی حاصل کرنے کے لئے ایک آسانی سے قابل رسائی فون کے تمام اوقات میں۔ یاد رکھیں اگر آپ استعمال کرتے ہیں ایک کالنگ کارڈ یا کریڈٹ کارڈ نمبروں کو کال کیا جائے گا پر آپ کے ٹیلی فون کے بل۔ اگر آپ کی ضرورت ہے رکھنے کے لئے آپ کی فون کالز خفیہ، سکوکوں کا استعمال کریں یا ایک دوست سے پوچھ سکتے ہیں تو آپ کو ان کے فون کا استعمال

کرنے کی کوشش کا جائزہ لینے اور مشق آپ کے فرار کی منصوبہ بندی کرنے کے لئے اکثر اس بات کو یقینی بنانے آپ کی منصوبہ بندی کی ہے سب سے محفوظ راستہ چھوڑنے کے لئے جلدی۔ عملی طور پر یہ آپ کے بچوں کے ساتھ بات کرنے کے لئے ایک گھریلو تشدد کی وکالت یا ایک دوست اور جائزہ لینے کی منصوبہ بندی کے ساتھ ان۔ ہماری 24 گھنٹے کے بحران میں لائن ہے دستیاب سات دن کے ایک ہفتے کے لئے آپ کی مدد اس کے ساتھ اور اتنا زیادہ 49281660081 ہمیشہ کوشش لینے کے لئے آپ کے بچے آپ کے ساتھ آپ کو چھوڑ کر جب

حفاظت کی منصوبہ بندی کے لئے خواتین اور بچوں میں رہ پناہ: سفارش کی سیفٹی کی تجاویز

بنانے کے ایک کی حفاظت کے کال کرنے کے لئے پولیس اگر آپ یہ محسوس کرتے ہیں کے لئے ضروری ہے۔ اگر آپ کے مالک نہیں ہیں ایک موبائل فون ، ایک ہنگامی فون ہو جائے گا فراہم کی طرف سے آپ کے لئے پناہ گاہ، جس سے آپ کو رکھنے کے کر سکتے ہیں آپ کے ساتھ تمام اوقات میں جب تک آپ کے خارج ہونے والے مادہ کی تاریخ

کے علاوہ میں ایک ہنگامی سیل فون، ذاتی الارم بھی ہو سکتے ہیں فراہم کی طرف سے آپ کے لئے پناہ گاہ ہے۔ ہنگامی صورتحال کی صورت میں، ہینچ سٹرنگ گھنٹی پر حملہ ایک اعلیٰ پچ شور کر سکتا ہے جس کو ڈرانے آپ بدسلوکی کرنے والے کی طرف سے ان حیرت انگیز اور توجہ کو اپنی طرف متوجہ دوسروں کے علاقے میں

کرنے کی کوشش سفر جوڑوں میں جب بھی ممکن ہو

اپنے سیل فون رکھنے کا الزام عائد کیا اور آپ کے ساتھ تمام اوقات میں



Women's Shelter of York Region Inc.

لینے سے بچنے کے شارٹ کٹ

سفر میں اچھی طرح روشنی، آبادی والے علاقوں، خاص طور پر رات کے وقت

سے بچنے کے ہیڈ فون پہنے ہوئے باہر چلنے کے طور پر آپ کے قابل نہیں ہو سکتا ہے سنے کے لئے کوئی بھی آپ کے قریب

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ جا رہے ہیں کے بعد، اپنے وجدان پر بھروسہ اور کارروائی کی کوشش کرنے کے لئے سڑک پار اور باری بے جو دیکھنے کے لئے آپ کے پیچھے۔ اگر آپ اب بھی کر رہے ہیں کیا جا رہا ہے کے بعد کی کوشش کرنے کے لئے سڑک پار ایک بار پھر۔ کی کوشش رکھنے کے لئے آگے بڑھ رہے ہیں اور اپنے راستے کے لئے بنانے کے ایک مصروف علاقے میں ایک اور رپورٹ کرنے کے لئے کسی قابل ہو سکتا ہے جو آپ کی مدد کے لئے

اگر ایک گاڑی ہینچتی اچانک آپ کے ساتھ ساتھ باری اور واک دوسری سمت میں (آپ کو تبدیل کر سکتے ہیں کے مقابلے میں زیادہ (تیزی سے ایک گاڑی

اگر آپ پھنس جاتے ہیں یا خطرے میں کرنے کی کوشش کریں چلانا یا چیخ۔ آپ کی آواز ہے آپ سب سے بہترین دفاع۔ اگر ممکن ہو تو، فون کال پر پولیس کو 119

رکھنے پناہ کی تعداد کے ساتھ آپ کو تمام اوقات میں

حفاظت کی منصوبہ بندی کے لئے استعمال کرتے ہوئے خواتین کو عوامی نقل و حمل یا ٹیکسی کی خدمات سفارش کی سیفٹی کی تجاویز

ہمیشہ کوشش کریں ہو جائے کرنے کے پیچھے کی سیٹ پر میں نہیں، سامنے کی سیٹ میں اگلے کرنے کے لئے ڈرائیور

یہ بہترین نہیں ہے دینے کے لئے ذاتی معلومات یا بات چیت آپ کی ذاتی کاروبار کے ڈرائیور کے ساتھ۔ کیا کسی بھی معلومات ظاہر (نہیں کیوں کے بارے میں آپ کی یا آپ کی کہانی (اچھی حدود) یا کسی اور آپ سے ملنے پناہ گاہ میں (کبھی بھی کسی بھی نام

کی کوشش کرنے کے لئے ہے کے لئے ایک کوڈ لفظ استعمال نہیں کر رہے ہیں جب محفوظ محسوس ٹیکسی میں۔ آپ کر سکتے ہیں فون 119 یا 49281660081 اپنے سیل فون کے ساتھ حاصل کرنے کے لئے مدد۔ اگر آپ کے مالک نہیں ہیں ایک سیل فون، آپ کر سکتے ہیں، 119 پر کال کی طرف سے استعمال کرتے ہوئے ایمرجنسی سیل فون ہو جائے گا کہ فراہم کی طرف سے آپ کے لئے پناہ گاہ ہے

اگر ڈرائیور سے پوچھتا ہے یا جاری کرنے کے لئے سے دعا گو ذاتی سوالات کے جوابات دینے سے انکار کر دیا کے لئے آپ کی (پرائیویسی کا احترام، ڈرائیور سے مطلع کرنے کے لئے آپ کو قریب ترین عوامی جگہ (مثال کے طور پر گیس اسٹیشن، وغیرہ

یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس ڈرائیور کا نام، جسمانی تفصیل، وغیرہ

شو کی خود اعتمادی۔ اسے جانتے ہیں تو انہوں نے کے ساتھ جاری ہے اس کے سوالات میں، آپ کو مطلع کریں گے ان کے سپروائزر



Women's Shelter of York Region Inc.

مطلع کسی (دوست، خاندان یا صف اول کے عملے) کہ آپ کے پاس پہنچے محفوظ طریقے سے اپنی منزل مقصود پر

اعتماد آپ اپنے جذبات اگر آپ کو لگتا ہے کہ کچھ غلط ہے کے ساتھ جانے کے اپنے گٹ احساس

? ساتھ اپنے آپ کو واقف گاڑی; کرنا دروازہ ہے تالے، سامنے، ونڈو تالے، ماسٹر تالے

کبھی ڈر رول کرنے کے لئے نیچے کھڑکی اور چلانے کے لئے آپ کی مدد کرنے کے لئے ہے

**حفاظت کی منصوبہ بندی کے لئے خواتین کے نروبن سے پناہ
سفارش کی سیفٹی کی تجاویز**

اپنے سیل فون رکھنے کا الزام عائد کیا اور آپ کے ساتھ تمام اوقات میں، اور لے جانے کے ایک ذاتی حفاظت کے الارم

فرام صف اول کے عملے کے ساتھ ایک کوڈ لفظ کے معاملے میں آپ خطرے میں ہیں، اور رکھنے کے پناہ کا فون نمبر آپ کے ساتھ
تمام اوقات میں

آپ کر سکتے ہیں کو تبدیل کرنا چاہتے ہیں تالے ڈال دیا اور سلاخوں کے پر ونڈوز اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ بدسلوکی کرنے والے ایک
اہم ہے۔ آپ بھی چاہتے ہیں، انسٹال کرنے کے لئے ایک کی حفاظت کے نظام، دھواں ڈیٹیکٹر، اور باہر روشنی کے علاوہ نظام ہے

رکھنے کی کاپیاں بھی عدالت کے احکامات کے ساتھ آپ کو تمام اوقات میں۔ بھی دینے کی کاپیاں ان کے احکامات کے لئے سکول، ڈے
کثیر اور کام، اور ان سے پوچھیں کرنے کے لئے آپ سے رابطہ کریں تو وہ آپ بدسلوکی کرنے والے۔ دے ان لوگوں کی کاپیاں اپنے نشہ
کرنے والے کی تصویر، تو وہ شناخت کر سکتے ہیں اس کا یا اس

کرنے کی کوشش کریں انسٹال ایک پایپ سوراخ آپ کو اور آپ کے بچوں کو استعمال کر سکتے ہیں

آپ حاصل کر سکتے ہیں کی خصوصیات اس طرح کے طور پر فون کو مسدود کرنے میں، کال ڈسپلے، اور رفتار ڈائل کرنے کے لئے آپ
کی حفاظت میں اضافہ

آپ کر سکتے ہیں یقینی بنائیں کہ آپ کے نام پر نہیں ہے آپ کے میل باکس میں یا ایک اپارٹمنٹ کی ڈائریکٹری

آپ کر سکتے ہیں کو تبدیل کرنا چاہتے ہیں آپ کے ڈاکٹر کے، دانتوں کے ڈاکٹر، یا دیگر پیشہ ورانہ خدمات اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ
بدسلوکی کرنے والے باخبر رہ سکتے ہیں آپ وہاں نیچے

آپ ہنگامی فرار ہونے کی منصوبہ بندی اشیاء کے ساتھ ایک دوست یا خاندان کے رکن

اگر آپ کو منتقل کرنے کے لئے دوسرے شہر یا ضلع، مطلع مقامی پولیس نے عدالت کے حکم کے، اپنے نئے محل وقوع، اور آپ
بدسلوکی کرنے والے کی تاریخ یا تشدد آمیز رویے یاد کرنے کی کوشش کریں آپ کیا گیا ہے ایک بہت کے ذریعے اور محسوس کیا جا
سکتا ہے، ختم اور جذباتی طور پر سوھا۔ جانتے ہیں کہ عمارت کے ایک نئے تشدد سے پاک زندگی لیتا ہے ہمت کا ایک بڑا سودا کی
ضرورت ہوتی ہے اور توانائی کا ایک بہت