

اپریل 2020

کووڈ 19/کرونا وائرس - گھریلو تشدد، جنسی تشدد، اور جنسی بنیاد پر تشدد کی دیگر قسمیں

سروائوز (تشدد سے نبرد آزما لوگ) کے لئے حفاظت اور خیر و عافیت کے حوالے سے ایڈوائس



بہت سارے سروائورز ایک بدسلوک شخص کے ساتھ ایک ہی گھر میں تنہا رہنے میں غیر محفوظ اور اپنے سپورٹ نیٹورکس سے دور محسوس کر رہے ہوں گے۔

ہم آپ کو تسلی دیتے ہیں کہ ہم آپ کے لئے حاضر ہیں۔ ان مشکل اوقات میں آپ کو سپورٹ دینے کے لئے ہم وہ سب کچھ کریں گے جو کہ ہم کرسکتے ہیں۔

ہم نے دستیاب سپورٹ کے بارے میں کچھ مشورے اور معلومات اکھٹی کی ہیں۔ یاد رکھیں کہ آپ اپنے حالات کو سب سے زیادہ بہتر جانتے ہیں اور صرف وہی مشورے قبول کریں جو آپ کو محفوظ اور خود سے متعلق پائیں۔

ہمیشہ یاد رکھیں کہ آپ پر جو گزر رہی ہے وہ آپ کا قصور نہیں ہے۔

ان اقدامات پر غور کرنا بہت اہم ہے جنہیں آپ محفوظ رہنے کے لئے لے سکتے ہیں۔ مختلف حالات میں آپ کیا کرسکتے ہیں؟ اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو آپ کیسے اسے حاصل کریں گے؟

- کوشش کریں کہ آپ کا موبائل فون ہر وقت آپ کے پاس ہو۔ یہ یقینی بنانے کی کوشش کریں کہ آپ کا موبائل فون چارج ہو۔
- اہلخانہ، دوست اور پڑوسی آپ کو سپورٹ دے سکتے ہیں۔
 - 0 آیا آپ ان لوگوں کے ساتھ بحفاظت فون پر یا آن لائن رابطے میں رہ سکتے ہیں جن پر آپ اعتماد کرتے ہیں؟ یہ کوئی دوست، اہلخانہ کو کوئی ممبر، پڑوسی، کیئرر یا سپورٹ ورکر ہوسکتا ہے۔ آپ کال کرنے کے لئے ان مواقع کا استعمال کرسکتے ہیں جب آپ گھر سے نکلتے ہیں مثلاً جب آپ سپر مارکیٹ جاتے ہیں۔
 - آیا آپ ان کے ساتھ اس پر بات کرسکتے ہیں جس سے آپ گزر رہے ہیں؟
 - آیا آپ کسی معتمد شخص کے ساتھ ایک کوڈ ورڈ رکھ سکتے ہیں جس کے ذریعے انہیں پتہ چل جائے کہ بات کرنا محفوظ نہیں ہے یا انہیں پولیس کو کال کرنی ہے۔
 - کیا آپ ان کے ساتھ چیک ان کرنے کے لئے کسی ایک ہی دن اور وقت پر متفق ہوسکتے ہیں۔
 - انہیں بتائیں کہ وہ کونسے محفوظ اوقات ہیں جب وہ آپ کو کال کرسکتے ہیں۔
- 0 سیکھ لیں کہ میسجز جلدی سے کیسے ڈیلیٹ کرنی ہیں۔ اگر بدسلوکی کرنے والا آپ کا فون مانیٹر کرتا ہے یعنی اس پر نظر رکھتا ہے۔ تو اپنے میسجز اور کال کا ریکارڈ فوراً ہی ڈیلیٹ کردیں۔ آپ مزید رازداری کے لئے کوئی ایپس بھی ٹرائی کرسکتے ہیں۔ مثال کے طور پر۔ ٹیلیگرام اور سگنل۔

- جب آپ فوری خطرے سے دوچار ہوں تو **پولیس** ایک کلیدی سروس ہے۔ ایمرجنسی میں **999 کو کال کرنے** سے نہ گھبرائیں۔

0 سائلنٹ سلوشن

جب آپ 999 کو کال کرتے ہیں، تو آپریٹر (فون پر دوسری طرف والا بندہ) آپ سے پوچھے گا کہ آپ کو کونسی ایمرجنسی سروس چاہیئے۔ اگر آپ 'پولیس' یا 'ایمبولینس' نہیں کہہ سکتے، تو آپ کو سائلنٹ سلوشن سسٹم منتقل کر دیا جائے گا۔ اس کے بعد آپ کو ایک آٹومیٹڈ پیغام آئے گا جو آپ کو 55 دہانے کے لئے کہے گا۔ اگر آپ 55 دہائیں گے تو کال آپ کے مقامی پولیس فورس کو منتقل ہو جائے گی۔ مزید جاننے کے لئے یہاں کلک کریں۔

0 ایمرجنسی ٹیکسٹ سروس

اگر آپ کال نہیں کرسکتے کیونکہ آپ بھرے ہیں یا زبانی کلام نہیں کرسکتے، تو آپ پولیس ٹیکسٹ سروس کے ساتھ رجسٹر کرسکتے ہیں۔ 999 پر REGISTER ٹیکسٹ کر دیں۔ آپ کو ایک ٹیکسٹ آئے گا جو آپ کو بتائے گا کہ اس کے بعد کیا کرنا ہے۔ ایسا اس وقت کریں جب محفوظ ہو تاکہ جب آپ خطرے میں ہوں تو آپ ٹیکسٹ کرسکیں۔ مزید جاننے کے لئے یہاں کلک کریں۔

0 جرم رپورٹ کرنا

اگر آپ کوئی جرم رپورٹ کرنا چاہیں مگر آپ کو فوری خطرہ لاحق ہو، تو آپ پولیس کو 101 پر کال کرسکتے ہیں یا آن لائن رپورٹ کرسکتے ہیں۔

پولیس کا فرض ہے کہ آپ اور آپ کے بچوں کا تحفظ کرے۔ آپ کے ساتھ کسی بھی وجہ سے امتیازی سلوک نہیں ہونا چاہیئے، بشمول آپ کے ایمیگریشن سٹیٹس کے۔

مدد اور سپورٹ دستیاب ہے

سپورٹ سروسز آپ کی حفاظت کے آپشنز پر غور کرنے اور آپ کو جذباتی سپورٹ مہیا کرنے میں مدد کرسکتی ہے۔ آپ قومی ہیلپ لائن کو کال کر کے یا آن لائن سپورٹ پر جا کر سپورٹ تک رسائی حاصل کرسکتے ہیں۔ لوکل سپورٹ سروسز اب بھی کھلی ہیں، اور اپنے کام کرنے کے طریقوں میں بدلاؤ لارے ہیں تاکہ یقینی بناسکیں کہ آپ کو مطلوبہ مدد مل سکے۔

نیشنل ہیلپ لائنز

تمام نیشنل ہیلپ لائنز کو کال کرنا مفت ہے اور اگر انگریزی آپ کی پہلی زبان نہیں ہے تو وہ مترجم بھی مہیا کرسکتے ہیں۔

انگلینڈ:

24 گھنٹے نیشنل ڈومیسٹک ایبوز ہیلپ لائن

0808 2000 247

اس ہیلپ لائن تک بہرے اور سننے میں مشکل رکھنے والے کالرز ہی ٹی ٹائپ ٹاک سروس کا استعمال کر کے رسائی حاصل کرسکتے ہیں۔ آپ اس ہیلپ لائن کے ساتھ آن لائن بھی رابطہ کرسکتے ہیں۔

ریپ کرائسس نیشنل ہیلپ لائن - جنسی تشدد

08088 029 999

دوپہر 12 سے 2:30 بجے اور شام 7 سے 9:30 روزانہ کھلا ہوتا ہے۔
0208 239 1124 پر منی کام سے بھی ایکسس ایبل ہے۔

کرما نروانا - 'غیرت' کے نام پر تشدد اور جبری شادیوں کے لئے

ہیلپ لائن

0800 5999 247

آپ ان کے ساتھ یہاں آن لائن بھی رابطہ کرسکتے ہیں۔

دی نیشنل لیزبین، گے، ہائی سیکشول اور ٹرانسجنڈر+

ڈومیسٹک ایبوز (گھریلو تشدد) ہیلپ لائن:

0800 999 5428

help@galop.org.uk

مرد سروائورز

مردوں کے لئے ایڈوائس (مشورے کی) لائن

0808 801 0327

info@mensadviceline.org.uk

ویلز:

24 گھنٹے لایو فیئر فری ہیلپ لائن، خواتین کے خلاف تشدد،

گھریلو بدسلوکی، اور جنسی تشدد کے لئے:

0808 80 10 800

ٹیکسٹ: 07800 77333

info@livefearfreehelpline.wale

سکاٹلینڈ:

24 گھنٹے گھریلو تشدد اور جبری شادیوں کی ہیلپ لائن

0800 027 1234

آپ اس ہیلپ لائن کو ٹیکسٹ ریلے سروس کے ذریعے بھی کال کرسکتے

ہیں helpline@sdaafmh.org.uk

ریپ کرائسس (آبروریزی کے بحران کے لئے) ہیلپ لائن

08088 01 03 02

ٹیکسٹ: 077537 410 027

support@rapecrisisScotland.org.uk

شمالی آئرلینڈ:

24 گھنٹے گھریلو اور جنسی تشدد کی ہیلپ لائن:

0808 802 1414

help@dsahelpline.org

آن لائن سپورٹ

اس وقت معلومات تک آن لائن رسائی شاید آپ کے لئے بہترین آپشن محسوس ہو۔ اگر آپ معلومات تک آن لائن رسائی حاصل کریں تو شاید آپ کو ضرورت ہو کہ اپنی براؤزر بسٹری ڈیلیٹ کر دیں یا 'پرائیویٹ براؤزنگ' کا استعمال کریں تاکہ آپ نے جن چیزوں کو تلاش کیا ہو، ان کو چھپایا جائے۔ آن لائن کیسے محفوظ رہا جائے، اس پر مزید معلومات کے لئے یہاں کلک کریں۔

لائو چیٹ سروسز - آن لائن انسٹنٹ مسینجر پر 1-1 سپورٹ کی سروس۔ برائے مہربانی متعلقہ ویب بیج پر کھلنے کے اوقات چیک کریں۔

- [ویمنز ایڈ فیڈریشن آف انگلینڈ لائو چیٹ](#)
- [ویلز لیو فیئر فری لائو چیٹ](#)
- [سکاٹش ویمنز ایڈ لائو چیٹ](#)
- [ناردرن آئرلینڈ ڈومیسٹک اینڈ سیشول اسوز لائو چیٹ](#)
- [ریپ کرائسس انگلینڈ اینڈ ویلز لائو چیٹ](#)
- [مینز ایڈوائس لائو ویب چیٹ \[مرد سروائوز کے لئے\]](#)
- [گلیب آن لائن چیٹ \[LGBT سروائوز کے لئے\]](#)

ای میل کے ذریعے سپورٹ۔ برائے مہربانی اوپر قومی ہیلپ لائنز کے لئے دی گئی ایم میلز ملاحظہ کریں۔ ویمنز فیڈریشن آف انگلینڈ بھی گھریلو تشدد کے سروائوز کے لئے بذریعہ ایم میل سپورٹ فراہم کرتی ہے۔ helpline@womensaid.org.uk

پیئر سپورٹ اور سروائوز فورمز مثال کے طور پر:

- ویلز - ویلز ویمنز ایڈ سروائوز فورم -
- انگلینڈ - ویمنز ایڈ فیڈریشن آف انگلینڈ سروائوز فورم -

ایپس مثلاً

- [Hollie Guard App](#) (ہالی گورڈ ایپ) - آپ کے سمارٹ فون کو ایک ذاتی سیفٹی ڈیوائس (آلہ) میں تبدیل کردیتا ہے۔
- [Brightsky App](#) (برائٹ سکاٹی ایپ) - ایک موبائل ایپ ہے جو ہر اس فرد کے لئے سپورٹ مہیا کرتا ہے جو بدسلوکی پر

مبنی رشتے میں ہوں یا ان لوگوں کے لئے جو اپنے کسی جاننے والے کے بارے میں فکرمند ہوں۔

سپیشلسٹ سپورٹ لیزیئن، گے، ہائی سیکشول اور ٹرانسجینڈر (LGBT) سپورٹ:

- [گیلپ](https://www.galop.org.uk)
- 0800 999 5428
- help@galop.org.uk

سیاہ فام اور اقلیتی خواتین:

- امکان کی [ڈائرکٹری آف سروسز](https://www.darker.org.uk)
- ساوتھال بلیک سسٹرز ہیلپلائن - سیاہ فام اور اقلیتی خواتین اور مائگرنٹ (مہاجر) خواتین کے لئے ایک قومی ہیلپ لائن ہے، بشمول ان کے جو پبلک فنڈز حاصل کرنے کے اہل نہیں (NRPF) ہیں۔
0208 571 9595 - سوموار تا جمعہ صبح 9 بجے سے شام 5 بجے
[آنلائن آؤٹ ریج ایڈوائس سرجری](https://www.anlains.org.uk) - ہر بدھ کے دن صبح 10 سے دوپہر 12 بجے
- [لاٹینی امریکی خواتین کے حقوق کی سروس](https://www.lawrs.org.uk) - گھریلو تشدد کی ہیلپ لائن
0771 928 1714 (سوموار تا جمعرات صبح 10 بجے تا دوپہر 1 بجہ)
0759 597 0580 (سوموار تا جمعہ صبح 10 بجے تا دوپہر 1 بجہ)
referrals@lawrs.org.uk

سماعت سے محروم او معذور سروائوز

- [سائن ہیلتھ](https://www.signhealth.org.uk) - سماعت سے محروم لوگوں کو سپورٹ فراہم کرتا ہے جنہیں گھریلو بدسلوکی کا سامنا ہو، بشمول ایک پائلٹ آنلائن سپورٹ منصوبے کے۔
07970 350366 (ٹیکسٹ یا وٹس ایپ/فیس ٹائم)
020 39472601 پر کال کریں
da@signhealth.org.uk
- [سٹے سیف ایسٹ](https://www.staysafe-east.org.uk) - سماعت سے محروم اور معذور افراد کو سپورٹ کرتا ہے جنہیں گھریلو تشدد اور نفرت پر مبنی جرائم کا سامنا ہو (صرف لندن)
enquiries@staysafe-east.org.uk
- [ریسپانڈ](https://www.respond.org.uk) - لرننگ ڈس ایبیلیٹی اور/یا آٹزم میں مبتلاء لوگوں کے لئے سپورٹ جنہیں ٹراما یا بدسلوکی کا سامنا کرنا پڑا ہو
020 7383 0700
admin@respond.org.uk

لوکل سپورٹ سروسز

آپ اپنے لوکل سپورٹ سروس سے بھی بدستور سپورٹ حاصل کرسکتے ہیں، زیادہ تر ٹیلیفون کے ذریعہ یا آن لائن۔ اپنے علاقے میں دستیاب مقامی سپورٹ معلوم کرنے کے لئے:

• آپ کی لوکل اتھارٹی کے ویب سائٹ پر معلومات ہونی چاہئیں کہ اپنے مقامی علاقے میں کہاں سے مدد حاصل کی جائے۔ آپ یہاں معلوم کرسکتے ہیں کہ آپ کی مقامی اتھارٹی کون ہے۔

- ویمنز ایڈ ڈائریکٹری آف سروسز:
 - 0 ویمنز ایڈ فیڈریشن آف انگلینڈ ڈائریکٹری آف سروسز۔
 - 0 ویلش ویمنز ایڈ ڈائریکٹری آف سروسز۔
 - 0 سکاٹش ویمنز ایڈ ڈائریکٹری۔
 - 0 ویمنز ایڈ شمالی آئرلینڈ ڈائریکٹری

- ریپ کرائسس:
 - 0 انگلینڈ اور ویلز۔ مقامی مراکز۔
 - 0 سکاٹلینڈ۔ مقامی مراکز۔
 - 0 ریپ کرائسس شمالی آئرلینڈ۔

• امکان کی ڈائریکٹری آف سروسز [سیاہ فام اور اقلیتی خواتین کے لئے سپیشلسٹ سپورٹ]

جی پیز (GPS)

آپ اپنے جی پی کے ساتھ بدستور اپوائنٹمنٹ بنا سکتے ہیں۔ شاید یہ بذریعہ فون یا ویڈیو لنک ہو۔ جی پیز کو ہدایات بھیجی گئی ہیں کہ وہ کیسے بہتر طریقے سے آپ کو سپورٹ دے سکتے ہیں اگر انہیں پتہ چل جائے یا شک گزرے کہ آپ کو بدلسوکی کا سامنا ہے۔

جب وہ آپ کو کال کریں اور اسوقت بات کرنا محفوظ نہ ہو، تو آپ ان سے بعد میں کال کرنے کا کہہ سکتے ہیں۔ اس بات کی یقین دہانی کرلیں کہ آپ اکیلے ہیں اور اگر آپ کال لیتے ہیں تو کوئی آپ کی بات نہیں سن سکتا۔

اپنے GP یا نرس کو بتائیں اگر آپ محفوظ محسوس نہیں کرتے، گھبرائے ہوئے ہوں، فوری خطرے سے دوچار ہوں یا بدسلوکی بدتر ہو رہی ہو۔ اگر آپ کے لئے سپورٹ سروس یا پولیس کو فون کرنا محفوظ نہیں ہے، تو آپ GP یا نرس کو انہیں فون کرنے کے لئے کہہ سکتے ہیں۔

سیفٹی پلاننگ

ایک ذاتی سیفٹی پلان آپ کی مدد کرتا ہے کہ آپ سوچیں کہ آپ اپنی حفاظت کیسے بڑھا سکتے ہیں۔ اس بات پر غور کرنا بہت اہم ہے کہ مختلف حالات میں آپ کا ردعمل کیسا ہوگا، بشمول انتہائی سنگین حالات کے۔

سپورٹ سروسز آپ کے لئے ایک پلان بنانے میں مدد دے سکتے ہیں۔ آن لائن بھی مفید ایڈوائس (صلاح و مشورہ) دستیاب ہے:

- ایمنز ایڈ کا سروائور ہینڈ بک (کتابچہ) - سیفٹی پلان بنانا
- سیفٹی پلاننگ میں رہنمائی منجانب سیف لائوز
- چین (Chayn)
- ریفوج کی ٹیک ایوز ایڈوائس

غور کرنے کے لئے کچھ سوالات:

- اپنے گھر کے لئے آؤٹ (بناؤٹ) کے بارے میں سوچیں۔ کونسے کمرے محفوظ ترین ہیں؟ مثال کے طور پر، آپ کہاں سے زیادہ آسانی کے ساتھ گھر سے نکل سکتے/سکتی ہیں۔ کسی واقعے کے دوران کونسے کمروں سے آپ کو کوشش کر کے دور رہنا چاہیئے؟ مثال کے طور پر، کچن سے۔
- اگر آپ کے بچے اتنے بڑے ہیں۔ تو کیا آپ انہیں سکھا سکتے/سکتی ہیں کہ مدد کے لئے کیسے کال کریں؟
- اگر آپ کو ایمرجنسی میں گھر سے نکلنا پڑے تو آپ کہاں جائیں گے/گی؟
- اگر ممکن ہو تو اپنے لئے اور اپنے بچوں کے لئے ایک ایمرجنسی بیگ، پیک کر کے اسے کسی محفوظ جگہ میں رکھیں۔ اس میں ضروری اشیاء رکھنے کی کوشش کریں، جیسا کہ ادویات، شناختی کاغذات، پیسے یا کارڈز اور اپنے اور بچوں کے لئے ضرورت کے کپڑے۔

کیا آپ گھر سے نکلنا چاہتے/چاہتی ہیں؟

اس وقت گھر چھوڑنا خصوصا مشکل محسوس ہوسکتا ہے۔ شاید آپ پر ظلم کرنے والا کہے کہ آپ سیلف-ایوسولیشن کی وجہ سے گھر سے نہیں نکل سکتے/سکتیں۔ لیکن حکومت نے تصدیق کی ہے کہ اگر آپ کو بدسلوکی کا سامنا ہو تو آپ گھر سے نکل سکتے/سکتی ہیں۔

چار دیگر ایسی وجوہات ہیں جن کی وجہ سے لوگ واضح طور پر گھر سے نکل سکتے ہیں۔ اشیائے خوردونوش کی خریداری، صحت کی وجوہات، ضروری کام یا ورزش۔ یہ مدد حاصل کرنے کے لئے آپ کو مواقع فراہم کرسکتے ہیں۔

اگر آپ گھر چھوڑنے کا فیصلہ کرتے/کرتی ہیں، تو بہتر یہی ہے کہ اسے احتیاط سے پلان کریں کیونکہ اس وقت یہ کام پرخطر ہوسکتا ہے۔ سپورٹ سروسز، گھر چھوڑنے کا محفوظ ترین پلان بنانے میں آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔ آپ کو

مزید ایڈوائس یہاں بھی مل سکتی ہے۔ ہاؤزنگ آپشنز اور قانونی تحفظ پر مندرجہ ذیل معلومات بھی مفید ہوسکتی ہیں:

ہاؤزنگ اور پناہگاہ

- ہم سمجھتے ہیں کہ سیلف-آیسولیشن کی وجہ سے فیملی اور دوستوں کے ساتھ رہنا ایک آپشن نہیں ہوسکتی۔
- **ریفیوج (پناہگاہ) سروسز** ابھی بھی آپ کے لئے ایک آپشن ہوسکتی ہے۔ آپ نیشنل ہیلپلائنز مین سے کسی ایک کو فون کر کے دستیاب پناہگاہوں کے بارے میں پتہ کرسکتے/سکتی ہیں، ایک دوسرے سپورٹ سروس یا پولیس سے مدد مانگ کر۔
- 0 ریفیوج سروسز بدستور کھلی ہیں اور ریفرلز قبول کر رہی ہیں، اگرچہ یہ کچھ زیادہ مشکل ہو گیا ہے۔ ریفیوجز کو ہدایات دی گئی ہیں کہ کووڈ 19 کی عاملی وباء کے دوران کیسے سپورٹ فراہم کریں، بشمول سروائورز اور بچوں کے جنہیں ان کے ساتھ سیلف آئیسولیشن ہونے کی ضرورت ہو۔
- 0 پالتو جانور: بہت ساری پناہگاہیں پالتو جانوروں کو جگہ نہیں دے سکتیں۔ تاہم پالتو جانوروں کے لئے سپیشلسٹ فوسٹرنگ سروسز ہیں جو کہ ان کے لئے حل نکال سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لئے برائے مہربانی ڈاگز ٹرسٹ فریڈم پراجیکٹ یا یاز پروٹیکٹ کے ساتھ رابطہ کریں۔
- آپ کے **لوکل اتھارٹی ہاؤزنگ ڈپارٹمنٹ** کی ذمہ داری برقرار ہے کہ آپ کو آپ کے ہاؤزنگ کے آپشنز کے بارے میں معلومات دیں۔ آپ کو مذکورہ ڈپارٹمنٹ کے ساتھ فون یا ای میل پر رابطہ کرنا ہوگا۔ آپ کے لوکل اتھارٹی ہاؤزنگ ڈپارٹمنٹ کے ساتھ رابطہ کی تفصیلات ان کی ویب سائٹ پر ہوں گی۔ آپ یہاں معلوم کرسکتے ہیں کہ آپ کی مقامی اتھارٹی کون ہے۔
- **شیلٹر** برقصم کے ہاؤزنگ اور بے گھر ہونے کے معاملوں پر مفت اور رازدارانہ معلومات برائے ہاؤزنگ، سپورٹ اور قانونی مشورے فراہم کرتی ہے۔

4444 800 0808

ویب جیٹ

[/https://england.shelter.org.uk](https://england.shelter.org.uk)

قانونی تحفظ

بہت سارے قانونی تحفظ بھی موجود ہیں جن کے لئے آپ ایپلائی کرسکتے/سکتی ہیں:

- **اکوییشن (قبضہ) آرڈر** - یہ آرڈر بدسلوکی کرنے والے کو پراپرٹی/گھر سے نکال سکتی ہے، خواہ وہ اس پراپرٹی کا مشترکہ یا واحد مالک ہی کیوں نہ ہو۔

- **گھریلو تشدد سے تحفظ کا آرڈر** - یہ ایک عارضی آرڈر ہوتا ہے اور بدسلوکی کرنے والے کو 28 دنوں تک آپ کی رہائشگاہ سے نکال اور آپ سے رابطہ کرنے سے رو سکتا ہے۔
- اگر آپ بدسلوکی کرنے والے کے ساتھ نہیں رہتے/رہتی لیکن پھر بھی آپ کو بدسلوکی کا سامنا ہے تو آپ **نان مولیسٹیٹیشن آرڈر** کے لئے اپیل کر سکتے/سکتی ہیں جو بدسلوکی کرنے والے کو آپ سے رابطہ کرنے سے روک سکتا ہے۔
- آپ **آر سی جے سیٹیز ایڈوائس کورٹ نیو سروس** استعمال کر کے گھریلو تشدد کے انجکشن کے لئے اپیل کر سکتے ہیں اور یا اپنے آپ سپورٹ کے لئے FLOWS کو **بیان** درخواست دے کر خود ہی ریفر کر سکتے ہیں
- مزید معلومات **حقوق نسواں کی ویب سائٹ** پر دستیاب ہیں، اور وہ ایک قانونی ہیلپ لائن بھی چلاتے ہیں **اگر آپ کو قانونی مشورے کی ضرورت ہو**۔

ڈس ایبلیٹی (معذوری)

معذور سروائورز کو خاص قسم کی بدسلوکی کا سامنا ہوتا ہے، جیسے کہ 'کیئررز کی بدسلوکی'، اور سپورٹ حاصل کرنے کے لئے انہیں زیادہ رکاوٹوں کا سامنا ہوتا ہے۔ معذور سروائورز کو بھی اس وقت بہت ساری مشکلات کا سامنا ہوگا۔ سپورٹ سروسز، سوشل سروسز اور پولیس بدستور کام جاری رکھے ہوئے ہیں، اور وہ مدد کے لئے حاضر ہیں۔

- ہم جانتے ہیں کہ شاید آپ اپنے روزمرہ کے کاموں کے لئے بدسلوکی کرنے والے کے محتاج ہیں، مثلاً نہانا، کپڑے بدلنا، دوائی لینا، کھانا، دوسروں سے رابطہ کرنا اور کاغذات کا کام۔ لیکن آپ اپنے مقامی سوشل سروسز سے کیئر پیکج کے لئے مدد مانگ سکتے ہیں تاکہ آپ بدسلوکی کرنے والے کی محتاجی سے بچ سکیں۔ **آپ کو سوشل سروسز کا لازماً بتانا چاہیئے کہ آپ خطرے میں ہیں، اور آپ کو ایمرجنسی اسپسمنٹ چاہیئے**۔ انہیں یہ بتانا اہم ہے کہ آپ کو کونسی مدد چاہیئے اور آپ سے بدسلوکی کرنے والا کیوں آپ کی مدد نہیں کر سکتا۔ آپ کا مقامی ڈس ایبلیٹی ایسوسی ایشن آپ کی وکالت میں مدد کر سکتا ہے تاکہ آپ کو سوشل سروسز سے آپ کی مطلوبہ سپورٹ ملے۔

- اوپر بیان کی گئیں سپورٹ سروسز اور قانونی تحفظ سب آپ کو دستیاب ہے۔ اوپر بیان کئے گئے سماعت سے محروم اور معذور سروائورز کے لئے سپیشلسٹ سپورٹ سروسز بھی دستیاب ہیں (**سائین ہیلٹھ**، **سٹے سیف ایسٹ**، اور **ریسیانڈ**)۔

• حقوق معذوران UK سوشل کیئر اور پرسنل اسپسٹنس استعمال کرنے والوں کو رہنمائی فراہم کرتی ہے۔ یہاں کلک کریں۔

• ایکسیس ایبل فارمیٹس میں معلومات دستیاب ہیں:
0 سائن ہیلتھ نے کووڈ 19/کرونا وائرس کے بارے میں سائن لینگویج (اشاروں کی زبان) میں ایکسیس ایبل ویڈیوز بنائی ہیں، بشمول حکومتی بریفنگز کے بعد کی اپڈیٹس پر - یہاں کلک کریں۔
0 سائن ہیلتھ نے کنسنٹ (رضامندی)، سیکسٹنگ، نام نہاد 'غیرت' کی بنیاد پر تشدد اور جبری شادیوں پر برٹش سائن لینگویج میں چھوٹی چھوٹی ایکسس ایبل تعلیمی فلمیں بنائی ہیں۔ جو یہاں پر دستیاب ہیں۔

بچے اور نوجوان (لڑکے/لڑکیاں)

بچوں اور نوجوانوں پر بھی بدسلوکی کا گہرا اثر ہوا ہے، اور انہیں کووڈ 19 کے اس بحران میں حقیقی مشکلات کا سامنا ہے۔ بچوں اور نوجوانوں کے لئے سپورٹ دستیاب ہے:

- دی ہائیڈ آؤٹ
- لورسپیکٹ
- بنگ مائینڈز
- چائلڈ لائن
- دی مکس

- کووڈ 19 سے نبرد آزما بچوں/خاندانوں کے لئے عمومی ریسورسز:
• وباء کے دوران بچوں اور لڑکے/لڑکیوں کو سپورٹ کرنے کے 7 طریقے - دی کلے سینٹر۔
- سیلف آوسولیشن والے خاندانوں کے لئے ایڈوائس - فیملی لائیز۔

چائلڈ کونٹیکٹ (بچوں سے ملاقات) اور فیملی کورٹ

بچوں کے ساتھ کوٹیکٹ کو بدسلوکی کرنے والے اکثر کنٹرول کرنے کے ایک طریقے کے طور پر استعمال کرتے ہیں، اور کووڈ 19 کی وجہ سے اس کے انتظامات بہت زیادہ مشکل ہو گئے ہیں۔

- معلومات جیسے آپ کا پتہ، فون نمبر یا ای میل ایڈریس اپنے ساتھ بدسلوکی کرنے والے کے ساتھ شیئر کرنے میں احتیاط سے کام لیں جس سے آپ کا تحفظ خطرے میں پڑ سکتا ہو۔ اگر آپ سے بدسلوکی کرنے والا آپ کے ایڈرس پر بغیر اگریمنٹ کے آن پہنچتا ہے تو انہیں اندر مت آنے دیں۔ 999 کو کال کریں اگر آپ خطرہ محسوس کر رہے/رہی ہیں۔
- رائٹس آف ویمن نے کووڈ 19 کے دوران بچوں کے ساتھ کونٹیکٹ کے بارے میں مفید معلومات بنائی ہیں - جو کہ یہاں دستیاب ہیں۔
- فیملی ڈویژن کے پریزیڈنٹ نے کووڈ 19 کے دوران فیملی کورٹ چائلڈ اریجنمنٹ آرڈرز پر رہنمائی شائع کی ہے - جو کہ یہاں دستیاب ہے۔

- اگر آپ کو فیملی کورٹ یعنی عائلی عدالت کے حوالے سے خدشات ہوں:

- 0 CAFCCASS کووڈ 19 کے حوالے سے اپنی معلومات باقاعدگی سے اپڈیٹ کر رہی ہے۔ جو یہاں پر دستیاب ہیں۔
- 0 عدلیہ نے بھی کووڈ 19 پر کچھ [گائیڈنس \(رینمائے/بدایات\)](#) جاری کی ہیں بشمول فیملی کورٹس تک ریموٹ ایکسس (دور سے رسائی) کے۔

مائگرنٹ (تارکین وطن) اور ریغیوچی (مہاجر) سروائورز

ہم جانتے ہیں کہ مائگرنٹ سروائورز اور ان لوگوں کو جنہیں پبلک فنڈز تک رسائی حاصل نہیں (NRPF) سپورٹ حاصل کرنے میں رکاوٹوں کا سامنا ہے۔

مندرجہ ذیل اپڈیٹس اور ریسورسز مفید ہوسکتی ہیں:

- [رائٹس آف ویمن \(حقوق نسواں\)](#) ایمیگریشن معلومات اور ایڈوائس۔
- ساوتھال بلیک سسٹرز ہیلپ لائن - سیاہ فام اور اقلیتی خواتین اور مائگرنٹ خواتین کے لئے ایک قومی ہیلپ لائن ہے، بشمول ان کے جو پبلک فنڈز حاصل کرنے کے اہل نہیں (NRPF) ہیں۔
- 0208 571 9595 - سوموار تا جمعہ صبح 9 بجے سے شام 5 بجے
- [آن لائن آؤٹ ریج ایڈوائس سرجری](#) بشمول ایمیگریشن ایڈوائس کے۔ ہر بدھ کے دن صبح 10 سے دوپہر 12 بجے
- [رائٹ ٹو ریمین \(رہنے کا حق\):](#) [اسائلم اور ایمیگریشن پروسس میں تبدیلیاں کووڈ-19 کی وجہ سے](#)۔
- ان سروائورز کے لئے جو اسائلم والی رہائشگاہ میں رہتے ہیں جنہیں "نکلنے کا نوٹس" مل چکا ہے، - [مائگرنٹ ہیلپ](#) کے ساتھ رابطہ کریں۔
- دی اسائلم سپورٹ اپیلز پراجیکٹ (ASAP) کا اسائلم سپورٹ کے بارے میں اور کووڈ-19 کے بارے میں فیکٹ شیٹ [یہاں](#)۔

NHS نے تصدیق کی ہے کہ کرونا وائرس (COVID-19) کی تشخیص اور علاج کے لئے کوئی پیسے نہیں لئے جائیں گے۔ یہ UK میں ہر ایک پر لاگو ہوتا ہے، آپ کی ایگریشن سٹیٹس سے قطع نظر۔ کووڈ-19 کے ٹیسٹ یا علاج کے لئے ایمیگریشن چیکس کی کوئی ضرورت نہیں، تو برائے مہربانی اگر آپ کو ضرورت ہو تو ہیلٹھ کیئر استعمال کریں۔ مزید معلومات [یہاں](#) دستیاب ہیں۔

ویلز کی حکومت نے تصدیق کی ہے کہ وہ لوگ جنہیں پبلک فنڈ تک رسائی حاصل نہیں ہے (NRPF) اب کچھ اضافی قسم کی، حکومت کی طرف سے فنڈ کی گئی سپورٹ کے مستحق ہوں گے جیسے کہ ہاؤزنگ اور پناہگاہ کی سپورٹ۔ مزید معلومات [یہاں](#) دستیاب ہیں۔

یہ بھی نوٹ فرمائیں کہ اگر آپ کا ویزا ایکسپائر ہو گیا ہے یا 24 جنوری کے بعد ایکسپائر ہونے والا ہے اور آپ #کووڈ2019 کی وجہ سے سفر نہیں کرسکتے، تو

ہوم آفس نے بیان دیا ہے کہ آپ اس میں 31 مئی 2020 تک توسیع کرسکیں گے۔ مزید معلومات یہاں دستیاب ہیں۔

مختلف زبانوں میں معلومات دستیاب ہیں

اگر انگریزی آپ کی پہلی زبان نہیں ہے، تو آپ کروناوائرس (COVID 19) پر معلومات اور مریضوں کے لئے ایڈوائس 21 مختلف زبانوں میں حاصل کرسکتے ہیں۔ یہاں پر دستیاب ہے۔

دی **مسلم ویمنز نیٹورک UK** نے گھریلو تشدد اور کووڈ 19 کے بارے میں صوتی حفاظتی پیغامات مختلف زبانوں میں جاری کئے ہیں۔ یہاں دستیاب ہیں۔

فائینسز (مالی معاملات)

- بہت سارے سروائورز کو مالی بدسلوکی درپیش ہے، اور بہت ساروں کو کووڈ 19 میں مالی مشکلات کا سامنا ہوگا۔ اگر آپ کو مالی مشکلات کا سامنا ہے تو سپورٹ اور معلومات کے لئے کچھ مفید سروسز موجود ہیں:
- سروائونگ اکنامک ایوز نے سیلف آئسولونگ کی دوران مالی بدسلوکی یا استحصال اور عملی مسائل بشمول بینفٹس اور سک پے (بیماری کی تنخواہ) پر **گائیڈنس** ترتیب دی ہے۔ بدلتی ہوئی صورتحال کے مطابق گائیڈنس (ہدایات/رہنمائی) کو باقاعدگی سے اپڈیٹ کیا جا رہا ہے۔
- سیٹنرز ایڈوائس کی **کرونا وائرس پر گائیڈنس** موجود ہے جو اس بات کی نشاندہی کرتی ہے کہ کونسے **بینفٹس دستیاب ہیں**، اور **فوڈبنکس** تک کیسے رسائی حاصل کی جائے۔
- **Turn2us** بھی لوگوں کی مدد کرتی ہے ان پیسوں تک رسائی حاصل کرنے میں جو انہیں ویلفیئر بینفٹس اور گرانٹس کے ذریعہ میسر ہیں۔
- دی رائل ایسوسی ایشن فار دی ڈیف سماعت سے محروم افراد کو ویلفیئر بینفٹس حاصل کرنے میں سپورٹ دے سکتے ہیں۔ آپ ان کے ساتھ بذریعہ ای میل رابطہ کرسکتے ہیں - advice@royaldeaf.org.uk۔ ان کی ویب سائٹ پر ان کی لائیو ویب چیٹ بھی ہے۔
- کچھ چیریٹی گھریلو بدسلوکی کی وجہ سے گھر چھوڑنے کے بعد گرانٹس بھی دیتی ہیں۔ مثال کے طور پر **فیملی فنڈ** معذور بچوں والی فیملی کو، اور **یٹل UK گرانٹس** فار فیملیز ان کرائسز۔

ذہنی آسودگی اور سیلف-کیئر (اپنا خیال رکھنا)

اگر آپ کو بدسلوکی کا سامنا ہے/رہا ہے، تو لاک ڈاؤن پریشانی کا سبب بن سکتا ہے۔ اس وقت میں اپنی صحت اور آسودگی کو فوقیت دینا ضروری ہے۔

سیلف کیئر اور مفید ریسورسز

سیلف کیئر ہمیشہ ہی ضروری ہوتا ہے، لیکن اس وقت یہ اور بھی زیادہ ضروری ہے۔ یہاں پر آپ کی مدد کے لئے کچھ مفید ریسورسز ہیں:

- ویلش ویمنز ایڈ سیلف کنٹر گائیڈ۔
- ریپ کرائسس سیلف کنٹر گائیڈ
- ریپ کرائسس گراؤنڈنگ ٹیکنیکس (مشکل حالات سے خود کو نکالنے کے طریقے)۔
- NHS سیلف ہیپل گائیڈز جن میں نیند، انگزائٹی (اضطراب)، فوتگی اور ڈپریشن شامل ہے۔
- مائینڈ کا ایڈوائس اراؤنڈ ذہنی صحت اور کووڈ 19
- فکروتدبر والی ایپس
 - o انسائٹ ٹائمز
 - o کام (Calm)
 - o بیڈسیپس

آن لائن کاؤنسلنگ (ذہنی صحت کے لئے صلاح و مشورے لینا)
 اگر آپ ایسی کاؤنسلنگ لے رہے تھے جو کہ اب معطل کردئے گئے ہیں؛ کچھ کاؤنسلنگ کی سروسز ہیپل لائن سپورٹ فراہم کرنا جاری رکھ سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر، سپورٹ لائن ایک رازدارانہ ٹیلیفون ہیپل لائن اور ای میل کاؤنسلنگ سروس فراہم کرتے ہیں۔ سائن ہیلتھ برٹش سائن لینگویج میں قوت سماعت سے محروم افراد کے لئے آن لائن تھیراپی سیشنز آفر کر رہے ہیں۔

ذہنی صحت کے لئے ہیپل لائنز

- سماریٹنز
116123
jo@samaritans.org.uk
- مائینڈ
0300 123 3393
ایمیل: info@mind.org.uk
ٹیکسٹ: 86463
- شاؤٹ! - قوت سماعت سے محروم افراد کے لئے 24 گھنٹے کرائسس
ٹیکسٹ سروس
85258 کو DEAF ٹیکسٹ کریں

LGBT نیٹورکس اینڈ ریسورسز

- ٹرانس ریزلٹنس ان اٹسولیشن ریسورسز -
- LGBTQI+ لندن کووڈ اینڈ سوشل ڈیسٹنسنگ سروائول گائیڈ -
- LGBT+ لندن موجول انڈ گروپ

منشیات اور شراب کا غلط استعمال

بہت سارے سروائورز خود پر گزرنے والی مشکلات سے نمٹنے کے لئے شراب یا منشیات استعمال کرتے ہیں۔ اس ریسورس میں لسٹ شدہ تمام سپورٹ سروسز نان جمنٹل (آپ کو شرابی یا نشہ پی کہے بغیر) جذباتی سپورٹ فراہم کرتی ہیں۔ یہ سروسز آپ کو سپیشلسٹ ڈرگز اور الکحل سپورٹ

سروسز کے بارے میں معلومات دی سکیں گی۔ آپ وی آر بیئر فار یو (بم آپ کی خدمت کے لئے موجود ہیں) سے بھی کچھ آن لائن سپورٹ حاصل کرسکتے ہیں۔

میوچول ایڈ گروپس (باہمی مدد والے گروہ)

بم اس بحران کے دوران کمیونٹی کی طاقت پہلے ہی دیکھ چکے ہیں جہاں پورے ملک میں ہزاروں باہمی مدد کے گروہ اکٹھے ہوئے ہیں۔ یہ گروہ آپ کے پڑوسیوں پر مشتمل ہوتے ہیں جو کہ موجودہ انسولیشن کے اقدامات کی مشکلات میں ایک دوسرے کی مدد کرنا چاہتے ہیں۔ مثال کے طور پر ان لوگوں کے لئے خوراک کی خریداری کرنا جو خود نہیں کرسکتے، اور تنہائی سے مقابلہ کرنا۔ آپ اپنا مقامی باہمی مدد والا گروہ یہاں معلوم کرسکتے ہیں۔

**ہمیں امید ہے کہ یہ معلومات آپ نے مفید پائی ہوں گی۔
برائے مہربانی یاد رکھیں کہ آپ اکیلے نہیں ہیں۔
بم یہاں آپ کے لئے موجود ہیں۔**