NISA FOUNDATION

نکلنے سے پہلے سیفٹی پلان چیک لسٹ

نکلنے سے پہلے:

☐ اپنے اور اپنے بچوں کے تمام اہم شناختی کارڈز ایک محفوظ اور چھپی ہوئی جگہ پر رکھیں:

- سوشل انشورنس کارڈز
- بینک کارڈز یا ایمرجنسی رقم
- وہ خطوط جن پر آپ اور تشدد کرنے والے دونوں کے نام ہوں (جیسے بجلی کا بل، پراپرٹی ٹیکس، بینک اسٹیٹمنٹ، فون کا بل)
- ڈرائیونگ رجسٹریشن اور انشورنس (اگر لاگو ہو)
- شوہر/ساتھی کی تصویر

☐ اگر ممکن اور محفوظ ہو تو وکیل سے بات کریں تاکہ:

- امیگریشن کی صورتحال پر مشورہ لیا جا سکے (اگر آپ ویزا پر ہیں)
- بچوں کی کسٹڈی کے لیے بہتر منصوبہ بنایا جا سکے (اگر لاگو ہو)

☐ کبھی بھی کسی ثالثی عمل کے دوران اپنے ساتھی کے ساتھ معاہدہ پر دستخط نہ کریں، خاص طور پر اگر وہ معاہدہ آپ کے وکیل یا کسی قابلِ اعتماد فرد نے نہ دیکھا ہو۔

☐ گھر چھوڑنا ایک مشکل فیصلہ ہوتا ہے، یہ چیک لسٹ صرف آپ کی حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے ہے تاکہ اگر آپ کو اچانک پرتشدد ماحول سے نکلنا پڑے تو آپ تیار ہوں۔

☐ اگر آپ زخمی ہوں تو فوراً ڈاکٹر، ایمرجنسی روم یا کلینک جائیں اور اپنی حالت کی رپورٹ درج کروائیں۔ ان سے کہیں کہ وہ آپ کی وزٹ کو ریکارڈ کریں۔

☐ اگر آپ کا ساتھی آپ کے منصوبے کا پتہ چلا لے تو ایک بیک اپ پلان رکھیں، جیسے کوئی قریبی رشتہ دار یا دوست جو آپ کو لینے آ سکے یا آپ اسکے پاس جا سکیں۔

☐ براہِ کرم یہ چیزیں ساتھ لانے کی کوشش کریں:

- ایمرجنسی بیگ جس میں بنیادی ضروریات ہوں
- بچوں کے خاص کھلونے یا تسلی بخش اشیاء
- زیورات

نکلنے سے پہلے سیفٹی پلان چیک لسٹ

• جذباتی اہمیت کی چیزیں

☐ اگر ممکن ہو، تو یہ چیزیں گھر میں ایک خفیہ جگہ پر رکھیں۔ اگر یہ اس وقت ساتھ لانا محفوظ نہیں، تو کم از کم انہیں ایسی جگہ رکھیں جہاں سے بعد میں آسانی سے حاصل کی جا سکیں۔

☐ گھر سے نکلنے سے پہلے فون مکمل چارج کریں اور چارجر ساتھ رکھیں۔ تشدد کرنے والے کو نہ بتائیں کہ آپ جا رہے ہیں۔ فوراً نکل جائیں۔

نکلنے کے بعد - حفاظتی منصوبہ چیک لسٹ :

☐ حاصل کرنے پر غور کریں تاکہ تشدد کرنے والا آپ (Restraining Order) روک تھام کا حکم اور آپ کے بچوں سے دور رہے۔ اگر آپ کو یہ حکم مل جائے تو ہمیشہ اپنے ساتھ رکھیں۔

☐ جب تک پولیس آپ کے ساتھ نہ ہو، گھر واپس نہ جائیں۔ تشدد کرنے والے کا سامنا نہ کریں۔

☐ اگر بچے عمر کے مطابق سمجھ سکتے ہوں تو انہیں سکھائیں کہ پولیس کو کیسے فون کرنا ہے اور فون پر رہنا ہے جب تک پولیس نہ آ جائے۔

☐ اگر مناسب ہو تو بچوں کو اپنا پورا نام، پتہ اور تشدد کے بارے میں بات کرنے کا طریقہ سکھائیں۔