

নিরাপত্তা পরিকল্পনা

আপনি পারিবারিক হিংস্রতা বা দুর্ব্যবহারের শিকার হলে, একটি নিরাপত্তা পরিকল্পনার সাহায্যে আরো হিংস্র ব্যবহার বা দুর্ব্যবহার করা হলে আপনার নিরাপত্তা কিভাবে বাড়ানো যায় তা আপনার জানা থাকবে। এতে আপনার সুরক্ষার প্রতিশ্রুতি দেওয়া যায় না তবে এর সাহায্যে অবস্থায় উন্নতি হতে পারে। আপনার ব্যক্তিগত নিরাপত্তা পরিকল্পনায় এর মধ্যে কয়েকটা থাকতে পারে:

আপনি বা আপনার পরিবার তাৎক্ষণিক বিপদের আশঙ্কার সম্মুখীন হলে 999-এ পুলিশে ফোন করুন।

আপনি যার ওপর সম্পূর্ণ আস্থাভাবন তাকে জানিয়ে রাখুন এবং সঙ্কটাবস্থা দেখা দিলে ও দ্রুত সাহায্যের প্রয়োজন হলে তা বোঝাতে বন্ধু, প্রতিবেশী বা পরিবারের সদস্যের সঙ্গে একটি সাক্ষাতিক শব্দ (পাসওয়ার্ড) স্থির করে নিন।

আপনার ও আপনার সন্তানের জামা কাপড়, ওষুধ ও অন্যান্য একান্ত জরুরী জিনিস যেমন ড্রাইভিং লাইসেন্সের, জন্ম সার্টিফিকেট, পাসপোর্ট, বেনিফিট বুকের চিঠি বা কপি, জরুরী নম্বর ইত্যাদি সমেত একটা ব্যাগ তৈরী করে রাখবেন। এই ব্যাগ একটি নিরাপদ স্থানে লুকিয়ে রেখে দেবেন।

আপনার কাছে গাড়ি থাকলে অতিরিক্ত এক সেট চাবি তৈরী করে এমন জায়গায় লুকিয়ে রাখুন যেখান থেকে প্রয়োজনমত আপনি খুঁজে বার করতে পারেন।

সঙ্কটাবস্থায় আপনার সন্তানকে 999 -এ ফোন করতে এবং কি বলতে হবে তা শিখিয়ে রাখুন (যেমন তার সম্পূর্ণ নাম, ঠিকানা ও ফোন নম্বর)।

সব সময় নিজের কাছে অল্প পরিমাণ অর্থ ও ক্রেডিট /ডেবিট কার্ড রাখুন - তাতে ফোন করা ও বাস ভাড়ার জন্য খুঁচড়া পয়সা রাখবেন।

যদি আপনার মনে হয় আপনার সঙ্গী আপনাকে আক্রমণ করবে, একটি নিরাপদ স্থানে চলে যাওয়ার চেষ্টা করুন যেমন এমন একটা ঘর যেখানে ফোনের সুবিধা ও বাইরে যাওয়ার সুযোগ আছে। যেসব ঘরে সম্ভাব্য অস্ত্র থাকতে পারে যেমন রান্নাঘর বা গ্যারেজ এবং বাথরুমের মত যেসব ঘরে আপনাকে বন্দী করে রাখার সম্ভাবনা থাকে সেসব ঘরে না যাওয়ার চেষ্টা করবেন।

দুর্ব্যবহারের প্রমাণস্বরূপ গালিগালাজপূর্ণ চিঠি, ইমেল ও টেক্সট মেসেজ রেখে দেবেন।

আপনার সঙ্গী আপনাকে আহত করলে ডাক্তারের কাছে বা হাসপাতালে চিকিৎসার জন্য যাবেন, যাতে ঐসব উৎপীড়নের রেকর্ড থাকে।

আপনি যদি আপনার সঙ্গীকে ছেড়ে দেওয়ার পরিকল্পনা করে থাকেন তাহলে কিভাবে যত নিরাপদে সম্ভব তা করা যায় ভেবে দেখুন। কখনও কখনও সেটা আপনার পক্ষে সবচেয়ে বিপদজনক সময় হতে পারে। আপনি আপনার সঙ্গীকে ছেড়ে যাওয়ার পরিকল্পনা করছেন এ কথা যদি সে জানতে পারে তাহলে আরো হিংস্র ও অপমানকর আচরণ করতে পারে।

যে সময় আপনার সঙ্গী আশেপাশে থাকবে না তেমন সময়ে চলে যাওয়ার পরিকল্পনা করবেন এবং যদি আপনার কাছে সন্তানদের আইনী তত্ত্বাবধানের দায়িত্ব থাকে তাদের নিজের সঙ্গে নিয়ে যাবেন কেননা তা না করলে আরো জটিলতা হতে পারে।

আপনি ইতিমধ্যে সম্পর্ক বিচ্ছিন্ন করে দিলেও যদি আপনার প্রতি দুর্ব্যবহার করা হয়:

আপনি যার প্রতি আস্থাভাবন তাকে যা ঘটছে সব বলুন।

নিজেকে পৃথক বা বিচ্ছিন্ন না রাখার চেষ্টা করুন। কর্মস্থল ও বাড়িতে যাতায়াতের সবচেয়ে নিরাপদ পথ বেছে নিন এবং সেই পথ ব্যবহার করুন। আপনি তা করতে না পারলে অন্য কারুর সঙ্গে যাতায়াতের চেষ্টা করবেন।

লক্ষ্য রাখবেন আপনার বাড়ি যেন নিরাপদ থাকে। আপনার তালা বদলে দেওয়ার চেষ্টা করুন এবং লক্ষ্য রাখবেন সব দরজা জানালা যেন নিরাপদ থাকে।