



چھوڑنے کا منصوبہ بناتے وقت:

ان تمام چیزوں کا ایک بیگ پیک کریں جن کی آپ کو اور آپ کے بچوں کو آپ کے جانے کے وقت ضرورت ہوگی۔ اسے رکھنے کے لیے ایک محفوظ اور آسان جگہ کا انتخاب کریں۔ یا، ان چیزوں کو اس طرح ذخیرہ کریں کہ جب گھر سے نکلنے کا وقت ہو تو انہیں جلدی میں پیک کرنا آسان ہو۔

شک کو کم کرنے کے لیے اپنے فون میں اہم نمبر محفوظ کرنے کے لیے جعلی ناموں کا استعمال کریں۔ کسی بھی ثبوت کو اپنے پاس رکھنے کے لیے ایک قابل اعتماد بالغ کا انتخاب کریں جس تک آپ بعد میں رسائی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

جانیں کہ آپ کا بدسلوکی کرنے والا آپ کے مقام کا سراغ کیسے لگاتا ہے، اور ایسی کسی بھی خصوصیت کو بند کرنے کے لیے تیار ہوں۔ یا گھر سے نکلنے سے پہلے اپنے فون کو پیچھے چھوڑ دیں۔

خطرناک وقت کے دوران:

بحث کے دوران، ان کمروں میں رہنے کی کوشش کریں جہاں سے باہر نکلنا ممکن ہو۔ کسی بھی چیز سے دور رہیں اگر آپ 911 پر کال کرتے ہیں، تو آپ کہہ سکتے ہیں "میں اپنی جان سے ڈرتا

حفاظتی منصوبے: خطرے کو کم کرنا

حفاظتی منصوبہ بندی ہر ایک کے لیے مختلف ہوتی ہے۔ ہو سکتا ہے ان میں سے ہر ایک منصوبہ آپ پر لاگو نہ ہو۔ ذاتی مدد کے لیے ہم سے رابطہ کریں:-

713-981-7645 یا

<https://dayahouston.org>

جب صورت حال پرسکون ہے:

فیصلہ کریں کہ آپ کس پر اعتماد کریں گے۔ خطرناک وقت میں کون آپ کی مدد کر سکتا ہے، جیسے پڑوسی، دوست، ساتھی کارکن، یا خاندان کے افراد؟ آپ اور صرف آپ فیصلہ کرتے ہیں کہ کس سے بات کرنی ہے اور کون سی معلومات بتانی ہے یا محفوظ رکھنا ہے۔

ایک خفیہ کوڈ لفظ، جملہ یا ایموجی بنائیں۔ جب آپ خطرے میں ہوں تو آپ اور آپ کے اتحادی اسے استعمال کر سکتے ہیں۔ اپنے فون کا مقام ان لوگوں کے ساتھ شیئر کریں جو آپ کے پاس آ سکتے ہیں یا 911 پر کال کر سکتے ہیں۔

گھر سے باہر نکلنے کا طریقہ منتخب کریں اور پلان کی مشق کریں۔ بیچوں کے ساتھ مشق کے دوران، انہیں بتائیں کہ آپ "ایمرجنسی کے لیے مشق کر رہے ہیں"۔

ہوں اور مجھے حفاظتی حکم یعنی protective order کی ضرورت ہے۔ اس سے قانون نافذ کرنے والے اداروں کو خطرے کی سطح کو سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ 911 پر کال کرتے وقت، آپریٹر کے اٹھاتے ہی "اردو" بولیں، اور اپنے بچوں یا کسی

گھر چھوڑنے کے بعد:

پولیس کو مطلع کرنے کے لیے 911 پر کال کریں کہ آپ نے بدسلوکی سے بچنے کے لیے اپنا گھر چھوڑا ہے۔ یہ خاص طور پر اہم ہے اگر آپ اپنے بچوں کے ساتھ کسی دوسری ریاست میں بھاگ جاتے ہیں۔ حفاظتی احکامات کی کاپیاں ہر وقت اپنے پاس رکھیں۔ ان لوگوں کے ساتھ اس کا اشتراک کریں جو ان جگہوں کا خیال رکھتے ہیں جہاں آپ کے خاندان کے لوگ رہتے ہیں، کام کرتے ہیں اور اسکول جاتے ہیں۔ اگر کوئی حفاظتی حکم یا تحویل کا معاہدہ نہیں ہے، تو اپنے بچوں کے اسکول سے کہیں کہ وہ آپ کو بتائے کہ کیا بدسلوکی کرنے والے والدین انہیں اٹھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اتحادی کو اپنی طرف سے ایسا کرنا سکھائیں۔



Hifaazti Mansoobey: Khatre ko Kamm Karna

Hifaazti mansooba bandi har aik ke liye mukhtalif hoti hai. Ho sakta hai inme se har aik mansooba aap par lago na ho. Zaat madad keliye humse raabta karein: 713-981-7645 / <https://dayahouston.org>.

Jab Soorat-e-Haal Pursukoon Hai:

Faisla karein ke aap kis par itemaad karengay. Khatarnak waqt mein kaun aap ki madad kar sakta hai: jaise parosi, dost, saathi kaar kun, ya khandaan ke afraad? Aap aur sirf aap faisla karte hain keh kis se baat karni hai aur kaun si maloomat bataani hai ya mehfooz rakhna hai.

Aik khufyakuq lufz, jumla ya aimojee banaiye. Jab aap ko khatra ho, toh aap aur aap ke itehadi isse istemal kar saktay hain.

Apne phone ka maqam in logon ke saath share karein jo aap ke paas aa sakte hain ya 911 par call kar sakte hain.

Ghar se bahar nikalne ka tariqa muntakhab karein aur plan ki mashaq karein. Bachon ke saath mashaq ke dauran inhe bataiyein ke aap emergency ke liye mashaq kar rahe hain.

Chor ne ka Mansooba Banatey Vaqt:

[In tamaam cheezon ka ek bag pack karey](#) jin ki aapko aur aapke bachchon ko aap ke jaane ke waqt zaroorat hogi. Isse rakhne ke liye ek mahfooz aur asaan jagah ka intekhaab karey. Ya, in cheezon ko is tareh zakhira karein keh jab ghar se nikalney ka waqt ho toh, inhe jaldi mein pack karna asaan ho.

Shak ko kamm karne keliye apne phone mein ahm number mahfooz rakhne keliye jaali naamon ka istemaal karey. Kisi bhi saboot ko apne paas rakhne keliye ek qabil itemaad valle ka intekhaab karey jis tak aap baadme rasay hasil karna chahte hain.

Jaane ke aapka badsulooki karnewalla aap ke maqaam ka suragh kaise lagaata hai, aur aise kisi bhi khusoosiyat ko band karne keliye tayaar honh. Ya ghar se nikalne se pehele apne phone ko pichche chor dain.

Khatarnaak Samay ki Dauran:

Behas ya ladai ke dauran, in kamronh mein rehne ki koshish karein jahaanh se baahar nikalna mumkin ho. Kisi bhi cheez se door rahey jo ek hathiyaar ho sakta hai (bavarchi khaane ke bardan, sakht satein, chalti kaare, aatishey asleyha yani bandookein).

Yaad karein ke agar aap 911 par fon karte hain toh aap keh saktey hain, “mujhe apne jeevan ka dar hai, aur mujhe ek hifaazti hukam (protective order) ki zaroorat hai.” Isse qaanoon naafiz karne walle idaaroon ko khatre ko samajhne mein madad mil sakti hai. 911 par call karte waqt aperaitar ki athatay hi “Urdu” bolein aur apne bachon ya kisi itehadi ko apni taraf se aisa karna sikhaiyein.

Ghar Chorane ke Baad:

Pulis ko mutla karne kehliye keh aap ne badsulooki se bachne keliye apna ghar chora hai 911 par kaal karein. Yeh khaas tor par ahem hai agar aap apne bachchon ke saath kisi doosri riasat mein bhaag jaatey hain.

Hifazati lhkaamaat (protective orders) ki kapiyan har waqt apne paas rakhein. Unhe un jugahon par logon ke saath saajha karein jahaan aapke parivaar ke log rehtey hain, kaam kartey hain aur skool jaatey hain.

Agar koi hifazati hukam ya tehvil ka moahida nahin hai, toh apne bachchon ke iskool se kahin ke voh aapko batayein ki kya badsulooki karnewalle validin inhe uthanay ki koshish karte hai.

