

گھریلو تشدد

وسائل دستیاب ہیں

COVID-19 کے نتیجے میں خاندانوں پر پڑنے والے اثرات کو تسلیم کرتے ہیں۔ ہم سمجھتے ہیں کہ لوگوں کو ذاتی علیحدگی اختیار کرنی پڑ سکتی ہے۔ اس دوران، متاثرہ افراد کو تنہا محسوس نہیں کرنا چاہیئے۔

ہمیں کال کریں۔۔۔
ہم سے بات کریں۔۔۔
محفوظ رہیں۔۔۔

کسی متاثرہ/بچ جانے والے شخص کے لیے سب سے
خطرناک وقت وہ ہوتا ہے جب وہ تشدد کرنے والے ساتھی کو
چھوڑتا ہے

اگر آپ کو فوری خطرہ لاحق ہے تو 911 پر کال کریں

قومی ہاٹ لائن برائے گھریلو تشدد

(SAFE) 1-800-799-7233

1-800-787-3224- TTY

Chatthehotline.org

یا LOVEIS لکھ کر 22522 پر ٹیکسٹ کریں

HAWC ہاٹ لائن برائے گھریلو تشدد

(7/24) 713-528-2121

713-528-3625 – TTY



HAWC | Houston Area Women's Center
Ending domestic and sexual violence for ALL

HARRIS COUNTY
HCSO
SHERIFFS' OFFICE

شیرف ایڈ گونزالیز (SHERIFF ED)

گھریلو تشدد

ایک پر تشدد شخص کے ساتھ قرنطینہ میں ہیں؟

* اگر آپ کو فوری خطرہ لاحق ہے، تو 911 پر کال کریں۔

1. ایک حفاظتی منصوبہ تیار کریں:

اپنے گھر کے ایسے حفاظتی مقامات کی نشاندہی کریں، جہاں کوئی ہتھیار موجود نہ ہوں، اور جہاں سے آپ فرار ہونے کا منصوبہ بنا سکیں۔

2. کسی قابل اعتبار دوست یا اہلخانہ کے کسی فرد کے ساتھ ایک خفیہ لفظ تفویض کریں: "لیمپ" یا "موم بتی" جیسے کسی عام سے خفیہ لفظ کا انتخاب کریں جو اس بات کی نشاندہی کرے کہ آپ خطرے میں ہیں، اور انہیں پولیس کو بلانا چاہیئے۔

3. قرنطینہ کے وسائل کا ذخیرہ / بیگ تیار رکھیں:

اس صورت میں اپنے لیے ضروری سامان چھپا کر رکھیں، اگر کوئی پر تشدد شخص آپ کے وسائل ضبط کرنے کی کوشش کرے۔

4. ذاتی نگہداشت اختیار کریں:

ہو سکتا ہے کہ یہ ناممکن ہو، لیکن روزانہ اپنے لیے کچھ منٹ نکالنے کی کوشش کریں۔ صحت مند غذا کھائیں، زیادہ مقدار میں پانی پیئیں، اور رات کو مناسب نیند لیں۔

5. پیچھے ہٹ جائیں:

اگر کوئی بحث چھڑ جائے، تو اس میں شامل ہونے سے اجتناب کی کوشش کریں۔ کسی ایسے کمرے میں چلے جائیں جو نسبتاً محفوظ ہو اور جہاں سے باہر جانا آسان ہو۔ ممکن ہے کہ ایسی صورتحال نہایت بری محسوس ہو کہ جب تشدد سے بچنا ممکن نہ ہو، تاہم اپنے آپ اور اپنے اہل خانہ کی حفاظت کے لیے ضروری اقدامات لینے میں کوئی شرمندگی نہیں۔

1-800-799-7233 پر قومی ہاٹ لائن برائے گھریلو تشدد سے رابطہ کریں۔



شیرف ایڈ گونزالیز (SHERIFF ED)