

குடும்ப வன்முறை பாதுகாப்புக் கையேடு



யார்க் மண்டல பாதிக்கப்பட்டோர் சேவைகள் அமைப்பின் இணைந்து யார்க் மண்டல காவல்துறை வழங்குகிறது.
பாதிக்கப்பட்டோர் பாதுகாப்புத் திட்டத்தினால் ஆதரவளிக்கப்பட்டுள்ளது.



உங்களுக்கு உதவுவதற்காகவே நாங்கள் இருக்கிறோம்

யார்க் மண்டல காவல்துறை

நீங்கள் உடனடியாக அபாயத்திலிருந்தால், அழைக்கவும் 9-1-1

அவசரமில்லாத சமயங்களுக்கான காவல்துறை எண்
கட்டணமில்லா எண் 1-866-8காவல்துறை (876-5423)

TTY 1-800-668-0398

ஒருங்கிணைந்த குடும்ப வன்முறை பிரிவு/சமுதாய உதவி: விரிவு 6778

#1 மாவட்டம்	240 புராஸ்பெக்ட் ஸ்ட்ரீட், நியூ மார்கெட்	விரிவு 7100
#2 மாவட்டம்	171 மேஜர் மெக்கன்ஸி, டா.வெஸ்ட் ரிச்மண்ட் ஹில்	விரிவு 7200
#3 மாவட்டம்	3527 பேஸ்லைன் ரோடு, சட்டன்	விரிவு 7300
#4 மாவட்டம்	2700 ரூதர். போர்டு ரோடு, வாகன்	விரிவு 7400
#5 மாவட்டம்	8700 மெக்கோவன் ரோடு, மார்க்கம்	விரிவு 7500

யார்க் மண்டலத்தின் பாதிக்கப்பட்டோர் சேவைகள்

(905) 474-2955

www.victimservices-york.org

குடும்ப வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சமாளிப்பதற்கும், தங்கள் பாதுகாப்பைத் திட்டமிடுவதற்கும் மற்றும் சமுதாய ஆதாரங்களுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கும் யார்க் மண்டல காவல்துறையுடன் இணைந்து யார்க் மண்டல பாதிக்கப்பட்டோர் சேவைகள் பணியாற்றுகிறது.

www.yrp.ca

குடும்ப வன்முறை என்றால் என்ன?

எந்தவொரு உறவிலும், ஒரு நெருக்கமான துணை மீது ஆதிக்கத்தை செலுத்தவும் அடக்கி வைக்கவும் பயன்படுத்தப்படும் ஒருவிதமான அச்சுறுத்தும் நடத்தையே குடும்ப வன்முறை என்று விளக்கப்படுகிறது.

இத்தகைய அச்சுறுத்தல், இன்னொரு நபரை கட்டுப்படுத்தும் வகையில் உடல்ரீதியாக, பாலியல் ரீதியாக, உணர்வுசார்ந்த முறையில், பொருளாதார அல்லது உளவியல் சார்ந்த செயல்களாகவோ அல்லது பயமுறுத்தல்களாகவோ இருக்கலாம். இது யாரையாவது பயமுறுத்துதல், அச்சுறுத்தல், பீதியை ஏற்படுத்துதல், கட்டாயப்படுத்துதல், துன்புறுத்தல் அவமானம், பழிகூறல், காயம் அல்லது புண்படுத்துதல் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியதாகும். குடும்ப வன்முறை, எந்த இனம், வயது, பாலியதன்மை, மதம் அல்லது பாலினத்தைச் சேர்ந்தவருக்கும் ஏற்படலாம். அது திருமணமாகி ஒன்றாக வாழும் தம்பதியரிடையே மட்டுமல்லாது பரஸ்பரம் சந்தித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜோடிகளிடையேயும் ஏற்படலாம்.

குடும்ப வன்முறை அனைத்து சமூக-பொருளாதார பின்னணிகளைக் கொண்ட மற்றும் கல்வி நிலைகளையுடைய அனைவரையுமே பாதிக்கிறது.

நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் உறவில் பிரச்சனையிருப்பதாக நீங்கள் கருதினால், யார்க் மண்டல காவல்துறை அல்லது யார்க் மண்டல பாதிக்கப்பட்டோர் சேவைகள் அல்லது தாக்கப்பட்ட பெண்களுக்கான பின்வரும் உதவி எண்ணில் அழைக்கவும்: 1-866-863-7868

நீங்கள் உடனடியாக அபாயத்திலிருந்தால், அழைக்கவும் 9-1-1.



சரிபார்ப்புப் பட்டியல் - நான் அபாயத்தில் இருக்கிறேனா?

எச்சரிக்கைக் குறிகளைக் குறைத்துக் கொள்வதன் மூலம் வன்முறை ஏற்படக்கூடிய சூழலை ஒருபோதும் குறைவாக எடைபோட வேண்டாம். பின்வரும் அம்சங்களில் ஏதேனும் ஒன்று உங்கள் சூழ்நிலைக்குப் பொருந்துமானால், உங்களுக்கான விருப்பத்தேர்வுகளையும், உங்களுடைய மற்றும் உங்கள் குழந்தைகளுடைய பாதுகாப்பிற்கான உதவியையும் நீங்கள் நாட வேண்டும்.

- உண்மையான பிரிவு அல்லது பிரிவுக்காக காத்திருத்தல்
- கடந்த காலத்தில் குடும்ப வன்முறை ஏற்பட்டிருத்தல்
- சேர்ந்து கொண்டே வரும் வன்முறைச் சூழல்
- உங்களிடம் வெறித்தனமான/அச்சமுட்டுகின்ற அல்லது பொறாமைக் குணத்தை வெளிப்படுத்துதல்
- தற்கொலை செய்து கொள்வதாக மிரட்டுதல்/முயற்சித்தல்
- உங்களை அல்லது உங்கள் குடும்பத்தைக் கொலை செய்துவிடுவதாக மிரட்டுதல்
- வீட்டுக்கு வெளியே வன்முறையில் ஈடுபட்ட நிகழ்வு
- உங்களை மூச்சுத் திணரச் செய்திருத்தல் அல்லது கழுத்தை நெரித்திருத்தல்
- நீங்கள் கருவுற்றிருக்கும்போது வன்முறையை வெளிப்படுத்தியிருத்தல்
- ஆயுதங்களை அணுகக்கூடிய வாய்ப்பு
- மனஅழுத்தம் உள்ளவர்
- உங்கள் உள்மனதில் அச்ச உணர்வு
- அளவுக்கதிகமான போதைமருந்து மற்றும்/அல்லது மதுபானத்தைப் பயன்படுத்துதல்
- உங்கள் அன்றாட வேலைகளில் பெரும்பாலானவற்றைக் கட்டுப்படுத்துதல்
- தனிப்பட்ட சொத்து, நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்திலிருந்து தனிமைப்படுத்தி/பிரித்து வைத்தல்
- வன்முறை நிறைந்த சூழலில் வளர்க்கப்பட்டிருத்தல்
- நீதிமன்ற உத்தரவுகளை பின்பற்ற மறுத்தல்
- பாலுறவு செயல்களில் ஈடுபடும்படி உங்களைக் கட்டாயப்படுத்துதல்

*இந்த இடங்கள், ஒன்டாரியோ பிண ஆய்வாளரின் குடும்ப வன்முறை இரப்பு மறுஆய்வுக் குழுவின் 2008ம் ஆண்டின் அறிக்கையில் அடையாளம் காணப்பட்டவையாகும்.

காவல்துறை இதில் ஈடுபடுத்தப்படும்போது என்ன நடக்கும்?

- நீங்கள் காவல்துறையை தொலைபேசியில் அழைக்கும்போது, உங்கள் அழைப்பை ஏற்பவர் உங்களிடம் சில கேள்விகளை வரிசையாகக் கேட்பார். உங்கள் சூழ்நிலையில் நீங்கள் எதிர்கொண்டிருக்கும் பாதுகாப்புப் பிரச்சனைகளை அந்த அதிகாரி நன்கு புரிந்து கொள்வதற்கு ஏதுவாக, உங்களால் இயன்றவரை இந்தக் கேள்விகள் அனைத்திற்கும் நன்றாக பதிலளிக்க முயற்சிக்கவும்.
- காவல்துறையினர் வந்தவுடன், புகார் குறித்து அதிகாரிகள் புலன் விசாரணை செய்வார்கள். அனைத்து நபர்களிடமும் தனித்தனியாகப் பேசுவார்கள். ஒவ்வொரு குடும்ப நிகழ்வுக்கும் காவல்துறையினர் ஓர் அறிக்கையைத் தயார் செய்ய வேண்டும் என்பதால், என்ன நடந்தது என்பதை அவர்களிடம் சரியாகக் கூறவும்.
- உங்களுக்குக் காயம் ஏற்பட்டிருந்தால், மருத்துவமனை மற்றும்/அல்லது யார்க் மண்டல குடும்ப வன்முறை மற்றும் பாலியல்சார் தாக்குதல் பராமரிப்பு மையத்திற்குச் செல்லும்படி காவல்துறையினர் உங்களை ஊக்கப்படுத்துவார்கள். தேவைப்பட்டால், உங்களுக்கு உதவுவதற்காக ஆம்புலன்ஸ் ஒன்றும் வரவழைக்கப்படும்.
- ஒரு குற்றம் நடந்திருப்பதாகக் காவல்துறையினர் முடிவு செய்தால், அவர்கள் கட்டாய அடிப்படையில் குற்றப்பத்திரிக்கை தாக்கல் செய்வார்கள்.
- அதிகாரியின் பெயர் மற்றும் நிகழ்வின் எண் ஆகியவை அடங்கிய பாதிக்கப்பட்டவருக்கான தகவல் சிற்றேடு ஒன்றை அந்த அதிகாரி உங்களுக்கு வழங்குவார். யார்க் மண்டல பாதிக்கப்பட்டோர் சேவைகள் அமைப்பிற்கு அதிகாரிகள் உங்களைப் பரிந்துரைப்பார்கள்.
- 16 வயதிற்குக் குறைவான குழந்தைகள் யாராவது இதில் சம்பந்தப்பட்டிருந்தால், காவல்துறையினர் யார்க் மண்டல குழந்தைகள் உதவி சங்கத்தைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகள் உதவி சங்கம் குடும்ப வன்முறை சூழ்நிலைகளில் குழந்தை நலம் மற்றும் குடும்பத்திற்கு ஆதரவளிக்க உதவுகிறது.
- காவல் நிலையத்தில் ஒரு வீடியோ அறிக்கையை அளிக்கும்படி அதிகாரி உங்களைக் கேட்டுக்கொள்வார். தேவைப்பட்டால், உங்கள் மொழியில் மொழிபெயர்ப்புச் சேவைகளும் வழங்கப்படும்.
- குற்றங்களுடன் தொடர்புள்ள ஆதாரங்கள் அனைத்தையும் ஆவணப்படுத்துவதற்காக, அதிகாரி ஒருவர் உங்கள் காயங்கள் அல்லது சேதமடைந்துள்ள சொத்துக்களை புகைப்படமெடுக்க வேண்டியிருக்கலாம்.

பெண்களுக்கெதிரான வன்முறை அனைத்து பண்பாடு, இனம், மதம், வயது, சமூக மற்றும் பொருளாதார குழுக்களிடையேயும் நிகழ்கிறது. சில பெண்கள் அதிகம் பாதிக்கப்பட்ட தந்தைக்கவர்களாக இருப்பதுடன், வன்முறையை அதிக அளவில் அனுபவிக்கக்கூடிய வாய்ப்புள்ளவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். உதாரணமாக, குறைபாடுள்ளவர்கள், பூகோள் ரீதியாக தனிமைப்படுத்தப்பட்டவர்கள், இனம் பெண்கள் மற்றும் மலைவாழ் பெண்கள்.



என்னைத் துன்புறுத்தியவர் கைது செய்யப்பட்டால் என்ன நடக்கும்?

- உங்களைத் துன்புறுத்தியவரை காவல்துறையினர் காவல்துறையின் இடத்திற்குக் கொண்டு செல்வார்கள்.
- உங்களைத் துன்புறுத்தியவர் காவலில் வைக்கப்பட்டு, ஜாமீனுக்காகக் காத்திருப்பார் அல்லது சில நிபந்தனைகளின்பேரில் காவல்துறையினர் அவரை விடுவிப்பார்கள். உங்கள் பாதுகாப்பு குறித்த அனைத்துக் கவலைகளும் கருத்தில் கொள்ளப்படும்.
- ஒரு குற்றவியல் வழக்கில் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மற்றும் சாட்சிகளுக்கு உதவுவதற்காக பாதிக்கப்பட்டவர்/ சாட்சி உதவித் திட்டம் (VWAP) வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. நீதிமன்றத்தில் வழக்கு நடைபெறும்போது உங்களுக்கு உதவுவதற்காக சட்ட ஆலோசனையாளர் ஒருவர் உங்களுக்கு ஒதுக்கீடு செய்யப்படுவார்.
- உங்களைத் துன்புறுத்தியவர் ஜாமீனுக்காக நிறுத்தி வைக்கப்பட்டால், அவர் சிறையில் அடைக்கப்படலாம் அல்லது சில நிபந்தனைகளின்பேரில் விடுவிக்கப்படலாம். ஜாமீன் வழங்கப்படுவதற்கான பொதுவான நிபந்தனைகள், அவர் உங்களை சந்திக்கக்கூடாது, உங்களைத் துன்புறுத்தியவர் உங்கள் முகவரியில் அல்லாது வேறு இடத்தில் இருக்க வேண்டும் மற்றும் நீங்கள் படக்கின்ற அல்லது பணி செய்கின்ற இடத்திலிருந்து குறிப்பிட்ட தூரத்திற்குத் தள்ளியிருக்க வேண்டும் என்பதாகும்.
- பெரும்பாலான ஜாமீன் நிகழ்வுகளில், துன்புறுத்தியவருக்கு ஒருவர் உத்திரவாதம் அளிக்க வேண்டும். உங்களைத் துன்புறுத்தியவர் நீதிமன்றத்திற்கு வருவதையும், விடுவிக்கப்பட்டதற்கான நிபந்தனைகளை அவர் பின்பற்றுவதையும் உத்திரவாதமளிப்பவர் உறுதி செய்ய வேண்டும். உங்களைத் துன்புறுத்தியவரின் தினசரி செயல்பாடுகளை உத்திரவாதமளிப்பவர் ஓரளவிற்கு மேற்பார்வையிட வேண்டும்.
- விடுவிக்கப்பட்ட விவரங்களுடன் பாதிக்கப்பட்டவர் அறிவிப்பு அலுவலர் உங்களைத் தொடர்பு கொள்வார். புலனாய்வு செய்யும் அலுவலரிடம் உங்கள் தொடர்புக்கான விவரங்கள் அனைத்தையும் நீங்கள் கொடுக்க வேண்டும் மற்றும் இந்த விவரங்களில் மாற்றம் ஏற்பட்டால் காவல்துறைக்குத் தகவல் தெரிவிப்பது மிகவும் முக்கியமாகும். உங்களைத் துன்புறுத்தியவரின் ஜாமீன் நிபந்தனைகளின் பிரதி ஒன்றை நீங்கள் வைத்திருப்பதுடன், அது மீறப்பட்டால், உடனடியாகக் காவல்துறைக்கு நீங்கள் தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும்.



பாதுகாப்பைத் திட்டமிடல்

நீங்கள் தற்போது உங்களைத் துன்புறுத்துபவருடன் வாழ்ந்தாலும், அவரைவிட்டு விலகிச்செல்ல முடிவு செய்தாலும், அந்த உறவையே முறித்துக் கொண்டிருந்தாலும் பாதுகாப்பைத் திட்டமிடுவது மிகவும் முக்கியமாகும். உங்கள் மற்றும் உங்கள் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பை அதிகரித்துக் கொள்ளவும், ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளவும், சிந்தித்து, முயற்சியை மேற்கொள்ளும் ஒரு செயல்முறையே பாதுகாப்பைத் திட்டமிடுதல் ஆகும். திட்டமிடல், உங்கள் சொந்த பாதிக்கப்படத்தக்க நிலையைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கிறது.

உங்கள் துணையின் வன்முறை நடத்தையை வெளிப்படுத்தக்கூடிய வாய்ப்பை மதிப்பிடவும். அபாயம் ஏற்படும் வாய்ப்பை மறுப்பதன் மூலமாகவோ அல்லது குறைப்பதன் மூலமாகவோ உங்கள் இடரை அதிகரித்துக் கொள்ள வேண்டாம். உங்கள் துணையின் கடந்தகால வன்முறையின் பயன்பாடு மற்றும் வேகத்தைப்பற்றி நினைக்கவும். இது, நீங்களும் உங்கள் குழந்தைகளும் எதிர்கொண்டுள்ள அபாயத்தின் அளவையும், எப்போது விலகிச் சென்றுவிட வேண்டும் என்பதையும் கணிப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவும். துன்புறுத்தப்படும் சூழ்நிலை வன்முறையாக மாறுவதற்குமுன், விலகிச் சென்றுவிடுவதன் மூலம் அதனைத் தவிர்ப்பதற்கு முயற்சிக்கவும். ஆனால், அனைத்து நிகழ்வுகளுமே முன்கூட்டியே கணிக்கப்படக்கூடியவையாக இராது என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

ஒரு பாதுகாப்புத் திட்டத்தை உருவாக்க உங்களுக்கு உதவுவதற்காக, யார்க் மண்டல பாதிக்கப் பட்டோர் சேவைகள் அல்லது பக்கங்கள் 19 மற்றும் 20ல் உள்ள ஆதாரங்கள் பிரிவில் கொடுக்கப் பட்டுள்ள இதர சமுதாய முகாமைகளை அழைப்பதற்கு உங்களுக்கு ஊக்கமளிக்கப்படுகிறது.

குடும்பம் ஒன்றாக இருக்கும்போது:

- ஏதேனும் வன்முறை தொடங்குவதற்குமுன், இயலுமானால் வீட்டைவிட்டுச் சென்றுவிடவும் அல்லது காவல்துறையை அழைக்கவும். உங்கள் உள்ளுணர்வை நம்பவும் அல்லது உங்கள் கணிப்பைப் பயன்படுத்தவும்.
- உங்கள் வீடு அல்லது பணியிடத்திலிருந்து நீங்கள் வெளியேற வேண்டியிருக்குமானால், சிறந்த தப்பிக்கும் வழிகளைப் பார்த்து வைத்துக்கொண்டு, அவசரக் காலத்தில் வெளியேறும் உங்கள் திட்டங்களைப் பயிற்சி செய்து கொள்ளவும். தப்பிச்செல்லும் வழிகளை உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் கற்றுத்தரவும்.
- உங்கள் வீட்டில் ஒரு பாதுகாப்பு அறையை உருவாக்கிக் கொள்ளவும். இந்த அறைக்கு பூட்டு, ஒரு நாற்காலி, கதவின் கைப்பிடிக்குக் கீழே முட்டு கொடுக்கக்கூடிய வசதி, ஒரு முதல்தவிப் பெட்டி, ஜன்னல் வழியாக தப்பிச் செல்வதற்கான வழி மற்றும் தொலைபேசியை அடையும் வசதி ஆகியவை இருக்க வேண்டும்.
- எல்லா நேரங்களிலும், முழுமையாக சார்ஜ் செய்யப்பட்ட செல்.போன் மற்றும்/அல்லது உங்கள் வீட்டுத் தொலைபேசியை அடையக்கூடிய வசதி இருக்க வேண்டும்.
- நீங்கள் வெளியேற வேண்டியிருந்தால், எங்கு செல்வது என்று திட்டமிடவும். ஒரு நெருக்கடியான நிலையில் நீங்களும் உங்கள் குழந்தைகளும் பாதுகாப்பாக தங்கக்கூடிய ஓரிடமாக இது இருக்க வேண்டும். தேவைப்பட்டால் எந்த இடத்திற்குத் தப்பிச் செல்ல வேண்டும் என்று உங்கள் குழந்தைகள் அறிந்திருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
- நீங்கள் அவசரமாகச் செல்ல வேண்டியிருப்பதை எதிர்நோக்கி, உங்கள் பண்ப்பையை தயாராக வைத்திருக்கவும்.
- எல்லா நேரங்களிலும் உங்கள் வீட்டின் மற்றும் காரின் மாற்றுச்சாவியை உங்களிடமோ அல்லது ஒரு பாதுகாப்பான இடத்திலோ வைத்திருக்கவும்.

உங்களுக்கு உதவுவதற்காகவே நாங்கள் இருக்கிறோம்...

- முக்கியமான ஆவணங்களின் பிரதிகள் மற்றும் பணத்தை பாதுகாப்பான இடத்தில் வைக்கவும்.
- ஒரு சிறிய பையில் ஆடைகளை வைத்து மறைத்து வைக்கவும்.
- நம்பிக்கைக்குரிய நண்பர்கள், அருகில் வசிப்பவர்கள் அல்லது உறவினர்களிடம் இத்துன்பம் பற்றிக் கூறி, உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், காவல்துறையை அவர்கள் அழைக்க வேண்டும் என்று குறிப்புக்காட்டுகின்ற ஒரு குறியீட்டுச் சொல்லையோ அல்லது குறியையோ உருவாக்கிக் கொள்ளவும்.
- உங்கள் குழந்தைகள் வெளியேறி, உதவியை அழைக்க வேண்டும் என்பதை அவர்களுக்குத் தெரிவிக்கின்ற ஒரு குறியீட்டுச் சொல்லையோ அல்லது குறியையோ அவர்களுடன் உருவாக்கிக் கொள்ளவும்.
- வீட்டுத் தொலைபேசி மற்றும் செல் :போன் எங்குள்ளது மற்றும் அவற்றை எப்படிப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை குழந்தைகளுக்குச் சொல்லித் தரவும்.

துன்புறுத்துபவர் குடும்பத்தைவிட்டுப் பிரிந்திருந்தால்:

- எல்லா நேரங்களிலும் முடிந்தால் ஒரு முழுமையாக சார்ஜ் செய்யப்பட்ட செல் :போனை உங்களுடன் வைத்திருக்கவும்.

எந்தவொரு சார்ஜ் செய்யப்பட்ட செல் :போன் மூலமும் 9-1-1ஐ அழைக்கலாம்

- உங்கள் பயன்படுத்துவதற்கு ஏற்ப கட்டணம் செலுத்தும் திட்டத்தில் செல் :போன் திட்டம் அல்லது நிமிடங்கள் இல்லாவிட்டாலும்கூட, 9-1-1 வேலை செய்யும்.
- வீட்டுக்கு அருகே உங்கள் கணவரைப் பார்க்க நேர்ந்தால் காவல்துறையை அழைக்கும்படி உங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய அருகில் வசிப்போரிடம் சொல்லிவைக்கவும்.
- நீதிமன்ற உத்தரவுகள், கட்டுப்படுத்தும் உத்தரவுகள், சிறைத்தண்டனை மற்றும் அணுகுவதற்கான உத்தரவுகள் ஆகியவை குறித்து உங்கள் குழந்தைகளின் பள்ளி அறிந்திருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும். குழந்தையை அணுகுவதற்கு கட்டுப்பாடுகள் விதிக்கப்பட்டுள்ள பெற்றோர் அல்லது நபருடைய புகைப்படத்தை அவர்களிடம் கொடுக்கவும்.
- பள்ளி அல்லது பேருந்து நிறுத்தம்வரை உங்கள் குழந்தைகளுடன் துணையாகச் செல்லவும்.
- இயலுமானால், உங்கள் தினசரி வழக்கங்களை மாற்றவும்.
- உங்கள் பூட்டுகளை மாற்றவும், அலாரம் அமைப்பு ஒன்றை நிறுவுவும், கூடுதலாக ஜன்னல் கம்பிகளைப் பொருத்தவும், ஜன்னல்கள் மற்றும் கதவைப் பூட்டி வைக்கவும் மற்றும் விட்டிற்கு வெளியே ஒளியமைப்பைப் பொருத்தவும்.
- கதவைத் திறப்பதற்குமுன் வந்துள்ள நபரை அடையாளம் காணவும். வெளிப்புறக் கதவுகள் அனைத்திலும், விரிவான கோணத்தில் பார்க்கக்கூடிய நோக்கிகளைப் பொருத்தவும்.



- இச்சூழ்நிலையைப்பற்றி உங்கள் முதலாளி அல்லது சக ஊழியர்கள் அறிந்திருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும் மற்றும் உங்கள் பணியிடத்திலோ அல்லது அதன் சுற்றுப்புறத்திலோ உங்கள் கணவர் தென்பட்டால், காவல்துறையை அழைக்கும்படி அவர்களிடம் கேட்டுக்கொள்ளவும். உங்கள் தனிப்பட்ட அல்லது உங்கள் வழக்கம் குறித்த விவரங்கள் எதையும் வெளியிட வேண்டாமென்று அவர்களைக் கேட்டுக்கொள்ளவும்.
- உங்கள் கட்டிடத்திலிருந்து உங்கள் கார் வரை மற்றும் காரிலிருந்து கட்டிடம் வரை உங்களுடன் துணையாக வருவதற்கு பாதுகாவலரையோ அல்லது ஒரு சக ஊழியரையோ ஏற்பாடு செய்து கொள்ளவும்.
- நீங்கள் ஓட்டிச் செல்லும்போது ஏதேனும் பிரச்சனை ஏற்பட்டால், காவல்துறையை அழைப்பதற்கு உங்கள் செல் போனைப் பயன்படுத்தவும். உங்களிடம் செல் போன் இல்லாவிட்டால், கவனத்தை ஈர்ப்பதற்கு காரின் ஹாரணைத் தொடர்ந்து ஒலித்துக் கொண்டே காவல் நிலையம் ஒன்றிற்கு, அல்லது நல்ல வெளிச்சமான, மக்களின் நடமாட்டம் அதிகமுள்ள பகுதிக்குச் செல்லவும்.
- நீங்கள் ஒரு பொது போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்தினால், முன்புறமாக, ஓட்டுனருக்கு அருகாமையில் இருக்கும்படி அமர முயற்சிக்கவும். பேருந்து நிறுத்தத்தில் உங்களைச் சந்தித்து, வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்வதற்கு யாரையாவது ஏற்பாடு செய்து கொள்ளவும். வீட்டிற்குச் சென்றவுடன், ஓர் உறவினரையோ அல்லது நண்பரையோ அழைத்து, நீங்கள் பாதுகாப்பாக வீடு திரும்பிவிட்டதை அவர்களுக்குத் தெரிவிக்கவும்.



வன்முறை நிகழும்போது

உங்களைச் சிறிதாகக் குறுக்கிக் கொள்ளவும்

- ஒரு தாக்குதல் நடக்கும்போது, உங்களால் தப்பிக்க முடியாத சூழ்நிலையில், உங்களை ஒரு சிறிய இலக்காகக் குறுக்கிக் கொள்ளவும் - ஒரு பந்துபோல சுருண்டு, உங்கள் முகம், தலை, கழுத்து மற்றும் காதுகள் பாதுகாப்பாகவும், கைவிரல்கள் கோர்த்த நிலையில், உங்கள் கைகள் உங்கள் தலையின் இருபுறமும் இருக்கும்படி வைத்துக்கொள்ளவும்.

9-1-1-ஐ அழைக்கவும்

- 9-1-1-ஐ அழைத்து காவல்துறை வேண்டுமெனக் கேட்கவும். உங்களால் பேச முடியாவிட்டால், தொலைபேசியைத் திறந்த நிலையில் விட்டுவிடவும். காவல்துறையினர் உடனடியாக அனுப்பப்பட்டுவிடுவார்கள்.



குழந்தைகளின் பாதுகாப்புத் திட்டம்

குழந்தைகள் செய்யக்கூடிய முக்கியமான செயல் என்னவெனில், வன்முறை நிகழும் இடத்திலிருந்து தப்புவதுதான். வன்முறை, அவர்கள் விரும்பும் ஒரு நபரால் செய்யப்பட்டாலும் கூட, அது ஒரு சரியான செயலல்ல என்பதை குழந்தைகளுக்குச் சொல்லவும். வன்முறை அவர்கள் தவறல்ல என்பதை அவர்களுக்கு உறுதிப்படுத்தவும்.

பாதுகாப்பாக இருக்கவும்/அபாயம் நிறைந்த சூழலைவிட்டுச் சென்றுவிடவும்

- வன்முறை நிகழும்போது, உங்களுக்கும் உங்கள் துணைக்கும் இடையே வரவேண்டாம் என்று உங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கூறவும். ஒரு வன்முறை நிகழ்ச்சி நடக்கும்போது குழந்தைகளால் செய்யக்கூடிய சிறந்த செயலானது அங்கிருந்து வெளியேறி, தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதுதான். எந்த அறை அல்லது இடத்திற்குச் செல்லவேண்டும் என்பதை குழந்தைகளுக்குக் கூறவும்.

குறியீட்டுச் சொல்/சைகை காட்டுதல்

- குறியீடு பயன்படுத்தப்பட்டால் குழந்தைகள் வீட்டிற்குள் அல்லது அறைக்குள் வராமல் இருக்கும் வகையில் உங்கள் குழந்தைகளுக்காக ஒரு குறியீட்டுச் சொல் அல்லது பார்க்கக்கூடிய சைகையை உருவாக்கிக் கொள்ளவும். அபாயம் ஏற்படும்போது, அடையாளம் காணப்பட்டுள்ள ஒரு குறியீட்டை இடத்திற்கு அவர்கள் செல்வதை உறுதிசெய்து கொள்ளவும்.

பாதுகாப்பு அறை

- ஒரு பாதுகாப்பான அறையைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு உங்கள் குழந்தைகளுக்கு உதவும், இது பூட்டக்கூடியதாகவும், ஒரு செல் .:போனுவும், தரைத் தளத்திலும் இருந்தால் நல்லது, ஏனெனில் தேவைப்படும் பட்சத்தில் அவர்களால் ஜன்னல் வழியாகத் தப்பிச் செல்ல முடியும்.

பாதுகாப்பிற்கான நபர்கள்

- உங்கள் குழந்தைகளுடன் பாதுகாப்பிற்காக இருக்கக்கூடிய நபர்களைப் பற்றி சிந்திக்கவும். இவர்களிடம் உங்கள் குழந்தைகள் பாதுகாப்பாக உரை வேண்டும் மற்றும் இவர்கள் நம்பிக்கைக்குரியவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். இவர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள், ஆசிரியர்கள், வழிகாட்டும் ஆலோசனையாளர்கள், அருகில் வசிப்போர் அல்லது குடும்ப நண்பர்களாக இருக்கலாம்.

சந்திக்கும் இடம்

- நீங்கள் இல்லாவிட்டாலும்கூட, குழந்தைகள் பாதுகாப்பைத் தேடி ஓடிவிட வேண்டும். பாதுகாப்பான இடமாகத் திட்டமிடப்பட்டுள்ள இடத்திற்குச் செல்வதற்கான பாதுகாப்பான வழியை அவர்களுக்குச் சொல்லித் தரவும்.

9-1-1-ஐ எவ்வாறு அழைப்பது என்று உங்கள் குழந்தைகளுக்குச் சொல்லித் தரவும்

- உதவிக்கு 9-1-1-ஐ எவ்வாறு அழைப்பது என்பதைக் குழந்தைகளுடன் ஒத்திகை பார்க்கவும். அவசரக்கால எண்களை அனைத்து தொலைபேசிகளின் அருகிலேயே வைத்திருக்கவும் மற்றும் வீட்டுத் தொலைபேசியையும், செல் .:போனையும் எவ்வாறு இயக்குவது என்பதை உங்கள் குழந்தைகள் அறிந்திருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.

வெளிக் கதவைத் திறப்பது

- கதவை யாராவது தட்டினால், தாங்களாகத் திறக்காமல், உங்களிடம் கூறும்படி குழந்தைகளிடம் சொல்லி வைக்கவும்.

திட்டத்தை மறுஆய்வு செய்யவும்/ஒத்திகை பார்க்கவும்

- ஏதேனும் வன்முறை நிகழ்ந்தால் என்ன செய்வது மற்றும் எங்கு செல்வது என்பது உட்பட உங்கள் குழந்தைகளுடன் பாதுகாப்புத் திட்டங்களை பயிற்சி செய்து, நடித்துப் பார்க்கவும்.

துன்புறுத்துபவரைவிட்டு விலகிச்செல்ல நீங்கள் திட்டமிட்டால்

பாதுகாப்பை அதிகரிப்பதற்காக, விட்டுச்செல்லுதல் திட்டமிட்டுச் செய்யப்பட வேண்டும். பிரிவின் சமயமும், அதற்குப்பின் உடனடியாக வரும் காலமும் பெரும்பாலும் வன்முறையைத் தூண்டக்கூடிய ஓர் உணர்ச்சிகரமான காலகட்டமாக இருக்கும்.

உதவியுடன்கூடிய பாதுகாப்பைத் திட்டமிடல்

- பாதுகாப்பாக எவ்வாறு விலகிச் செல்லலாம் மற்றும் உங்களுக்குள்ள ஆதாரங்கள் யாவை என்பதைப்பற்றி கலந்தாலோசிப்பதற்கு உதவி முகமைகளைத் தொடர்பு கொள்ளவும். தயார்நிலையில் இருப்பது, உங்கள் பாதுகாப்பை அதிகரித்துக் கொள்வதற்கான வழியாகும்.

உங்களைத் துன்புறுத்தியவரிடம் கூறவேண்டாம்

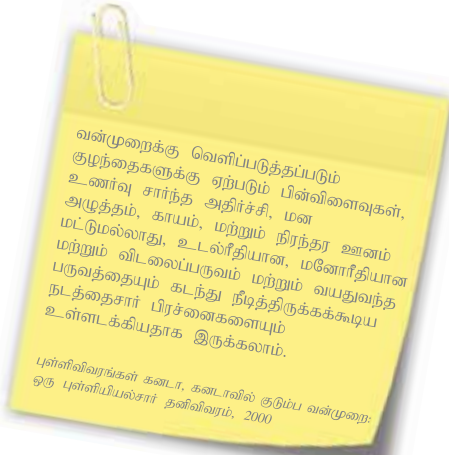
- நீங்கள் வெளியேறப்போவதை உங்களைத் துன்புறுத்தியவரிடம் கூறவேண்டாம். துரிதமாக வெளியேறவும். நீங்கள் எங்கு செல்கிறீர்கள் என்பது இரகசியமாகவும், உங்களைத் துன்புறுத்தியவருக்குத் தெரியாமலும் இருப்பது மிகவும் அவசியமாகும். உங்களை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வதற்காகத் திட்டமிடுவதற்கு உங்களுக்குப் பாதுகாப்பான நேரம் தேவை. நீங்கள் தங்கியிருக்கும் இடத்தை, நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவருக்குக் கூறவும்; அவர் இவ்விரதத்தை உங்களைத் துன்புறுத்தியவருக்குத் தெரிவிக்கக்கூடியவராக இல்லாதிருக்க வேண்டும்.

ஒரு குறிப்பை விட்டுச்செல்லவும்

- நீங்கள் வெளியேறுவதாகவும், குழந்தைகளையும் உங்களுடன் அழைத்துச் செல்வதாகவும், உங்களைத் துன்புறுத்தியவருக்கு ஒரு குறிப்பை விட்டுச்செல்லவும். உங்களைத் துன்புறுத்தியவரை உங்கள் வழக்கறிஞர் விரைவிலேயே சந்திப்பார். நீங்கள் குறிப்பு ஒன்றை விட்டுச் சென்றிருப்பதை நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒருவரிடம் கூறவும்.

துன்புறுத்தியவர் விசாரித்தால் பதிலளிப்பதற்குத் தயாராக இருக்கவும்

- நீங்கள் வெளியேறும்போது உங்களைத் துன்புறுத்தியவர் கையும் களவுமாகப் பிடித்துவிட்டால், மளிகைப் பொருட்கள் வாங்கச் செல்வதாக, ஒரு தோழியைப் பார்க்கச் செல்வதாக ஏதேனும் சமாதானங்களைக் கூறுவதற்குத் தயார்நிலையில் இருக்கவும்.



துன்புறுத்துபவரைவிட்டு விலகிச்செல்ல நீங்கள் திட்டமிட்டால் தொடர்கிறது

மாற்றுத் திட்டம்

- நீங்கள் எங்கே செல்கிறீர்கள் என்பதை உங்களைத் துன்புறுத்தியவர் கண்டுபிடித்துவிட்டால், ஒரு மாற்றுத் திட்டத்தைத் தயாராக வைத்திருக்கவும். நீங்கள் வெளியேறத் திட்டமிட்டிருப்பதை உங்களைத் துன்புறுத்தியவர் அறிந்து கொண்டால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைத் திட்டமிட்டுக் கொள்ளவும்.

தொலைபேசி அழைப்புகள்

- உங்களைத் துன்புறுத்தியவருக்குத் தெரிய வேண்டாம் என்று நீங்கள் நினைக்கும் தொலைபேசி அழைப்புகளுக்கு, பொதுத் தொலைபேசியைப் பயன்படுத்தவும்.
- உங்களைத் துன்புறுத்தியவர் ரீடயல் செய்வதை தடுப்பதற்கு, நீங்கள் அழைத்த கடைசி எண்ணை தொலைபேசியிலிருந்து நீக்கிவிடவும்.

தங்குவதற்கு தற்காலிக இடம்

- நீங்கள் வெளியேறினால், நீங்களும் உங்கள் குழந்தைகளும் எங்கு செல்ல வேண்டும் என்பதையும், அங்கு எப்படிச் செல்ல வேண்டும் என்பதையும் அறிந்திருப்பது மிகவும் முக்கியமாகும். ஒரு நண்பர் அல்லது உறவினர் வீட்டிற்குச் செல்ல நீங்கள் முடிவு செய்தால், அந்த இடத்தில் உங்கள் கணவர் உங்களைத் தேடுவதற்கான சாத்தியம் உள்ளதா என்பதை யோசித்துப் பார்க்கவும். அவர்களுடன் சென்று தங்குவதற்கு முன்னதாகவே, உங்கள் பாதுகாப்புத் திட்டத்தைப்பற்றி அந்த நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுடன் நீங்கள் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

அவசரக்கால நிதியுதவி

- முடியுமானால், பணத்தை சேமித்து ஒதுக்கிவைக்கவும். தேவைப்பட்டால், அவசரக்கால நிதியுதவியை அணுகுவதற்கு யார்க் மண்டல பாதிக்கப்பட்டோர் சேவைகள் அமைப்பும், சமுதாய முகாமைகளும் உங்களுக்கு உதவக்கூடும்.

ஒரு குடும்ப வழக்கறிஞரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்

- உங்களைத் துன்புறுத்தியவருடன் நீங்கள் குழந்தைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் பட்சத்தில், குழந்தைகளை அணுகுதல் மற்றும் உங்களுடன் வைத்துக் கொள்வதற்காகத் தேவைப்படும் எந்தவொரு குடும்ப நீதிமன்ற உத்தரவுகள் சம்பந்தப்பட்ட உதவிக்காகவும் ஒரு குடும்ப வழக்கறிஞரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

முக்கிய ஆவணங்கள்

- நீங்கள் செல்லும்போது, விரைவாகக் கண்டுபிடித்து எடுத்துச்செல்ல ஏதுவாக, உங்களுடைய மற்றும் உங்கள் குழந்தைகளுடைய முக்கிய ஆவணங்கள் இருக்கும் இடத்தை அறிந்திருக்கவும். ஆவணங்களைப் பிரதியெடுத்து அவற்றை வேறொரு இடத்தில் பத்திரப்படுத்தி வைப்பதையும் பரிசீலிக்கவும்.

சேமிக்கப்பட்ட பொருட்கள்

- இயன்றவரை விரைவாக வெளியேறுவதற்கு ஏதுவாக, நீங்கள் நம்பும் ஒருவரிடம் பணம், மாற்றுச் சாவிகள், முக்கியமான ஆவணங்களின் பிரதிகள், உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் கூடுதல் மருந்துகள் மற்றும் உடைகளைக் கொடுத்து வைத்திருக்கவும். (மேலும் விரிவான பட்டியலுக்கு, பக்கம் 12ல் உள்ள உங்களுடன் எவற்றை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் என்பதைக் காணவும்).

துன்புறுத்துபவரைவிட்டு விலகிச்செல்ல நீங்கள் திட்டமிட்டால் தொடர்கிறது

உங்களைத் துன்புறுத்துபவரை எதிர்த்து நிற்க வேண்டாம்

- உடமைகளை எடுத்துச் செல்வதற்காக, பகிர்ந்து கொண்டிருந்த இடத்திற்கு நீங்கள் திரும்பி வருவதாக இருந்தால், காவல்துறை அல்லது மூன்றாம் நபருடன் அங்கு செல்வதைப் பரிசீலிக்கவும். உங்கள் சொந்தப் பொருட்களைத் தவிர வேறு ஏதேனும் கூடுதலாக எடுப்பதற்கு முன்னதாக சட்ட ஆலோசனையைப் பெறவும்.

உங்களுடன் எவற்றை எடுத்துச்செல்ல வேண்டும்

ஓர் அவசரநிலையில், அப்படியே சென்றுவிடவும்.

ஆனால், திட்டமிட்டு வெளியேறும்போது, கீழ்க்கண்டவற்றை நினைவில் கொள்ள முயற்சிக்கவும்:

- உங்கள் உடைகள்/குழந்தைகளின் உடைகள் மற்றும் வசதிக்கான பொருட்கள்
- ஓட்டுனர் உரிமம்
- உடல்நல அட்டைகள்
- சமூகக் காப்பீடு அட்டைகள் அல்லது எண்கள்
- பிறப்புச் சான்றிதழ்கள்
- பாஸ்போர்ட்கள்
- குடிவரவு ஆவணங்கள்/குடியுரிமை சான்றிதழ்கள்/நிரந்தரமாகத் தங்குதலுக்கான ஆவணங்கள்
- தேவைப்படும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள்
- இதர மருந்துகள்
- ஏடிஎம்/டெபிட் அட்டைகள்/கிரெடிட் அட்டைகள்
- திருமணச் சான்றிதழ்கள்/பிரிவுக்கான ஆவணங்கள் அல்லது விவாகரத்து ஆவணங்கள்
- நீதிமன்ற உத்தரவுகள்
- பொறுப்பேற்றலை ஆவணப்படுத்துதல் மற்றும் அணுகுவதற்கான தகவல்கள்
- கடந்த காலத்தில் துன்புறுத்தப்பட்டதற்கான ஏதேனும் சான்று (மிரட்டல் குறிப்புகள், தொலைபேசி மிரட்டல் சேதிகளின் ஒலிப்பதிவு, புகைப்படங்கள், காவல்துறை அறிக்கைகள், மருத்துவப் பதிவுகள் போன்றவை.)

வீட்டுப் பாதுகாப்பு

சுற்றுப்புற சூழ்நிலை

- நடமாட்டத்தைக் கண்டறியும் ஒளியமைப்பை நிறுவவும் அல்லது எல்லா நேரங்களிலும் வெளிப்புற விளக்குகளை எரியும்படி விடவும்.
- ஒளிவதற்குப் பயன்படக்கூடிய அல்லது வீட்டிலிருந்து பார்ப்பதற்குக் குறுக்கீடாக உள்ள அடர்த்தியான புதர்கள் மற்றும் மரத்தை வெட்டிச் சரிசெய்யவும்.
- அவசரக்கால அழைப்பின்போது உங்கள் தெரு முகவரி தெளிவாகத் தெரிவதையும், அங்கு நல்ல வெளிச்சம் இருப்பதையும் உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
- புகை கண்டுபிடிப்பு சாதனம், கார்பன் மோனாக்சைடு கண்டுபிடிப்பு சாதனம், மற்றும் தீயணைப்பு சாதனங்கள் ஒவ்வொரு தளத்திலும் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
- ஜன்னலை அணுகும் வசதியுடன் ஒரு பாதுகாப்பு அறையை ஏற்பாடு செய்து கொள்ளவும்.
- உங்கள் மேஜை நாற்காலி போன்ற அறைகலன்களை மாற்றியமைப்பதைப்பற்றி சிந்திக்கவும், ஏனென்றால் இதனை உங்களைத் துன்புறுத்துபவர் எதிர்பார்க்கமாட்டார் என்பதால், அவர் வீட்டில் இருப்பதை உங்களுக்குக் காட்டிக்கொடுத்து எச்சரிக்கும் வகையில் அவற்றின் மீது அவர் இடித்துக்கொள்ளக்கூடும்.
- கூடுதல் பாதுகாப்பைத் தரக்கூடிய ஏதேனும் ஒரு பாதுகாப்பு அமைப்பை நிறுவவும் (உதாரணமாக, கூடுதல் பூட்டுகள், மின் சென்சார்கள், எச்சரிக்கை பட்டனுடன் கூடிய மின்னணு அமைப்பு போன்றவை).
- ஒரு நாயை வளர்ப்பதில் உள்ள நன்மைகளைப்பற்றி சிந்திக்கவும்.
- கதவுகள், கராஜ் மற்றும் அஞ்சல்பெட்டியிலுள்ள பூட்டுகளை இயன்றவரை விரைவாக மாற்றவும்/கூடுதல் பூட்டுகளைப் போடவும். வெளிப்புறக் கதவுகளில் உறுதியான தாள் அல்லது சங்கிலிப் பூட்டு போன்றவற்றை அமைக்கவும்.
- தானியங்கு கதவு திறக்கும் அமைப்பிற்கு (வாகனம் அல்லது கராஜிற்கு) மாற்று நிரலை அமைத்துக்கொள்ளலாம்.



வீட்டுப் பாதுகாப்பு தொடர்கிறது

- ஜன்னல்கள் அனைத்தும் பூட்டப்பட்டிருப்பதையும், நகரும் கண்ணாடிக் கதவுகள் இறுக்காணி அல்லது அதைப்போன்ற சாதனத்தால் தடைசெய்யப்பட்டிருப்பதையும் உறுதி செய்யவும். நகரும் கதவுகளுக்கு, கதவின் சட்டத்திலிருந்து அவற்றைக் கழற்றி எடுப்பதைத் தடுக்கும் வகையில் பூட்டுகள் உள்ளன.
- மாற்றுச் சாவிகளை பத்திரப்படுத்தவும் மற்றும் வெளியிலுள்ள மறைத்து வைக்கப்பட்டுள்ள ஏதேனும் சாவிகளை எடுத்துவிடவும். நீங்கள் வீட்டில் இருந்தாலும் பூட்டுகளை பூட்டியபடியே வைக்கவும்.
- நீங்கள் வீட்டில் இல்லாத சமயத்திலும், டைமர் அமைப்பில் சமையலறை, முன்னறை, படுக்கையறை மற்றும் குளியலறை விளக்குகளை எரியும் வண்ணம் அமைத்து, வீட்டில் யாரோ இருப்பதைப்போன்ற தோற்றத்தை ஏற்படுத்தவும். உங்கள் வீட்டிற்கு யாரோ வந்திருப்பதைப்போல் எப்போதும் தோற்றச் செய்வதற்காக, உங்கள் வாகன நிறுத்தத்தில் தங்கள் வாகனத்தை நிறுத்தும்படி உங்கள் தோழிகளிடமோ அல்லது அருகில் வசிப்பவர்களிடமோ கூறவும்.

நீங்கள் ஒரு புதிய வீட்டிற்குக் குடிபெயர்ந்திருந்தால்:

- உங்கள் பெயர் அஞ்சல் பெட்டியிலோ அல்லது குடியிருப்பின் பதிவேட்டிலோ இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும்.
- நீங்கள் ஒரு குடியிருப்பிலோ அல்லது பலமாடிக் கட்டிடத்திலோ இருந்தால், வி.ஃப்ட் அல்லது படிக்கட்டுகளிலிருந்து இறங்குவதற்குமுன் நீண்ட பாதைகளில் யாராவது இருக்கிறார்களா என்று பார்த்துக் கொள்ளவும். கண்ணாடிகளில் பார்க்கவும் மற்றும் கதவுகள் உள்ள இடங்களை அறிந்து வைத்திருக்கவும்.
- கட்டிடத்திற்குள்ளேயே செல்வதாக இருந்தாலும், உங்கள் குடியிருப்பை ஒருபோதும் பூட்டாமல் விட்டுச்செல்ல வேண்டாம். வெளிப்புறப் பாதை அல்லது வெளியிடத்தில் நபர்களுடன் பேசும்போது, கதவைச் சாத்தி பூட்டி வைக்கவும்.
- உங்கள் நிலை குறித்து உங்கள் அருகில் வசிப்பவர்கள்/கட்டிடப் பாதுகாவலரிடம் தெரிவிப்பது குறித்து பரிசீலிக்கவும்.
- உங்களைத் துன்புறுத்தியவர் எவ்வளவுதான் கெஞ்சினாலும், கேட்டுக் கொண்டாலும், அவரை உங்கள் உள்ளே நுழைய அனுமதிக்காமல், உங்கள் வீட்டைக் கட்டுப்பாட்டில் வைக்கவும்.

தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு

விழிப்புடன் இருக்கவும்

- உங்கள் சுற்றுச் சூழலைப்பற்றி நன்கு அறிந்திருக்கவும்.
- நீங்கள் பயணம் செய்யும் சாலைகளின் பெயரைத் தெரிந்து வைத்திருக்கவும்.
- உங்களை யாராவது பின்தொடரக்கூடாது என்பதில் கவனமாக இருக்கவும்.
- தனித்த இடங்களைத் தவிர்க்கவும்.
- உங்கள் இடத்திலிருந்து மிக அருகிலுள்ள காவல் நிலையத்தைத் தெரிந்து வைத்திருக்கவும்.
- எல்லா நேரங்களிலும் முழுமையாக சார்ஜ் செய்யப்பட்ட செல் ஃபோனை உடன் வைத்திருக்கவும்.



தொலைபேசி/கணினி பாதுகாப்பு

- உங்கள் தொலைபேசியில் அழைப்பவர் எண் காட்டப்படுமானால், யாரால் சேமிக்கப்பட்டுள்ள எண்களை அணுக முடியும் என்பதில் கவனமாக இருக்கவும் (உ.ம். கடைசியாக டயல் செய்யப்பட்ட எண் போன்றவை.)
- உங்களைத் துன்புறுத்துபவரின் கைக்கு எட்டும் வகையில் உங்கள் செல் .போனையோ அல்லது கைப்பேசிக் கருவிகளையோ விட்டுச் செல்ல வேண்டாம், ஏனென்றால், உளவுசாதனம்/தடமறியும் கருவிகள் போன்றவற்றால் நீங்கள் பாதிக்கப்படக்கூடும்.
- மின்னஞ்சல் கடவுச்சொல் மற்றும் பயனாளர் பெயரை மாற்றிவிட்டு, அவற்றை உங்கள் நம்பிக்கைக்குரியவர்களிடம் மட்டும் பகிர்ந்துகொள்ளவும்.
- சமூக வலைத்தளங்களில் தனிப்பட்ட விவரங்களை மிகக் குறைவாகவே வைத்திருக்கவும்.
- உங்கள் தொலைபேசி எண்ணை மாற்றிவிட்டு, பட்டியலிடப்படாத ஒன்றை வைத்துக்கொள்ளவும். ஒரு புதிய இடத்திற்குச் செல்வதற்குமுன் உங்கள் தொலைபேசி இணைக்கப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
- உங்களைத் துன்புறுத்தியவரை நலன் விசாரிக்கவோ அல்லது நீங்களும் உங்கள் குழந்தைகளும் நலமாக இருப்பதைத் தெரிவிக்கவோ, மீண்டும் விட்டிற்கு தொலைபேசி மூலம் அழைக்காதீர்கள். உங்களை அழைப்பின் மூலம் தடத்தையறிந்து நீங்கள் எங்கிருக்கிறீர்கள் என்பதை உங்களைத் துன்புறுத்தியவரால் அறிந்து கொள்ள முடியலாம்.

கார்/பயணம் செய்தல்

- காரின் எரிவாயு டாங்கை எப்போதும் பாதிவளவேனும் நிரம்பிய நிலையில் வைத்திருக்கவும்.
- உங்கள் காரை பாதுகாப்பான, வெளிச்சமான பகுதியில், நீங்கள் செல்லும் இடத்திற்கு அருகாமையிலேயே அல்லது வாகன நிறுத்தத்தின் பாதுகாவலர் அருகில் நிறுத்தவும்.
- உங்கள் வாகன நிறுத்த இடத்தை அடிக்கடி மாற்றவும்.
- உங்களைத் துன்புறுத்துபவர் உங்களைப் பின்தொடர்ந்தால், அருகிலுள்ள பாதுகாப்பான இடத்திற்கு, உ.ம்., ஒரு தோழியின் வீட்டிற்கு அல்லது காவல் நிலையத்திற்கு ஓட்டிச் செல்லவும்.
- உங்கள் கார் வரை யாரையாவது உங்களுடன் நடந்து வரும்படி கேட்டுக்கொள்ளவும்.
- உங்கள் சாவிகளை உங்கள் கையில் எடுத்துச் செல்லவும், மற்றும் உங்களைத் துன்புறுத்துபவர் அங்குள்ளாரா அல்லது ஏதேனும் அசாதாரண சூழ்நிலைகளுக்கான அறிகுறிகள் தென்படுகின்றனவா என்று வாகன நிறுத்தப் பகுதியைப் பார்வையிடவும். காருக்குள் நுழைந்தவுடன், கதவைப் பூட்டிக் கொள்ளவும்.

கார்/பயணம் செய்தல் தொடர்கிறது

- காரைவிட்டு வெளியே வருவதற்குமுன், அல்லது காருக்கு வெளியே நீங்கள் இருந்தால் உள்ளே செல்வதற்குமுன் அப்பகுதியை ஆராயவும்.
- தூரத்திலிருந்து காரைத் திறப்பதற்கு ரிமோட்டைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- உங்கள் வீட்டிலிருந்து வருவதற்கும் திரும்பச் செல்வதற்கும் ஒரு திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்ளவும்.
- நீங்கள் வெளியே செல்லும்போது, நீங்கள் செல்வது யாருக்காவது தெரிந்திருக்கும்படி செய்யவும். நீங்கள் எந்த நேரத்தில் திரும்புவதற்குத் திட்டமிட்டிருக்கிறீர்கள் என்பதையும் நீங்கள் வருவதற்குத் தாமதமானால் காவல்துறையை அழைக்கும்படியும் அவரிடம் கேட்டுக் கொள்ளவும்.

நடந்து செல்லுதல்/பொது போக்குவரத்து

- உங்கள் வீடு, பணியிடம், பள்ளி அல்லது பிற அமைவிடங்களிலிருந்து நீங்கள் கிளம்பும் நேரத்திற்கு ஒரு பாதுகாப்புத் திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்ளவும்.
- நீங்கள் நடந்து செல்வதாக இருந்தால், அதிக மக்கள் நடமாட்டம் உள்ள வழியில் செல்லவும். இயலுமானால், ஏராளமான வழிகளை மாற்றி மாற்றிப் பயன்படுத்தவும்.
- உங்களைத் துன்புறுத்தியவரை தெருவில் நீங்கள் காண நேர்ந்தால், ஒரு கடை போன்ற ஒரு பொது இடத்திற்குச் சென்றுவிட முயற்சிக்கவும். உங்களை உஷாப்படுத்திக் கொண்டு உதவியை நாடவும்.
- ஒரு பொது போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துவதாக இருந்தால், குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் காத்திருக்கவும், உங்கள் சுற்றுப்புறங்களை உங்களால் நன்றாகப் பார்க்கக்கூடிய ஒரு பகுதியில், ஓட்டுனருக்கு அருகில் அமர்ந்து கொள்ளவும்.

திட்டங்களையும் வழக்கங்களையும் மாற்றிக்கொண்டே இருக்கவும்

- முடியுமானால், உங்கள் பணி அல்லது பள்ளித் திட்டத்தை மாற்றிக்கொண்டே இருக்கவும்.
- உங்கள் வழக்கத்தைக் கணிக்க முடியாதவாறு உங்கள் தடத்தையும், திட்டத்தையும் மாற்றியவாறு இருக்கவும்.
- உங்களைத் துன்புறுத்தும் துணையால் தெரிந்து கொள்ள முடியும் என்றால், தனிப்பட்ட மற்றும் குழந்தைகளின் திட்டமிட்ட சந்திப்புக்கான நிரல்களை மாற்றியமைத்துக் கொள்ளவும்.
- பல்வேறு அங்காடிகள் மற்றும் ஷாப்பிங் மால்களில் பொருட்களை வாங்கவும்; பணியிலிருந்து வீடு திரும்பும் வழியில், பகல் நேரத்திலேயே உங்கள் பொருட்களை வாங்கும் வேலைகளை முடித்துக் கொள்ள முயற்சிக்கவும்.

உதவும் நபர்/அவசரக்கால தொடர்பு

- துன்புறுத்தப்படுவது குறித்து நீங்கள் நம்பும் ஒருவரிடம் கூறவும்.
- உங்கள் அவசரக்கால தொடர்புக்கான நபரிடம் மாற்றுச்சாவித் கொத்து ஒன்றைக் கொடுத்து வைக்கவும்.

ஆவணங்களைக் கழித்தல்

- நீங்கள் எதைக் குப்பையில் எறிகிறீர்கள் என்பதில் கவனமாக இருக்கவும்; தூக்கியெறிய வேண்டிய கடிதங்களை அழித்துவிடவும்.

சிறப்புச் சூழ்நிலைகளில் பாதுகாப்பு

உடற்குறைபாடு அல்லது நோயுற்ற நபர்கள்

- நீங்களாக சுயமாக வெளியே செல்ல முடியாத அளவிற்கு உங்களுக்கு குறைபாடு அல்லது நோய் இருக்குமானால், ஓர் உதவி முகாமையின் மூலம் யாராவது உங்களுக்கு உதவும்படி ஏற்பாடு செய்ய முடியும் அல்லது ஒரு நண்பரையோ அல்லது ஒரு குடும்ப உறுப்பினரையோ உங்களுக்கு உதவும்படி நீங்கள் கேட்டுக் கொள்ளலாம்.
- நோயுற்ற அல்லது குறைபாடுள்ள நபர் ஒருவருக்கு நீங்கள் முதன்மை பராமரிப்பாளராக இருந்தாலும் இது பொருந்தும்.

ஆங்கிலம் பேசாதவராக இருத்தல்

- ஆங்கிலம் பேசுவதை நீங்கள் செளகரியமாக உணரவில்லாவிட்டால், ஒரு நண்பரையோ அல்லது ஒரு குடும்ப உறுப்பினரையோ உங்களுக்கு மொழிபெயர்த்துக் கூறும்படி நீங்கள் கேட்டுக் கொள்ளலாம்.
- பல முகாமைகள் பன்மொழியைப் பயன்படுத்துபவையாகும் அல்லது அவற்றால், யார்க் மண்டல காவல்துறை உட்பட இரகசிய மொழிபெயர்ப்புச் சேவையை அணுக முடியும்.

மற்ற பயனுள்ள கருவிகள்

நாட்காட்டி/இதழ் வெளியீடுகள்

- நாட்காட்டி அல்லது நாட்குறிப்பைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் துன்புறுத்தல் அல்லது அச்சுறுத்தலை குறித்து வைக்கவும். இது துன்புறுத்தலின் பண்புகளை அடையாளம் காண்பதற்கு உதவக்கூடும்.

பாதுகாப்பு அறை

- ஓர் அறையை நீங்கள் பாதுகாப்பான இடமாக ஒதுக்கியிருப்பது, ஓர் அவசரநிலைக்கு நீங்கள் தயாராக இருப்பதை உங்களுக்கு உறுதி செய்கிறது.
- உடனடியான சூழ்நிலையில் கீழ்க்கண்டவைக்காக உங்களுக்குத் தேவைப்படும் அனைத்தையும் இந்த அறை கொண்டிருக்க வேண்டும்:
 - காவல்துறையைத் தொடர்புகொள்வதற்கான வழி
 - வெளிப்புறத்தை அணுகக்கூடிய வசதி (உதவிக்கு அழைத்தல் அல்லது தேவைப்பட்டால் தப்பிச் செல்லுதலுக்கு)
 - ஒரு பூட்டு
 - கதவை மூடி முட்டுக் கொடுப்பதற்கு ஒரு (நாற்காலி போன்ற) பொருள்
 - ஒரு முதல்தவிப் பெட்டி
 - செல் ஃபோன்

ஒன்டாரியோவில் குடும்பச் சட்டம்

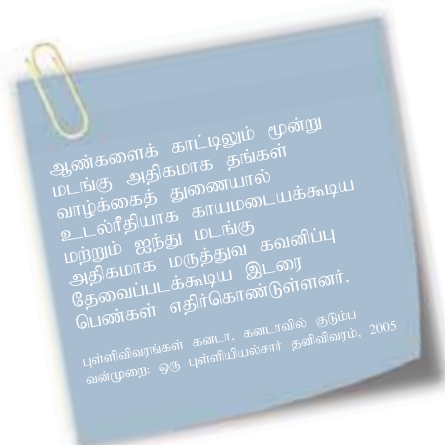
குற்றவியல் நீதிமன்றங்கள் மற்றும் குடும்ப நீதிமன்றங்கள் இருவேறு விதமான அமைப்புகளாகும். துன்புறுத்தலால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் பெரும்பாலும் கட்டுப்படுத்தும் உத்தரவுகள், பாதுகாப்பில் எடுத்துக் கொள்ளும் உத்தரவுகள் மற்றும் வீட்டைத் தனிப்பட்ட முறையில் உரிமையாக்கிக் கொள்வதற்காக குடும்ப நீதிமன்றத்தின் உதவியை நாடுகின்றனர். குடும்பச் சட்டத்தைப்பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய தகவல்களுக்காக www.attorneygeneral.jus.gov.on.ca/english/family/famlawbro.asp என்ற வலைத்தளத்தை தயவுசெய்து காணவும். இத்தகவல்கள் பல மொழிகளிலும் கிடைக்கின்றன.

கட்டுப்படுத்தும் உத்தரவுகள்

உங்களைத் துன்புறுத்துபவர், உங்களை மற்றும்/அல்லது உங்கள் குழந்தைகளை பலாத்காரம் செய்தல், சீண்டுதல் அல்லது அச்சுறுத்தல் செய்வதை நிறுத்த வேண்டும் என்பதற்கான கட்டுப்படுத்தும் உத்தரவை குடும்பச் சட்ட விதியின்படி உங்களால் பெறமுடியும். இந்த நீதிமன்றம், 50 ஈகிள் ஸ்டீட் வெஸ்ட், நியூமார்க்கெட்டில் அமைந்துள்ளது. இந்த உத்தரவை துன்புறுத்துபவர் மீறும்பட்சத்தில், குற்றங்கள் பொருந்தும் என்பதால், நீங்கள் உடனடியாகக் காவல்துறையைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.

பாதுகாப்புரிமை

உங்கள் குழந்தைகள் தொடர்பான பாதுகாப்பு மற்றும் அணுகுதலுக்கான உத்தரவுகளை குடும்ப நீதிமன்றங்கள் வழங்குகின்றன. இந்த உத்தரவுகள் தொடர்பான சச்சரவுகளைத் தீர்ப்பதற்கு பெரும்பாலும் காவல்துறை அழைக்கப்படுகிறது. இருப்பினும், பாதுகாப்புரிமை உத்தரவில் குறிப்பிடப்படாவிட்டால், காவல்துறையால் குழந்தைகளைத் தங்கள் பாதுகாப்பில் எடுத்துக் கொள்ளவோ அல்லது உத்தரவைப் பின்பற்றும்படி பங்கேற்பாளர்களை நிர்ப்பந்திக்கவோ முடியாது. மேற்கொண்டு நடவடிக்கைகளுக்காக, நீங்கள் மீண்டும் குடும்ப நீதிமன்றத்திற்குச் செல்ல வேண்டியிருக்கும். உங்களைத் துன்புறுத்தியவருக்கு குழந்தைகளை அணுகும் உரிமை இருந்தால், ஒரு பொது இடத்தில் குழந்தைகளின் பரிமாற்றத்தை மேற்கொள்ளவும் மற்றும்/அல்லது ஒரு நம்பிக்கைக்குரிய மூன்றாம் நபரால் அது பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டும். அந்த மற்றொரு பெற்றோரிடம் தங்களது புதிய முகவரி அல்லது மற்ற தனிப்பட்ட விவரங்களைத் தெரிவிக்க வேண்டாமென்று உங்கள் குழந்தைகளுக்கு நினைவுட்டவும்.



ஆதாரங்கள்

யார்க் மண்டல பாதிக்கப்பட்டோர் சேவைகள் (VSY)

(905) 474-2955

குற்றவியல் அல்லது சோகச் சம்பவங்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு 24-மணி நேரமும் உணர்வுசார்ந்த ஆதரவையும், நடைமுறைக்கேற்ற உதவியையும் வழங்குவதற்காக, யார்க் மண்டல காவல்துறையுடன் இணைந்து யார்க் மண்டல பாதிக்கப்பட்டோர் சேவைகள் பணியாற்றுகிறது. வீட்டு வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டக்கூடிய அதிக அபாயத்தை எதிர்கொண்டுள்ள நபர்களுக்கு சிறப்புச் சேவைகளை வழங்குவதற்கான உதவி இணைப்புத் திட்டத்தை பாதிக்கப்பட்டோர் சேவைகள் அமைப்பு நடத்திவருகிறது. பாதிக்கப்பட்டவர்களின் அவசரத் தேவைகளுக்காக, பாதிக்கப்பட்டோர் துரித நடவடிக்கைத் திட்டத்தின் வாயிலாக VSY-யால் நிதியுதவியைப் பெறமுடியும்.

யார்க் மண்டல குடும்ப வன்முறை மற்றும் பாலியல் தாக்குதல் பராமரிப்பு மையம் (DASA)

1-800-521-6004 விரிவு 2

யார்க் மண்டல குடும்ப வன்முறை மற்றும் பாலியல் தாக்குதல் பராமரிப்பு மையம், யார்க் சென்ட்ரல் ஹாஸ்பிட்டலில், 10 ட்ரெஞ்ச் ஸ்ட்ரீட், ரிச்மண்ட் ஹில்-ல் அமைந்துள்ளது. பாலியல் வன்முறை அல்லது துணையால் துன்புறுத்தப்பட்டிருந்தலுக்கு தீவிர பராமரிப்பை DASA-ஆல் வழங்க முடியும். அது மருத்துவமனைக்குள் அமைந்துள்ளதால், அவசரக்கால அறையின் ஆதாரங்கள் உடனடியாகக் கிடைக்கும் வசதியும் உள்ளது. குடும்ப வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு, தீவிரமில்லாத மதிப்பீடுகள், ஆலோசனை மற்றும் பரிந்துரை சேவைகளையும் DASA வழங்குகிறது.

24-மணி நேர நெருக்கடிக்கான இணைப்புகள் மற்றும் ஆலோசனை

தாக்கப்பட்ட பெண்களுக்கான உதவி சேவைகள் (866) 863-7868
310-கோப் (905) 310-2619
குழந்தைகளுக்கான உதவி தொலைபேசி (800) 668-6868
யார்க் மண்டல பெண்கள் மையம் (905) 853-9270
யார்க் மண்டல பெண்கள் உதவி அமைப்பு (800) 895-7313

நீதிமன்ற/சட்ட உதவிகள்

பாதிக்கப்பட்டவர்/சாட்சி உதவித் திட்டம் (905) 868-8355
நியூமார்க்கெட் குற்றவியல் நீதிமன்றம் (905) 853-4801
குடும்பச் சட்டத் தகவல் மையம்/குடும்ப நீதிமன்றம் (905) 853-4809
ஒன்டாரியோ சட்ட உதவி (800) 668-8258

மொழிபெயர்ப்புச் சேவைகள்

பன்மொழி சமுதாய மொழிபெயர்ப்புச் சேவைகள் (416) 422-5984

பெண்களுக்கான பாதுகாப்பிடங்கள்

யெல்லோ பிரிக் ஹவுஸ்	(800) 263-3247
சாண்ட்கேட் விமன்ஸ் ஷெல்டர்	(800) 661-8294
இ.டி.ஏ. வாகன்	(877) 382-1888
ப்ளு டோர்ஸ் ஷெல்டர்ஸ்	(905) 898-1015

யார்க் மண்டல குடும்பச் சேவைகள்

ஜியார்ஜினா அமைவிடம்	(905) 476-3611
மார்க்கம் அமைவிடம்	(905) 415-9719
நியூமார்க்கெட் அமைவிடம்	(888) 223-3999
ரிச்மண்ட் ஹில் - பேவியூ அமைவிடம்	(888) 820-9986 /
யாங்கே அமைவிடம்	(866) 780-9927

குழந்தைகளின் உதவிச் சங்கங்கள்

யார்க் மண்டல குழந்தைகள் உதவிச் சங்கம்	(800) 718-3850
யூதக் குடும்ப மற்றும் குழந்தைகள் சேவைகள்	(905) 882-2331
யார்க் மண்டல கத்தோலிக்க சமுதாய சேவைகள்	(800) 263-2075

ஆன்லைன் ஆதாரங்கள்

பெண்களுக்கான குடும்பச் சட்டக் கல்வி	www.onefamilylaw.ca
அருகிலுள்ளோர், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பங்கள்	www.neighboursfriendsandfamilies.ca
ஷெல்டர்நெட்	www.shelternet.ca

பதினம் வயதினருக்கான ஆன்லைன் ஆதாரங்கள்

சாட்டேஞ்சர்	www.chatdanger.com
சமத்துவ விதிகள்	www.equalityrules.ca
அன்பே மரியாதை	www.loveisrespect.org
அது சரியல்ல	www.thatsnotcool.com





யார்க் மண்டல பாதிக்கப்பட்டோர் சேவைகள் அமைப்புடன் இணைந்து யார்க் மண்டல காவல்துறை வழங்குகிறது.
பாதிக்கப்பட்டோர் பாதுகாப்புத் திட்டத்தினால் ஆதரவளிக்கப்பட்டுள்ளது.

www.safetybound.ca