WORKING TOGETHER TO END VIOLENCE AGAINST WOMEN

ایک حفاظتی منصوبے کی تخلیق کاری

تیارکننده:

PCAWA
PEEL COMMITTEE AGAINST WOMAN ABUSE

عورتوں پر تشدد کے انسداد کے لئے باہم عمل پیرا

اپریل 2019

اعترافِ خدمات

پیل کمیٹی اگینسٹ ویمن ابیوز اپنےسرمایہ کاروں کی ان کی فیاضانہ حمائت کے لئے شکرگزار ہے۔

Peel Committee Against Woman Abuse (PCAWA)
P.O. Box 45070
Mississauga, ON L5G 1C9
Telephone: 905.823.3441
Email: pcawa@pcawa.org
www.pcawa.net

کری ایٹنگ اے سیفٹی پلان© پیل کمیٹی اگینسٹ ویمن ابیوز
دوسرا ایڈیشن: مارچ 2004۔ تیسرا ایڈیشن:جولائی 2005۔
چوتھا ایڈیشن: اپریل 2006۔ پانچواں ایڈیشن: جولائی 2010۔ چھٹا ایڈیشن: فروری 2017
ساتواں ایڈیشن: اپریل 2019

فہرست

تعارف 3
تشدد کو سہنا اور /یا چھوڑنے کی منصوبہ بندی 6
ا) اہم کاغذات 6
ب) اہم کارڈز 6
ج) پہلے سےہی کیا کیاباندھ کرتیار رکھنا چاہئے؟ 7
د) جلدی سے پکڑنے والی چیزیں 7
ہ) دیگر قابلِ غورباتیں: 7
و) اگر پولیس شاملِ حال ہو جائے یا آپ پولیس کو شامل کرنا چاہیں 10
حفاظتی منصوبہ بندی 10
ا) ایک پر تشدد واقعے سے بچ کر نکلنا: 10
ب) ایک رشتے میں منسلک رہنا یامشترکہ رہائش میں رہنے کی صورت میں 11
ج) اگر آپ اس شخص کے ساتھ نہیں رہتی ہیں جس کی طرف سے آپ کو تشدد کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے 11
د)گھر سے باہر: 14
ایک بچے کی حفاظتی منصوبہ بندی 15
یکنالوجی اور سائبر وائلینس 15
24 گھنٹے میسر بحرانی ٹیلیفون کی لائینیں 17
پناہ گاہیں 17
مالی معاونت 18
رہائشی خدمات 18
قانونی خدمات 18
خواتین کے لئے کفالتی خدمات 19
ہنگامی حالات کی خدمات 20

تعارف

یہ کتابچہ خواتین[1] کو تشدد کا سامنا کرنے یا تشدد کے خطرات سے دوچار ہونے کی صورت میں حکمتِ عملیوں سے واقفیت دینے کے لئے تیار کیا گیا ہے۔

خواتین پر تشدد کو ایک معاشرتی مسئلے کے طور پر تسلیم کیا جانا چاہئے جس کی جڑیں جنسی عدم مساوات میں پائی جاتی ہیں۔ خواتین کے تشدد کے تجربات نسل پرستی، طبقاتی تفریق،ہم جنس پرستی سے نفرت، ٹرانسفوبیا، عمر کی بنا پر تعصب، معذوری سے نفرت، استعماریت اور اسلاموفوبیا وغیرہ کی بنیاد پر ایک دوسرے سےبہت حد تک مختلف ہوتے ہیں۔بہت سی خواتین جنسی بنیادوں پر تشدد کا سامنا کرتی ہیں اور وہ اس تشدد کے لئے موردِالزام نہیں ٹھہرائی جانی چاہئیں۔ اگر آپ ایک ایسی عورت ہیں جو کہ تشدد کا شکار ہے تو آپ یاد رکھیں کہ آپ تنہا نہیں ہیں اور پی سی اے ڈبلیو اے کی رکن تنظیمیں آپ پر یقین رکھتی ہیں اور آپ کی مدد ایسے طریقوں سے کریں گی جو کہ آپ کی انفرادی ضروریات کو پورا کرتے ہوں۔

چاہےآپ حال میں ہی تشدد کا سامنا کر رہی ہیں اور ایک پرتشدد رشتے یا صورتِ حال سے نکلنا چاہتی ہیں یا پہلے ہی ایک پر تشدد صورتِ حال یا رشتے سے نکل چکی ہیں تو یہ کتابچہ آپ کو چند حکمتِ عملیوں سے واقفیت مہیا کرے گاجن کو آپ اپنے یا اگر آپ کاکوئی بچہ ہے اس کے لئے عمل میں لا سکتی ہیں۔

چونکہ پرتشدد صورتِ حال یا رشتے اور خطراتی عوامل جلدی سے تبدیل ہوسکتے ہیں ،لہذا اس بات کا ماننا ضروری ہے کہ آپ کے حفاظتی منصوبوں کو وقت کے ساتھ ساتھ بتدریج مرتب ہونا چاہئے۔

ایک حفاظتی منصوبے کی تیاری میں یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ:

- آپ اس تشدد کے لئے یا پھر آپ کے بچے پر اس کے انکشاف کےلئے آپ موردِ الزام نہیں ٹھہرائی جا سکتی؛
- آپ تشددکے سبب کے ذمہ دار نہیں ہیں؛
- آپ اکیلی نہیں ہیں۔ معاشرے میں بہت سے ذرائع موجود ہیں جو آپ کو مختلف طریقوں سے حمائت فراہم کر سکتے ہیں جیسے کہ مشاورت، رہائش، مالی معاونت وغیرہ۔

خواتین پر تشدد کی مختلف اشکال ہیں۔ خواتین پرتشدد کے لئےعموماً استعمال ہونے والی دوسری اصطلاحات میں درج ذیل شامل ہیں: گھریلو تشدد، جنسی تشدد، عورتوں کے ساتھ زیادتی، جنسی بنا پر زیادتی یا قریبی ساتھی کا تشدد ۔ خواتین کسی بھی رشتے بشمول ایک قریبی رشتے ، جو کہ جنسِ مخالف سے یا 2ایس ایل جی بی ٹی کیو + رشتہ بھی ہو سکتا ہے، گھر کے افراد یا کام پر یا سکول میں تشدد کا شکار ہو سکتی ہیں۔ خواتین کو کسی اجنبی یا بہت زیادہ لوگوں سے بیک وقت بھی تشدد کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ اس سارے کتابچے میں جس شخص (جن اشخاص) سے آپ تشدد کا سامنا کر رہی ہیں ان کا تذکرہ بطور شخص (اشخاص) ہی کیا گیا ہے۔

---

[1]اس سارے کتابچے میں "خاتون" اور "خواتین" ایک چھتری اصطلاح کے طور پر استعمال کی گئی ہےجس کا مقصد شناختوں کی ایک بڑی تعداد کو اس میں سمونا ہے ، اس میں درج ذیل شناختیں بھی شامل ہیں لیکن یہ صرف ان تک محدود نہیں ہیں: سسجینڈر ویمن، ٹرانسویمن، جینڈر کوئیر، نان بائنری اور ٹو-سپیرٹ فوکس۔

خواتین پر تشدد مختلف اشکال اختیار کر سکتا ہےجیسے کہ:

- جسمانی (مثلاً: ہلکی ضرب لگانا، دھکا دینا، سانس بند کرنا، گھر میں محدود کرنا یا زبردستی چھیننا یا ہتھیانا)
- نفسیاتی یا جذباتی (مثلاً:دھتکارنا، برا بھلا کہنا، دھمکانا، ساز باز کرنے یا خوف زدہ کرنے والے اعمال)
- جنسی (مثلاً: جنسی حملہ، جنسی جبر، خاتون کو پرتذلیل یا نقصان دہ جنسی سرگرمی میں ملوث کرنے کے لئے دباؤ ڈالنا یا اسےایسی جنسی حرکتیں دکھانایا کروانا جن پر وہ راضی نہ ہو)
- معاشی (مثلاً: اس کی آمدن لے لینا یا اسے نہ دینایا اسے مالی فیصلوں میں حصہ نہ لینے دینا، اسے اجرتی کام میں حصہ لینے سے دور رکھنا یا اس کے اجرتی کام میں خلل ڈالنا)
- روحانی (مثلاً: اس کی روحانی سرگرمیوں میں شرکت کی قابلیت کو کم یا محدود کرنا)۔
- تعاقب کرنا/ہراساں کرنا (مثلاً: اس کا پیچھا کرنا، بن بلائے کام کو آ جانا، مسلسل ای میل کرنا/ فون کالز کرنا)
- سائبر (مثلاً: پرتذلیل پیغامات بھیجنا، بغیر اجازت کے قابلِ تردید تصاویر بھیجنا، آن لائن فضول باتیں یا افواہیں پھیلانا)

اپنے بارے میں محتاط رہنا

خواتین کی حفاظت اور حفاظتی منصوبہ بندی کا سب سے نازک لیکن پھر بھی تواتر سے نظرانداز کیا جانے والاپہلو اپنے بارے میں محتاط رہنا ہے۔

تشدد سے گذرنا تھکا دینے والااور جذباتی طور پر نچوڑ دینے والا تجربہ ہوتا ہے۔ جیسے کہ اپنی حفاظت کی مشق کرنے کے لئے وقت نکالنا اہم ہے۔اس ضمن میں چند تجاویزیہ ہیں:

- اگر آپ کو مددکی ضرورت ہےتو اپنے کسی سہارا دینے والے دوست ، رشتے دار یامشیر کو کال کرنے کے لئے وقت نکالیں۔
- معاشرے کے ذرائع سے رابطہ کریں۔ بہت سے ایسے ادارے موجود ہیں جو آپ کی حمایت کرسکتے ہیں اور آپ کی ضرورت کے مطابق کفالت اورخدمات ڈھونڈنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔(صفحہ نمبر 17 دیکھیں)
- اگر آپ کو ایسے شخص یا اشخاص سے رابطہ کرنا پڑجائےجس یا جن سے آپ کو تشدد سہنا پڑا توخواہ یہ رابطہ بذریعہ ٹیلیفون ہو یا بذاتِ خود آمنا سامنا کرنا ہو ایسی صورت میں ایک حمائتی دوست یا رشتےدار کی موجودگی کو یقینی بنائیں۔ جب ممکن ہو تحریری رابطہ کریں
- تنہائی کے احساس سے چھٹکارا پانےکے لئے معاشرتی سرگرمیوں میں مشغول ہوں
- دوسرے لوگوں کے ساتھ اپنے روابط مضبوط کرنے کے لئے ایک ہم خیال لوگوں کے حمائتی گروہ میں شامل ہوں
- اپنی ذات کے لئے وقت نکالیں (مطالعہ کریں، غوروفکر کریں، ساز بجائیں وغیرہ۔)
- جس طرح آپ اپنے لئے اچھا محسوس کریں ویسے ہی اپنی روحانی ضروریات پوری کریں
- اپنے آپ کو غصہ کرنے کی اجازت دیں اور اس کا اظہار کرنے کے طریقے تلاش کریں
- ان لوگوں کے ساتھ وقت گزاریں جو آپ کے حمائتی ہیں اور جن کے ساتھ وقت گزارنا آپ کو اچھا لگتا ہے
- مناسب نیند لیں اور آرام کریں
- اپنے احساسات کے بارے میں لکھیں اور باتیں کریں
- کسی بھی دباؤ والی صورتِ حال جیسے کہ ان لوگوں سے گفتگوجنہوں نے آپ پر تشدد کیا ہو، وکیلوں سے ملاقات یا عدالتوں میں پیشی وغیرہ میں داخل ہونے سے پہلے اپنے آپ کو جذباتی طور پر تیار کرنے کے لئے وقت لیں
- اپنے آپ پر زیادہ بوجھ نہ ڈالیں۔ دباؤ کو کم کرنے کے لئے اگر ممکن ہو تو اپنے آپ کو دن میں ایک مقررہ ملاقات تک محدود کریں۔اپنی مقررہ ملاقاتوں کی تاریخیں، اوقات اور مقامات لکھ لیا کریں
- اپنی دستاویزات کو اکٹھا کرنے اورتیار کرنے کے لئے معاونت حاصل کریں
- تخلیقی سرگرمیوں میں حصہ لیں اور جس سے آپ کو خوشی ملے وہ کام کریں
- اپنی قوتوں پر توجہ مرکوز کریں
- یاد رکھیں کہ آپ وہ شخص ہیں جسے اس وقت سب سے زیادہ توجہ کی ضرورت ہے

تشدد کو سہنا اور /یا چھوڑنے کی منصوبہ بندی

اگر آپ مسلسل تشدد کی شکار ہیں اوریا ایک پرتشدد صورتِ حال یا رشتے کو چھوڑنے کی منصوبہ بندی کر رہی ہیں تو یہ کچھ اقدامات ہیں جو آپ کر سکتی ہیں:

ا) اہم کاغذات

مندرجہ ذیل چیزوں کی فوٹوکاپی کریں اور کسی محفوظ مقام پر اصل سے دور رکھ دیں.اگر آپ کر سکتے ہیں تو اصل کو کسی اور جگہ پر چھپا دیں.

- پاسپورٹ، پیدائشی سرٹیفیکیٹ، فرسٹ نیشن سٹیٹس کارڈ، شہریت کے کاغذات، امیگریشن کے کاغذات، مستقل سکونت کے یا شہریت کے کارڈزوغیرہ.تمام اہلِ خانہ کے لئے
- ڈرائیورز لائیسنس،اندراج، انشورنس کے کاغذات
- آپ کے اور آپ کے اہلِ خانہ کے صحت کارڈز
- تمام اہلِ خانہ کے نسخے، طبی اور حفاظتی ٹیکوں کے ریکارڈز
- سکول ریکارڈز
- تمام سماجی معاونتی دستاویزات(اونٹاریوورکس، اونٹاریو ڈِس ایبیلیٹی سپورٹ پلان)
- وَرک پرمٹس
- نکاح نامہ، طلاق کے کاغذات، تحویل کے کاغذات، عدالتی حکم نامے، حکم نامہ برائے بندش و ممانعت اور دیگر قانونی کاغذات
- ٹھیکے/ کرایہ داری کے اقرار نامے، گھر کا وثیقہ، رہن کی ادائیگی کی کتاب
- کینیڈا کی آخری انکم ٹیکس ریٹرن
- بینک سٹیٹمینٹس
- پتہ/ٹیلیفون کی کتاب
- آپ پر تشدد کرنے والے شخص کی تصویر
- تمام کارڈز جو آپ عموماً استعمال کرتی ہیں جیسے کہ کریڈٹ کارڈز، بینک کارڈز، فون کارڈ، سوشل انشورنس نمبر(ایس آئی این) کارڈ

ب) اہم کارڈز

ان تمام کارڈز کو اپنے بٹوےمیں رکھنے کی کوشش کریں، جو آپ عموماً استعمال کرتی ہیں:

- کریڈٹ کارڈز
- فون کارڈ
- بینک کارڈز
- صحت کارڈز
- شناختی(جیسے کہ ڈرائیورز لائیسنس، اکثریت کی عمر کا کارڈ(ایج آف میجارٹی کارڈ)، فرسٹ نیشنزسٹیٹس کارڈوغیرہ.)

ج) پہلے سے ہی کیا کیاباندھ کررکھنا چاہئے؟

کوشش کریں کہ آپ کے پاس ایک بٹوہ اور ایک بیگ تیار ہوں جن میں مندرجہ ذیل اشیاء پڑی ہوں:

- آپ کے گھر ،کار، کام کی جگہ، حفاظتی باکس کی چابیاں وغیرہ.
- چیک بُکس، بینک بُکس/سٹیٹمینٹس
- ڈرائیورز لائیسنس، اندراج، انشورنس

- پتہ/ٹیلیفون کی کتاب
- آپ پر تشدد کرنے والے شخص کی تصویر
- ہنگامی صورتِ حال کے لئے رقم(کیش)کہیں پہ چھپائی ہوئی
- سیل فون

د) جلدی سے پکڑنے والی چیزیں

مندرجہ ذیل چیزوں کو تیار رکھیں تا کہ آپ انہیں جلدی سے پکڑ سکیں:

- ایمرجینسی بیگ جس میں ضروری اشیاء موجود ہوں یا ایک ایسا بیگ جسے آپ جلدی سے باندھ سکتی ہوں
- آپ بچوں کے خصوصی کھلونے یا ان کے آرام کی چیزیں
- ادویات
- خصوصی جذباتی اہمیت والی اشیاء
- دیگر اشیاء کی ایک فہرست جنھیں آپ ایک موقع ملنے پر گھر لوٹ کر اکٹھا کرنا چاہیں گے

ہ) دیگر قابلِ غور باتیں

- اپنے نام کا ایک بینک اکاؤنٹ کھلوائیں اور اس بات کی یقین دہانی کریں کہ آپ کو کوئی بینک سٹیٹمینٹ یا کالز موصول نہ ہوں۔ یا اس بات کا انتظام کریں کہ ڈاک آپ کے کسی بھروسہ مند دوست یا اہلِ خانہ کو بھیجی جائے۔یا پھر ایک آن لائن بینکنگ اکاؤنٹ کھلوائیں۔
- اپنے ہنگامی راستوں کی منصوبہ بندی کریں جس میں نقل وحرکت اور دسترس کی ضروریات کے ساتھ ساتھ مناسب ذرائع نقل و حمل اور ان کو عملی جامہ پہنانے کے طریقےکو بھی مدِنظر رکھا جائے(جیسے کہ ٹیکسی، بس، ٹرانس ہیلپ، وہیل-ٹرانس وغیرہ)
- جلدی نکلنے کی صورت میں آپ کو جواقدامات اٹھانے ہیں ان کی منصوبہ بندی کریں اور ان کی مشق کریں اور انھیں اچھے طریقے سے سیکھیں۔
- ہنگامی پناہ گاہوں کےاور اداروں کے نمبر یاد کریں جنھیں آپ ضرورت پڑنے پر کال کر سکیں یا ان کے پاس جا سکیں(صفحہ نمبر 19 دیکھیں)
- اپنے دوستوں یا خاندان والوں کے ساتھ اس طرح کے انتظامات کر کےرکھیں کہ بوقتِ ضرورت آپ ان کے پاس رہ سکیں
- گھر چھوڑتے وقت اگر ہو سکے تو بچوں کو ساتھ لے کر جائیں۔اگر آپ ان کو بعد میں لینے کی کوشش کریں گے تو اس سلسلے میں پولیس عدالتی حکم نامے کے بغیرآپ کی کوئی بھی مدد کرنے سے قاصر ہو گی۔
- اس بات پر غوروفکرکریں اور مشاہدہ کریں کہ کس بات پر اس کا تشدد اور زیادتی بھڑک اٹھتے ہیں۔ یہ بات آپ کو اس امر کی پیشنگوئی کرنے میں مددگار ہو گی کہ اس طرح کا واقع دوبارہ کب ہو سکتا ہے اور آپ کو تیاری کا موقع میسر آجائے گا
- زیادتی کے انداز، اور زیادتی والے واقعات کے اوقات و تاریخ اور زیادتی کرنے والے کے ساتھ تمام روابط کو دستاویزی شکل میں لائیں(جیسے کہ تصاویر، طبی ریکارڈ، پیغامات کے سکرین شاٹس یا متن وغیرہ)
- ذرائع (صفحہ نمبر 19 دیکھیں) دوسرے اہلِ خانہ کو بھی مہیا کریں جو کہ اس سے اثرانداز ہو سکتے ہوں یا تشدد کے خطرے سے دوچار ہوں

و) اگر پولیس شاملِ حال ہو جائے یا آپ پولیس کو شامل کرنا چاہیں

- اگر آپ کے بچے ہیں تو قوی امکانات ہیں اس میں چائلڈ پروٹیکشن سروسز (جیسے کہ چلڈرن ایڈز سوسائٹی)بھی شامل ہو جائے گا
- اگر آپ کینیڈا میں غیرقانونی طور پر مقیم خاتون ہیں تو یہ آپ کی گرفتاری، محدود نقل وحرکت اورملک بدری پر اختتام پذیر ہو سکتا ہے

- امکان ہے کہ آپ پر بھی الزامات لگ جائیں ۔ یہ عموماً اس صورت میں ہوتا ہے اگر وہ شخص جس کے تشدد کا آپ شکار ہوئے ہوں وہ یہ دعویٰ کرے کہ آپ نے اس پر حملہ کیا ہےحتٰی کہ آپ نےایسا ذاتی تحفظ میں ہی کیا ہو
- درخواست کرنے پر پولیس کا افسرآپ کو اپنا نام ، بیج نمبراور ٹیلیفون نمبرمہیا کرے گاتا کہ آپمستقبل میں رابطہ کر سکیں اورحوالہ دے سکیں
- مقامی پولیس ڈویژن کے ذریعےانتظامات کرنے پربعد میں پولیس آپ کے ساتھ واپس گھر جاسکتی ہے تا کہ آپ اپنی اضافی ذاتی ملکیتیں اٹھا سکیں۔ اس وقت آپ اوپر دی گئی فہرست کے مطابق اپنی چیزیں سمیٹنے کے ساتھ ساتھ کوئی بھی اور چیز جو آپ یا آپ کے بچوں کے لئے اہم ہو اٹھا سکتی ہیں
- پولیس اس شخص یا اشخاص پر الزامات عائد کر سکتی ہے۔اگر ایسا ہوتا ہے تو یہ بھی معلوم کریں کہ آیا وہ تحویل میں رکھے جائیں گے یا رہا کر دئیے جائیں گے۔ رہائی کی شرائط کے بارے میں آپ تفتیشی افسر کو اپنی رائے دے سکتی ہیں۔ ان کی رہائی کی شرائط کی ایک نقل بھی مانگیں۔
- اپنے تحفظ کے احکامات والی ایک نقل ہمیشہ اپنے پاس رکھیں۔ جس جگہ پر آپ رہتی ہوں، کام کرتی ہوں یا جاتی ہوں وہاں کی مقامی پولیس کو ایک نقل فراہم کریں۔ اپنے دوستوں، ساتھیوں اوراہلِ خانہ کو بھی باخبر کریں کہ آپ نے تحفظ کے احکامات حاصل کر رکھے ہیں۔
- تحفظ کے احکامات گم یا تباہ ہونے کی صورت میں آپ اس کی ایک نقل وِکٹم وِٹنیس اسسٹینس پروگرام سے حاصل کر سکتی ہیں جو کہ آپ کو عدالت کے لئے تیاری کرنے میں بھی معاونت کر سکتا ہے۔
- اس شخص (ان اشخاص) کی جانب سےتحفظ کے احکامات کی خلاف ورزی کرنے یا دھمکانے پر آپ پولیس کو کال کر کے اس کی اطلاع دے سکتی ہیں۔
- پولیس کو نشاندہی کرانے کے لئے کلیدی چیزیں یہ ہیں: آیا کوئی زیادتی کا انداز نظر آیا ہے، آیا وہ شخص اسلحہ رکھتا ہے یا اس تک دسترس رکھتا ہے۔ پولیس کی مدد نہ ملنے کی صورت میں آپ اس زیادتی کی اطلاع مقامی اوپی پی کے ڈِٹیچمنٹ کمانڈر کو یا پھر زیادتی کےوقع پذیر ہونے والے علاقے کے دائرہ اختیار میں آنے والےچیف آف پولیس آف دی پولیس سروسز کو دے سکتے ہیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ سکول،ڈے کئیراور پولیس کے پاس عدالتی احکامات بشمول حکم نامہ برائے بندش و ممانعت ، تحویل اور رسائی کے احکامات اور تشدد کرنے والے شخص کی تصویر بھی موجود ہو۔
- پولیس سے درخواست کریں کہ آپ کی فائل پر موجود پتے پر "مقدمے کی تاریخ"درج کر دیں۔ یہ آپ کی کال پر ردِعمل دینے والے افسران کو اضافی معلومات اور تحفظ فراہم کرے گااور انھیں جائے وقوعہ کی تاریخ میں اگر کوئی خطرناک واقعہ پیش آیا ہو تو اس کی آگاہی حاصل ہو گی ۔
- اگر آپ چاہیں تو اپنے ہمسایوں کو بتائیں کہ اگر آپ کے گھر وہ لڑائی کا شور یا چیخ و پکا ر سنیں توپولیس کو کال کریں۔
- اپنے بچوں کو سکھائیں کہ911 ملا کر کس طرح پولیس سے رابطہ کیا جاتا ہے۔

مثال کے طور پر:

911 ملائیں۔

ایک نمائندہجواب دے گا اور کہے گا: "پولیس، فائر، ایمبولینس"

آپ کے بچے کو کہنا چاہئے: پولیس۔

پھر آپ کے بچے کو کہنا چاہئے:

میرانام ---------------ہے۔

مجھے مدد درکار ہے۔پولیس کو بھیجیں۔

کوئی میری ماں کو تکلیف پہنچا رہاہے۔

پتہ ------------------------ یہ ہے۔

فون نمبر----------------------یہ ہے۔

بچوں کے لئے یہ ضروری ہے کہ بات کرنے کے بعد وہ فون لائن کو کھلا چھوڑ دیں یا فون کی تار کو اتار دیں ۔فون رکھنے کی صورت میں پولیس واپسی کال کر سکتی ہےجو کہ آپ اور آپ کے بچوں کے لئے کوئی خطرناک صورتِ حال پیدا کرسکتی ہے۔

حفاظتی منصوبہ بندی

یہاں پر آپ کے لئے مختلف حالات سے دوچار ہونے کی صورت میں حفاظتی منصوبہ بندی کے لئےکچھ تجاویز ہیں:

ا) ایک پر تشدد واقعے سے بچ کرنکلنا

- جاننے کی کوشش کریں کہ آیا تشدد کے کچھ محرکات ہیں۔ یہ آپ کو اگلے ممکنہ واقعے کی پیشنگوئی اور اس کے لئے تیاری کا موقع فراہم کرے گا (جیسے کہ بچوں کو دوستوں یا رشتےداروں کی طرف بھیجنے کی پیشگی منصوبہ بندی)
- اپنی عقل اور وجدان کو استعمال کریں۔اگر لفظی ذاتی تحفظ ممکن ہو توآپ ان اشخاص کے ساتھ ان کو ٹھنڈا کرنے کے لئے اتفاقِ رائے پر غور کرسکتی ہیں تا کہ آپ بچ نکلنے کے لئے وقت حاصل کر سکیں۔
- کسی ایسی جگہ پر چلی جائیں جہاں پر خطرہ سب سے کم ہو۔ ایسی جگہوں سے گریز کریں جہاں پر صاف خارجی رستہ نہ ہو یا جہاں پر کوئی دستی ہتھیار میسرہو(جیسے کہ باورچی خانہ، گیراج)۔
- جلد ی سے باہر نکلنے یا فون کے پاس پہنچنے کی کوشش کریں تاکہ آپ کسی بھروسہ مند دوست ، اہلِ خانہ یا اگر ضروری ہو تو 911 کو کال کر سکیں۔
- جتنا ہو سکے شور مچائیں(آگ کی گھنٹی بجائیں، "آگ" کی آواز بلند کریں، چیزیں توڑیں، ایک کھڑکی توڑ دیں) تا کہ آپ صورتِ حال کی طرف لوگوں کو متوجہ کر سکیں۔
- اپنے بچوں کے ساتھ خفیہ الفاظ استعمال کریں تا کہ وہ مدد کے لئے پکار سکیں۔
- یاد کریں کہ آپ نے اشیاء کی ایک فہرست کی منصوبہ بندی کر رکھی ہے اور انھیں الگ کریں۔ یہ آپ کی مرضی ہے کہ اگر آپ پولیس کو 911 پر کال کرنا چاہیں تو ان کو بتائیں کہ آپ پر حملہ کیا جا رہا ہے یا آپ پر حملہ کیا جا چکا ہے اور یہ ایک ہنگامی صورتِ حال ہے۔اگر تشدد جاری ہے اور آپ بولنے سے قاصر ہیں تو فون کو بند نہ کریں۔فون لائن کو کھلا چھوڑ دیں یا فون کی تار اتاردیں۔
- کسی محفوظ مقام پر پہنچنے پر آپ جسمانی چوٹوں کے لئے طبی امداد لینے پر غور کر سکتی ہیں۔
- اگر آپ کو جنسی تشدد کا شکار بنایا گیا ہے اور آپ طبی معاونت حاصل کرنا چاہتی ہیں تو آپ کو غسل لینے سے اجتناب کرنا چاہئے۔سیدھے ٹریلیم ہیلتھ پارٹنرز سیکشوئیل اسالٹ اینڈ ڈومیسٹک وائلینس سروسز (صفحہ نمبر 17 دیکھیں)کے پاس جائیں اور اگر آپ چاہیں تو وہاں ایک تربیت یافتہ پیشہ ور آپ کا معائنہ کرے گا اور ثبوت اکٹھے کرے گا۔آپ کو اسی وقت فیصلہ کرنے کی ضرورت نہیں کہ آیا آپ نے پولیس کو اطلاع کرنی ہے یا نہیں۔حملے کے دوران پہنے ہوئےکپڑے پاس رکھیں (انھیں دھونے سے گریز کریں)اور اگر آپ تشدد کرنے والے کے خلاف الزامات کی چارہ جوئی کرنا چاہیں تو آپ انھیں ثبوت کے طور پر فراہم کر سکتی ہیں۔

ب) ایک رشتے میں منسلک رہنا یا مشترکہ رہائش میں رہنے کی صورت میں

- جاننے کی کوشش کریں کہ آیا تشدد کے کچھ محرکات ہیں۔ یہ آپ کو اگلے ممکنہ واقعے کی پیشنگوئی اور اس کے لئے تیاری کا موقع فراہم کرے گا۔
- نزدیکی امدادی ذرائع کے بارے میں معلومات حاصل کریں جیسے کہ نزدیکی عورتوں کی پناہ گاہ، اسالٹڈ ویمنز ہیلپ لائن، اہلِ خانہ، دوست، مشیران، بچوں کے دوست وغیرہ۔
- اگر آپ کے فون پر کال کے نمبرنمودارہونےکی سہولت(کال ڈسپلے) موجود ہے تواس بارے میں محتاط رہیں کہ کون محفوظ کردہ نمبر تک رسائی حاصل کر سکتا ہے جیسے کہ آپ کا آخری ملایا ہوا نمبریا جس نمبر سے آپ نے کال موصول کی ہو۔
- اپنی کار کا معائنہ کریں کہ اس میں کوئی گلوبل پوزیشننگ سسٹم (جی پی ایس) تو موجود نہیں جسے اس شخص نے آپ کی کار میں یا اس کے نیچے آپ کی نقل و حرکت کو جاننے کے لئے نصب کیا ہو۔اگر آپ کو ایساآلہ نظر آ جائے تو تو اسے اتارنے کے لئے مدد حاصل کریں یا متبادل ذرائع نقل وحمل استعمال کریں۔
- اپنے بچوں کو ٹیلیفون اور اگر آپ کے پاس سیل فون ہو تو وہ بھی استعمال کرکے ایک قابلِ اعتماد شخص کو کال کرنا سکھائیں۔

- اپنے بچوں کو سکھائیں کہ اگر وہ شخص ان کو ساتھ لے جائے تو وہ آپ کو یا کسی قابلِ اعتماد شخص کو کیسے کلیکٹ کال کر سکتے ہیں۔
- اپنے بچوں یا اہلِ خانہ اور دوستوں کے ساتھ خفیہ الفاظ بنائیں تا کہ وہ جان سکیں کہ کب مدد کے لئے کال کرنی ہے۔
- اپنے ہنگامی خارجی راستوں کا تعین کریں اور وہ اپنے بچوں کو بھی بتائیں۔
- بچوں کو ان کا اپنا حفاظتی منصوبہ بتائیں (صفحہ نمبر 14 دیکھیں)۔
- بوقتِ ضرورت اپنے پالتو جانوروں کی حفاظت کے لئے بھی منصوبہ بندی کریں جیسے کہ دوستوں یا خاندان والوں کے ساتھ ان کے لئے انتظامات کرنا۔
- گھر میں کسی بھی ہتھیار کی موجودگی یا اس شخص کی اس تک رسائی سے واقف رہیں۔
- کمپیوٹر استعمال کرتے وقت اس بات کو مدِنظر رکھیں کہ وہ شخص آپ کی دیکھی ہوئی ویب سائیٹس کا کھوج لگا سکتا ہے۔اپنی معلومات کو چھپانے کے لئے ٹیکنالوجی دیکھیں (صفحہ 15)
- یا د رکھیں کہ آپ کے پاس اشیاء کی ایک فہرست کی بندی کر رکھی ہے ، اور اسے الگ سے سنبھال کر رکھا ہےں۔

ج) اگر آپ اس شخص کے ساتھ نہیں رہتی ہیں جس کی طرف سے آپ کو تشدد کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے

- اپنی ذاتی آواز کی بجائے اپنے فون کی جوابی سروس پر ایک پہلے سے ریکارڈشدہ پیغام کا استعمال کریں اور اپنی پہچان اپنے نام کے ساتھ نہ کروائیں۔
- اپنے گھر کے باہر ایک روشنی کا نظام نصب کروانے کے بارے میں سوچیں جو کہ کسی شخص کے آپ کے گھر کر قریب آنے پرروشن ہو جائے۔
- اگر آپ نے اس شخص سے ملنے پر اتفاق کیا ہے توتنہائی کو کم کرنے کے لئےکسی عوامی مقام پر ملیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ کسی کو علم ہے کہ آپ کہاں پر ہیں اور آپ کی واپسی کب متوقع ہے۔
- اگر اس شخص(ان اشخاص) کی آپ کے بچوں تک رسائی ہے تو اس کو زیرِنگرانی رسائی یا رسائی کی تنسیخ کے متعلق کسی وکیل سے بات کریں۔
- اپنے بچوں کے لئے نقل و حرکت کا انتظام کریں تا کہ آپ کو اس شخص(ان اشخاص) کے ساتھ بچوں کی ملاقات کے سلسلے میں رابطہ نہ کرنا پڑے۔
- خریداری کے لئے مختلف کریانہ سٹور اور شاپنگ مالز کا انتخاب کریں اور اس تشدد کرنے والے شخص کےآپ کے اکٹھے رہنے والے دنوں کے خریداری کے اوقات سے مختلف شاپنگ اوقاتکاچناؤ کریں۔
- اپنی اپارٹمنٹ بلڈنگ ڈائریکٹری یا میل باکس میں اپنا نام نہ ڈالیں۔

د)گھر سے باہر

اس بات کا آپ کو خود تعین کرنا پڑے گا کہ آپ چاہتی ہیں / یا نہیں کہ، اور اگر چاہتی ہیں تو دوسرے لوگوں کویہ کب بتانا ہے کہ آپ تشدد کی شکار ہیں اور آپ کو خطرہ لاحق ہے۔دوست، خاندان کے افراد اور ساتھ کام کرنے والے آپ کے مددگار ہو سکتے ہیں۔تاہم، ہر عورت کو اس بات کو بڑے دھیان سے سوچنا چاہئے کہ کس سے مدد طلب کرنی ہے۔اگر آپ پُر اطمینان ہیں تو آپ ان میں سے کوئی بھی یا سب باتوں پر عمل کر سکتی ہیں:

- اپنی حفاظتی ضروریات سے باخبراور چوکنا کرنے کے لئے اپنے ساتھیوں ، ہمسایوں اور عمارت کے حفاظتی عملے کو اس شخص (ان اشخاص) کی تصویر دکھائیں اور اس کی کار کی تفصیلات سے آگاہ کریں۔
- اپنے مالک سے بِل 168 ورک پلیس وائلینس اینڈ ہراسمنٹ لیجسلیشن کےبارے میں بات کریں تا کہ اس بات کا تعین ہوسکے کہ کام پرآپ کے خطرات کو کم کرنے کے لئے کون سے امدادی اقدامات کئے جا سکتے ہیں۔
- کام پر اپنی کالز کو سکرین کرنے کا کہیں یا پھر اپنی کالز کو سکرین کرنے کے لئے وائس میل کا استعمال کریں۔اس شخص (ان اشخاص) کی جانب سے کسی بھی ان چاہی کال کی دستاویز بنائیں۔
- ان چاہی ای میلز کو روک دیں یا پھر انہیں کسی ایسے فولڈر میں بھیج کر جہاں آپ کو انہیں پڑھنا نہ پڑےاس کی دستاویز بنائیں۔
- کسی بھروسہ مند ہمسائے کو اپنی صورتِ حال سے اور کسی پرتشدد واقعے کی صورت میں وہ کس طرح سے آپ کی مدد کر سکتے ہیں اس سے اسے چوکنا کریں۔
- اپنے بچوں کی نگہبانی کرنے والے لوگوں بشمول سکول اور ڈے کئیرزکو بتائیں کہ آپ کے بچوں کو لےکر جانےکی کن لوگوں کو اجازت ہے۔
- سکول، ڈے کئیر، بے بی سٹرز اور بچوں کو لے کر جانے کی اجازت رکھنے والے لوگوں کو بتائیں کہ اس شخص (ان اشخاص) کو آپ کے بچوں کو لے کر جانے کی اجازت نہیں ہے اور آپ اپنا رابطہ نمبر ان اشخاص کو دینے سے منع کریں۔
- اپنے ہمسایوں کو ہنگامی حالات میں آپ کے بچوں کی دیکھ بھال کرنے کا کہیں۔

کام پر آتے اور جاتے ہوئے:

- کسی کو بتائیں کہ آپ کس وقت گھر پہنچیں گے اور آپ کی کام پر آمد کس وقت متوقع ہےاور آپ بحفاظت پہنچ جانے پر آپ ان کو کال کر دیں گے۔
- اپنی چابیوں کو اپنے ہاتھ میں رکھیں تا کہ آپ جلدی سے نکل سکیں یا خطرے کی حالت میں آپ پینِک بٹن کو دبا کر اپنی طرف توجہ مبذول کرا سکیں۔
- اگر آپ کے پاس گاڑی ہے تو کسی کے ساتھ گاڑی تک جائیں۔
- اپنی گاڑی کی طرف جاتے ہوئے پارکنگ لاٹ کا جائزہ لیں۔
- اگر وہ شخص/اشخاص آپ کا پیچھا کر رہے ہیں توکسی ایسی جگہ پر گاڑی لے جائیں جہاں پر ایسے لوگ موجودہوں جو آپ کی مدد کر سکیں جیسے کہ قابلِ اعتماد شخص، گیس سٹیشن، پولیس وغیرہ۔
- اگر گاڑی چلاتے ہوئے ایسامسئلہ درپیش آئے تواپنے سیل فون کا استعمال کریں، اپنے ہارن کومسلسل بجائیں اور سیدھےکسی روشن،کھلی اور گنجان آباد جگہ یا کسی جانی پہچانی محفوظ جگہ پر پہنچیں۔
- کسی ایسے راستے کا انتخاب کریں جو گنجان آباد اور روشن ہو۔
- اپنے کام پر آنے جانے والے راستے اور طریقے بدلیں۔
- اگر آپ شخص/اشخاص کو گلی میں دیکھیں تو کسی عوامی مقام جیسے کہ سٹوُرپر جانے کی کوشش کریں یا اپنی طرف توجہ مبذول کروائیں اور مدد کے لئے پکاریں۔

- اگر آپ عوامی ٹرانزٹ استعمال کرتے ہیں تو آپ سب سے آگے ڈرائیور کے نزدیک بیٹھ سکتی ہیں اور کسی جاننے والے کے ساتھ مل کر بس سٹاپ سے گھر جا سکتی ہیں۔ اگر ممکن ہو تو اپنے ٹرانزٹ روٹ کو بدلنے کے بارے میں سوچیں۔
- کام یا گھر پر پہنچ کر کسی دوست یا رشتےدار کو کال کر کے بتا دیں کہ آپ بحفاظت پہنچ گئی ہیں۔

ایک بچے کی حفاظتی منصوبہ بندی

یہ منصوبہ خواتین کو اپنے بچوں کو کچھ بنیادی حفاظتی منصوبہ بندی سکھانے میں مدد دینے کے لئے تیار کیا گیا تھا۔

بچوں کے لئے سب سے اہم چیز تشدد کی جائے وقوعہ سے دور جانا ہے۔اگرچہ اکثراوقات بچے تشدد کو روکنے میں مدد کی کوشش کرتے ہیں لیکن بچوں کو یہ بتانا ضروری ہے کہ ان کے لئےسب سے بہتر اور اہم بات یہ ہے کہ وہ اپنے آپ کو محفوظ رکھیں۔

ایسے بچے جن پر خواتین پر ہونے والا تشدد آشکار ہوا ہو، وہ اس سے بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں ۔ان کے لئے کسی ایسے تشدد کا سامنا کرنا، جس کا شکار وہ خود ہوں یا ان کا کوئی محبوب ہو، انتہائی تکلیف دہ ہوتا ہے۔ایسے بچے جن کے خاندان تشدد کا شکار ہیں ان کے لئے ذاتی تحفظ اور حفاظتی منصوبہ بندی بہت زیادہ اہم اور ضروری ہیں۔ بچوں کواپنےآپ کو بچانے کے طریقے سیکھنے چاہئیں۔اپنے بچوں کو بتائیں کہ ان کا کام صرف اپنے آپ کو محفوظ رکھنا ہے۔

اپنے بچے کے ساتھ حفاظتی منصوبہ بندی میں مدد دینے والےکئی طریقے ہیں:

- بچوں کے لئے کسی بھی منصوبے کا پہلا قدم اس کمرے سے باہر آنا ہے جہاں پر تشدد ہو رہا ہو۔
- بچے کو کسی ایسےمحفوظ کمرے /جگہ کا انتخاب کرنے کا کہیں، جس میں ترجیحاً دروازے پر تالا ہو اور اندر فون ہو۔
- بحفاظت رہنے کی اہمیت پر زور دیں اور اسے بتائیں کہ والدین کی خیروعافیت کو یقینی بنانا بچے کی ذمہ داری نہیں ہے۔
- اپنے بچوں کے ساتھ خفیہ لفظ کا استعمال کریں جو انھیںبتائے کہ کس وقت تحفظ کے لئے بھاگنا ہےاور مدد کے لئے کال کرنی ہے۔
- بچوں کو سکھائیں کہ کس طرح مدد کے لئے کال کرنی ہے۔ بچوں کو یہ بتانا ضروری ہے کہ وہ ایسا فون استعمال نہ کریں جو تشدد کرنے والے شخص کی نظر میں ہو۔ یہ انھیں خطرے میں ڈال دیتا ہے۔ اپنے بچوں کے ساتھ گھر میں موجود فون استعمال نہ کر سکنے کی صورت میں کسی ہمسائے یا پے فون کو استعمال کرنے کے متعلق بات کریں۔ یاد رکھیں کہ کسی پے فون یا سیل فون سے 911 ملانے پر کوئی خرچ نہیں آتا۔
- اگرآپ کے پاس کوئی سیل فون ہے تو اپنے بچوں کو اسے استعمال کرنا سکھائیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچوں کو ان کا پورا نام اور پتہ معلوم ہو (دیہی علاقوں میں رہنے والے بچوں کو اپنا کنسیشن اورلاٹ نمبر معلوم ہونا چاہئے)۔
- اس بات کی مشق کریں کہ مدد مانگنے کے لئے کال کرنے پر آپ کے بچے کیا کہیں گے۔
- اپنے گھر سے باہر بچوں سے ملنے کے لئے کسی محفوظ مقام کا انتخاب کریں تا کہ حالات سازگار ہونے پر آپ ایک دوسرے کو آسانی سے تلاش کر سکیں۔
- تعین کردہ محفوظ مقام تک پہنچنے کے لئے اپنے بچے کو محفوظ ترین راستے سے آشنا کروائیں۔
- تشدد رونما ہونے کی صورت میں کہاں جانا ہے اور کیا کرنا ہےاس چیز کی اپنے بچوں کے ساتھ مشق کریں اور اس حفاظتی منصوبہ بندی کا بہروپ بھریں۔
- اپنے بچوں کے ساتھ ان کی حفاظت ، ان کے تکنیکی آلات اور سوشل میڈیا اکاؤنٹس کے بارے میں بات کریں (مزید معلومات کے لئے صفحہ نمبر 17 دیکھیں)۔

ٹیکنالوجی اور سائبر وائلینس

ا) تکنیکی آلات

کچھ ایسے اقدامات ہیں جن کے ذریعے سے آپ کسی کے لئے اپنے سرگرمیوں کا پتہ چلانا مزید مشکل بنا سکتے ہیں تاہم شخص/اشخاص پھر بھی آپ کےتکنیکی آلات پر آپ کی سرگرمیوں کا پتہ چلا سکتے ہیں اور انھیں روکنا کافی مشکل ہے۔

اگر آپ اپنا گھریلو کمپیوٹر کےاستعمال کی حفاظت کے متعلق فکر مند ہیں تو بہتر یہ ہے کہ آپ کوئی ایسا کمپیوٹر استعمال کریں جس تک ان کی رسائی نہ ہو۔ جیسے کہ کسی عوامی لائبریری میں، سکول میں، ایک انٹرنیٹ کیفےمیں یا کسی بھروسہ مند دوست کے گھر پر۔

ٹیکنالوجی سے متعلقہ چند عمومی حفاظتی تدابیر مندرجہ ذیل ہیں:

- اپنے پاس ورڈز کو تسلسل کے ساتھ بدلیں اور انھیں لکھنے سے گریز کریں۔
- الیکٹرانکس کو تنہا چھوڑنے سے پہلے کمپیوٹر کی پروفائل اور سوشل میڈیا اکاؤنٹس سے لاگ آؤٹ ہو جائیں۔
- اس بات کو جانیں کہ سوشل میڈیا کےکون سے انٹرایکشنز اور سیٹنگز پبلک ہیں اور پرائیویٹ نہیں۔
- اس بات کا پتہ کریں کہ تشدد کرنےولا اپ کے فون کی آنے والی اور جانے والی کالز کی فہرستوں تک رسائی حاصل کر سکتاہے کہ نہیں۔
- دیکھیں کہ آپ کے آلات اور سوشل میڈیا اکاؤنٹس میں سے کسی کی ٹریکنگ اپلیکیشنز یا لوکیشن سروسز چالو تو نہیں ہیں اوران کو بند کرنے کے بارے مینمعلومات حاصل کرنے کےلئے درج ذیل ویب سائٹس کا دورہ کریں۔

آپ نے کون کون سی ویب سائٹس کا دورہ کیا ہے، کسی کے لئے یہ جاننے کے لئے کچھ انتہائی آسان طریقے یہ ہیں:

کمپیوٹر ز میں ایک *کیش فائل* نامی فائل ہوتی ہے۔ کیش خودکاری نظام کے تحت ویب پیجز اور گرافکس کو محفوظ کر لیتی ہے۔ جو کوئی بھی کمپیوٹر پر کیش فائل کو دیکھتا ہے وہ یہ بھی دیکھ سکتا ہے کہ آپ نے کونسی معلومات کو انٹرنیٹ پر حال ہی میں دیکھا ہے۔

تقریباً تمام براؤزرز (آپ کے کمپیوٹر پر سافٹ وئیر جو آپ کو انٹرنیٹ پر سرچ کرنے کی اجازت دیتا ہے اور انٹرنیٹ پیجز کو دکھاتا ہے-جیسے کہ انٹرنیٹ ایکسپلوررراور گوگل کروم) تازہ ترین ویب سائٹس اور لنکس کی فہرست ایک ہسٹری فائل میں محفوظ رکھتے ہیں۔ آپ ٹول بار پر ہسٹری کے بٹن کو دبا کر اپنی ہسٹری کو دیکھ سکتے ہیں۔

کیش اور ہسٹری فائلز کو ختم کرنا ممکن ہے اس طرح آپ کا کمپیوٹر آپ کی دیکھی ہوئی سائٹس کیفہرست نہیں رکھتا،

آپ یہ کرنے میں محتاط ہونا پسند کریں گے۔

اگر شخص/اشخاص کمپیوٹر کے بارے میں کافی معلومات رکھتے ہیں اور یہ دیکھتے ہیں کہ آپ نے اپنے کمپیوٹر پر کیش اور ہسٹری فائلز کو ہذف کر دیا ہے (بشمول وہ سائٹس جو انہوں نے کھولی تھیں) تو وہ مشکوک اور ناراض ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ اپنے براؤزر کی ہسٹری کو ڈیلیٹ کرنا چاہتے ہیں تو تفصیلی ہدایات کے لئے مندرجہ ذیلویب سائٹ کا دورہ کریں۔

https://www.sheltersafe.ca/staysafe/#stay

اپنی ڈیجیٹل سرگرمیوں کو چھپانے کے لئے مدد کے سلسلے میں مزید تفصیلی ہدایات کے لئے نیچے دی گئی ویب سائٹ کا دورہ کریں:

http://nnedv.org/resources/safetynetdocs.html

ب) سوشل میڈیا

کچھ ایسے اقدامات ہیں جن پر عمل درآمد کر کے آپ کسی کے لئے اپنی سوشل میڈیا کی سرگرمیوں کا پتہ چلانا مشکل بنا سکتے ہیں تاہم وہ شخص/اشخاص آپ کے سوشل میڈیا اکاؤنٹس کے ذریعے آپ کی سرگرمیوں کا پتہ چلا سکتے ہیں جنھیں روکنا کافی مشکل ہے۔اگر تشدد کرنےوالا سوشل میڈیا پلیٹفارمز کے بارے میں بہت کچھ جانتا ہے تو آپ کے لئے بہتر ہے کہ آپ کوئی نامعلوم اکاؤنٹ /نام کا استعمال کریں اور اپنے تمام سوشل میڈیا اکاؤنٹس کے پاس ورڈز اور سیکیورٹی جوابات تبدیل کر دیں۔

سائبروائلینس عورتوں پر تشدد کی ایک بڑھتی ہوئی قسم ہے جس کا خواتین شکار ہو رہی ہیں۔سائبروائلینس کی وہ اقسام جن کا آپ شکار ہو سکتی ہیں ان میں یہ شامل ہیں: ہیکنگ، سرویلنس/ٹریکنگ، بھیس بدلنا، سپیمنگ، میلیشیس ڈسٹریبیوشن وغیرہ۔

مختلف سوشل میڈیا پلیٹ فارمز کی پرائیویسی سیٹنگز کو دیکھ کر ،آپ کی پوسٹس ،تصویریں وغیرہ کون دیکھ رہا ہے یا کسی کو بلاک/ ریموو اور رپورٹ کرنے جیسے معاملات کومحدود کرنے کےطریقے جانیں۔

اپنے آن لائن تحفظ کو بڑھانے اور سائبر وائلینس اور ہراسگی کے متعلق مزید معلومات حاصل کرنے کے لئے درج ذیل ویب سائٹ کا دورہ کریں:

http://www.vawlearningnetwork.ca/sites/vawlearningnetwork.ca/files/LN_Newsletter_Issue_4_2013.pdf

https://www.techsafety.org/documentationtips

اضافی نوٹس:

اگر آپ سائبر وائلینس اور آن لائن ہراسگی کا شکار ہیں تو اپنے ساتھ یا آپ کے کسی جاننے والے کے ساتھ ہوئی ہراسگی یا ان چاہے رابطے کا ریکارڈ رکھیں۔کسی بھی آن لائن پائے جانے والے مواد کے سکرین شاٹس، اس میں پائی جانے والی تصاویر اور معلومات کے ساتھ دستاویز بنائیں۔ سائیٹس کی یو آر ایل کے ساتھ ساتھ تمام اصل ای میلز اور پیغامات کا ریکارڈ بھی رکھیں۔

خواتین کے لئے ذرائع

24 گھنٹے میسر بحرانی لائینیں

1(866)863-0511	Assaulted Women’s Helpline اسالٹڈ ویمنز ہیلپ لائن (ایسی خواتین جن پر حملہ کیا گیا ہو ان کے لئے ہیلپ لائن) (www.awhl.org)
1(866)863-7868	(ٹی ٹی وائے)
#SAFE (#7233)	آن یور بیل، راجرز، فیڈو آر ٹیلس موبائل
905-951-3838	Caledon/Dufferin Victim Services کیلیڈون/ڈفرین وِکٹم سروسز (کیلیڈون/ڈفرین میں تشدد کا شکار ہونے والوں کے لئے خدمات)
1-888-743-6496	
1-800-265-9178	Family Transition Place فیملی ٹرانزیشن پلیس (خاندان کے لئے عبوری جگہ)
1-877-336-2433	Fem’aide (Francophone helpline) فیم'ایڈ (فرانکو فون ہیلپ لائن)
1-866-860-7082	(ٹی ٹی وائے)
905-403-0864	Interim Place South انٹیرم پلیس ساؤتھ(عبوری جگہ جنوب)
905-403-0453	(ٹی ٹی وائے)
905-676-8515	Interim Place North انٹیرم پلیس نارتھ(عبوری جگہ شمال)
905-676-0284	(ٹی ٹی وائے)
647-777-6433	La Maison (Francophone Shelter in Toronto) لا میزوں (فرانکو فون شیلٹر ان ٹورونٹو)
905-451-6108	Salvation Army Family Life Resource Centre سالویشن آرمی فیملی لائف ریسورس سینٹر
1-877-330-6366	Trans Lifeline ٹرانس لائف لائن
1-855-554-4325	Talk4Healing- A Help Line for Aboriginal Women (Services offered in Ojibway, Oji-Cree and Cree) ٹاک4 ہیلنگ- اے ہیلپ لائن فار ایب اوریجنل ویمن (سروسز آفرڈ ان آجبوے، اوجی-کری اینڈ کری)
905- 568-1068	Victim Services of Peel وِکٹم سروسز آف پیل (پیل میں تشدد کاشکار ہونے والوں کے لئے خدمات)

پناہ گاہیں

1-800-265-9178	Family Transition Place (Orangeville)

	فیملی ٹرانزیشن پلیس (اورینج وِل)
905-403-0864	Interim Place South انٹیرم پلیس ساؤتھ(عبوری جگہ جنوب)
905-676-8515	Interim Place North انٹیرم پلیس نارتھ(عبوری جگہ شمال)
905-451-4115	Salvation Army Family Life Resource Centre سالویشن آرمی فیملی لائف ریسورس سینٹر
905-855-0299	Armagh (Second Stage Housing) آرما گھ (سیکنڈ سٹیج ہاؤسنگ)

مالی معاونت

905-793-9200	Ontario Works / Social Assistance اونٹاریو ورکس/ سوشل اسسٹنس (سماجی مدد)

رہائشی خدمات

905-453-1300	Peel Access to Housing (PATH) پیل ایکسس ٹو ہاؤسنگ (پی اے ٹی ایچ)

قانونی خدمات

905-455-0160	North Peel & Dufferin Community Legal Services نارتھ پیل اینڈ ڈفرین کمیونٹی لیگل سروسز (شمالی پیل اور ڈفرین کمیونٹی کے لئے قانونی خدمات)
905-896-2052	Mississauga Community Legal Services مِسیساؤگا کمیونٹی لیگل سروسز(مِسیساؤگا کمیونٹی کے لئے قانونی خدمات)
905-453-1723	Legal Aid Ontario لیگل ایڈ اونٹاریو (اونٹاریو میں قانونی مدد)
905-456-4797	Peel Victim Witness Assistance Program (Criminal Court Support Services) پیل وِکٹم وٹنس اسسٹنس پروگرام (کریمنل کورٹ سپورٹ سروسز)
905-275-2369	Indus Community Services of Peel (Legal Clinic) انڈس کمیونٹی سروسز آف پیل (لیگل کلینک)
905-568-1068	Victim Services of Peel (Criminal Court Support at Bail Hearing) وَکٹم سروسز آف پیل (کریمنل کورٹ سپورٹ ایٹ بیل ہیرنگ) (پیل میں تشدد کا شکار ہونے والوں کے لئے خدمات)

خواتین کے لئے کفالتی خدمات

	905-460-9514	African Community Services of Peel افریقن کمیونٹی سروسز آف پیل (افریقی کمیونٹی کے لئے پیل میں خدمات)
	905-272-1703	Catholic Cross-Cultural Services - Brampton/ Mississauga کیتھولک کراس –کلچرل سروسز برامپٹن / مِسیساؤگا
	905-951-3838	Victim Services of Dufferin (Criminal Court Support at Bail Hearing) وِکٹم سروسز آف ڈفرین (کریمنل کورٹ سپورٹ ایٹ بیل ہیرنگ) (ڈفرین میں تشدد کا شکار ہونے والوں کے لئے خدمات)
		Family Services of Peel فیملی سروس آف پیل (پیل میں خاندانوں کے لئے خدمات)
	905-453-5775	Centralized Intake سینٹرلائزڈ اِن ٹیک
	905-270-7357	ٹی ٹی وائے
	905-453-7890	Brampton برامپٹن
	905-270-2250	Mississauga مِسیساؤگا
		Family Transition Place فیملی ٹرانزیشن پلیس(خاندانوں کے لئے عبوری جگہ)
	519-584-4357	Caledon/Bolton کیلڈون/بولٹن
		Indus Community Services of Peel انڈس کمیونٹی سروسز آف پیل
	905-454-2598	Brampton برامپٹن
	905-275-2369	Mississauga مِسیساؤگا
		Interim Place انٹیرم پلیس(عبوری جگہ)
	905-403-0864	South ساؤتھ(جنوب)
	905-676-8515	North نارتھ(شمال)
	905-676-0257	CSO Intake Line

		سی ایس او اِن ٹیک لائن
	905-677-6270	Malton Neighborhood Services مالٹن نیبر ہوڈ سروسز
		Muslim Community Services مسلم کمیونٹی سروسز
	905-790-1910	Brampton برامپٹن
	905-828-1328	Mississauga مِسیساؤگا
	905-454-3332	OASIS Centre des Femmes او اے ایس آئی ایس سینٹر دیس فیمس
		Punjabi Community Health Centre پنجابی کمیونٹی ہیلتھ سینٹر
	416-995-3920	Brampton برامپٹن
	273-4884ext.222	Mississauga مِسیساؤگا
	905-450-4650	Safe Centre of Peel سیف سینٹر آف پیل
	905-820-8984	Salvation Army Women's Counselling Centre سالویشن آرمی ویمنز کونسلنگ سینٹر
	905-848-7600	Trillium Health Partners Sexual Assault/Domestic Violence Services – Chantel's Place ٹریلیم ہیلتھ پارٹنرز سیکشوئل اسالٹ / ڈومیسٹک وائلنس سروسز چینٹلز پلیس
	905-455-6789	United Achievers Community Services یونائیٹڈ ایچیورز کمیونٹی سروسز

ہنگامی حالات کی خدمات

911	پولیس
905-584-2241	او پی پی کیلڈون

نوٹس

اس کتابچے کی مزید کاپیاں اس پتے پر رابطہ کر کے منگوائی جا سکتی ہیں(دستیابی شرط ہے):

پیل کمیٹی اگینسٹ وومین ابیوز(پی سی اے ڈبلیو اے)

پی او باکس 45070، مِسیساؤگا، او این۔ ایل 5 جی 1 سی 9

ٹیلیفون: 3441-823(905)

ای میل:pcawa@pcawa.org   ویب سائٹ:www.pcawa.net

اس کتابچے کے پہلے نسخے ہماری ویب سائٹ پر مندرجہ ذیل زبانوں میں موجود ہیں:عربی، چینی، انگلش، فرانسیسی، ہندی، اطالوی، پولش، پرتگالی، پنجابی، ہسپانوی ٹیگالوگ، تامل، اردو، ویتنامی

پیل کمیٹی اگینسٹ ویمن ابیوز کی اجازت اور شکریہ کے ساتھ اس کتابچے کی مکمل یا حصوں میں فوٹو کاپی کروایا جا سکتا ہے۔

تازہ ترین ایڈیشن:اپریل 2019