

के लिए कोई बहाना नहीं चलेगा

घरेलू हिंसा

मदद के लिए संसाधन उपलब्ध हैं

कोविड-19 का परिवारों पर जो असर हो रहा है, हम उसे समझते हैं। हम यह भी समझते हैं कि लोग अलग-थलग पड़ सकते हैं। ऐसे समय में, पीड़ित लोगों को ऐसा नहीं लगना चाहिए कि वे अकेले हैं।

हमें कॉल करें...
हमसे चैट करें...
सुरक्षित रहें...

किसी भी पीड़ित या घरेलू हिंसा का शिकार रह चुके व्यक्ति के लिए सबसे मुश्किल वक्त वह होता है, जब वे घरेलू हिंसा करने वाले साथी को छोड़ते हैं

अगर आप अभी तुरंत किसी खतरे में हैं, तो 911 पर कॉल करें

राष्ट्रीय घरेलू हिंसा हॉटलाइन

1-800-799-7233 (SAFE)

TTY -1-800-787-3224

Chatthehotline.org

या 22522 पर LOVEIS मैसेज भेजें

HAWC घरेलू हिंसा हॉटलाइन

713-528-2121 (24/7)

TTY – 713-528-3625



HAWC Houston Area Women's Center
Ending domestic and sexual violence for ALL

HARRIS COUNTY
HCSO
SHERIFFS' OFFICE
शेरिफ एंड गॉजलैज़

के लिए कोई बहाना नहीं चलेगा

घरेलू हिंसा

क्या आप घरेलू हिंसा करने वाले किसी व्यक्ति के साथ क्वारंटीन में हैं?

***अगर आप अभी तुरंत किसी खतरे में हैं, तो 911 पर कॉल करें।**

1. सुरक्षा की योजना बनाएँ:

अपने घर में ऐसी सुरक्षित जगहों की पहचान करें जहाँ कोई भी हथियार मौजूद न हो और जहाँ आसानी से छिपा जा सकता हो।

2. किसी भरोसेमंद दोस्त या परिवार के सदस्य को एक कोड वर्ड यानी गुप्त शब्द बताकर रखें: एक आसान-सा कोड वर्ड तय करें, जैसे कि "लैप" या "मोमबत्ती" जिससे पता चल सके कि आप खतरे में हैं और उन्हें पुलिस को बुलाना चाहिए।

3. क्वारंटीन होने के लिए जो सामान ज़रूरी हो, उसे एक जगह छिपाकर रखें:

अपने लिए ज़रूरी सामान छिपाकर रखें। अगर घरेलू हिंसा करने वाला व्यक्ति आपको ज़रूरी सामान देना बंद कर दे, तो ऐसे में यह काम आएगा।

4. अपनी देखभाल करें:

ऐसा करना मुश्किल हो सकता है, लेकिन खुद के लिए रोज़ थोड़ा वक्त ज़रूर निकालें। पौष्टिक खाना खाएँ, पर्याप्त मात्रा में पानी पीएँ और रात को अच्छी नींद लें।

5. बात बढ़ाने से बचें:

किसी भी तरह की बहस करने से बचें। किसी ऐसे कमरे में जाएँ जो सुरक्षित हो और जहाँ से घर से बाहर जाया जा सके। हिंसा से बचने का कोई उपाय न होना एक बहुत खराब अनुभव हो सकता है, लेकिन खुद को और अपने परिवार को सुरक्षित रखने के लिए ज़रूरी कदम उठाना कोई शर्म की बात नहीं है।

राष्ट्रीय घरेलू हिंसा हॉटलाइन से 1-800-799-7233 पर संपर्क करें।



HAWC | Houston Area Women's Center
Ending domestic and sexual violence for ALL

HARRIS COUNTY
HCSO
SHERIFFS' OFFICE

शेरिफ एंड गॉज़ालेज़

Hindi 08/04/2020 There is NO Excuse for Domestic Violence