



Women's Shelter of York Region Inc.

حفاظت کی منصوبہ بندی کے لئے خواتین اور نوجوانوں

کو تلاش کرنے اور ایک محفوظ جگہ دوران ایک پرتشدد واقعے
:سفارش کی سیفٹی کی تجاویز

اعداد و شمار آنے والے وقت سے باہر ایک محفوظ جگہ پر آپ کر سکتے ہیں جانے کے لئے آپ کے گھر کے اندر جب وہاں لڑ رہا ہے، بد ، یا بلند آواز بنانے کے لئے کہ آپ کو لگتا ہے ڈر یا فکر مند ہے

ایک محفوظ جگہ میں آپ کے گھر کہیں بھی ہے جہاں لڑائی ، اونچی آواز میں شور اور بد نہیں کر رہے ہیں ہو رہا

جا کرنے کے لئے آپ کے محفوظ جگہ کا مطلب یہ نہیں ہے آپ کو چھپانے کے لئے ہے۔ یہ صرف کا مطلب ہو رہی ہے سے دور آ رہا ہے۔ وہاں رہنے تک لڑائی رک جاتا ہے

اگر ایک تالا کے دروازے پر ایک کمرے ، یہ ہو سکتا ہے اچھی جگہ کا انتخاب کرنے کے لئے کر سکتے ہیں کیونکہ ، دروازے پر تالا لگا

رکھتے ہوئے اپنے آپ کو باہر کے راستے کے خلاف جنگ ، آپ کے لئے چاہتے ہو سکتا ہے کچھ ایسا کرتا ہے کہ آپ بہتر محسوس کرتے ہیں، کی طرح

- موسیقی سننے کے

- ٹی وی دیکھنے کے

- لکھنے کو اپنی طرف متوجہ تصاویر، یا ایک ویڈیو کھیلنے کے کھیل

- ہو کسی کے ساتھ بھی اپنے بھائیوں یا بہنوں اور بات کریں یا کھیلنے کے لئے ایک کھیل ایک دوسرے کے ساتھ یاد دینے کے لئے اپنے آپ کو مثبت پیغامات اور تکنیک کا استعمال آپ کو سیکھا ہے میں مدد کرنے کے لئے اپنے آپ کو رکھنے کے پرسکون اس طرح کے طور پر سانس لینے کی تکنیک (ایک گہری سانس لے اور شمار کرنے کے لئے 1 اور جا کرنے کے لئے ایک جگہ یا کمرے بناتا ہے کہ آپ کو پرسکون محسوس کرتے ہیں

کال بچوں کی مدد کے فون پر 119 اور کسی سے بات تو یہ ہے ایسا کرنے کے لئے محفوظ

اگر آپ کو لگتا ہے کہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو محفوظ باہر آپ کے گھر کی لڑائی کے دوران لگتا ہے کہ آنے والے وقت کے بارے میں کچھ محفوظ مقامات پر جانے کے لئے۔ بات اپنی ماں کے ساتھ یا دیکھ بھال کرنے والے کے بارے میں جہاں کہ محفوظ جگہ ہو جائے گا تو آپ کو پورا کر سکتے ہیں آپ ایک دوسرے کے ساتھ کے بعد لڑائی ، جب یہ محفوظ ہے۔ پتہ کس طرح آپ کو وہاں مل جائے گا: چلنا ، اپنے موٹر سائیکل پر سوار ایک بس لے ، کسی کو فون ، ایک سواری کے لئے یا ایک ٹیکسی کو کال

کی کوشش رکھنے کے لئے کچھ پیسہ اپنی جیب میں بٹوا ، یا کمرے کی طرح چیزوں کے لئے بنانے کی طرف سے ایک کال ایک عوامی ٹیلی فون نہیں ہے تو، یا خرید ایک بس ٹکٹ

ہو رہی ہے کے وسط میں لڑائی خطرناک ہو سکتا ہے آپ کے لئے۔ اگرچہ آپ کو محسوس کر سکتے ہیں یقین نہیں کے بارے میں لڑائی کی اور چاہتے ہیں کر سکتے ہیں کو روکنے کے لئے لڑائی اپنے آپ کو ، یہ محفوظ ہے آپ کے لئے اور آپ کے ماں یا دیکھ بھال کرنے والے ، اگر آپ کو ملو نہ ہو۔ اگر آپ کی ضرورت ہے یا رہنے کے لئے چاہتے ہیں ، کی طرف سے بند رہنے سے باہر نظر، اور اگر ممکن ہو تو، ایک فون ہے کے قریب ہے



Women's Shelter of York Region Inc.

مدد کے لئے بلا سفارش کی سیفتی کی تجاویز

آپ ذمہ دار نہیں ہیں رکھنے کے لئے ، آپ کی ماں یا دیکھ بھال کرنے والے محفوظ، لیکن آپ کر سکتے ہیں کے قابل ہو جائے کرنے کے لئے حاصل کرنے میں مدد. بات کرنے کے لئے اپنی ماں کے بارے میں ایک کوڈ یا خاص لفظ صرف دو کا آپ کو پتہ چل جائے گا کہ وہ کر سکتے ہیں کا کہنا ہے کہ بلند آواز سے بتائیں جب آپ کو فون کرنا چاہئے کے لئے میں مدد

آپ کر سکتے ہیں بھی بات چیت کے ساتھ آپ کی ماں یا دیکھ بھال کرنے والے کے بارے میں ایک سگنل صرف دو کا آپ کو پتہ چل جائے گا کہ وہ کر سکتے ہیں استعمال کرنے کے لئے آپ کو کچھ معلوم ہو رہا ہے. (مثال کے طور پر، اگر آپ گھر پر نہیں ہیں جب لڑائی شروع ہو رہا ہے، آپ کی والدہ اور آپ کر سکتے ہیں کہ اتفاق کرتا ہوں، اگر ممکن ہو تو، وہ بند ہو جائے گا پورچ پر روشنی یا (قریبی بعض کھڑکی کے پردے کے لئے آپ کو مطلع کرنے کے لئے کہیں جانا محفوظ

کس طرح پتہ کرنے کے لئے حاصل کرنے کے لئے فون کی مدد سے ایمرجنسی سروسز اگر آپ کو لگتا ہے کسی کو تکلیف ہو رہی ہے، آپ کو نہیں لگتا محفوظ، یا اگر آپ سن کر آپ کی والدہ کا کہنا ہے کہ کوڈ لفظ ہے

کی کوشش کرنے کے لئے استعمال ہے کہ ایک فون نہیں ہے کمرے میں جہاں لڑائی ہو رہا ہے یا ایک موبائل فون کا استعمال. یہاں تک کہ اگر آپ کے سیل فون منٹ استعمال کر رہے ہیں ، آپ کر سکتے ہیں اب بھی 119 ڈائل کریں اور اس کے ذریعے حاصل. اگر یہ محفوظ ہے ایسا کرنے کے لئے ، جانے کے لئے ایک پڑوسی کے گھر اور فون کا استعمال نہیں ، یا کرنے کے لئے ایک محفوظ جگہ، اس طرح کے طور پر ایک مقامی سٹور بنانے کے لئے ایک کال

یہ ہے کس طرح آپ کو ایک ہنگامی کال

دھکا بٹن 1-1-9 کے لئے فون پر ہنگامی خدمات

جو لوگ جواب میں کہیں گے ، "یہ ہنگامی خدمات. کیا آپ کی ضرورت ہے ، پولیس ، آگ ، یا ایمبولینس?" آپ کا کہنا ہے: "پولیس" آپ کا کہنا ہے: "میرا نام ہے _____ ہوں _____ پرانے سال

"آپ انہیں بتا مسئلہ: "مجھے مدد کی ضرورت ہے. بھیج پولیس. کسی کو سنا رہا ہے میری ماں

" _____ (آپ کہتے ہیں: "میں ہوں بلا سے (مکمل ایڈریس دے



Women's Shelter of York Region Inc.

کے بعد آپ کو کہا ہے ان چیزوں میں سے بہترین چیز آپ کے لئے ایسا کرنے کے لئے، اگر آپ کر سکتے ہیں، رہنے کے لئے ہے فون پر۔ اس شخص کے فون پر ہو سکتا ہے کی ضرورت ہے کرنے کے لئے تم سے پوچھنا مزید سوالات، یا ہو سکتا ہے کہ آپ بات کرنا چاہتے ہیں ان کے لئے کچھ زیادہ ہے۔ اگر آپ ایسا کرتے، فون کو پھانسی، 119 آپریٹر کال کر سکتے ہیں، واپس کر سکتا ہے جس میں اس کے بنانے کے لئے خطرناک آپ کو اور آپ کے ماں یا دیکھ بھال کرنے والے

اگر آپ نہیں کر سکتے ہیں فون پر رہنا نہیں ہے کیونکہ آپ کو محفوظ محسوس بتا شخص کے فون پر آپ کو صرف ڈال، فون نیچے کے بغیر یہ پھانسی، پولیس تک پہنچ

کوئی بات نہیں کیا، جنگ میں آپ کی غلطی نہیں ہے، یہاں تک کہ اگر آپ کو سن کر آپ کے نام میں لڑنے یا اگر آپ فکر مند ہیں جنگ ہے آپ کی وجہ سے، مثال کے طور پر، کیونکہ آپ کو صاف نہیں کیا اپنے کھلونے یا ایک اچھا گریڈ اسکول میں

بڑوں نے بہت سے طریقوں سے حل کرنے کے تنازعات اور مسائل ہیں لیکن تشدد نہیں کرنا چاہئے ان میں سے ایک ہو

آپ نہیں کر سکتے ہیں ایک شخص کے برتاؤ، تشدد یا بدسلوکی؛ کس طرح ایک شخص کے برتاؤ کرتی ہے، اپنی پسند اور آپ نہیں کر رہے ہیں کے لئے ذمہ دار ان کے رویے

خواتین کے خلاف تشدد خطرناک ہے اور لوگوں کو حاصل کر سکتے ہیں چوٹ لگی ہے

یہ قانون کے خلاف ہے کسی کو چوٹ پہنچائی