बाईस्टैण्डर मार्गदर्शन: कोविड19 के दौरान अपने स्थानीय समुदाय में जीवित बचे लोगों का समर्थन करना

Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

सामाजिक दूरी बनाए रखने से महिलाओं के खिलाफ हिंसा, घरेलू दुर्व्यवहार और यौन हिंसा बढ़ सकती है और जीवित बचे लोगों की सुरक्षा और समर्थन नेटवर्क पर प्रभाव पड़ सकता है।

अब पहले से कहीं ज्यादा, यह महत्वपूर्ण है कि हम हिंसा और दुर्व्यवहार को समझें और जीवित बचे लोगों की जरूरतों का समर्थन करें।

यह जानकारी आपको दुर्व्यवहार के संकेतों को पहचानने में मदद करेगी और उपलब्ध समर्थन के लिए साइनपोस्ट करने की पेशकश करेगी।

कृपया करें

- **समर्थन करने के लिए साइन** पोस्ट। मदद करने का सबसे प्रभावी तरीका इस लाइव फियर फ्री हेल्पलाइन नंबर को साझा करना है: 0808 80 10 800. यदि आप जानकारी और सलाह चाहते हैं तो सीधे हेल्पलाइन पर संपर्क **करें। अगर आपको लगता है कि कोई व्यक्ति तुरंत खतरे में है, तो 999 पर संपर्क करें।**

- **कुछ अलग सोचें** जितना संभव हो सके लाइव फियर फ्री हेल्पलाइन को दिखने योग्य बनायें। आप अपनी खिड़की पर, अपनी कार में, या अपने कार्यस्थल पर एक पोस्टर पर संख्या प्रदर्शित कर सकते हैं। आप ईमेल हस्ताक्षर पर और कंपनी साझा ड्राइव पर नंबर शामिल करने के लिए कार्य सहयोगियों से पूछ सकते हैं। आप फेसबुक पर ज़ूम कॉन्फ्रेंस कॉल या स्थानीय कोविद -19 आपसी सहायता समूहों पर हेल्पलाइन नंबर भी साझा कर सकते हैं।

- **याद रखें कि सामाजिक दूरी बनाए रखने से जीवित बचे हुए लोगों के लिए** बात करना कठिन हो गया है। बहुत से लोग दुर्व्यवहार का खुलासा नहीं करना चाहते हैं या वे ऐसी किसी भी बात पर चर्चा नहीं करना चाहते हैं जो बच्चों और घर के अन्य सदस्यों द्वारा सुनी जा सकती हैं। कुछ उनके संप्रेषण को प्रतिबंधित या निगरानी कर सकते हैं। व्यवहार में परिवर्तन या संप्रेषण के नियमित ढांचे में बदलाव के लिए तैयार रहे।

लाइव फियर फ्री हेल्पलाइन

घरेलू दुर्व्यवहार, यौन हिंसा या महिलाओं के खिलाफ हिंसा के बारे में गोपनीय जानकारी, सलाह या समर्थन के लिए, किसी भी भाषा में लाइव फियर फ्री हेल्पलाइन से सप्ताह में 7 दिन, दिन में 24 घंटे इनके द्वारा संपर्क कर सकते हैं ...

फोन	**0808 80 10 800**
फोन टेक्स्ट	**07860 077333**
ईमेल	info@livefearfreehelpline.wales
वेबचैट	https://gov.wales/live-fear-free/contact-live-fear-free

अधिक जानकारी के लिए, कृपया https://gov.wales/live-fear-free/contact-live-fear- free की विजिट करें

कृपया नहीं करें

- **सलाह देने या ठीक करने की कोशिश न करें जो अक्सर बहुत जटिल परिस्थितियाँ होती हैं।** यह वास्तव में जीवित बचे हुए लोगों को यह बताने के लिए लुभा सकता है कि उन्हें क्या करना चाहिए, आपके लिए क्या काम किया है उसके बारे में सुझाव दें या उनकी समस्याओं को हल करने का प्रयास करें। आगे बढ़ने से अपराधी के व्यवहार की नकल हो सकती है। अधिकांश व्यक्ति इन अभूतपूर्व परिस्थितियों में उचित सलाह नहीं दे पाएंगे। स्थानीय सहायता सेवाओं या लाइव फियर फ्री हेल्पलाइन पर सुरक्षित साइन पोस्ट हमेशा सबसे अच्छा तरीका है।

- **जानकारी के लिए उन पर दबाव नहीं डालें।** यह समझना स्वाभाविक है कि क्या हुआ है। लेकिन इससे जीवित बचे लोग अविश्वास या पूछताछ कर सकते हैं। उन्हें बताने दें कि उनके लिए क्या सही है।

बाईस्टैण्डर मार्गदर्शन: कोविड19 के दौरान अपने स्थानीय समुदाय में जीवित बचे लोगों का समर्थन करना

Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

कृपया करें

- **जीवित बचे लोगों की बातों को सुने और विश्वास करें।** जीवित बचे हुए लोगों की किसी औपचारिक एजेंसी से संपर्क करने से पहले दोस्तों या परिवार से समर्थन लेने की संभावना होती है। जब वे दुरुपयोग का खुलासा करते हैं तो उन्हें जो प्रतिक्रिया मिलती है, तो इसमें अंतर हो सकता है कि वे विशेषज्ञ का समर्थन प्राप्त करना चाहते हैं या नहीं।

- **स्वीकार करें और महत्व दें।** जीवित बचे हुए लोग घबराहट, डर और चिंता महसूस करने के बारे में बात कर सकते हैं। उनकी चिंताओं को महत्व देना यह दर्शाता है कि आप उन्हें गंभीरता से लेंगे।

- **उनके साथ रहें।** जीवित बचे हुए लोग अपनी स्थिति को सबसे अच्छी तरह से जानते हैं, इसलिए उनके नेतृत्व में रहें। यदि वे दुरुपयोग का पूरी तरह से खुलासा करने के लिए तैयार नहीं हैं, तो सुरक्षित महसूस करने वाले तरीकों से संपर्क में रहें। आप उनके बारे में सुरक्षित रूप से बात करने में सक्षम नहीं हो सकते हैं, लेकिन सामान्य बातचीत, मेमे का आदान-प्रदान या संप्रेषण के अन्य रूप हो सकते हैं सुरक्षित। यह जीवित बचे हुए लोगों को यह जानने की अनुमति देगा कि आप अभी भी उनके लिए हैं यदि वे बाद की तारीख में बात करने में सक्षम हैं।

- **अपनी स्थानीय विशेषज्ञ सेवाओं पर शोध करें।**. आप अपने पोस्टकोड या क्षेत्र **यहां** . लिखकर स्थानीय समर्थन सेवाओं के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

कृपया नहीं करें

- ऐसा कोई भी हस्तक्षेप न करें जो संभावित रूप से आपको और / या जीवित बचे लोगों को खतरे में डाल सकता है। यदि आपको संदेह है कि किसी को शारीरिक हिंसा का तत्काल खतरा है, तो 999 पर शीघ्र संपर्क करें ।

- **सोशल मीडिया पर समर्थन के लिए ब्लेंकिट कोडिड मेसेज साझा न करें।** सोशल मीडिया पर व्यापक रूप से साझा किए गए कोड शब्द या कोडेड संदेश जीवित बचे हुए लोगों के लिए मदद पाने हेतु हमेशा एक सुरक्षित और सुरक्षित तरीका नहीं होता है। जब दुरुपयोग को ध्वजांकित करने के एक सामान्य तरीके के रूप में साझा किया जाता है, तो वे भ्रम पैदा कर सकते हैं या एक अपराधी द्वारा बाधित हो सकते हैं। यदि वे सोशल मीडिया पर संदेश केवल रुक-रुक कर चेक करते हैं, तो वे जीवित बचे हुए व्यक्ति की सुरक्षा को खतरे में डाल सकते हैं। जहां भी संभव हो, लाइव फियर फ्री हेल्पलाइन नंबर के माध्यम से समर्थन के लिए साइनपोस्ट करे।

- **ऐसी स्थिति को नजरअंदाज न करें जो आपके लिए सही नहीं है।** यदि आप अपने स्थानीय समुदाय में किसी के लिए चिंतित हैं तो लाइव फियर फ्री हेल्पलाइन को और अधिक सलाह के लिए सीधे संपर्क करें।.

यहां क्लिक करें सुरक्षा जानकारी और जीवित बचे हुए लोगों की खुद की देखभाल के लिए।{5}

दुरुपयोग को रोकने में आपका समर्थन आवश्यक है।
अब, पहले से कहीं अधिक, आपके समुदाय में जीवित बचे हुए लोगों को आपकी आवश्यकता है।
अकेला न छोड़ें
जीवित बचे हुए लोगों के साथ खड़े रहें।
#StandwithSurvivors

उपयोगी नंबर

बावसो । BME समुदायों के लिए विशेषज्ञ सेवाएं प्रदान करना: 0800 7318147

डिन वेल्स । विषमलैंगिक, समलैंगिक, उभयलिंगी को समर्थन प्रदान करना जो एक साथी से घरेलू दुर्व्यवहार का सामना कर रहे हैं: 0808 801 0321

सम्मान । अपराधियों, पुरुष पीड़ितों और करीबी रिश्तों में युवाओं की हिंसा के साथ काम करने के लिए घरेलू दुरुपयोग संगठन: 0808 802 4040

Live Fear Free Helpline
Llinell Gymorth Byw Heb Ofn
0808 80 10 800

Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid
Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf
Putting Women & Children First