

## સુરક્ષિત આયોજન

જો તમને ઘરેલું હિંસા કે દુરુપયોગનો ભોગ બન્યા હો તો, તમારા માટે સુરક્ષાનું આયોજન કરવાથી તમે કેવી રીતે તમારી સુરક્ષા વધુ સારી બનાવી શકો છો એ વિચારવાની તમને તક મળશે જેથી વધુ હિંસા કે દુરુપયોગ થાય ત્યારે તમે તેનો ઉપયોગ કરી શકો. અમે તમારી સુરક્ષાની ગારંટી નથી આપતા પણ તેને સુધારવામાં મદદ કરી શકીએ. તમારા અંગત સુરક્ષા પ્લાનમાં નીચેનો સમાવેશ થાય છે:

જો તમે કે તમારો પરિવાર તત્કાલિન ભયમાં હો તો, 999 પર પોલીસને ફોન કરો.

તમારા વિશ્વાસપાત્ર હોય તેવી વ્યક્તિને શું થઈ રહ્યું છે તે જણાવો, અને મિત્ર, પાડોશી કે પરિવારના સભ્ય સાથે એક પાસવર્ડ નક્કી કરો જે કટોકટીના સમયમાં અને જ્યારે તમને મદદ જોઈતી હોય ત્યારે તેમને સમજાવવા માટે તમે ઉપયોગમાં લઈ શકો.

કપડાંની થેલી, દવા, અને તમારા અને તમારા પરિવાર માટે અન્ય જરૂરિયાતની વસ્તુઓ તૈયાર કરો જેમકે ડ્રાઈવીંગ લાયસન્સની નકલ, જન્મ પ્રમાણપત્ર, પાસપોર્ટ, બેનેફિટ બુક્સ કે પત્રો, મહત્વપૂર્ણ નંબરો, વગેરે. બેગને ક્યાંક સુરક્ષિત જગ્યાએ સંતાડી રાખો.

જો તમારી પાસે કાર હોય તો, ચાવીનો બીજો ઝૂડો બનાવી લો અને જો જરૂર પડે તો તમે તરત લઈ શકો એવી જગ્યાએ સંતાડી રાખો.

તમારા બાળકોને પણ તત્કાલીન સ્થિતિમાં 999નો ઉપયોગ કરતાં અને શું બોલવું તે શીખવાડો (ઉદાહરણ તરીકે, તેમનું પૂરું નામ, સરનામું, અને ટેલિફોન નંબર).

થોડાંક નાણા અને ક્રેડિટ કે ડેબિટ કાર્ડ હંમેશા તમારી સાથે રાખો – સાથે સાથે ફોન કે બસના ભાડાં માટે છૂટા પૈસા પણ રાખો.

જો તમને લાગે કે તમારો સાથીતમારા પર હુમલો કરવાનો છે, તો સુરક્ષિત જગ્યાએ જેવી રૂમ જેમાંથી બહાર નીકળીને ફોન સુધી પહોંચવાનો રસ્તો હોય તેવી જગ્યાએ પહોંચી જાઓ. જે રૂમોમાં સંભવિત શસ્ત્રો હોય, જેવા કે રસોડું કે ગેરેજ અને બાથરૂમ જ્યાં તેમના માટે તમને સંક્રાંતિમાં લેવાનું સરળ હોય તેવી જગ્યાએ જવાનું ટાળો.

કોઈપણ દુરુપયોગ વર્ણવતા પત્રો, ઈ-મેલ્સ અને લેખિત સંદેશાને પુરાવા તરીકે સાચવી રાખો.

જો તમારો સાથી તમને ઈજા પહોંચાડે તો, સારવાર માટે ડોક્ટર કે હોસ્પિટલમાં જાઓ જેથી તેનો રેકોર્ડ તમારી પાસે રહે.

જો તમે તમારા સાથીને છોડવાનું વિચારી રહ્યા હો તો, તેને કેટલી સુરક્ષિત રીતે કરી શકો છો તે વિચારો. કેટલીકવાર, તમારા માટે આ સૌથી મોટો ખતરો હોઈ શકે છે. જો તમારો સાથી જાણતો હોય કે તમે છૂટા પડવાનું વિચારી રહ્યા છો, તો તે વધુ હિંસક બની શકે છે.

એવા સમયે છૂટા પડવાનું વિચારો જ્યારે તમારો સાથી હાજર ન હોય અને જો બાળકોની કાયદેસર કસ્ટડી તમારી પાસે હોય તો, તેમને તમારી સાથે લઈ જાઓ કારણકે જો તમે તેમ નહીં કરો તો વધુ ગૂંચવણ ઉભી થઈ શકે છે.

જો તમે પહેલેથી એ સંબંધનો અંત લાવવાનું નક્કી કર્યું હોય અને તેમ છતાં તમારી સતામણી થઈ રહી હોય તો:

કોઈ વિશ્વાસપાત્ર વ્યક્તિને સમગ્ર પરિસ્થિતિની જાણ કરો.

ક્યારેય એકલા ન રહો. ઘરેથી કામના સ્થળે અને કામના સ્થળેથી ઘરે જવા માટે સૌથી સલામત માર્ગનો ઉપયોગ કરો. જો આમ ન કરી શકો તો કોઈની સાથે મુસાફરી કરો.

ખાતરી કરો કે તમારું ઘર સુરક્ષિત છે. તમારા તાળા બદલાવી દો અને ખાતરી કરો કે તમારા દરવાજા અને બારી સુરક્ષિત છે.