

گھر اور خاندان کے افراد پر تشدد کرنا ایک جرم ہے۔

حفاظتی منصوبہ

- کسی محفوظ جگہ پر جانے کا فیصلہ کریں (دوست یا رشتہ دار یا اس صفحے کی پشت پر دیئے گئے فون نمبروں پر رابطہ کریں)۔
- کسی ایسے فرد کو مددگار کے طور پر منتخب کریں جس پر آپ بھروسہ کر سکتے ہوں اور اس کے ساتھ ایسا کوڈ ورڈ مقرر کریں جس سے اسے علم ہو جائے کہ آپ مشکل میں ہیں۔
- اپنے مددگار فرد اور مقامی پولیس کا نمبر اپنے موبائل فون کے سپیڈ ڈائل میں شامل کر لیں۔
- موبائل فون کو چارج حالت میں رکھیں۔
- ایسی تمام حالیہ کال لسٹیں اور پیغامات ڈیلیٹ کر دیں جس سے آپ سے بدسلوکی کرنے والے کو آپ کے منصوبوں کا علم ہو سکتا ہو۔
- اپنے منصوبوں کے بارے میں بہت زیادہ لوگوں کو نہ بتائیں۔
- ہنگامی ضرورت کے لیے تھوڑی رقم بچا کر رکھیں اور اس میں وقتاً فوقتاً مزید جمع کرتے رہیں۔
- گھر/گاڑی کی اضافی چابیاں کسی محفوظ مقام پر رکھیں۔
- اپنا ایک بیگ بالکل تیار حالت میں رکھیں (اس میں اضافی ادویات، کاغذات جیسا کہ پاسپورٹ اور شہریت کے کاغذات، AVO (Apprehended Violence Order)، آپ کا پیدائش سرٹیفکیٹ، بچوں کے پیدائش سرٹیفکیٹ، میڈی کیئر/ہیلتھ کیئر کارڈ، سنٹر لنک (Centrelink) کے رعایتی کارڈ، گاڑی کی رجسٹریشن کے کاغذات، کرایہ داری یا گھر کے قرض کے معاہدے وغیرہ موجود ہوں)۔
- اگر ضروری ہو تو بچوں کو ساتھ لے کر نکل آئیں۔
- بچوں کو نصیحت کریں کہ وہ بڑوں کی تو تو میں میں اور جھگڑوں سے دور رہیں۔
- یقینی بنائیں کہ بچوں کو کوڈ ورڈ معلوم ہو۔
- اپنے بچوں کو سکھائیں کہ انہیں ہنگامی حالات میں کیا کرنا ہے اور کب ”000“ پر کال کرنی ہے۔
- اپنے بچوں کو اجازت دیں کہ اگر وہ خوفزدہ ہوں تو مدد کے لیے ہمسائے کے گھر چلے جائیں۔
- اگر گھر چھوڑنے کی تیاری کی جا رہی ہے تو بچے/بچوں کی پسندیدہ اشیا جیسا کہ کھلونے، کمبل، کتابیں وغیرہ ہمراہ رکھیں۔
- قانونی مشورہ حاصل کریں۔
- Apprehended Violence Order (AVO) کے لیے درخواست دیں اور اسے ہمیشہ اپنے پاس رکھیں۔
- اگر آپ پولیس یا مقامی عدالت کے پاس نہ جانا چاہیں تو کمیونٹی کی تنظیم، جیسا کہ فیملی سپورٹ سروس، کے پاس جائیں، تاکہ وہ اس عمل میں آپ کی مدد کر سکیں۔
- اگر آپ کے ساتھی کو بچوں تک رسائی سے قانونی طور پر روک دیا گیا ہے تو یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے بچوں کے سکول میں AVO کی ایک نقل اور آپ کے ساتھی کی ایک تصویر موجود ہے۔
- اگر آپ کا سابق ساتھی AVO کی خلاف ورزی کرے تو فی الفور پولیس کو فون کریں۔
- اپنی ڈاک کو کسی دوسرے پتے پر منگوائیں یا ایک پوسٹ آفس باکس لے لیں۔ آن لائن بلنگ سے مستفید ہونے کے بارے میں غور کریں۔
- محتاط رہیں کہ آپ کس کو اپنا نیا پتہ یا فون نمبر بتا رہے ہیں اور یہ یقینی بنائیں کہ آپ ’خاموش‘ نمبر لیں۔
- آسٹریلیا کے انتخابی کمیشن سے رابطہ کریں اور درخواست کریں کہ آپ کا نام شائع شدہ انتخابی فہرست سے نکال دیا جائے۔
- یقینی بنائیں کہ آپ ہر ممکن حد تک محفوظ مقام پر رہ رہے ہیں جیسا کہ دروازے اور کھڑکیاں محفوظ ہیں اور انہیں تالا لگایا جا سکتا ہے، حرکت کا پتہ دینے والی بیرونی روشنیاں لگی ہیں وغیرہ وغیرہ۔
- اہم لوگوں کو اپنی صورتحال سے آگاہ کریں جیسے کہ آپ کا باس اور دفتر کے دیگر ساتھی، بچوں کے سکول کی انتظامیہ بشمول ان کے اساتذہ، تاکہ انہیں معلوم ہو کہ آپ کی معلومات کسی کو نہیں دینی اور وہ آپ کے لیے آنے والی کالز پر بھی نظر رکھ سکیں وغیرہ وغیرہ۔
- اس دوران دستیاب خدمات سے معاونت حاصل کرنا جاری رکھیں۔
- غلط قسم کے تمام پیغامات فون میں سنبھال کر رکھیں کیونکہ انہیں عدالت میں بطور ثبوت پیش کیا جا سکتا ہے۔
- بینک اکاؤنٹ کی تفصیلات، پاس ورڈ اور پین نمبر تبدیل کر لیں۔
- نیا ای میل ایڈریس بنائیں۔
- سنٹر لنک (Centrelink)، میڈی کیئر اور پراپرٹی ڈیلر کو تبدیل شدہ حالات بتادیں (اگر لاگو ہوتا ہے)

رابطہ نمبر



سیٹھ جارج فیملی سپورٹس سروسز
انکارپوریشن: (02) 9553 9100

سیٹھ جارج ڈومیسٹک وائلنس سروس:
(02) 9087 8300

سادرن سٹنی وویمز ڈومیسٹک وائلنس کورٹ
ایڈوکیسی سروس (SSWDVCAS) (02) 9589 1200

وکٹمز آف کرائم سپورٹ لائن:
(جرم کا نشانہ بننے والوں کے لیے 24 گھنٹے کی ٹیلیفونک مدد، سپورٹ اور سفارش)

میٹرو (02) 8688 5511

ٹول فری 1800 633 063

جن خواتین کو مترجم کی ضرورت ہو وہ 131 450 پر ٹیلیفونک زبانی ترجمے کی سروس سے رابطہ کریں اور مترجم سے کہیں کہ وہ DV ایڈوکیسی سروس سے رابطہ کرے۔ (02) 9749 7700 پر

1800 810 784

(02) 8745 6999

1800 810 784

1800 639 784

صبح 10:00 بجے - دوپہر 12:30 بجے

دوپہر 1:30 بجے - شام 4:00 بجے

صبح 10:00 بجے - دوپہر 12:30 بجے

دوپہر 1:30 بجے - شام 4:00 بجے

صبح 10:00 بجے - دوپہر 12:30 بجے

دوپہر 1:30 بجے - شام 4:00 بجے

صبح 10:00 بجے - دوپہر 12:30 بجے

دوپہر 1:30 بجے - شام 4:00 بجے

000 ڈومیسٹک وائلنس ایڈوائس لائن

(02) 8566 7499

(02) 9375 8599

(02) 9597 2222 ڈومیسٹک وائلنس ایڈوائس لائن

1800 656 463

1800 671 442

(TTY) رورل فری کال لائن:

1800 152 152

پیر: 131 114

منگل: 1800 424 017

جمعرات: 1800 551 800

جمعہ: 1300 888 529

1800 200 526

وائنس اگینسٹ وویمن، آسٹریلیا سیز نو
(Violence Against Women, Australia Says No):

گھریلو تشدد اور جنسی حملے پر مشورے اور سفارش کے ماہرین

(02) 9782 4408

RSPCA سیف بیڈ فار پیٹ:

