



Safety Planning: Managing Your Risk

حفاظتی منصوبے: خطرے کو کم کرنا

Safety planning is different for everyone and all of the points below might not apply to you. Contact Daya for personalized support: 713-981-7645 or <https://dayahouston.org>.

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:-

<https://dayahouston.org> یا 713-981-7645

When things are calm:

جب صورت حال پرسکون ہے:

Decide *who you will trust* to help you in an emergency such as neighbors, friends, coworkers, or family members. You decide what you share and with whom.

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۔

Make and share a *code word*, phrase or emoji to use with allies when you are in danger. Share your phone location with people who can come to you or call 911.

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۔

Choose *how to get out of the home* and rehearse this alternative plan. When planning with children, say that you are “practicing for an emergency”.

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

When Planning to Leave:

چھوڑنے کا منصوبہ بناتے وقت:

Pack a bag of everything you and your children will need when you leave ([see this checklist](#)) and choose a safe and easy place to keep it. Or, organize these items at home in such a way that they will be easy to grab quickly without the abuser noticing.

Use fake names to save Daya's and other agencies' numbers in your phone. Choose a trusted adult to keep any evidence you want to access later like photos of or statements about the abuse.

Learn how your abuser tracks your location and prepare to turn off any tracking features or even leave your phone behind *before you leave* for a shelter or an ally's home.

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۔

In an Emergency:

خطرناک وقت کے دوران:

During arguments, try to stay in rooms where you *have access to exits*. Stay away from anything that can be a weapon (kitchen utensils, countertops, moving cars, firearms).

If you call 911, you can say "I'm afraid for my life and I need a protective order". Results are not guaranteed but this can help law enforcement understand the risk level. To speak Urdu during the call, say "Urdu" as soon as an operator picks up and teach kids and trusted allies to do the same on your behalf.

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 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 اتحادی کو اپنی طرف سے ایسا کرنا سکھائیں۔

After Leaving:

گھر چھوڑنے کے بعد:

Call 911 to *inform the police that you have fled your home from abuse*. This is especially important if you flee with your children to another state.

Keep copies of protective orders at all times and share with people who care for the places where your family lives, works and goes to school. If there is no protective order or custody agreement, ask your kids' school to let you know if the abusive parent tries to pick them up.

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۔