सुरक्षा योजना चेकलिस्ट

यदि आप वर्तमान में एक अपमानजनक रिश्ते में हैं, या उसे छोड़ने की योजना बना रहे हैं, तो अभी एक सुरक्षा योजना बनाएं ताकि आप आपातकालीन स्थिति में तैयार हो सकें।

नोट: ये बस सिफारिशें हैं; हो सकता है कि कुछ विकल्प आपके लिए सबसे बेहतर न हों।

राज्य भर में:

सेफलिंक, घरेलू हिंसा से पीड़ित लोगों के लिए 24/7 हॉटलाइन:
877-785-2020

पीड़ित को मुआवजा
617-727-2200

Massachusetts Office For Victim Assistance
MOVA
Victim & Witness Assistance Board

पीड़ित सहायता के लिए Massachusetts कार्यालय
टेलीफोन: 617-586-1340
ईमेल: mova@mass.gov
www.mass.gov/askmova

यह प्रकाशन OVC, OJP, U.S. DOJ से VOCA अनुदान के माध्यम से आंशिक रूप में समर्थित था, Sसे समर्थित था,। इस प्रकाशन में व्यक्त राय, जांच और निष्कर्ष या सिफारिशें पीड़ित सहायता Massachusetts कार्यालय के हैं और यह डीओजे या ओजेपी, ओवीसी के विचारों को आवश्यक रूप से प्रतिबिंबित नहीं करता।

पास रखने के लिए वस्तुएं और कागजी दस्तावेज़

नीचे दी गई वस्तुएं आपको सुरक्षित जगह रखनी हैं, ऐसी सुरक्षित जगह पर रखना चाहिए, जहां आप जल्दी से पहुंच सकें। या, वस्तुओं को अपने घर के बाहर किसी विश्वसनीय व्यक्ति के पास रखिए।

- ☐ पहचान और/या चालक का लाइसेंस, सामाजिक सुरक्षा कार्ड, जन्म प्रमाण पत्र
- ☐ पासपोर्ट, इमिग्रेशन पेपर, अपने और बच्चों के लिए ग्रीन कार्ड
- ☐ दस्तावेज़: जीवन, स्वास्थ्य, गृह बीमा पॉलिसियाँ; लीज या घर का डीड (अग्रीमेंट); स्कूल और मेडिकल रिकॉर्ड; शादी का प्रमाणपत्र; तलाक के कागजात; हिरासत के आदेश; वसीयत; टैक्स की जानकारी; कार का शीर्षक और पंजीकरण
- ☐ वित्तीय दस्तावेज: क्रेडिट/एटीएम कार्ड, नकद, चेकबुक, बैंक बुक(पासबुक), आदि। (नोट: जब आप इलेक्ट्रॉनिक कार्ड का उपयोग करते हैं, तो एक दुर्व्यवहारकर्ता आपकी गतिविधि और स्थान का पता लगा सकता है।)
- ☐ सेल फोन (नोट: एक दुर्व्यवहारकर्ता द्वारा आपके सेल फोन के उपयोग का संभावित रूप से पता लगाया जा सकता है।)
- ☐ स्टोर सदस्यता कार्ड बदलें
- ☐ आपके घर और कार की चाबियां
- ☐ निरोध/उत्पीड़न का निवारण आदेश पत्र (यदि उपलब्ध हो)
- ☐ चित्र और व्यक्तिगत वस्तुएं जिन्हें बदला नहीं जा सकता
- ☐ अपने और बच्चों को बदलने के कपड़े, प्रसाधन सामग्री और दवाएं
- ☐ पालतू जानवर, पालतू जानवर के टीकाकरण और चिकित्सा रिकॉर्ड, पालतू जानवर की दवाएं, आईडी टैग
- ☐ दुर्व्यवहार करने वाले की व्यक्तिगत जानकारी: सामाजिक सुरक्षा संख्या, जन्म तारीख, और वेतन के रिकार्ड्स

मदद कहां से प्राप्त करे

अगर आपको मदद या सलाह चाहिए तो संपर्क करें आपके स्थानीय घरेलू हिंसा कार्यक्रम के एक वकील:

SAFEPLAN होस्ट (देने वाली) एजेंसियां

एलियांज़ा	877-536-1628
बिहेवियरल हेल्थ नेटवर्क	413-283-1058
एलिजाबेथ फ्रीमैन सेंटर	866-401-2425
ग्रेटर बोस्टन लीगल सर्विसेज	617-371-1234
हीलिंग एब्यूज वर्किंग फॉर चेंज (HAWC)	800-547-1649
हेल्थ इम्पेरेटिव	508-588-8255
हाई पॉइंट ट्रीटमेंट सेंटर / साउथ शोर वुमन्स रिसोर्स सेंटर	508-746-2664
इंडिपेंडेंट हाउस	508-771-6507
NELCWIT	413-772-0806
न्यू बेडफोर्ड वुमन्स सेंटर	508-996-3343
न्यू होप, Inc.	800-323-4673
स्टेनली स्ट्रीट ट्रीटमेंट एंड रिसोर्स सेंटर	508-675-0087
YWCA ऑफ़ सेंट्रल MA	508-755-9030
YWCA ऑफ़ नार्थईस्ट MA	978-687-0331
YWCA ऑफ़ वेस्टर्न MA	413-733-7100

0120

Massachusetts Office For Victim Assistance
MOVA
Victim & Witness Assistance Board

क्या आप सुरक्षित हैं?

सुरक्षित रहना

SAFEPLAN घरेलू हिंसा, यौन उत्पीड़न और पीछा करने वाले (स्टॉकर) जैसे पीड़ितों के लिए एक अदालत-आधारित नागरिक वकालत कार्यक्रम है,

यह कार्यक्रम 209A प्रतिबंध आदेश और 258E उत्पीड़न निवारण आदेश प्रक्रियाओं के माध्यम से दुर्व्यवहार करने वाले से सुरक्षा की मांग करना।

क्या आप सुरक्षित हैं?

क्या आपके परिवार या दोस्तों ने आपको बताया है कि वे आपकी सुरक्षा के लिए चिंतित हैं?

दुर्व्यवहार के चेतावनी संकेत

यदि आपका साथी निम्नलिखित में से कोई भी कार्य करता है तो आपका रिश्ता अपमानजनक हो सकता है:

» ईर्ष्यालु है और आप पर अधिकार जमाता है

» वो खुद तय करता है आप कहां जाओगे और किसे मिलोगे

» आपको मित्रों और परिवार को मिलने से रोकता है

» आपको नीचा दिखाता है या आपको बुरा महसूस कराता है

» इतना डरावना (भयानक) है कि आप इस बात को लेकर चिंतित रहते हैं कि पार्टनर आपकी बातों पर या आपके कुछ करने पर कैसे प्रतिक्रिया देगा

» आपको डराता है या आपको धमकाता है

» हथियारों या आग्नेयास्त्रों का उपयोग करता है या अपने पास रखता है

» आपको यौन संबंध बनाने के लिए दबाव या मजबूर करता है

» आप (या आपके बच्चों या पालतू जानवरों) को मारता है, धक्का देता है, गला घोंटता है, प्रतिबंध लगता है, लात मारता है या हाथ उठाता है

» यदि आप उनके आदेशों का पालन नहीं करते हैं तो आपको समलैंगिक, उभयलिंगी या ट्रांसजेंडर हो ये सबको बताने की धमकी देता है

» आपकी तनख्वाह सहित आपके सभी पैसे को नियंत्रित करता है

» आपकी अप्रवास स्थिति का उपयोग आपके खिलाफ करने की धमकी देता है

याद रखें, आप आपातकालीन स्थिति में हमेशा 911 पर कॉल कर सकते हैं

प्रतिबंध लगाने का आदेश कैसे प्राप्त करें

प्रतिबंध लगाने का आदेश और उत्पीड़न निवारण आदेश निम्न माध्यम से उपलब्ध हैं:

» आपके क्षेत्र में जिला न्यायालय या प्रोबेट और परिवार न्यायालय

» आपका स्थानीय घरेलू हिंसा कार्यक्रम आपको एक आदेश प्राप्त करने में मदद कर सकता है या आपको एक SAFEPLAN वकील से संपर्क करा सकता है

खुद को घर पर सुरक्षित रखें

» फ़ोन को कमरे में रखें और कमरे को आप अंदर से लॉक करें; हर समय अपने साथ एक सेल फोन रखें।

» अपने घर से बचने के रास्तों की योजना बनाएं; इसे अपने बच्चों को सिखाएं।

» अपने पड़ोसियों से कहें कि अगर वे आपके घर पर दुर्व्यवहार करने वाले को देखते हैं तो पुलिस को फोन करें। पुलिस को कॉल करने के लिए आपके पड़ोसियों के लिए एक सिग्नल बनाएं। उदाहरण के लिए, यदि फोन दो बार बजता है, या एक शेड नीचे खींच लिया जाता है या लाइट चालू की जाती है।

» यदि आपको जल्दी से निकलना पड़ें तो महत्वपूर्ण चीजों के साथ एक बैग पैक करें जिसकी आपको आवश्यकता होगी। इसे किसी सुरक्षित जगह पर रख दें, या किसी ऐसे दोस्त या रिश्तेदार को दें, जिस पर आप भरोसा करते हैं।

» एक असूचीबद्ध फ़ोन नंबर प्राप्त करें और आने वाले कॉल को स्क्रीन करें।

» यदि आपका दुर्व्यवहार करने वाला बाहर चला गया है, तो अपने दरवाजों के ताले बदल दें और अपनी खिड़कियों पर ताले लगा लें।

» प्रतिबंध लगाने का आदेश इसमें मदद कर सकते हैं, या अपने मकान मालिक से बात कर सकते हैं।

» यदि आपके पास एक प्रतिबंध लगाने का आदेश है, तो आप पीड़ित मुआवजे के माध्यम से वित्तीय सहायता प्राप्त करने में सक्षम हो सकते हैं। एक वकील आपको आवेदन करने में मदद कर सकता है।

खुद को घर के बाहर सुरक्षित रखें

» विभिन्न लोगों के साथ सफर की व्यवस्था करें; अपने आने जाने का मार्ग अक्सर बदलें।

» विभिन्न स्थानों पर सामान खरीदें और बैंकिंग करें।

» अपना न्यायालय आदेश (यदि आपके पास एक है) और आपातकालीन नंबर हमेशा अपने पास रखें।

» आपके कार्यालय और/या स्कूल में न्यायालय के आदेशों की एक प्रति है यह सुनिश्चित करें।

» सार्वजनिक स्थान पर कुछ बुरा होने पर आप क्या करेंगे, इसके लिए एक योजना बनाएं; अपने आस-पास के लोगों के प्रति हमेशा जागरूक रहें।

अपने बच्चों को सुरक्षित रखें

» उन्हें अपने और अपने साथी के बीच के झगड़ों से दूर रहना सिखाएं, भले ही वे मदद करना चाहते है।

» बच्चों को सिखाएं कि सुरक्षित कैसे रहें, और 911 पर कैसे कॉल करें और अपना पता और फोन नंबर पुलिस को दें।

» स्कूल या डेकेयर को किसी न्यायालय के आदेश की एक प्रति दें और उनसे कहें कि पहले आपसे बात किए बिना आपके बच्चों को किसी के साथ न छोड़ें।

» बच्चें अगर वे दुर्व्यवहार करने वाले को देखते हैं तो उन्हें स्कूल में किसे बताएं यह सुनिश्चित करें।

» स्कूल आपका पता या फोन नंबर किसी को नहीं देगा यह सुनिश्चित करें।

इंटरनेट और स्मार्ट फोन सुरक्षा

» याद रखें: आपके द्वारा इंटरनेट पर पोस्ट की जाने वाली कोई भी जानकारी सार्वजनिक होती है और आपका दुर्व्यवहार करने वाला इसे देख सकता है।

» किसी भी ऑनलाइन अकाउंट और एप्लिकेशन से लॉग आउट करें; "मुझे लॉग इन रखें" इस सुविधा को अनचेक करें और वेब ब्राउज़र पर अपने पासवर्ड सेव न करें।

» मजबूत पासवर्ड (अपर केस और लोअर केस लेटर्स, नंबर्स और सिंबल) का इस्तेमाल करें।

» सोशल मीडिया अकाउंट पर नियमित रूप से गोपनीयता सेटिंग्स की समीक्षा करें।

» सोशल मीडिया साइटों (फेसबुक, ट्विटर, इंस्टाग्राम, आदि) पर निजी जानकारी पोस्ट करना टालें।

» स्मार्ट फोन के जीपीएस लोकेशन शेयरिंग फीचर को बंद कर दें।

क्या आप सुरक्षित हैं?

www.mass.gov/askmova