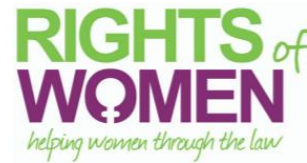


કોવિડ-19/કોરોનાવાઈરસ - ઘરેલૂ અત્યાચાર, જાતિય હિંસા, તેમજ લિંગ આધારિત અન્ય પ્રકારની હિંસા

સર્વાઈવરો (તેમાંથી બચનારાં લોકો) માટે સલામતી અને સુખાકારીને લગતી સલાહ



ઘણાં સર્વાઈવરોને ઘરમાં અત્યાચારી વ્યક્તિની સાથે એકલાં રહેવામાં અસલામતી લાગતી હશે, તેઓ તેમનાં સહાયક નેટવર્કોથી છૂટાં પડી ગયાં હશે.

અમે તમને એ ભરોસો અપાવવા માગીએ છીએ કે અમે અહીં તમારા માટે છીએ. આ મુશ્કેલ સમય દરમ્યાન અમારાથી બની શકે તે બધું જ અમે તમને ટેકો આપવા માટે કરીશું.

ઉપલબ્ધ સહાયતા વિશે અમે કેટલીક સલાહ અને માહિતી આ સાથે આપેલી છે. યાદ રાખશો કે તમારી પોતાની પરિસ્થિતિના નિષ્ણાત તમે પોતે જ છો અને તમારા માટે સલામત તેમજ લાગતીવળગતી હોય તેવી જ સલાહ તમે લેશો.

હંમેશાં યાદ રાખશો કે તમારે જે અત્યાચારનો અનુભવ કરવો પડે છે તેમાં તમારો વાંક નથી.

સલામત રહેવા માટે તમે શું પગલાં લઈ શકો તેનો બરાબર વિચાર કરવાનું અગત્યનું છે. જુદી જુદી પરિસ્થિતિઓમાં તમે કેવી રીતે પ્રતિસાદ આપી શકો? તમને જરૂર પડશે તો તમે મદદ કેવી રીતે મેળવશો?

- **તમારો મોબાઈલ ફોન દરેક સમયે તમારી પાસે જ રાખવાનો** પ્રયાસ કરો. તમારો મોબાઈલ ફોન ચાર્જ થયેલો હોય તેની ખાતરી કરવાનો પ્રયાસ કરો.
- કુટુંબીજનો, મિત્રો અને પાડોશીઓ તમને સહાય કરી શકે છે.
 - o તમને જેમના પર વિશ્વાસ હોય તે લોકો સાથે તમે ફોન ઉપર કે ઓનલાઈન સલામતીથી સંપર્ક યાલુ રાખી શકો છો? આ કોઈ મિત્ર, કુટુંબના સભ્ય, પાડોશી, કેરર અથવા સપોર્ટ વર્કર હોઈ શકે. તમારાથી ઘરમાંથી નીકળી શકાય હોય ત્યારે તમને મળતી તકોનો તમે ઉપયોગ કરીને આ કોલ કરી શકો છો, દા.ત. તમે સુપરમાર્કેટ જાવ ત્યારે.
 - તમે શું અનુભવી રહ્યાં છો તે વિશે તેમની સાથે વાત કરી શકશો?
 - વિશ્વાસુ વ્યક્તિ સાથે તમે કોઈ કોડ વર્ડ (ખાનગી શબ્દ) નક્કી કરી શકો છો, જેનાથી તેમને ખબર પડે કે તમારે વાત કરવાનું સલામત નથી અથવા તમે તેમને પોલીસને ફોન કરવાનું કહી શકો?
 - તેઓ તમારી તપાસ રાખતાં રહે તે માટે કોઈ નિયમિત દિવસ કે સમય નક્કી કરી શકો છો?
 - તમને કોલ કરવાના કોઈ સલામત સમય હોય તો તે તેમને જણાવો.

- o સંદેશાઓ ઝડપથી કેવી રીતે ડીલીટ કરી દેવા (ભૂંસી નાંખવા) તે શીખી લો. જો અત્યાચાર કરતી વ્યક્તિ તમારા ફોનની તપાસ રાખતી હોય - તો તમારા સંદેશા કે કોલ રેકોર્ડ્સ બાદમાં ડીલીટ કરી દો. વધારે ગુપ્તતા જાળવી શકાય તેવી એપ પણ તમે ફોનમાં નાંખી શકો. દાખલા તરીકે, ટેલીગ્રામ અને સિગ્નલ.
- તાત્કાલિક ખતરો હોય તો **પોલીસ** એ મુખ્ય સેવા છે. ઈમર્જન્સી હોય તો **999 પર કોલ** કરતાં ગભરાશો નહિ.
 - o **સાઈલન્ટ સોલ્યુશન**
તમે 999 પર કોલ કરો ત્યારે, ઓપરેટર (ફોનનો જવાબ આપનાર વ્યક્તિ) તમને પૂછશે કે તમને કઈ ઈમર્જન્સી સેવાની જરૂર છે. જો તમે 'પોલીસ' અથવા 'એમ્બ્યુલન્સ' કહી શકો તેમ નહિ હોય, તો તમને સાઈલન્ટ સોલ્યુશન સિસ્ટમ પર ટ્રાન્સફર કરવામાં આવશે. તે પછી તમને એક ઓટોમેટેડ સંદેશો સંભળાશે જે તમને 55 દબાવવાનું કહેશે. તમે 55 દબાવશો તો તમારો કોલ તમારા સ્થાનિક પોલીસ દળમાં ટ્રાન્સફર કરી દેવામાં આવશે. વધારે જાણવા માટે [અહીં](#) ક્લિક કરો.
 - o **ઈમર્જન્સી ટેક્સ્ટ સેવા**
જો તમે બધિર હોવાના કારણે અથવા બોલીને વાતચીત નહિ કરી શકતાં હોવાને કારણે કોલ ન કરી શકો, તો તમે પોલીસ ટેક્સ્ટ સેવા સાથે નોંધાઈ શકો છો. 999 પર REGISTER ટેક્સ્ટ કરો. તમને એક ટેક્સ્ટ મળશે જેમાં જણાવેલું હશે કે હવે પછી શું કરવું. સલામત હોય ત્યારે આ કરો, જેથી જ્યારે તમારા પર ખતરો હોય ત્યારે તમે ટેક્સ્ટ કરી શકો. વધારે જાણવા માટે [અહીં](#) ક્લિક કરો.
 - o **ગુનાની જાણ કરવી**
જો તમે કોઈ ગુનાની જાણ કરવા માગતાં હો, પણ તમારા પર તાત્કાલિક ખતરો ન હોય, તો તમે પોલીસને 101 પર કોલ કરી શકો છો અથવા [ઓનલાઈન જાણ](#) કરી શકો છો.

તમારું અને તમારાં બાળકોનું રક્ષણ કરવાની પોલીસની ફરજ છે. તમારી ઈમિગ્રેશન પરિસ્થિતિ સહિતનાં કોઈ પણ કારણોસર તમારી સામે ભેદભાવ કરવામાં આવવો જોઈએ નહિ.

મદદ અને સહાયતા મળી શકે છે

તમારાં સલામતીનાં વિકલ્પો શું છે તેનો પૂરેપૂરો વિચાર કરવામાં અને લાગણીશીલ ટેકો પૂરો પાડવામાં સપોર્ટ સેવાઓ તમારી મદદ કરી શકે છે. તમે નેશનલ હેલ્પલાઈન પર ફોન કરીને અથવા ઓનલાઈન સહાયતા મેળવીને સહાય મેળવી શકો છો.

સ્થાનિક સહાયની સેવાઓ પણ હજુ ખુલ્લી જ છે, અને તેઓ જે રીતે કામ કરે છે તેમાં ફેરફારો કરી રહી છે જેથી જોઈતી મદદ તમને હજુ પણ મળી શકે તેની ખાતરી થાય.

નેશનલ હેલ્પલાઈનો

બધી જ રાષ્ટ્રિય હેલ્પલાઈનો મફત છે અને જો અંગ્રેજી તમારી પહેલી ભાષા ન હોય, તો તેઓ દુભાષિયાની સેવાઓ પૂરી પાડી શકે છે.

ઇંગ્લેન્ડ:

24 કલાકની નેશનલ ડોમેસ્ટિક અબ્યુઝ હેલ્પલાઈન

0808 2000 247

બધિર અથવા સાંભળવાની તકલીફવાળાં લોકો આ હેલ્પલાઈન BT ટાઈપ ટોક સર્વિસનો ઉપયોગ કરીને વાપરી શકે છે.

તમે આ હેલ્પલાઈનનો ઓનલાઈન સંપર્ક પણ કરી શકો છો.

રેપ ક્રાઈસિસ નેશનલ હેલ્પલાઈન - જાતિય હિંસા

08088 029 999

દરરોજ બપોરે 12-2.30 અને સાંજે 7-9.30 સુધી ખુલ્લી હોય છે

0208 239 1124 પર મિનિકોમ દ્વારા મેળવી શકાય છે.

કર્મા નિર્વાના - 'માન' - પર આધારિત કરવામાં આવતા અત્યાચાર અને જબરજસ્તીથી કરાતાં લગ્નો માટેની હેલ્પલાઈન

0800 5999 247

તમે તેમનો ઓનલાઈન અહીં પણ સંપર્ક કરી શકો છો.

નેશનલ લેસ્બિયન, ગે, બાય-સેક્સ્યુઅલ અને ટ્રાન્સજેન્ડર + ડોમેસ્ટિક અબ્યુઝ હેલ્પલાઈન:

0800 999 5428

help@galop.org.uk

પુરુષ સર્વાઈવરો

પુરુષો માટેની એડવાઈઝ લાઈન

0808 801 0327

info@mensadvice.org.uk

વેલ્સ:

સ્ત્રીઓ સામે કરવામાં આવતી હિંસા, ઘરેલૂ અત્યાચાર અને જાતિય હિંસા

માટેની 24 કલાકની લિવ ફ્રીઅર ફ્રી હેલ્પલાઈન

0808 80 10 800

ટેક્સ્ટ: 07800 77333

info@livefearfreehelpline.wale

સ્કોટલેન્ડ:

**24 કલાકની ઘરેલૂ અત્યાચાર અને જબરજસ્તીથી કરાવતાં લગ્નો સામેની
હેલ્પલાઇન**

0800 027 1234

તમે ટેક્સ્ટ રીલે સેવાનો ઉપયોગ કરીને હેલ્પલાઇનને કોલ કરી શકો છો

helpline@sdaafh.org.uk

રેપ ક્રાઇસિસ સ્કોટલેન્ડ હેલ્પલાઇન

08088 01 03 02

ટેક્સ્ટ: 077537 410 027

support@rapecrisisScotland.org.uk

નોર્થન આયરલેન્ડ:

24 કલાકની ડોમેસ્ટિક એન્ડ સેક્સ્યુઅલ વાયોલન્સ હેલ્પલાઇન:

0808 802 1414

help@dsahelpline.org

ઓનલાઇન સહાયતા

આ સમયે ઓનલાઇન માહિતી મેળવવી એ કદાચ તમારા માટે સર્વોત્તમ વિકલ્પ છે એવું કદાચ લાગે. જો તમે ઓનલાઇન કોઈ માહિતી મેળવો તો તમારે તમારી બ્રાઉઝર હિસ્ટ્રી ડીલીટ કરી દેવી પડે અથવા તમે શું સર્ચ કર્યું છે તે સંતાડવા માટે 'પ્રાઇવેટ બ્રાઉઝિંગ'નો ઉપયોગ કરવો પડે એવું બને. ઓનલાઇન કેવી રીતે સુરક્ષિત રહેવું તે વિશે વધારે માહિતી માટે [અહીં](#) ક્લિક કરો.

જીવંત વાતચીતની સેવાઓ - ઓનલાઇન ઈનસ્ટન્ટ મેસેન્જર સેવા મારફતે 1-1 સહાયતા. કૃપા કરીને તેમના લાગતાવળગતા વેબ પેજ પર તેમના ખૂલવાના સમય તપાસી લો.

- [વિમેન્સ એઈડ ફેડરેશન ઓફ ઈંગ્લેન્ડ જીવંત વાતચીત](#)
- [વેલ્સ લિવ ફ્રીઅર ફ્રી જીવંત વાતચીત](#)
- [સ્કોટીશ વિમેન્સ એઈડ જીવંત વાતચીત](#)

- નોર્ધન આયરલેન્ડ ડોમેસ્ટિક અને સેક્સ્યુઅલ અબ્યુઝ જીવંત વાતચીત
- રેપ ક્રાઇસિસ ઈંગ્લેન્ડ એન્ડ વેલ્સ જીવંત વાતચીત
- પુરુષો માટેની એડવાઇઝ લાઇન વેબચેટ [પુરુષ સર્વાઇવરો માટે]
- ગેલોપ ઓનલાઇન વાતચીત [LGBT સર્વાઇવરો માટે]

ઇમેઇલ મારફતે સહાયતા - કૃપા કરીને ઉપરોક્ત નેશનલ હેલ્પલાઇનો માટે આપવામાં આવેલ ઇમેઇલ જુઓ. વિમેન્સ એઇડ ફેડરેશન ઓફ ઈંગ્લેન્ડ પણ ઘરેલૂ અત્યાચારનાં સર્વાઇવરોને ઇમેઇલ મારફતે સહાયતા પૂરી પાડે છે: helpline@womensaid.org.uk.

પીઅર સપોર્ટ અને સર્વાઇવરોનાં ફોરમો, દાખલા તરીકે:

- વેલ્સ - વેલ્શ વિમેન્સ એઇડ સર્વાઇવર ફોરમ.
- ઈંગ્લેન્ડ - વિમેન્સ એઇડ ફેડરેશન ઓફ ઈંગ્લેન્ડ સર્વાઇવર ફોરમ.

એપ્સ, દાખલા તરીકે:

- Hollie Guard એપ - તમારા સ્માર્ટ ફોનને તમારા અંગત સુરક્ષા સાધનમાં ફેરવી દે છે.
- Brightsky એપ - અત્યાચારજનક સંબંધમાં હોઈ શકે તેવી કોઈ પણ વ્યક્તિને અથવા ઓળખતાં હો તેવી કોઈ વ્યક્તિની ચિંતા હોય તેવાં લોકો માટે સહાય અને માહિતી પૂરી પાડતી એપ.

નિષ્ણાતની સહાયતા

લેસ્બિયન, ગે, બાયસેક્સ્યુઅલ અને ટ્રાન્સજેન્ડર (LGBT) માટે સહાયતા:

- ગેલોપ
0800 999 5428
help@galop.org.uk

કાળા અને લઘુમતી સમાજની સ્ત્રીઓ:

- ઈમકાનની સેવાઓની ડિરેક્ટરી
- સાઉથોલ બ્લેક સિસ્ટર્સ હેલ્પલાઇન - કાળા અને લઘુમતી વંશનાં સમાજોની સ્ત્રીઓ તેમજ સ્થળાંતર કરીને આવેલી (માઈગ્રન્ટ) સ્ત્રીઓ માટેની એક રાષ્ટ્રિય હેલ્પલાઇન, જાહેર ભંડોળમાંથી ફંડ નહિ મેળવી શકતી (NRPF) સ્ત્રીઓ સહિત
0208 571 9595 - સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 9:00થી સાંજે 5:00 સુધી

[ઓનલાઇન આઉટરીય એડવાઇઝ સર્જરી](#) - દર બુધવારે સવારે 10થી
બપોરે 12

- [લેટિન અમેરિકન વિમેન્સ રાઇટ્સ સર્વિસ](#) - ડોમેસ્ટિક અબ્યુઝ હેલ્પલાઇન
0771 928 1714 (સોમવારથી ગુરુવાર સવારે 10થી બપોરે 1)
0759 597 0580 (સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 10થી બપોરે 1)
referrals@lawrs.org.uk

બધિર અને અસમર્થ સર્વાઇવરો:

- [સાઇન હેલ્થ](#) – ઘરેલૂ અત્યાચારનો અનુભવ કરી રહેલાં બધિર લોકોને સહાયતા કરે છે, ઓનલાઇન સહાયના પ્રયોગાત્મક પ્રોજેક્ટ સહિત.
07970 350366 (ટેક્સ્ટ અથવા વોટ્સએપ/ફેસટાઇ)
કોલ કરો 020 3947 2601
da@signhealth.org.uk
- [સ્ટે સેફ ઈસ્ટ](#) – ઘરેલૂ અત્યાચાર અને નફરત પ્રેરિત ગુનાનો અનુભવ કરી રહેલાં બધિર અને અસમર્થ લોકોને સહાયતા કરે છે (માત્ર લંડનમાં)
enquiries@staysafe-east.org.uk
- [રીસ્પોન્ડ](#) – શીખવાની અસમર્થતા અને/અથવા ઓટીઝમવાળાં જે લોકોને આઘાત તેમજ અત્યાચારનો અનુભવ કરવો પડ્યો હોય તેમના માટે સહાયતા
020 7383 0700
admin@respond.org.uk

સ્થાનિક સહાયની સેવાઓ

તમે હજુ પણ તમારી સ્થાનિક સહાયની સેવાઓ પાસેથી સહાયતા મેળવી શકો છો, સંભવતઃ ટેલિફોન અથવા ઓનલાઇન પર. તમારા વિસ્તારમાં મળી શકતી સ્થાનિક સહાયની સેવાઓ વિશે જાણવા માટે:

- તમારી લોકલ ઓથોરિટીની વેબસાઇટ પર તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં ક્યાંથી મદદ મેળવવી તેની માહિતી આપેલી હોવી જોઈએ. તમારી લોકલ ઓથોરિટી કઈ છે તે તમે [અહીંથી](#) જાણી શકો છો.
- વિમેન્સ એઇડ ડીરેક્ટરી ઓફ સર્વિસિસ:
 - o વિમેન્સ એઇડ ફેડરેશન ઓફ ઇંગ્લેન્ડ [ડીરેક્ટરી ઓફ સર્વિસિસ](#).
 - o વેલ્શ વિમેન્સ એઇડ ડીરેક્ટરી ઓફ સર્વિસિસ.
 - o સ્કોટીશ વિમેન્સ એઇડ ડીરેક્ટરી.
 - o વિમેન્સ એઇડ નોર્થન આયરલેન્ડ ડીરેક્ટરી

- રેપ ક્રાઈસિસ:
 - o ઈંગ્લેન્ડ એન્ડ વેલ્સ - સ્થાનિક સેન્ટરો.
 - o સ્કોટલેન્ડ - સ્થાનિક સેન્ટરો.
 - o રેપ ક્રાઈસિસ નોર્થન આયરલેન્ડ.
- ઈમકાનની ડીરેક્ટરી ઓફ સર્વિસીસ [કાળા અને લઘુમતી સમાજોની સ્ત્રીઓ માટે નિષ્ણાત સહાય સેવાઓ.]

જી.પી.

તમે હજુ પણ તમારા જી.પી. સાથે અપોઈન્ટમેન્ટ નક્કી કરી શકો છો. આ કદાચ ફોન પર અથવા વિડિયો લિન્ક મારફતે કરવામાં આવશે. જો તમારી ઉપર અત્યાચાર થઈ રહ્યો હોવાની જી.પી.ને ખબર પડે અથવા શંકા જાય તો તમને કઈ ઉત્તમ રીતે ટેકો આપવો તેનું માર્ગદર્શન જી.પી.ઓ ને મોકલવામાં આવેલું છે.

તેઓ તમને કોલ કરે ત્યારે જો વાત કરવાનું તમારા માટે સલામત ન હોય, તો તમે તેમને પાછો કોલ કરવાનું કહી શકો છો. તમે કોલ ઉપાડો તો તમે એકલાં હો અને તમારી વાત કોઈ સાંભળી ન શકે તેની ખાતરી કરો.

જો તમને અસલામતી લાગતી હોય, ડર લાગતો હોય, તાત્કાલિક ખતરામાં હો અથવા તમારા પરનો અત્યાચાર વધારે ખરાબ થઈ રહ્યો હોય તો તમારા જી.પી. અથવા નર્સને જાણ કરો. જો સહાય સેવા અથવા પોલીસને ફોન કરવાનું તમારા માટે સલામત ન હોય, તો તે કરવા તમે જી.પી. અથવા નર્સને કહી શકો છો.

સલામતીનું આયોજન

અંગત સુરક્ષાની યોજનાથી તમે તમારી સલામતી કેવી રીતે વધારી શકો તેનો વિચાર કરવામાં મદદ મળે છે. જુદી જુદી પરિસ્થિતિઓમાં, કટોકટીની પરિસ્થિતિ સહિત, તમે કેવી રીતે પ્રતિસાદ આપશો તેનો ઊંડો વિચાર કરી રાખવાનું અગત્યનું છે.

સહાયની સેવાઓ તમને સુરક્ષાની યોજના તૈયાર કરવામાં મદદ કરી શકે છે. ઓનલાઈન પણ ઉપયોગી સલાહ મળી શકે છે:

- વિમેન્સ એઈડની સર્વાઈવર હેન્ડબુક - સુરક્ષાની યોજના બનાવવી
- સુરક્ષા યોજનાનું માર્ગદર્શન સેફ વાઈલ્ડ તરફથી
- Chayn

• રેફ્યુજની ટેક અવ્યુઝ એડવાઈઝ

વિચારી રાખવા જેવા કેટલાક પ્રશ્નો:

- તમારા ઘરની ગોઠવણ કેવી છે તેનો પૂરો વિચાર કરી રાખો. કયા રૂમો સૌથી સલામત છે? દાખલા તરીકે, જ્યાંથી તમે વધારે સહેલાઈથી ઘર છોડીને નીકળી શકો. બનાવ દરમ્યાન તમારે કયા રૂમોમાં ન જવું જોઈએ? દાખલા તરીકે, રસોડામાં.
- જો તમારાં બાળકો મોટાં હોય - તો મદદ કેવી રીતે બોલાવવી તે તેમને શીખવાડી શકો?
- જો તમારે ઈમર્જન્સીમાં ઘર છોડીને નીકળવું પડે, તો તમને ખબર છે કે તમે ક્યાં જશો?
- શક્ય હોય તો તમારા અને બાળકો માટેની એક ઈમર્જન્સી બેગ ભરીને તૈયાર રાખો અને કોઈ સલામત જગ્યાએ મૂકી રાખો. તેમાં આવશ્યક વસ્તુઓ, જેમ કે દવાઓ, ઓળખ, પૈસા અથવા કાર્ડ્ઝ તેમજ તમારા અને બાળકો માટેનાં જરૂરી કપડાં વગેરે મૂકી રાખો.

તમે ઘર છોડીને જવા માગો છો?

હાલમાં કદાચ ઘર છોડીને નીકળવાનું ખાસ કરીને મુશ્કેલ લાગશે. તમારા પર અત્યાચાર કરનાર વ્યક્તિ કદાચ તમને કહેશે કે સ્વ-એકાંતને કારણે તમે ઘરમાંથી નીકળી શકશો નહિ. પરંતુ સરકારે યોક્કસ કર્યું છે કે **જો તમારા પર અત્યાચાર થઈ રહ્યો હોય, તો તમે ઘર છોડીને નીકળી શકો છો.**

હાલમાં અન્ય ચાર કારણોસર લોકો તેમના ઘરમાંથી બહાર નીકળી શકે છે - ખોરાકી યીજોની ખરીદી, આરોગ્યનાં કારણો, આવશ્યક કામ, અને કસરત. આનાથી મદદ મેળવવાની તક કદાચ મળી જાય.

જો તમે ઘર છોડીને નીકળવાનું નક્કી કરો, તો તેનું સાવધાનીપૂર્વક આયોજન કરવાનું અગત્યનું છે કારણ કે તે જોખમી સમય હોઈ શકે છે. સૌથી સલામતીપૂર્વક ઘર છોડવાનું આયોજન કરવામાં સહાયની સેવાઓ તમારી મદદ કરી શકે છે. તમને વધારે સલાહ અહીંથી પણ મળી શકે છે. રહેઠાણના વિકલ્પો અને કાનૂની સુરક્ષા ઉપરની નીચેની માહિતી પણ કદાચ ઉપયોગી નીવડશે:

રહેઠાણ અને રેફ્યુજ (આશ્રયસ્થાન)

- અમે સમજીએ છીએ કે સ્વ-એકાંત (સેલ્ફ આઈસોલેશન)ને કારણે કુટુંબીજનો અને મિત્રો સાથે રહેવાનું કદાચ શક્ય નહિ બને.
- રેફ્યુજ સેવાઓ હજુ પણ તમારા માટેનો એક વિકલ્પ હોઈ શકે. તમે રેફ્યુજમાં ઉપલબ્ધ જગ્યા વિશે કોઈ એક નેશનલ હેલ્પલાઈન પર ફોન

કરીને, બીજી કોઈ સહાયની સેવા પાસેથી કે પોલીસ પાસેથી મદદ માગીને જાણકારી મેળવી શકો છો.

- o રેફ્યુજ સેવાઓ હજુ પણ ખુલ્લી છે અને રીફરલો સ્વીકારે છે, જો કે આ હમણાં વધારે મુશ્કેલ બન્યું છે. કોવિડ 19 રોગચાળા દરમ્યાન જે સર્વાઈવરો તેમજ બાળકોને કદાચ તેમની સાથે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂર હોય તેમના સહિત લોકોને કેવી રીતે ટેકો પૂરો પાડવો તે વિશે રેફ્યુજ માટેની માર્ગદર્શિકા છે.
- o પાલતૂ પ્રાણીઓ: ઘણાં રેફ્યુજ સ્થાનો પાલતૂ પ્રાણીઓને રાખી શકતાં નથી. પરંતુ નિષ્ણાત પાલતૂ પ્રાણીઓની ફોસ્ટરીંગની સેવાઓ છે જેઓ ઉકેલ પૂરો પાડી શકે. વધારે માહિતી માટે, કૃપા કરીને ડોગ્સ ટ્રસ્ટ ફ્રીડમ પ્રોજેક્ટ અથવા પાવ્ઝ પ્રોટેક્ટનો સંપર્ક કરો.
- તમારા રહેઠાણના વિકલ્પો વિશે તમને માહિતી આપવાની જવાબદારી હજુ પણ તમારી **લોકલ ઓથોરિટીના હાઉસિંગ ડીપાર્ટમેન્ટની** છે. તમારે તે ડીપાર્ટમેન્ટનો ફોન અથવા ઇમેઈલથી સંપર્ક કરવાનો રહેશે. તમારા લોકલ ઓથોરિટીના હાઉસિંગ ડીપાર્ટમેન્ટના સંપર્કની વિગતો તેમની વેબસાઈટ પર હશે. તમારી લોકલ ઓથોરિટી કઈ છે તે તમે અહીંથી જાણી શકો છો.
- **શેલ્ટર** રહેઠાણને લગતી મફત ખાનગી માહિતી, તમામ પ્રકારના રહેઠાણ અને ઘરવિહોણાપણાની બાબતો વિશે સહાય અને કાનૂની સલાહ પૂરી પાડે છે.

0808 800 4444

વેબસાઈટ

<https://england.shelter.org.uk/>

કાનૂની સુરક્ષાઓ

અનેક પ્રકારની કાનૂની સુરક્ષાઓ પણ છે જે માટે તમે અરજી કરી શકો છો:

- **ઓક્યુપેશન ઓર્ડર** - આ ઓર્ડરથી અત્યાચારી વ્યક્તિને તે મકાનમાંથી બહાર કાઢી શકાય છે, પછી તે મકાનના તેઓ સંયુક્ત અથવા એકલા માલિક હોય તો પણ.
- **ડોમેસ્ટિક વાયોલન્સ પ્રોટેક્શન ઓર્ડર** - આ કામચલાઉ ઓર્ડર છે અને તેનાથી અત્યાચારી વ્યક્તિને તમારા ઘરમાંથી કાઢી શકાય છે અને તમારી સાથે 28 દિવસ સુધી સંપર્ક કરતાં રોકી શકાય છે.
- જો તમે અત્યાચારી વ્યક્તિની સાથે ન રહેતાં હો, પણ તો યે તમે અત્યાચારનો અનુભવ કરી રહ્યાં હો, તો તમે **નોન-મોલેસ્ટેશન ઓર્ડર**ની અરજી કરી શકો છો જેનાથી અત્યાચારી વ્યક્તિને તમારો સંપર્ક કરતાં અટકાવી શકાશે.
- તમે ઘરેલૂ અત્યાચાર સામેનો મનાઈહુકમ (ઈન્જંક્શન) મેળવવા ઓનલાઈન અરજી કરી શકો છો [RCJ સિટિઝન્સ એડવાઈઝ CourtNav સેવા પર](#)

અથવા તમે FLOWS પાસે જાતે રીફરલ કરીને તે અરજી કરવામાં અહીં મદદ માગી શકો છો.

- વધારે માહિતી રાઈટ્સ ઓફ વિમેન્સ વેબસાઈટ પર મળી શકે છે અનેજો તમને સલાહની જરૂર હોય તો તેઓ એક કાનૂની હેલ્પલાઈન પણ ચલાવે છે.

અસમર્થતા (ડિસેબિલિટી)

અસમર્થ (ડિસેબલ્ડ) સર્વાઈવરો અમુક ચોક્કસ પ્રકારના અત્યાચારનો ભોગ બનતાં હોય છે, જેમ કે 'કેરર દ્વારા અત્યાચાર' અને તેમને સહાયતા મેળવવામાં વધારે અંતરાયો નડે છે. અસમર્થ સર્વાઈવરોને આ સમય દરમિયાન વધારે મુશ્કેલીઓનો પણ સામનો કરવો પડતો હશે. સહાય સેવાઓ, સોશિયલ સર્વિસીસ તેમજ પોલીસ હજુ પણ કામ કરી રહ્યાં છે અને મદદ કરવા માટે તેઓ હાજર હોય છે.

- અમે સમજીએ છીએ કે તમે રોજિંદાં કામો, જેમ કે નવડાવવું અને કપડાં પહેરાવવાં, તમારી દવાઓ લેવી, ખોરાક મેળવવો, વાતચીત કરવી કે દસ્તાવેજી કામો કરવાં વગેરે માટે તમારા અત્યાચારી ઉપર કદાચ આધાર રાખતાં હશો. પરંતુ તમારી સંભાળની યોજના માટે તમે તમારી સ્થાનિક સોશિયલ સર્વિસીસ પાસેથી મદદ માગી શકો છો જેથી તમારે તે અત્યાચારીના ભરોસે ન રહેવું પડે. તમે ખતરામાં છો અને ઈમર્જન્સી અસેસમેન્ટની તમને જરૂરત છે તે તમારે સોશિયલ સર્વિસીસને કહેવું જ જોઈએ. તમને શું મદદની જરૂરત છે અને અત્યાચારી શા માટે તમારી મદદ ન કરી શકે તે તેમને કહેવાનું અગત્યનું છે. સોશિયલ સર્વિસીસ પાસેથી તમને જોઈતી સહાયતા મેળવવામાં તમારી સ્થાનિક ડિસેબિલિટી સંસ્થા તમારી હિમાયત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.
- ઉપર જણાવેલ તમામ સહાયની સેવાઓ અને કાનૂની સુરક્ષાઓ તમને મળી શકે છે. બધિર અને અસમર્થ સર્વાઈવરો માટે ઉપર કેટલીક નિષ્ણાતની સહાય સેવાઓ પણ જણાવેલી છે (સાઈન હેલ્થ, સ્ટે સેફ ઈસ્ટ, અને રીસ્પોન્ડ).
- ડિસેબિલિટી રાઈટ્સ યુ.કે. સામાજિક સંભાળ તેમજ અંગત સહાયકનાં ઉપયોગકર્તાઓ માટે માર્ગદર્શિકા પૂરી પાડે છે - અહીં ક્લિક કરો.
- સહેલાઈથી વાપરી શકાય તેવાં સ્વરૂપોમાં માહિતી મળી શકે છે:
 - o સાઈન હેલ્થે કોવિડ 19 / કોરોનાવાઈરસ વિશે સહેલાઈથી મેળવી શકાય તેવા વિડીયો બ્રિટિશ સાઈન લેંગ્વેજ (ઈશારાની ભાષા)માં બનાવ્યા છે, જેમાં સરકાર દ્વારા આપવામાં આવતી દરરોજની અદ્યતન માહિતીનો પણ સમાવેશ થાય છે - તે માટે અહીં ક્લિક કરો.

- o સાઈન હેલ્થ મંજૂરી, સેકસ્ટીંગ, કથિત 'માન' પર આધારિત હિસા, જબરજસ્તીપૂર્વક કરાતાં લગ્નો વિશે બ્રિટિશ સાઈન લેંગ્વેજમાં ટૂંકી શૈક્ષણિક ફિલ્મો પણ બનાવી છે. જે અહીં મળી શકે છે.

બાળકો અને યુવાન લોકો

અત્યાચારની બાળકો અને યુવાન લોકો પર પણ ખૂબ ઊંડી અસર પડે છે અને કોવિડ 19ના કટોકટીના સમય દરમ્યાન તેમને ખરેખરી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. બાળકો અને યુવાન લોકો માટે સહાયતા ઉપલબ્ધ છે:

- ધ હાઈડ આઉટ
- લવ રીસ્પેક્ટ
- યંગ માઈન્ડ્સ
- યાઈલ્ડ લાઈન
- ધ મિક્સ

કોવિડ 19 દરમ્યાન બાળકો/કુટુંબો માટે સામાન્ય સંસાધનો:

- રોગચાળા દરમ્યાન બાળકો અને કિશોરોને સહાયતા કરવાના 7 રસ્તા - ધ ક્લે સેન્ટર.
- સ્વ-એકાંતમાં રહેલાં કુટુંબો માટે સલાહ - ફેમિલિ લાઈવ્ઝ.

બાળકનો સંપર્ક અને ફેમિલિ કોર્ટ

અત્યાચારી વ્યક્તિ પોતાનો કાબૂ જાળવી રાખવા માટે ઘણીવાર બાળકના સંપર્કનો ઉપયોગ કરે છે, અને કોવિડ 19ને કારણે આની ગોઠવણો કરવાનું વધારે મુશ્કેલ બન્યું છે.

- તમારું સરનામું, ફોન નંબર અથવા ઈમેઈલ સરનામું તમારા અત્યાચારી વ્યક્તિને આપો નહિ તેનું ધ્યાન રાખજો, જેના કારણે તમારા બાળકની સલામતી જોખમમાં મૂકાઈ શકે. જો અત્યાચારી વ્યક્તિ એગ્રીમેન્ટ વગર તમારા ઘરે આવીને ઊભા રહે તો તેમને અંદર આવવા દેશો નહિ. તમને ખતરો હોવાનું લાગે તો 999 પર ફોન કરો.
- કોવિડ 19 દરમ્યાન બાળકનો સંપર્ક કરવા વિશે રાઈટ્સ ઓફ વિમેન દ્વારા કેટલીક ઉપયોગી માહિતી તૈયાર કરવામાં આવી છે - તે અહીં મળી શકે છે.
- કોવિડ 19 દરમ્યાન ફેમિલિ કોર્ટ યાઈલ્ડ અરેન્જમેન્ટ ઓર્ડર્સનું પાલન કરવા ઉપર ફેમિલિ ડિવઝનના પ્રેસિડેન્ટ દ્વારા એક માર્ગદર્શિકા બહાર પાડવામાં આવી છે - તે અહીં મળી શકે છે.
- જો તમને ફેમિલિ કોર્ટ અંગે ચિંતા હોય:
 - o કોવિડ 19ના સંદર્ભમાં CAFCASS નિયમિતપણે તેમની માહિતી અદ્યતન બનાવ્યા કરે છે - તે અહીં મળી શકે છે.

- o કોવિડ 19 ઉપર જ્યુડીશરી દ્વારા પણ કેટલીક [માર્ગદર્શિકા](#) બહાર પાડવામાં આવી છે જેમાં ફેમિલિ કોર્ટની સગવડ દૂર બેઠાં મેળવવાનો પણ સમાવેશ થાય છે.

માઈગ્રન્ટ અને રેફ્યુજ સર્વાઈવરો

અમે જાણીએ છીએ કે માઈગ્રન્ટ સર્વાઈવરો તેમજ જેમને જાહેર ભંડોળમાંથી કોઈ ફંડ મળી શકે તેમ ન હોય તે લોકો (NRPF)ને સહાયતા મેળવવામાં અંતરાયોનો સામનો કરવો પડે છે.

નીચે આપેલ અદ્યતન માહિતી અને સંસાધનો કદાચ ઉપયોગી લાગે:

- [રાઈટ્સ ઓફ વિમેન ઈમિગ્રેશનને લગતી માહિતી અને સલાહ.](#)
- સાઉથોલ બ્લેક સિસ્ટર્સ હેલ્પલાઈન - કાળા અને લઘુમતી વંશનાં સમાજોની સ્ત્રીઓ તેમજ સ્થળાંતર કરીને આવેલી (માઈગ્રન્ટ) સ્ત્રીઓ માટેની એક રાષ્ટ્રિય હેલ્પલાઈન, જાહેર ભંડોળમાંથી ફંડ નહિ મેળવી શકતી (NRPF) સ્ત્રીઓ સહિત 0208 571 9595 - સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 9:00થી સાંજે 5:00 સુધી [ઓનલાઈન આઉટરીચ એડવાઈઝ સર્જરી](#) ઈમિગ્રેશનની સેવાઓ સહિત - દર બુધવારે સવારે 10થી બપોરે 12 સુધી
- રાઈટ ટુ રીમેઈન: [અસાયલમ અને ઈમિગ્રેશનની કાર્યવાહીમાં ફેરફારો કોવિડ-19ને કારણે.](#)
- જે સર્વાઈવરો અસાયલમ રહેઠાણોમાં રહેતાં હોય અને જેમને "મકાન છોડીને નીકળવાની સૂચના" આપતા પત્રો મોકલવામાં આવ્યા હોય - સંપર્ક કરો [માઈગ્રન્ટ હેલ્પ.](#)
- અસાયલમ સપોર્ટ અપીલ્સ પ્રોજેક્ટ (ASAP)ની અસાયલમ સહાયતા વિશે અને કોવિડ-19 વિશેની હકીકતપત્રિકા [અહીં.](#)

NHSએ ચોક્કસ કર્યું છે કે કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)ના નિદાન કે સારવાર માટેના કોઈ ચાર્જ લેવામાં આવશે નહિ. આ યુ.કે.માં રહેતાં તમામ લોકોને લાગુ પડે છે, તેમની ઈમિગ્રેશનની પરિસ્થિતિ કોઈ પણ હોય. કોવિડ-19ની તપાસ અથવા સારવાર માટે ઈમિગ્રેશનની કોઈ તપાસ કરવાની જરૂર નથી, આથી જો તમને જરૂર હોય તો આરોગ્ય સંભાળની સેવા મેળવો. વધારે માહિતી [અહીં](#) મળી શકે છે.

વેલ્શ સરકારે ચોક્કસ કર્યું છે કે જે લોકોને વેલ્સમાં જાહેર ભંડોળમાંથી કોઈ ફંડ મળી શકે તેમ નથી (NRPF) તેઓ હવેથી રહેઠાણ અને રેફ્યુજ સહાયતા જેવી કેટલીક વધારાની સરકારી ભંડોળપ્રાપ્ત સહાય સેવાઓ મેળવવા લાયક બનશે. વધારે માહિતી [અહીં](#) મળી શકે છે.

એ પણ નોંધ લેશો કે જો તમારો વિઝા પૂરો થવાની તૈયારીમાં હોય અથવા 24 જાન્યુઆરી પછી પૂરો થઈ ગયો હોય અને તમે #કોવિડ2019ને કારણે મુસાફરી ન કરી શકતાં હો, તો હોમ ઓફિસે જણાવ્યું છે કે તમે તે 31મી મે 2020 સુધી તે લંબાવી શકશો. વધારે માહિતી અહીં મળી શકે છે.

બીજી ભાષાઓમાં માહિતી ઉપલબ્ધ છે

જો અંગ્રેજી તમારી પહેલી ભાષા ન હોય, તો તમે દર્દીઓ માટે કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ19) વિશેની સલાહ અને માહિતી જુદી જુદી 21 ભાષાઓમાં મેળવી શકો છો જે - અહીંથી મળી શકે છે.

મુસ્લિમ વિમેન્સ નેટવર્ક યુ.કે.એ ઘરેલૂ અત્યાચાર અને કોવિડ19 વિશેનો એક ઓડિયા સેફ્ટી સંદેશો જુદી જુદી ભાષાઓમાં મૂકેલો છે તે- અહીં મળી શકે છે.

પૈસાને લગતી બાબતો

ઘણાં સર્વાઈવરોને આર્થિક અત્યાચારનો અનુભવ કરવો પડે છે, અને ઘણાંને કોવિડ 19ના કપરાકાળ દરમ્યાન નાણાંકીય હાડમારીનો અનુભવ થશે. જો તમને નાણાંકીય મુશ્કેલીઓ પડી રહી હોય તો સહાય અને માહિતીનાં કેટલાંક ઉપયોગી સ્થાનો છે:

- સર્વાઈવિંગ ઈકોનોમિક અવ્યુઝ દ્વારા સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરતી વખતે થતા આર્થિક અત્યાચાર વિશે તેમજ બેનિફિટો તેમજ સિક પે સહિતની કેટલીક વ્યવહારૂ બાબતો વિશે એક **માર્ગદર્શિકા** તૈયાર કરી છે. પરિસ્થિતિમાં ફેરફાર થાય તે મુજબ નિયમિત રીતે આ માર્ગદર્શિકામાં સુધારા-વધારા કરવામાં આવે છે.
 - સિટિઝન્સ એડવાઈઝે **કોરોનાવાઈરસ ઉપરની માર્ગદર્શિકા** તૈયાર કરી છે જેમાં જણાવેલું છે કે કયા બેનિફિટો ઉપલબ્ધ છે, અને કેવી રીતે ફૂડબેન્કની સેવા મેળવવી.
 - Turn2us લોકોને વેલફેર બેનિફિટો તેમજ ગ્રાન્ટ્સ મારફતે જે પૈસા મળી શકે તે હોય તે મેળવવામાં મદદ કરે છે.
 - ધ રોયલ અસોસિએશન ફોર ધ ડેફ સંસ્થા બધિર લોકોને વેલફેર બેનિફિટો મેળવવામાં સહાયતા કરી શકે છે. તમે ઈમેઈલ દ્વારા તેમનો સંપર્ક કરી શકો છો - advice@royaldeaf.org.uk. તેમણે નવી જીવંત વાતચીત તેમની વેબસાઈટ પર શરૂ કરી છે.
 - ઘરેલૂ અત્યાચારને કારણે તમારું ઘર છોડી દીધા પછી કેટલીક ચેરિટી સંસ્થાઓ ગ્રાન્ટની ઓફર કરે છે. દાખલા તરીકે, અસમર્થ બાળકોવાળાં કુટુંબો માટે ફેમિલિ ફંડ અને કટોકટીમાં રહેલાં કુટુંબો માટેની બટલ યુ.કે. ગ્રાન્ટ્સ.
-

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સ્વ-સંભાળ

જો તમે હાલમાં અત્યાચારનો અનુભવ કરી રહ્યાં હો કે પહેલાં કર્યો હોય, તો લોકડાઉનનો સમય ઘણો તણાવયુક્ત હોઈ શકે છે. આ સમય દરમ્યાન તમારા આરોગ્ય અને સ્વાસ્થ્યને મોખરે રાખવાનું અગત્યનું છે.

સ્વ-સંભાળ અને ઉપયોગી સંસાધનો

સ્વ-સંભાળ હંમેશા અગત્યની છે, પરંતુ આ સમયે તો એકદમ વધારે. તમને મદદ કરવા માટે અહીં કેટલાક ઉપયોગી સંસાધનો આપ્યાં છે:

- વેલ્થ વિમેન્સ એઈડની સેલ્ફ-કેર ગાઈડ
- રેપ ક્રાઈસિસ સેલ્ફ-કેર ગાઈડ
- રેપ ક્રાઈસિસ ગ્રાઉન્ડિંગ ટેકનીક્સ.
- NHS સેલ્ફ-હેલ્પ ગાઈડ્સ સૂવા, ચિંતા, સ્વજનના મૃત્યુ તેમજ ડિપ્રેશન સહિત.
- માઈન્ડની સલાહ માનસિક આરોગ્ય અને કોવિડ 19 વિશે
- માઈન્ડફૂલનેસની એપ્સ
 - o ઈનસાઈટ ટાઈમર
 - o કામ
 - o હેડસ્પેસ

ઓનલાઈન કાઉન્સેલિંગ

જો તમે પહેલાં કાઉન્સેલિંગની સેવાઓ મેળવતાં હો, જે હવે બંધ થઈ ગઈ હોય; તો કેટલીક કાઉન્સેલિંગની સેવાઓ હેલ્પલાઈન પર સહાયતા આપવાનું ચાલુ રાખી શકે છે. દાખલા તરીકે, સપોર્ટ લાઈન ખાનગી ટેલિફોન હેલ્પલાઈન તેમજ ઈમેઈલ મારફતે કાઉન્સેલિંગની સેવા પૂરી પાડે છે. સાઈન હેલ્થ બધિર લોકો માટે બ્રિટિશ સાઈન લેંગ્વેજમાં ઓનલાઈન થેરપિની બેઠકો પૂરી પાડે છે.

માનસિક આરોગ્યને લગતી હેલ્પલાઈનો

- સમારિટન્સ
116123
jo@samaritans.org.uk
- માઈન્ડ
0300 123 3393
ઈમેઈલ: info@mind.org.uk
ટેક્સ્ટ: 86463
- શાઉટ! – બધિર લોકો માટે 24 કલાકની ક્રાઈસિસ ટેક્સ્ટ સેવા
85258 પર DEAF ટેક્સ્ટ કરો

LGBT નેટવર્કો અને સંસાધનો

- ટ્રાન્સ રેઝિલિઅન્સ ઈન આઈસોલેશન રીસોર્સ.
- LGBTQI+ લંડન કોવિડ19 અને સામાજિક અંતર સર્વાઈવલ ગાઈડ.
- LGBT+ લંડન મ્યુચ્યુઅલ એઈડ ગ્રુપ

ડ્રગ (નશીલી દવાઓ) અને દારૂનો દુરુપયોગ

ઘણાં સર્વાઈવરો તેમના અનુભવોને પહોંચી વળવાના માર્ગ તરીકે દારૂ અથવા ડ્રગનો ઉપયોગ કરે છે. આ દસ્તાવેજમાં આપેલ તમામ સહાય સેવાઓ બિનચૂકાદાત્મક લાગણીશીલ ટેકો પૂરો પાડે છે. આ સેવાઓ તમને ડ્રગ્સ અને દારૂના દુરુપયોગ સામે ટેકો આપતી નિષ્ણાત સહાય સેવાઓ વિશે માહિતી પૂરી પાડી શકવી જોઈએ. તમે કેટલીક ઓનલાઈન સલાહ પણ અહીંથી મેળવી શકો છો અમે અહીં તમારા માટે છીએ.

અંદરોઅંદર એકબીજાને સહાય કરતાં જૂથો

આ કટોકટીના સમય દરમ્યાન આપણે સમાજની શક્તિ જોઈ છે, જ્યાં દેશભરનાં સ્થાનિક અંદરોઅંદર એકબીજાને સહાય કરતાં જૂથો એકસાથે જોડાઈ ગયાં છે. આ જૂથો તમારા પાડોશીઓનાં બનેલાં છે જેઓ હાલના આ એકલતાનાં પગલાંની મુશ્કેલીઓ સામે એકબીજાને મદદ કરવા ઈચ્છે છે. દાખલા તરીકે જેમનાથી ન થઈ શકે તેમના માટે ખોરાકી ચીજોની ખરીદી કરી લાવવી અને એકલતાનો સામનો કરવો. તમે તમારા સ્થાનિક અંદરોઅંદર એકબીજાને સહાય કરતાં જૂથો અહીંથી શોધી શકો છો.

**અમને આશા છે કે તમને આ માહિતી ઉપયોગી લાગી હશે.
કૃપા કરીને યાદ રાખો કે તમે એકલાં નથી.
અમે અહીં તમારા માટે છીએ.**