

ਤਕਰਾਰ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ

ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹਨ:

- ਇਹ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣਾ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ
- ਇਹ ਡਰ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਘਾਟ/ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦਾ ਕੋਈ ਵਸੀਲਾ ਨਹੀਂ
- ਸਮਾਜਿਕ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਮਦਦਾਂ ਦੀ ਘਾਟ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਹੱਥ ਧੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ।
 ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ
 ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਗਿਆਨ, ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਹੋਣ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਿੰਸਕ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਫਟੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ
 ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੇਫਟੀ ਦੀ ਪਲੈਨ ਵਿਚਲੇ ਵਸੀਲੇ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ। ਇਹ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ, ਕਿਸੇ ਸੇਫ ਹਾਊਸ, ਏਅਰ ਬੀ ਐੱਨ ਬੀ, ਹੋਟਲ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ, ਤੁਹਾਡੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਉਪਾ ਹਨ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੈਨ ਕਿਸੇ ਸੇਫ ਹਾਊਸ ਜਾਣ ਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੇਫ ਹਾਊਸਾਂ ਨੂੰ ਅਗਾਊਂ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਕਿਵੇਂ ਜਾਉਗੇ। ਜੇ ਉਹ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਏਅਰ ਬੀ ਐੱਨ ਬੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਟਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਪਲੈਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਖਰਚਾ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੌਖ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਪੈਸੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਬੁੱਕ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਰਿਹਾਇਸ਼ 'ਤੇ ਜਾਉਗੇ। ਨਗਰੀ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਬੈਂਕ ਅਕਾਊਂਟ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਫਟੀ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਪਲੈਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ ਜਦੋਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਨਾ ਕਿ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਦੌਰਾਨ), ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਸ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਨੂੰ ਫੌਰੀ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਲੈਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫੌਰਨ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਉ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਫੌਰਨ ਸ਼ਰਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਕਿਸੇ ਸੇਫ ਹਾਊਸ ਜਾਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਘਰ ਨੂੰ ਨਸ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾਉ:

- ਪੁਲੀਸ/ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ ਸਟੇਸ਼ਨ
- ਕਿਸੇ ਸਕੂਲ (ਬਿਹਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ)
- ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਬਲਿਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ (ਸਟਰੀਟ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ), ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚੋ, ਅਤੇ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚਲੀ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਕ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ, ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਜਿਹਾਦਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰਾਹ), ਅਤੇ ਫਿਰ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਰਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਫਸਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਕੋਈ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਏਰੀਏ ਵਿਚ ਫਸਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਹਥਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋਵੋ, ਕੋਈ ਵਿੰਡੋ ਭੰਨਣ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਚੌਲਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਗੁਆਂਢੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੇਗਾ ਅਤੇ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੈ:

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਘਰ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਦੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਚੋਣ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਗਏ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕੋਰਟ ਦੇ ਆਰਡਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲਿਜਾਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪੇਪਰ, ਆਪਣਾ ਪਰਸ, ਆਪਣਾ ਫੋਨ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਪੁਲੀਸ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਵਾਪਸ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਘਰ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲੁਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਪਸ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਸੋਚਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਗਵਾਹ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਕਹੀ ਜਾਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕੋਈ ਕੋਡਵਰਡ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾਣ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੈਕਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਬੈਂਕ ਦੇ ਉਸ ਕਾਰਡ ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਨਾ ਦਿਉ ਜਿਸ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਗਦ ਦਿਉ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਦੇ ਯੂਜ਼ਰਨੇਮ ਅਤੇ ਪਾਸਵਰਡ ਬਦਲ ਦਿਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਚੁਕੰਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਛੁਪਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੋਈ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਖਰੀਦੋ ਜਿਹੜਾ ਪਲੈਨ 'ਤੇ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਪੁਰਾਣਾ ਫੋਨ ਵੀ ਓਕੇ ਹੈ), ਪੇਅ-ਐਜ-ਯੂ-ਗੋ/ਪ੍ਰੀਪੇਡ ਸਿਮ-ਕਾਰਡ ਖਰੀਦੋ। ਫੋਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੁਪਤ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ (ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ), ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਰਜ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੁਰਾਣਾ ਫੋਨ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪਬਲਿਕ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਸਰਚ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਸਰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਰਟਨਰ ਅਕਸਰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸਰਚਾਂ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ, ਬਿਜ਼ਨਸ ਸੈਂਟਰਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਚ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ:

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪੇਪਰ ਲਿਜਾਣ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਚੋਣ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੇਪਰ ਛੱਡੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਜਾਣ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਆਪ ਜਾਉ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਫੋਨ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸੇਫਟੀ ਹਾਊਸਾਂ ਲਈ ਸੇਫਟੀ ਦੀ ਪਲੈਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਦੇਖੋ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੋਣ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਸ ਦੀ ਸੂਹ ਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਐਪਸ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਸੁਣਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਪੜ੍ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਨਗਦ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਬੈਂਕ ਅਕਾਊਂਟ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਦਿਉ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ।