

تمام بچوں اور عورتوں کا حق ہے
کہ وہ گھریلو اور عائلی تشدد کے
خطرے کے بغیر زندگی گزاریں۔

COVID 19 وبا کے نتیجے میں ہم گھریلو اور عائلی تشدد کے واقعات میں اضافے کی توقع کر رہے ہیں۔ ہمیں تحقیق اور شواہد کے ذریعے علم ہے کہ ہنگامی زمانوں میں تشدد زیادہ عام اور زیادہ شدید ہو جاتا ہے۔ ذہنی دباؤ اور مشکلات کے دور کو کبھی تشدد کے لیے بہانہ نہیں بنایا جا سکتا۔

آپ اور آپ کے بچوں کے خلاف دھمکیوں کا

- آپ اور آپ کے بچوں کے ساتھ اپنی بدسلوکی اور متشدد رویے کے لیے COVID-19 کو بہانہ بنانا یا دوش دینا یا اپنے رویے کو درست قرار دینا
- نگرانی بڑھا دینا، اگر بچے بے چین ہوں تو آپ کی تربیت پر تنقید کرنا اور الزام دینا۔

علیحدگی کی پابندی کو استعمال کرنا

- آپ کو اور آپ کے بچوں کو گھر میں مزید الگ کر دینا، گھر میں آپ کی حرکت پر پابندیاں لگا کر یا آپ کو گھر کے مخصوص حصوں میں رکھ کر۔
- علیحدگی میں رہنے کی پابندی کو استعمال کر کے آپ کو رشتہ داروں یا دوستوں سے رابطہ رکھنے سے روکنا
- علیحدگی میں رہنے کی پابندی کو استعمال کر کے آپ کو دکانوں یا فارمیسی پر جانے سے روکنا

COVID 19 کو بہانہ بنانا

- ضروری چیزیں جیسے کھانا، دوائیاں، ہینڈ سینٹائزر یا جراثیم کش محلول روک کر رکھنا
- آپ کو کنٹرول یا خوفزدہ کرنے کے لیے انفیکشن کے خطرے کے بارے میں غلط معلومات دینا
- مصیبت کے حالات کو بہانہ بنا کر مالی معاملات پر اپنا کنٹرول بڑھانا یا کنٹرول حاصل کرنا
- آپ کو یا آپ کے بچوں کو COVID-19 لگانے کی دھمکی دینا
- اپنی نوکری ختم ہونے، صحت یا رہائش کے مسائل کو وجہ بنا کر آپ پر اثر ڈالنا کہ آپ اسے اپنے گھر میں رہنے دیں
- آپ یا آپ کے بچوں کو طبی نگہداشت حاصل کرنے سے روکنا یا آپ کا میڈی کیئر کارڈ چھپا دینا۔

میڈیا آلات کا استعمال

- آپ کے موبائل پر کالوں، ای میلز اور سوشل میڈیا پیغامات کی نگرانی بڑھا دینا۔

قانون یا امیگریشن کے حوالے سے دھمکیاں

- یہ سمجھ کر گھریلو تشدد کی وجہ سے پابندیوں کے آرڈر کی خلاف ورزی کرنا کہ پولیس اتنی مصروف ہوگی کہ آپ کی کال پر کوئی قدم نہیں اٹھائے گی۔
- آپ کا پارٹنر COVID-19 اور آپ کے ویزے کی حیثیت کو آپ کو کنٹرول کرنے کے مقصد سے بطور دھمکی استعمال کر سکتا ہے۔

آپ یا آپ کے بچے کبھی اس
کے ذمہ دار نہیں ہوتے۔

عائلی تشدد کرنے والا شخص اپنی بدسلوکی اور
متشدد رویے کا خود ذمہ دار ہے۔

سیفی پلان ذاتی ضرورت کے لیے بنایا گیا، عملی پلان ہوتا ہے جس میں ایک رشتے میں رہتے ہوئے محفوظ رہنے، گھر چھوڑنے کی منصوبہ بندی کرتے ہوئے محفوظ رہنے یا چھوڑ جانے کے بعد محفوظ رہنے کے طریقے شامل ہوتے ہیں۔ سیفی پلان ہونے سے آپ کو اس مشکل وقت میں محفوظ رہنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ان میں سے کچھ تجاویز سے فائدہ ہو سکتا ہے۔

بچوں کے ساتھ پلان بنائیں

بچوں کی عمر اور اہلیت کی مناسبت سے بچوں کے لیے سیفی پلانز بنائیں۔ ان پلانز سے فون کر کے مدد بلائے یا ایسی جگہ پہنچنے کے متعلق پتہ چلتا ہو جہاں وہ زیادہ محفوظ رہیں گے۔

بچوں کو سکھائیں کہ 000 پر پولیس کو کیسے کال کرتے ہیں اور بچوں کو گھر کا پتہ یاد کروائیں۔

مدد اور اشارے استعمال کریں

ایسے اشارے طے کریں جن سے آپ کے ہمسایوں/رشتہ داروں کو پتہ چل جائے کہ آپ کو مدد کی ضرورت ہے۔ مثال کے طور پر پورچ کی بتی جلا دیں، پردے بند کر دیں یا فون کر کے کہیں "ہم نے جمعرات کو ملنے کی بات کی تھی لیکن میں نہیں آ سکتی۔"

ایسے اشارے یا کوڈ ورڈز طے کریں جن سے آپ کے بچوں کو پتہ چل جائے کہ انہیں باہر نکالنا ہے اور پہلے سے طے کردہ محفوظ جگہ پر پہنچنا ہے۔

پلان بنائیں

جہاں ممکن ہو، فون چارج کر کے رکھیں اور احتیاطاً ایک بیک اپ (متبادل) انتظام بھی رکھیں جیسے اگر یہ محفوظ ہو تو ایک اور فون چھپا کر رکھیں۔

نکلنے کا پلان اور ایک بیک اپ (متبادل) پلان بھی تیار رکھیں۔ اگر یہ محفوظ ہو تو اندھیرے میں نکلنے اور بچوں کے ساتھ نکلنے کی رہبرسل کریں۔

چابیوں کا دوسرا سیٹ اور اہم کاغذات ایسی جگہ رکھیں جہاں سے آپ انہیں جلدی سے نکال سکتی ہوں۔

ہنگامی حالات کے لیے کچھ پیسے چھپا کر یا کسی محفوظ اکاؤنٹ میں رکھیں۔

وقت کی مہلت بڑھانے اور/یا فاصلہ بڑھانے کے لیے، صورتحال کو سنگین بننے سے روکنے کے لیے یا اپنی اور اپنے بچوں کی حفاظت کے لیے آپ کو جو بھی کرنا پڑے، کریں۔

محفوظ فاصلہ رکھنا

اگر آپ کو خطرے کا احساس ہو یا آپ کا جھگڑا ہونے لگے تو 'کم خطرے والی جگہ' پر چلی جائیں: ایسے کمرے جن سے نکلنے کے دو راستے ہوں اور جہاں بطور ہتھیار استعمال کی جا سکنے والی چیزیں کم ہوں، جہاں باہر سے کوئی آپ کو دیکھ سکتا ہو یا آپ کی آواز سن سکتا ہو۔

باورچی خانہ، غسلخانے اور گیراج زیادہ خطرناک جگہیں ہیں بنسبت لاؤنج روم، ڈرائنگ روم یا بیڈ روم کے۔ اپنے بچوں کو سکھائیں کہ وہ خطرے سے دور اور باہر نکلنے کے دروازے سے قریب رہیں۔

مدد لینے کے لیے رابطہ کریں

ازدارانہ ملٹی کلچرل سپیشلسٹ مدد (دوسرے ممالک سے آنے والی عورتوں کے لیے خاص مدد) کے لیے پیر تا جمعہ صبح 9 بجے سے سہ پہر 4 بجے تک مندرجہ ذیل خدمات سے رابطہ کریں:

- Ishar Women's Health پر 08 93455335
- Multicultural Womens Advocacy Service پر 08 93281200
- Ethnic Advocacy and Support Team پر 0452399717

اگر آپ نقصان سے بچنے کے لیے گھر سے نکل رہی ہیں یا آپ کو عائلی تشدد کی وجہ سے نقصان پہنچنے کا خطرہ ہے تو آپ اپنا گھر چھوڑ سکتی ہیں۔ اگر آپ کسی خطرناک صورتحال سے نکل رہی ہوں تو آپ کو جرمانہ نہیں ہوگا۔ گھریلو اور عائلی تشدد کی تمام خدمات اب بھی کھلی ہیں اور مدد فراہم کرنے

اگر آپ خطرے میں ہیں تو براہ مہربانی 000 پر فون

مصیبت میں رازدارانہ مدد، معلومات اور رہائش کے لیے براہ مہربانی 1111 9223 یا 199 1800 پر کرائسٹس کیئر کو فون کریں - 24 گھنٹے