গার্হস্থ্য এবং পারিবারিক জুলুম হল একটি অপরাধ।

নিরাপত্তা পরিকল্পনা

- কোনো নিরাপদ স্থানে চলে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিন(বন্ধু, পরিবার বা এই পৃষ্ঠার পেছনে ফোন নম্বর দেখুন)।
- একজন ব্যক্তিকে বেছে নিন যাঁকে আপনি সাহায্যকারী ব্যক্তি হিসাবে বিশ্বাস করেন এবং এমন একটি সাংকেতিক শব্দ স্থির করুন যা তাদের জানাবে যে আপনার সাহায্য প্রয়োজন।
- আপনার ফোনের স্পীড ডায়ালে আপনার সাহায্যকারী ব্যক্তির এবং স্থানীয় পুলিশ স্টেশনের ফোন নম্বর রেখে দিন।
- মোবাইল ফোন চার্জ করে রাখুন।
- সাম্প্রতিক কল তালিকা এবং বার্তাসমূহ যেগুলি আপনার নির্যাতনকারীকে আপনার পরিকল্পনার বিষয়ে সতর্ক করতে পারে সেগুলি মুছে দিন।
- আপনার পরিকল্পনাগুলি খুব বেশী সংখ্যক মানুষকে বলবেন না।
- জরুরী দরকারের জন্য কিছু অর্থ সরিয়ে রাখুন এবং সময়ে সময়ে এতে কিছু কিছু অর্থ যুক্ত করুন।
- একটি নিরাপদ স্থানে বাড়ী/গাড়ীর অতিরিক্ত একটি চাবির গোছা রেখে দিন।
- ব্যাগে (অতিরিক্ত ওষুধ, নথিপত্র- পাসপোর্ট এবং নাগরিকত্ব বিষয়ক কাগজপত্র, এভিও(অ্যাপ্রিহেন্ডেড ভায়োলেন্স অর্ডার বা সন্দেহজনক সহিংসতা আদেশ), আপনার এবং আপনার সন্তানদের জন্ম সনদপত্র বা বার্থ সার্টিফিকেট, মেডিকেয়ার/ হেল্থকেয়ার কার্ড, সেন্টারলিঙ্ক কনসেশন কার্ড, কার রেজিস্ট্রেশন পেপার, ভাড়া বা বন্ধকের চুক্তি/চুক্তিপত্র একটি প্যাকেটে করে রাখুন।
- প্রয়োজন হলে সন্তানদের কারোর কাছে রেখে বের হন।
- বড়দের তর্ক-বিতর্ক এবং হিংসাত্মক বিবাদ থেক দূরে থাকতে সন্তানদের উৎসাহিত করুন।
- সুনিশ্চিত হয়ে নিন যে সন্তানরা সাংকেতিক শব্দটি জানে।
- জরুরী দরকারে কি করতে হবে এবং “000”-তে কখন কল করতে হবে তা আপনার সন্তানদের শেখান।
- আপনার সন্তান যদি ভীত হয় তবে প্রতিবেশীর কাছে সাহায্যের জন্য যাওয়ার অনুমতি দিন।
- যদি চলে যাওয়ার জন্য প্রস্তুতি নেন তবে সন্তান/সন্তানদের প্রিয় জিনিষগুলো সঙ্গে নিন যেমন খেলনা, ব্ল্যাঙ্কেট, বই।
- আইনি পরামর্শ পাওয়ার চেষ্টা করুন।
- একটি অ্যাপ্রিহেন্ডেড ভায়োলেন্স অর্ডারের(এভিও) জন্য আবেদন করুন এবং এটি আপনার সঙ্গে সবসময় রাখুন।
- পুলিশ বা স্থানীয় আদালতে যাওয়ার বিষয়ে যদি আপনি নিঃসংশয় না হন তবে একটি স্থানীয় কমিউনিটি প্রতিষ্ঠানের সাথে যোগাযোগ করুন যেমন পরিবারিক সহায়তা পরিষেবা যাঁরা একটি প্রক্রিয়ার মাধ্যমে আপনাকে সাহায্য করবে।
- সুনিশ্চিত হয়ে নিন যে আপনার সন্তানের স্কুলে এভিও-এর একটি কপি এবং আপনার সঙ্গীর ছবি আছে, যদি সন্তানের সঙ্গে আইনসঙ্গত দেখা করার ক্ষেত্রে তিনি প্রত্যাখ্যাত হন।
- যদি আপনার প্রাক্তন সঙ্গী এভিও লঙ্ঘন করেন তবে অবিলম্বে পুলিশকে টেলিফোন করুন।
- আপনার মেল অন্য ঠিকানায় পাঠান বা একটি পোস্ট অফিস বক্স নিন। অনলাইন বিলিং চেষ্টা করে দেখুন।
- কাদেরকে আপনি আপনার নতুন ঠিকানা বা ফোন নম্বর দিচ্ছেন সে বিষয়ে সতর্ক থাকুন এবং একটি ‘সাইলেন্ট’ নম্বর নিতে ভুলবেন না।
- অস্ট্রেলিয়ান ইলেকটোরাল কমিশনের সাথে যোগাযোগ করুন এবং প্রকাশিত নির্বাচনী তালিকা থেকে আপনার নাম ও ঠিকানা বাদ দেওয়ার জন্য অনুরোধ করুন।
- যেখানে আপনি থাকছেন সে জায়গাটি যতটা সম্ভব নিরাপদ সে বিষয়ে সুনিশ্চিত হয়ে নিন যেমন সিকিউরিটি ডোর, লক করা যায় এমন জানালা, গতি সংবেদক বাহ্যিক আলো ইত্যাদি।
- গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিদের আপনার পরিস্থিতি সম্পর্কে জানান যেমন, আপনার বস এবং অন্যান্য সহকর্মী, আপনার সন্তানের স্কুল, যার মধ্যে শিক্ষকরা রয়েছেন, যাতে তাঁরা আপনার বিস্তারিত বাইরে প্রকাশ না করেন বা তাঁরা আপনার কলগুলি নিরীক্ষণ করতে পারেন ইত্যাদি।
- এই সময়ে লভ্য পরিষেবা থেকে সহায়তা পাওয়ার চেষ্টা করুন।
- সমস্ত নির্যাতনসংক্রান্ত বার্তাগুলি রেখে দিন কারণ এগুলি আদালতে প্রমাণ হিসাবে ব্যবহার করা হতে পারে।
- ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্টের বিস্তারিত, পাসওয়ার্ড এবং পিন নম্বর পরিবর্তন করুন।
- একটি নতুন ইমেল অ্যাড্রেস খুলুন।
- পরিস্থিতির পরিবর্তনের বিষয়ে সেন্টারলিঙ্ক, এবং মেডিকেয়ার, রিয়েল এস্টেট এজেন্টদের (যদি প্রযোজ্য হয়) জানান।

যোগাযোগসমূহ

পুলিশ, অ্যাম্বুলেন্স বা দমকল: (শুধুমাত্র জরুরী অবস্থায়)	000
সেন্ট জর্জ পুলিশ:	(02) 8566 7499
হার্স্টভিল পুলিশ:	(02) 9375 8599
রকডেল পুলিশ:	(02) 9597 2222
গার্হস্থ্য নির্যাতন ফোন নম্বর: (24 ঘন্টা টেলিফোন সহায়তা)	1800 656 463 1800 671 442 (TTY)
লিঙ্ক2হোম:	1800 152 152
লাইফলাইন (24 ঘন্টা):	131 114
রেপ ক্রাইসিস লাইন:	1800 424 017
শিশুদের হেল্পলাইন (24 ঘন্টা):	1800 551 800
ল অ্যাক্সেস এনএসডাব্লিউ: (বিনামূল্যে আইনি পরামর্শ)	1300 888 529
নারী নিগ্রহ, অস্ট্রেলিয়া বলছে বন্ধ হোক:	1800 200 526

গার্হস্থ্য নির্যাতন এবং যৌন নিগ্রহের বিষয়ে বিশেষজ্ঞ পরামর্শ দান এবং রেফারেল)

আরএসপিসিএ সেইফ বেডস্ ফর পেটস্	(02) 9782 4408

গার্হস্থ্য নির্যাতন বিষয়ে ওকালতি পরিষেবা এবং মহিলাদের আইনি পরিষেবা: 1800 810 784

গার্হস্থ্য নির্যাতন বিষয়ে পরামর্শ ফোন নম্বর

সিডনি **পরামর্শ ফোন নম্বর:**	(02) 8745 6999
গ্রামীণ বিনামূল্যে কল লাইন:	1800 810 784

সোমবার:	বিকেল 1.30 - বিকেল4.30
মঙ্গলবার:	সকাল 9.30 - দুপুর 12.30
বৃহস্পতিবার:	দুপুর 1.30 - বিকেল4.30
শুক্রবার:	সকাল 9.30 - দুপুর12.30

স্থানীয় মহিলাদের আইনি যোগাযোগ:
আদিবাসী মহিলা কর্মী 1800 639 784

সোমবার:	সকাল 10.00 - দুপুর 12.30 দুপুর 1.30 - বিকেল 4.00
মঙ্গলবার:	সকাল 10.00 - দুপুর 12.30 দুপুর 1.30 - বিকেল 4.00
বৃহস্পতিবার:	সকাল 10.00 - দুপুর 12.30 দুপুর 1.30 - বিকেল 4.00
শুক্রবার:	সকাল 10.00 - দুপুর 12.30 দুপুর 1.30 - বিকেল 4.00

St George Family Support Services Inc.
Healthy, Happy, Safe Children

সেন্ট জর্জ ফ্যামিলি সাপোর্ট সার্ভিস ইনকর্পোরেশন:	**(02) 9553 9100**
সেন্ট জর্জ ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স সার্ভিস:	(02) 9087 8300
সাউদার্ন সিডনি উইমেনস ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স অ্যাডভোকেসি সার্ভিস (এসএসডাব্লিউডিভিসিএএস):	(02) 9589 1200

অপরাধের শিকার ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা ফোন নম্বর:
(অপরাধের **শিকার ব্যক্তিদের** জন্য 24 ঘন্টা টেলিফোনে তথ্য, সহায়তা এবং রেফারেল)

মেট্রো	(02) 8688 5511
টোল ফ্রি	1800 633 063

যেসকল মহিলাদের দোভাষীর প্রয়োজন তাঁরা 131 450 নম্বরে টেলিফোনে দোভাষী পরিষেবায় যোগাযোগ করতে পারেন এবং দোভাষীকে (02) 9749 7700 নম্বরে ডিভি অ্যাডভোকেসি সার্ভিসে যোগাযোগ করতে বলতে পারেন।