

## घर छोड़ने के लिए तैयार होने पर आप ध्यान दें :

1. एक स्रक्षित गंतव्य का चयन करें

2. अपनी व अपने बच्चे (बच्चों) की सुरक्षा पर विचार करें

3. समकक्ष के साथ प्रत्यक्ष संघर्ष से बचें

4. एक सुरक्षित/उप<mark>युक्त समय</mark> का चयन करें

5. एक सुरक्षित/उप<mark>युंक्त मार्ग का</mark> चयन करें

6. अपने साथ न्यूनतम निजी सामान, जैसे पहचान पत्र, पैसे, कपडे, दवाएं इत्यादि लायें

7. अपने साथ महत्वपूर्ण टेलीफोन नंबर रखें

8. अगर आप एक शरणार्थी केंद्र जाने की योजना कर रहीं/रहे हैं, किसी को भी शरण केंद्र का पता प्रकट न करें । हालांकि, आप अपने परिवार के किसी एक सदस्य के लिए नोट छोड़ सकते हैं जिस में उसे/उन्हें आपकी सुरक्षा की चिंता नहीं करने को कहें ।

9. आप अपने रिश्तेदारों/मित्रों/पुलिस/समाज सेवकों से मदद मांगे ।

## HOTLINE SERVICE • हॉटलाइन सेवा

| SWD Hotline                             | SWD हॉटलाइन                          | 2343 2255           |
|---|--------------------------------------|---------------------|
| Police Emergency Hotline                | पुलिस आपातकालीन हॉटलाइन              | 999 or<br>2527 7177 |
| Serene Court                            | सिरीन न्यायालय                       | 2381 3311           |
| Harmony House                           | हार्मनी हाउस                         | 2522 0434           |
| Wai On Home For Women                   | वाई ऑन होम फॉर विमेन                 | 8100 1155           |
| Dawn Court                              | डॉन कोर्ट                            | 8100 1155           |
| Sunrise Court                           | सनराइज़ कोर्ट                        | 8100 1155           |
| CEASE Crisis Centre Hotline             | CEASE संकट केंद्र हॉटलाइन            | 18281               |
| Family Crisis Support Centre<br>Hotline | पारिवारिक संकट सहायता केंद्र हॉटलाइन | 18288               |

## In preparing for leaving home, you should note:

- 1. Choose a safe destination
- 2. Consider the safety of your child(ren) and yourself
- 3. Avoid direct conflict with the counterpart
- 4. Choose a safe / appropriate time
- 5. Choose a safe / appropriate route
- Bring along minimal personal belongings, e.g. identity documents, money, clothing, medication, etc.
- 7. Bring along important telephone numbers
- 8. If you plan to go to a refuge centre, do not reveal the address of the refuge centre to anyone. However, you may leave a note to your family member(s), telling him/her/them not to worry about your safety.
- 9. Seek help from relatives/friends/police/social workers.

