સુરક્ષિત રહો,
સુરક્ષિત અનુભવો

ન્યુઝીલેન્ડ પોલીસ તરફથી
સલામતી અંગે માહિતી

NEW ZEALAND
POLICE
Ngā Pirihimana o Aotearoa

Kia Ora!

ન્યુઝીલેન્ડ રહેવા અને ફરવા માટે સુરક્ષિત અને શાંતિપૂર્ણ સ્થળ છે. જોકે તમને પોતાને અને અન્યોને સુરક્ષાનો અનુભવ સુનિશ્ચિત થાય તે માટે કેવી રીતે સુરક્ષિત રહેવું તે જાણવું હજું પણ મહત્ત્વનું છે.

યાદ રાખો, સંકટ સમયે 111 ડાયલ કરો.

અનુક્રમણિકા

સલામત સમુદાયો એક સાથે 4

તમારા પાડોશીઓને ઓળખો – એકીકૃત સમુદાય સલામત સમુદાય છે.

કુદરતી આપત્તિઓ અને સંકટો 6

જ્યારે આવશ્યક સેવાઓમાં અચાનક વિક્ષેપ ઊભો થાય ત્યારે પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા માટે તમારી જાતને તૈયાર કરો.

મિલકત અને માલસામાન 8

ચોરી અથવા નુકસાન ટાળવા માટે તમારા ઘર અને મિલકતને શક્ય તેટલી સલામત બનાવો.

કૌટુંબિક અને વ્યક્તિગત સલામતી 11

તમને અને તમારા પરિવારને સુરક્ષિત રાખો, પછી તમે ઘરમાં હોવ કે મુસાફરી કરી રહ્યાં હોવ.

ઑનલાઈન અને ઓળખ સંબંધિત સુરક્ષા 18

ઑનલાઈન દગાબાજી, સ્કૅમ્સ, ધાક-ધમકી કે હેરાનગતિમાં ફસાશો નહી.

માહિતી અને સહાય 20

તમે એકલાં છો એવું અનુભવવાની કદી જરૂર નથી. હંમેશા સહાય ઉપલબ્ધ છે.

પોલીસનો સંપર્ક કરવો 24

તમે ઘણીબધી રીતે વધુ માહિતી મેળવી શકો છો અથવા ગુના અંગે જાણ કરી શકો છો.

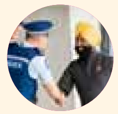
એકીકૃત સમુદાયો, વધુ સલામત સમુદાયો

એકીકૃત સમુદાય સલામત સમુદાય છે. તમારા પાડોશીઓ સાથે પરિચય કેળવીને તમારા સમુદાયને વધુ સુરક્ષિત સ્થાન બનાવો.

- તમારા પાડોશીઓ બહાર જઈ રહ્યાં હોય, ત્યારે તેઓને મદદ કરો, દા.ત., તેમની ટપાલ સાચવવી, તેમની લૉન વ્યવસ્થિત કરવી કે તેમના ડ્રાઈવ-વે માં પાર્કિંગ કરવું. જે ઘરમાં "લોકો રહેતાં હોય" તે ઘરમાં ચોરી થવાની સંભાવના ઓછી છે.
- તમારા પાડોશીઓ સાથે જોડાવાની અને તેમની સાથે હળવા-મળવાની પદ્ધતિઓ શોધી કાઢો. તમારા સમુદાયને અસર કરતી સમસ્યાઓ વિશે ચર્ચા કરો.
- તમારા પાડોશીઓનું ધ્યાન રાખો અને એવા લોકો સુધી પંહોચો જેઓ સહાય નેટવર્ક ન ધરાવતા હોય.
- જો તમે તમારા સમુદાયની કોઈ વ્યક્તિની સલામતી વિશે ચિંતિત હોવ, તો પોલીસને જાણ કરતાં અચકાશો નહી.

જો તમને રૂબરૂમાં અથવા ઑનલાઈન ધમકીઓ આપવામાં આવતી હોય જેનાથી તમે તમારા પોતા માટે અથવા અન્ય લોકો માટે ભયની લાગણી અનુભતાં હોવ, તો પાલીસનો સંપર્ક કરો. આમાં વેર-ઝેર આધારિત કોઈપણ ઘટનાઓનો સમાવેશ થઈ શકે, જેમ કે જાતિ, રંગ, રાષ્ટ્રિયતા અથવા ધર્મ આધારિત ઘટનાઓ.

તાજેતરમાં બનેલી આવી કોઈ પણ ઘટના અંગે પોલીસને જાણ કરવાનું સુનિશ્ચિત કરો. ઉપરાંત, પોલીસને એ પણ જણાવો કે ઘટનાની તમારા પર શું અસર પડી છે — એનાથી અમે એ બાબતની કાળજી લઈ શકીશું કે તમને તમારે જોઈતી સહાય મળી રહે.



એથનિક અને પેસિફીક લાયેઝન અધિકારીઓ

પોલીસમાં વિશિષ્ટ લાયેઝન અધિકારીઓ છે જે સમગ્ર દેશમાં વિવિધ સમુદાયો માટે કાર્યરત છે. તેઓને તમારી સમસ્યાઓ સાંભળવામાં અને તમારા સમુદાયોની સુરક્ષામાં સુધાર કરવા માટે તમારી સાથે કામ કરવામાં આનંદ થાય છે.

તમારા સ્થાનિક એથનિક અથવા પેસિફિક લાયેઝન અધિકારીની સંપર્ક વિગતો મેળવવા માટે આ

વેબસાઇટની મુલાકાત લો:

www.police.govt.nz/advice/personal-community/new-arrivals/ethnic-liaison-officers

પાડોશી સહાય

સલામત, લવચિક અને એકીકૃત સમુદાયોનું નિર્માણ કરવા માટે પાડોશીઓને એકીકૃત કરવાના હેતુથી પોલિસ સાથે પડોશી સહાય સાથે મળીને કાર્ય કરે છે

પાડોશી સહાય જૂથ શરૂ કરવા માટે અથવા તેમાં જોડાવા માટે અંહી સંપર્ક કરો અથવા આ વેબસાઇટની મુલાકાત લો:

www.neighbourhoodsupport.co.nz
0800 4 NEIGHBOURS

કુદરતી આપત્તિઓ અને સંકટો

કુદરતી આપત્તિઓ આવશ્યક સેવાઓને અસર કરી શકે છે અને તમારા પ્રિયજનો સાથે મુસાફરી કરવાની કે વાતચીત કરવાની તમારી ક્ષમતામાં વિક્ષેપ ઊભો કરી શકે છે. તૈયાર રહેવું અને પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા જરૂરી તમામ વસ્તુઓ તૈયાર રાખવી જરૂરી છે.

સંકટકાલીન યોજના બનાવો

ઘરેલું સંકટકાલીન યોજના અંગે સંમત થાઓ. આના કારણે જ્યારે કોઈ કુદરતી આપત્તિ આવી પડશે ત્યારે તમે ઝડપથી તેનો સામનો કરી શકશો. આમાં નીચેની બાબતોનો સમાવેશ થવો જોઈએ:

- તમે તમારા પ્રિયજનોને ક્યાં મળશો
- સંકટ સમયની આવશ્યક વસ્તુઓને ક્યાં સાચવશો.
- મદદની જરૂર હોય, તો કોનો સંપર્ક કરશો.

સંકટકાલીન બચાવ પુરવઠો તૈયાર કરો

ઓછામા ઓછા ત્રણ દિવસ પૂરતો પૂરવઠો સંગ્રહિત કરી રાખો. નિયમિતપણે તપાસો કે બધું ચાલુ અને સારી હાલતમાં હોય અને કોઈ વસ્તુ જૂની ન હોય. તમારા કાર્યસ્થળે તેમજ તમારા વાહનોમાં પણ આવશ્યક સંકટકાલીન ચીજ-વસ્તુઓ હોવી જોઈએ.

એક ગેટ-વે બૅગ સાથે રાખો

સંકટ સમયે તમારે ઉતાવળમાં સ્થળ છોડવું પડી શકે છે. દરેક જણ પાસે ઘરે અને કાર્યસ્થળે સરળતાથી સુલભ હોય તેવી પ્રિ-પેક્ડ ગેટ-વે બૅગ હોવી જોઈએ જેમાં નીચેની વસ્તુઓનો સમાવેશ થઈ શકે:

- સ્વચ્છ કપડાં
- નાહવા-ધોવાની ચીજ-વસ્તુઓ
- સંકટ સમય માટે પાણી
- પ્રાથમિક સારવારની ચીજ-વસ્તુઓ
- અગત્યના દસ્તાવેજો
- વૉટરપ્રુફ ટોર્ચ, રેડિયો અને વધારાની બેટરી
- બગડી ન જાય તેવો હળવો ખોરાક જેમ કે એનર્જી બાર્સ અથવા સૂકો મેવો.

જોખમી ચીજવસ્તુઓ દૂર કરો

જ્યાં શક્ય હોય અને સુરક્ષિત હોય, ત્યાં તમારા ઘરની અને પાડોશની આસપાસની સંભવિતપણે જોખમી ચીજ-વસ્તુઓ દૂર કરો – દા.ત., ફૂટપાથ સાફ કરવા કે બિલ્ડીંગ્સ અને રસ્તાની આસપાસના નકામા ઝાડ કે તેની ડાળીઓ દૂર કરવા.

મિલકત અને માલ-સામાન

મિલકત સંબંધી ગુનાઓની અસર વિનાશક હોઈ શકે છે. તમે તમારા ઘરને અને મિલકતને શક્ય તેટલા સલામત બનાવી શકો તે માટેના કેટલાંક સરળ સૂચનો અહીં આપવામાં આવ્યાં છે:

1

હંમેશા તમારી કાર, બાઈક, સાયકલ કે અન્ય વાહનોને લૉક કરો. કાર અલાર્મ, સ્ટીયરીંગ લૉક કે સારી ગુણવત્તાની ચેઇન પણ વધારાની મદદ પૂરી પાડી શકે. આદર્શ રૂપે, બધા વાહનોને ગેરેજમાં અથવા દેખાય નહીં તેવી જગ્યાએ રાખો.

2

જ્યારે મુસાફરી કરી રહ્યા હોય ત્યારે તમારા માલ-સામાનને સુરક્ષિત અને તમારી નજીક રાખો. જો તમારી કી રીંગ પર સરનામું લખેલું હોય, તો તમારા ઘરની અને કારની ચાવીઓ અલગ રાખો.

3

ચોર-લૂંટારાઓને છુપાવાની જગ્યા પૂરી ન પાડો — ઝાડી-ઝાંખરા વ્યવસ્થિત કાપેલાં રાખો.

4

તમે ઓળખતાં ન હોવ અથવા તમે ઘરમાં પ્રવેશવા દેવા ન ઈચ્છતાં હોય તેવી વ્યક્તિઓ માટે દરવાજો ન ખોલો. જો તેઓ કહે કે તેઓ કોઈ કંપનીમાંથી આવ્યા છે, તો તેમનું ઓળખપત્ર માંગો. જો તમે થોડી વાર માટે ઘરની બહાર હોય દા.ત., બગીચામાં, તો મુખ્ય દરવાજાને લૉક કરીને જાઓ.

5

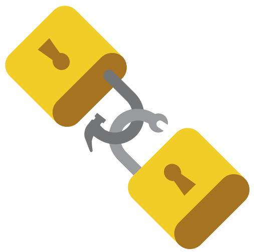
કિંમતી ચીજ-વસ્તુઓ દેખાય નહીં તેવી રીતે રાખો – જો તે દેખાશે તો તેની ચોરી થઈ શકે છે. રસીદો,વોરંટી કાર્ડ્સ, મૂલ્યાંકનપત્રો અને સિરિયલ નંબર્સને સુરક્ષિત જગ્યાએ રાખો. ઘરેણાં, કલાત્મક ચીજ-વસ્તુઓ તેમજ અન્ય કિંમતી સામાનના ફોટા પાડી લો અથવા વિડિયો ઉતારી લો.

6

તમારા ઘરના દરવાજા, બારીઓ, શેડ્સ, ગેરેજ વગેરેને સારી ગુણવત્તાવાળા તાળાથી સુરક્ષિત રાખો. બારીઓ પર સિક્યોરીટી સ્ટેઝ ઈન્સ્ટોલ કરો, ખાસ કરીને નીચલા માળની બારીઓ પર

તમારા ટૂલ્સને સુરક્ષિત રાખો

તમારા ટૂલ્સ અથવા કિંમતી સામાનને રાત્રે તમારા વાહનમાં ન રાખો. તેના બદલે, તેને સુરક્ષિત અને દેખાય નહી તેવી જગ્યાએ રાખો. માત્ર સારી કંપનીના ટૂલ્સ જ ખરીદો – જો કિંમત વધારે જણાતી હશે, તોપણ તે તમને ફાયદાકારક નીવડશે.



કોતરાવો	તમારા ટૂલ્સ પર તમારો ડ્રાઈવિંગ લાયસન્સ નંબર કોતરાવો – આમ કરવાથી, જો તે કોઈકને મળશે, તો તે તમને સરળતાથી પાછા આપી શકશે.
નોંધ રાખો.	તમારા ટૂલ્સના સિરિયલ નંબર્સની નોંધ રાખો અને તેની યાદી કોઈ સુરક્ષિત સ્થળે મૂકી રાખો.
સુરક્ષિત રાખો.	સારાં અને મજબૂત તાળા વડે હંમેશા તમારા ટૂલ્સને સુરક્ષિત રાખો.
જાણ કરો.	કોઈપણ શંકાસ્પદ પ્રવૃત્તિ અંગે પોલીસને જાણ કરો.

કૌટુંબિક અને વ્યક્તિગત સુરક્ષા

આલ્કોહોલ

આલ્કોહોલનું દૂષણ સમાજને ઘણું નુકસાન પંહોચાડે છે. વધુ પડતો દારૂ પીવાથી તમારી નિર્ણયશક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય છે અને તમે ગુનો કરવા પ્રેરાવ છો અથવા ગુનાનો ભોગ બનો છો. સુરક્ષિત રહેવા માટે અહીં કેટલાંક પગલાં સૂચવવામાં આવ્યા છે.

- હંમેશા કોઈકને જણાવીને જાઓ કે તમે ક્યાં જઈ રહ્યાં છો.
- હંમેશા મુખ્ય માર્ગ અને ઉજાસવાળા વિસ્તારો પસંદ કરો.
- એકબીજાનું ધ્યાન રાખો અને દરેક વ્યક્તિ સુરક્ષિતપણે ઘેર પહોંચે તેની કાળજી લો.
- તમે બહાર જાવ તે પહેલાં ખાતરી કરો કે તમારા ફોનની બેટરી પૂરેપૂરી ચાર્જ થયેલી હોય.
- પીવાનું શરૂ કરો તે પહેલાં સારાં એવા પ્રમાણમાં ભોજન લો.
- રાત્રે તમે કેવી રીતે ઘેર પહોંચશો તેનું આયોજન કરો.
- પુષ્કળ પ્રમાણમાં પાણી પીઓ.
- તમારી ચીજ-વસ્તુઓને દેખાય નહીં તે રીતે નજીકમાં રાખીને તેઓ સુરક્ષિત રહે તેની ખાતરી કરો.
- જો તમે મિત્રોથી અલગ પડી જાવ તો ક્યાં મળવું તેની જગ્યા નક્કી કરી રાખો.
- ઘરે જવાના વાહનનું ભાડુ ચૂકવવા માટે રોકડ રકમ અથવા ચૂકવણીની અન્ય પદ્ધતિનું આયોજન કરી રાખો.
- તમારા પીણાંમાં દારૂ, ઝેર કે અન્ય માદક પદાર્થ ભેળવવાના જોખમ સામે સજાગ રહો. તમારા પીણાંને જ્યાં-ત્યાં ન મૂકી દો અથવા તમે જાતે રેડતાં ન જોયું હોય તેવું પીણું ન સ્વીકારો, ખાસ કરીને જેને તમે ઓળખતાં નથી તેવી વ્યક્તિએ આપેલું પીણું.

આપણા બાળકોને સુરક્ષિત રાખવા:

આપણા કુટુંબો તેમજ સમુદાયોમાં બાળકોને સુરક્ષિત રાખવાની જવાબદારી આપણાં બધાની છે. બાળકોએ પણ એ જાણવું જરૂરી છે કે અસુરક્ષિત વર્તણૂકને કેવી રીતે ઓળખવી અને જ્યારે તેઓ અસુરક્ષિતતાનો અનુભવ કરે ત્યારે તેમણે શું કરવું. અમે માતા-પિતા તેમજ કેરગીવર્સને પ્રોત્સાહિત કરીએ છીએ કે તેઓ બાળકોને જણાવે કે અયોગ્ય વર્તણૂક અને ક્રિયાઓ કેવી હોય છે, માત્ર નુકસાન પહોંચાડી શકે તેવા "પ્રકારના લોકો" વિશે જણાવવું જ પૂરતું નથી.

કુટુંબીજનો, whānau તથા કેરગીવર્સને સલાહ

- તમારા બાળકની વાત ધ્યાનથી સાંભળો – કોઈ અસામાન્ય ઘટનાની નોંધ લો અને તેની સાથે ચર્ચા કરો કે ફરીથી આવું થાય તો તેઓએ શું કરવું જોઈએ.
- તમારું બાળક ક્યાં છે તેના વિશે હંમેશા જાણકારી રાખો અને તેઓને માત્ર વિશ્વાસુ વ્યક્તિઓ સાથે જ એકલાં રહેવા દો. કેરગીવર્સને સંદર્ભો આપવાનું જણાવવાનો વિચાર કરો.
- તમારા બાળકને સમજાવો કે શાળાએથી તેમ જ અન્ય સામાન્ય સ્થળોએથી સુરક્ષિતપણે ઘરે કેવી રીતે આવવું અને જવું. તેઓને એકલાં નહીં પરંતુ મિત્રોની સાથે રહેવાનું શીખવો.
- સ્થાનિક માતા-પિતા સાથે સંપર્કમાં રહો અને જાણો કે તમારું બાળક કોની સાથે ઘેર આવે છે.
- તમારા બાળકને ઉપયોગી સંપર્ક અને ઈમર્જન્સી ફોન નંબર્સની યાદી આપો.
- તમારા બાળક સાથે ચર્ચા કરો કે અસુરક્ષિત વર્તણૂક કેવી ઓળખવી અને તેના વિશે કેવી રીતે જાણ કરવી.
- તમારા બાળકને પ્રોત્સાહિત કરો કે જ્યારે તેઓ મુંઝાય, અસુરક્ષિત કે ભયભીત હોવાનું અનુભવે, ત્યારે કેવા પગલાં લેવા – કદાચ તેઓ કોઈ વિશ્વાસુ વડીલ, શિક્ષક અથવા પોલીસ અધિકારી સાથે વાત કરી શકે.

બાળકોને સલાહ:

- જો તમે મૂંઝાવ કે અસુરક્ષિત અથવા ભયભીત હોવાનો અનુભવ કરો, તો કોઈકની સાથે તે અંગે વાત કરો.
- જો તમે મુંઝાઈ જાઓ, તો તેવી પરિસ્થિતિમાંથી બહાર નીકળી જાઓ.
- તમારી "આંતરસૂઝ" પર વિશ્વાસ રાખો.
- જો પહેલી વ્યક્તિને તમે પૂછ્યું હોય અને તે મદદ ન કરે તો બીજી કોઈ વ્યક્તિ મદદ ન કરે ત્યાં સુધી પ્રયત્ન કરતાં રહો.
- જો તમને કંઈ શંકાસ્પદ જણાય, તો 111 પર કૉલ કરતાં ખચકાશો નહી.

આપણાં કિશોરોને સુરક્ષિત રાખવા

ઘણા કિશોર વયના બાળકો પોતાની સુરક્ષા અને સુખાકારી માટે જવાબદાર બનવાનું હજી શીખી રહ્યાં હોય છે. સારા નિર્ણયો લેવા માટે અને હાનિથી દૂર રહેવા માટે તમારા કિશોર વયના બાળકોને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે સ્પષ્ટ દિશાસૂચનો અને નિયમિત વાતચીત મદદરૂપ નીવડી શકે છે. તમારી સલાહ અગત્યની છે, પછી ભલે ક્યારેક તમને એવું લાગે કે તમારા બાળકને તમારી સલાહ ગમતી નથી.

કુટુંબીજનો, whānau તથા કેરગીવર્સને સલાહ

- તમારા કિશોર વયના બાળકો શું કરી રહ્યાં છે તેની તમને ખબર હોય અને તમે એકબીજાનો ગમે ત્યારે સંપર્ક કરી શકો તે બાબતોનું ધ્યાન રાખો.
- તણાવ સાથે કેવી રીતે કામ લેવું તેમાં તમારા કિશોર વયના બાળકોને મદદ કરો – કસરત, સંગીત, સમસ્યાઓ જણાવવી વગેરે અસરકારક સાધનો પુરવાર થઈ શકે.
- જો તમારા કિશોર વયના બાળકો કંઈક ન કરવા ઈચ્છતાં હોય અથવા મુંઝવણ અનુભવતા હોય, તો તેઓને તેમના મિત્રવર્તુળના દબાણ સામે ન ઝુકવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- તમારા કિશોર વયના બાળકોને કોઈ ડરાવી-ધમકાવી રહ્યું હોય, તો તેના સંકેતો પર ધ્યાન આપો – જો તમને કોઈ સમસ્યા હોય, તો તે અંગે શાળાના શિક્ષક અથવા કાઉન્સેલર સાથે વાત કરો.

કિશોરો અને આલ્કોહોલ

તમારા કિશોર વયના બાળકોમાં આલ્કોહોલ સંબંધી જોખમો ઘટાડવા માટે તમે કેટલાંક પગલાં લઈ શકો છો. યાદ રાખો દારૂ ન પીતાં હોવું એ સૌથી સલામત વિકલ્પ છે. આ કેટલીક બાબતો ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે:

1 વિલંબ

મોટાભાગના કિશોરો માતા કે પિતા, કેરગીવર અથવા પરિવારના સભ્ય પાસેથી દારૂ મેળવે છે. સંશોધનો જણાવે છે કે જેટલી વહેલી ઉંમરે તમે દારૂ પીવાનું શરૂ કરો છો, તેટલું જ મોટી ઉંમરે અતિશય દારૂ પીવાની ટેવથી તમને નુકસાન થવાની સંભાવના વધુ રહેલી છે.

2 ઓછી માત્રા

કિશોરો આલ્કોહોલની ઓછી સહનશીલતા હોય છે. જો તમે તમારા કિશોર વયના બાળકને આલ્કોહોલ આપવાનું નક્કી કરો તો તેમને ઓછા પ્રમાણમાં અને ફ્લેવરયુક્ત આલ્કોહોલનું ઓછું પ્રમાણ ધરાવતાં પીણાં આપો.

3 ખુલ્લાં મને વાત કરો

સ્પષ્ટ મર્યાદા અને અપેક્ષા નિયત કરતી વખતે દારૂ તેમજ માદક દ્રવ્યો અંગે મુક્ત મને પ્રામાણિક ચર્ચાને પ્રોત્સાહન આપો.

4 દેખરેખ રાખો

જો કિશોરો હાજર હોય, તો આલ્કોહોલ વિનાની પાર્ટીનું આયોજન કરો. જો તમે આલ્કોહોલ પિરસો છો તો કોઈ પુખ્ત વ્યક્તિએ દેખરેખ રાખવી જરૂરી છે. જો તમારું કિશોર વયનું સંતાન આલ્કોહોલ આપવામાં આવતું હોય એવી પાર્ટીમાં ગયું હોય, તો પાર્ટીનું આયોજન કરનાર પુખ્ત વ્યક્તિએ તમારા સંતાનને આલ્કોહોલ આપવા માટે તમારી સંમતિ લેવી અનિવાર્ય છે.

5 ડ્રાઈવિંગ

20 વર્ષથી ઓછી વયની કોઈપણ વ્યક્તિ માટે આલ્કોહોલની મર્યાદા શૂન્ય છે. જો તમારા કિશોર વયના સંતાનો દારૂ પીને ગાડી ચલાવે, તો તેમને દંડ થઈ શકે છે.

કુટુંબના સભ્યો દ્વારા હાનિ

ન્યુઝીલેન્ડમાં અનેક પરિવારો કૌટુંબિક હિંસા અને તેના પરિણામે થતાં નુકસા-નથી પ્રભાવિત થાય છે, જેના પરિણામો વિનાશક હોય છે.

આપણા સમુદાયની સુરક્ષા અને સુખા-કારીમાં સુધાર લાવવા માટે પારિવારિક હિંસાને અટકાવવી અને અસરકારક રીતે સામનો કરવો એ એક ઉત્તમ તક છે અને આપણે બધા તેમાં આપણો ફાળો આપી શકીએ છીએ.

કુટુંબના સભ્ય દ્વારા કોઈને હાનિ પહોંચાડવામાં આવી રહી છે તેની નિશાનીઓમાં નીચેની બાબતોનો સમાવેશ થાય છે:

- નિયંત્રણકારી વર્તણૂક
- ડરાવવું-ધમકાવવું
- મારી નાખવાની ધમકી
- ગળું દબાવવું અને ગુંગળાવવું
- શારીરિક અને જાતીય સતામણી
- ઈર્ષા અને આધિપત્ય
- પીછો કરવો

હિંસા થતી હોય તેવા કુટુંબોમાં રહેતાં બાળકો આવા હોઇ શકે:

- ભયભીત હોય
- શાંત અને ઉદાસ હોય
- આક્રમક હોય
- અસામાન્ય ઢબે સારું વર્તન કરે
- ઝઘડો કરવાની નિશાનીઓ ધરાવતા હોય
- અચાનક વર્તનમાં ફેરફાર થઈ જાય
- શાળામાં વારંવાર ગેરહાજર રહે.

કૌટુંબિક હિંસાનો સામનો કરતાં લોકો આવા હોઈ શકે:

- ભયભીત અથવા મૂંઝાયેલાં
- અલગ અથવા ઉદાસ
- ગમગીન અથવા ગુસ્સે ભરાયેલા
- આત્મવિશ્વાસનો અભાવ
- છાનું રાખતાં હોય
- પ્રિયજનની પ્રતિક્રિયા વિશે ચિંતિત હોય

જો તમને એવું લાગે કે તમારી નજીકની કોઈ વ્યક્તિ કૌટુંબિક હિંસાનો ભોગ બની છે તો તે ઘટનામાં સામેલ થવામાં વાંધો નથી –તમે તેનું જીવન બચાવી શકો છો. તમે તેઓને પૂછી શકો કે:

- તમે ઠીક છો?
- શું કોઈ તમને હેરાન કરે છે?
- શું હું તમારી મદદ કરી શકું?

અન્ય સૂચનોમાં આટલી બાબતોનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- કોઈ મુશ્કેલીમાં હોય એવું તમને લાગે તો હંમેશા પોલીસને ફોન કરો
- સુરક્ષા યોજના વિશે વાતચીત કરો.
- તેઓ જે કહે તેને સાંભળો અને તેને ગંભીરતાથી લો
- તેઓને એમ ન કહો કે શું કરવું – તેઓને તેમના નિર્ણય જાતે લેવા દો, પછી ભલે તેમાં ગમે તેટલી વાર લાગે
- ટેકો આપો, સલાહ નહી.

ઑનલાઈન અને ઓળખ સંબંધિત સુરક્ષા

ઈન્ટરનેટ એ માહિતીનો મહત્વપૂર્ણ સ્ત્રોત છે અને બાળકો, યુવાઓ તેમજ પુખ્તો માટે સામાજીક આંતરક્રિયા માટેનું અગત્યનું માધ્યમ છે. જોકે એ બાબત પણ ધ્યાનમાં લેવી જોઇએ કે તેના કારણે મુસીબત પણ ઊભી થઈ શકે જેમાં ઑનલાઈન છેતરપિંડી, કૌભાંડો, ધાકધમકી અને શોષણ જેવી બાબતોનો સમાવેશ થાય છે.

સોશિયલ મિડિયા

- ગોપનીયતા વિકલ્પોને ધ્યાનથી વાંચો અને સુનિશ્ચિત કરો કે તમે તમારા અધિકારોને અને તમારા ડૅટા સાથે શું કરવામાં આવે છે તે વિશે બરાબર સમજ્યા છો. આ એપ્લિકેશન અપડેટ્સ માટે પણ છે.
- તમારી પ્રોફોઈલને ખાનગી પર સેટ કરો અને તમે પહેલેથી ઓળખતા હોવ તેવા લોકોને જ આમંત્રિત કરો અથવા તેવા લોકોની જ મિત્ર વિનંતિઓ સ્વીકારો.
- તમારું સરનામું, ફોન નંબર અથવા અન્ય વ્યક્તિગત માહિતી ઑનલાઈન પોસ્ટ ન કરો.

કૌભાંડો, છેતરપિંડી, સ્પામ

- માત્ર વિશ્વસનીય લોકો અને સંસ્થાઓને જ તમારી વ્યક્તિગત માહિતી આપો.
- યાદ રાખો કે કાયદેસરની કંપનીઓ ક્યારેય તમને લૉગ ઈન થવા માટેની લિંક ધરાવતા ઈમેલ મોકલતી નથી.
- ક્યારેય સ્કેમ મેસેજનો જવાબ ન આપો, ભલે પછી તમને ગમે તેટલી જિજ્ઞાસા થાય.
- તમને પ્રાપ્ત થતી વિગતો માંગતી કોઈ પણ વિનંતિઓ વિશે તમે ચોક્કસ ન હોય તો પહેલાં થોડી તપાસ કરો. સીધેસીધા ઈમેલમાંની લિંક પર ક્લિક કરવાને બદલે કંપનીની વેબસાઈટની મુલાકાત લો, સીધો તેમની ઓફિસે ફોન કરો અથવા નજીકની શાખાની મુલાકાત લો.
- સુરક્ષિત શોધ વિકલ્પનો ઉપયોગ કરો અને Quad9 DNS નો ઉપયોગ થઈ શકે તે રીતે તમારા કમ્પ્યૂટરને રીસેટ કરો જેથી અપરાધીઓને તમારી માહિતી મેળવવાથી અટકાવી શકાય.

વધુ માહિતી માટે આ વેબસાઈટની મુલાકાત લો:
www.quad9.org

તમારા ઉપકરણો અને ડૅટા

- ધમકીઓ અને વાયરસ સામે રક્ષણ મેળવવા માટે તમારા કમ્પ્યૂટર પર સુરક્ષા પ્રોગ્રામ ઈન્સ્ટોલ કરો.
- દુર્ભાવનાપૂર્ણ જાહેરાતો સામે રક્ષણ મેળવવા માટે ઍડ-બ્લોકર ઈન્સ્ટોલ કરો. અપરિચિત અથવા અવિશ્વસનીય વેબસાઈટ્સ પરની જાહેરાતો પર ક્લિક ન કરો.
- મજબૂત પાસવર્ડ્સ અને મલ્ટી-ફેક્ટર પ્રમાણીકરણ સેટ કરો.
- તમે કયા સૉફ્ટવેર ડાઉનલોડ કરો છો અને એપ્લિકેશન્સને કઈ અનુમતિઓ આપો છો તેનું ધ્યાન રાખો.
- તમારા ડૅટાનો નિયમિતપણે બૅક અપ લો.
- સાર્વજનિક Wi-Fi નેટવર્કનો ઉપયોગ કરતી વખતે સાવધ રહો – તેમનો ઉપયોગ કરતી વખતે સંવેદનશીલ વ્યવહારો કરવાનું ટાળો, જેમ કે ઑનલાઈન બૅન્કિંગ.

બાળકની સુરક્ષા

- તમારું બાળક કોની સાથે ઑનલાઈન સંપર્ક બનાવે છે તે જાણો. જો હકીકતમાં તેઓ તમારા બાળકનાં મિત્રો ન હોય, તો તેઓની ઑનલાઈન મિત્રતા સામે પ્રશ્ન ઉઠાવો.
- તમારુ બાળક કઈ સામાજિક નેટવર્કીંગ સાઈટ્સ પર હોય છે અને તે કઈ માહિતી પોસ્ટ કરી રહ્યાં છે તે જાણો.
- વ્યક્તિગત માહિતીને ઑનલાઈન પોસ્ટ કરવાથી ઊભાં થતાં જોખમો વિશે તમારા બાળક સાથે વાત કરો.
- તમારા ઘરના એકાંત ભાગોમાં કમ્પ્યૂટરનો ઉપયોગ કરવાની તમારા બાળકને છૂટ ન આપો.
- જો તમને અથવા તમારા બાળકને ઑનલાઈન કોઈ વ્યક્તિ શંકાસ્પદ જણાય, તો તરત જ તે વ્યક્તિ સાથે સંપર્ક કાપી નાખો.

માહિતી અને સહાય

તમે એકલાં છો તેવું અનુભવવાની બિલકુલ જરૂર નથી. હંમેશા સહાય ઉપલબ્ધ છે.

પીડિતોને સહાય

જો તમે કોઈ ગુનાનો શિકાર બન્યા હોવ, તો સહાય ઉપલબ્ધ છે, પછી ભલે ગુનો ગમે તેટલો ગંભીર હોય. અમે તમને ગુનાની ભાવનાત્મક અને વ્યવહારુ અસરો સામે લડવામાં મદદ કરી શકીએ છીએ અને તમને કાયદાકીય પ્રક્રિયા સમજવામાં મદદરૂપ થવા માટે માહિતી પૂરી પાડી શકીએ છીએ.

વધુ વિગતો માટે આ વેબસાઈટની મુલાકાત લો:
www.victimsinfo.govt.nz

Victim Support
Manaaki Tāngata

માનસિક સ્વાસ્થ્ય

ડીપ્રેશન હેલ્પલાઈન
0800 111 757
ટેક્સ્ટ 4202
www.depression.org.nz

1737
1737 — ફોન અને ટેક્સ્ટ
www.1737.org.nz

આત્મહત્યાની સમસ્યા અંગેની હેલ્પલાઈન
0508 TAUTOKO

દા લોડાઉન
0800 111 757
ટેક્સ્ટ 5626
www.thelowdown.co.nz

લાઈફલાઈન
0800 LIFELINE
ટેક્સ્ટ HELP અથવા 4357
www.lifeline.org.nz

બાળકો અને યુવાઓ

ઓરાંગા તમારીકી/બાળ મંત્રાલય
0508 326 459 — 24 કલાક
www.orangatamariki.govt.nz

કીડ્સલાઈન
0800 KIDSLINE

ગુંડાગીરી મફ્ત ન્યુઝીલેન્ડ
www.bullyingfree.nz/students

યુથલાઈન
0800 376 633
ટેક્સ્ટ 234
www.youthline.co.nz

કૌટુંબિક હિંસા

વુમેન્સ રેફ્યુઝ ક્રાઈસીસ લાઈન
0800 733 843 — 24 કલાક
www.womensrefuge.org.nz

કૌટુંબિક હિંસા અંગેની માહિતીની લાઈન
0800 456 450
www.areyouok.org.nz

શાઈન નેશનલ હેલ્પલાઈન
0508 744 633 — સવારે 9 થી 11 સુધી
www.2shine.org.nz

શક્તિ
પ્રવાસી અને
નિર્વાસિત સમુદાયની સ્ત્રીઓ માટે
0800 742 584 — 24 કલાક

હિંસા અટકાવવાનું રાષ્ટ્રીય નેટવર્ક
+64 03 391 0048
www.nnsvs.org.nz

વડીલોના શોષણ અંગેની હેલ્પલાઈન
0800 32 668 65 — 24 કલાક

જાતિય હુમલો

સેફ ટુ ટોક રાષ્ટ્રિય જાતિય શોષણની હેલ્પલાઈન
0800 044 334 — 24 કલાક
www.safetotalk.co.nz

નેશનલ ક્લેક્ટીવ ઑફ રેપ ક્રાઈસીસ
નેશનલ 24-કલાક હેલ્પલાઈન
0800 883 300

વુમેન્સ રેફ્યુજ
નેશનલ 24-કલાક ક્રાઈસીસ લાઈન
0800 733 843 (0800 રેફ્યુજ)

Korowai Tumanako (કોરોવાઈ તુમાનાકો)
027 422 6282 (24- કલાક ક્રાઈસીસ લાઈન)
027 370 2091 (24- કલાક ક્રાઈસીસ લાઈન)

દારૂ અને માદક દ્રવ્યો

આલ્કોહોલ ડ્રગ હેલ્પલાઈન
0800 787 797
ટેક્સ્ટ 8681
www.alcoholdrughelp.org.nz

હેલ્થ પ્રમોશન એજન્સી
www.alcohol.org.nz

ન્યુઝીલેન્ડ ડ્રગ ફાઉન્ડેશન
www.drugfoundation.org.nz

ઑનલાઈન સુરક્ષા

નેટસેફ
0508 638 723
www.netsafe.org.nz

કુદરતી આપત્તિઓ

સિવિલ ડિફેન્સ (નાગરિક સંરક્ષણ)
04 830 5100
www.civildefence.govt.nz

ગેટ થ્રુ
www.getthru.govt.nz

પોલીસનો સંપર્ક કરવો

તમે ઘણીબધી રીતે વધુ માહિતી મેળવી શકો છો અથવા ગુના અંગે જાણ કરી શકો છો.

111

એક-એક-એક (111)

પોલીસ, ફાયર અથવા એમ્બ્યુલન્સ તરફથી જ્યારે તમારે ત્વરિત ઈમર્જન્સી પ્રતિસાદ મેળવવાની જરૂર હોય ત્યારે 111 પર કૉલ કરો.

105

દસ-પાંચ (105)

જ્યારે તાત્કાલિક ધોરણે પોલીસની મદદની જરૂર ન હોય, ત્યારે જાણ કરવા માટે દસ પાંચ (105) પર કૉલ કરો.

***555**

સ્ટાર-ત્રણવાર-પાંચ (*555)

અર્જન્ટ હોય પરંતુ જીવલેણ ન હોય તેવી રોડ પરની ઘટનાઓ અંગે જાણ કરવા માટે સ્ટાર ત્રણવાર પાંચ (*555) પર કૉલ કરો.

0800 555 111

ક્રાઈમસ્ટોપર્સ

અજ્ઞાત રૂપે ગુનાની જાણ કરવા માટે ક્રાઈમસ્ટોપર્સ પર કૉલ કરો. ક્રાઈમસ્ટોપર્સ એ સ્વતંત્ર ચેરીટી સંસ્થા છે.

ગુના અંગે ઑનલાઈન જાણ કરવી

તમે ખોવાયેલી ચીજ-વસ્તુઓ, સંપત્તિને નુકસાન, દુકાન વગેરેમાં ઉઠાંતરી અને ચોરી જેવા ગુનાઓની ઓનલાઇન જાણ આ વેબસાઈટની મુલાકાત લઈને પણ કરી શકો છો:

105.police.govt.nz

ગુનાની જાણ કરતી વખતે

ગુનાની જાણ કરતી વખતે, પુરાવા તરીકે સમાવિષ્ટ કરી શકાય તેવી કોઈપણ વસ્તુઓનો સ્પર્શ ન કરવો એ મહત્વપૂર્ણ બાબત છે, અને જો શક્ય હોય, તો ફોટો પાડી લેવો (ઉદાહરણ તરીકે, તોડફોડ અથવા સંપત્તિને નુકસાનના અન્ય કિસ્સાઓમાં).

ગુના અંગે રૂબરૂમાં જાણ કરવી

તમે સ્થાનિક પોલીસ સ્ટેશનમાં આગલા કાઉન્ટર પર બેઠેલ વ્યક્તિને જણાવીને ગુનાની જાણ કરી શકો છો જે તમને જણાવશે કે આગળ તમારે શું કરવું. તમે સીધે સીધી અધિકારી સાથે પણ વાત કરી શકો છો અને તમારી સાથે તમે મદદરૂપ વ્યક્તિને પણ લાવી શકો છો.

સ્થાનિક પોલીસ સ્ટેશન શોધવા માટે આ વેબસાઈટની મુલાકાત લો:

www.police.govt.nz/contact-us/stations

કૉમ્યુનીટી રોડવૉચ ફોર્મ

જોખમી ડ્રાઈવિંગના કિસ્સામાં, જ્યારે તમે કસુરવાર સામે કાનૂની પગલાં લેવા ન ઈચ્છતાં હોવ, ત્યારે એવા અતિઆવશ્યક ન હોય તેવા કિસ્સાઓની જાણ કરવા માટે, કૃપા કરીને પોલીસ વેબસાઈટની મુલાકાત લઈને અથવા તમારા નજીકના પોલીસ સ્ટેશનનો સંપર્ક કરીને કોમ્યુનીટી રોડવૉચ ફોર્મ ભરો.

www.police.govt.nz/about-us/publication/community-roadwatch-form

સુરક્ષિત રહો, સુરક્ષિત અનુભવો: ન્યુઝીલેન્ડ પોલીસ તરફથી સુરક્ષા વિષયક માહિતી

પ્રકાશિત 2019 ©

New Zealand Police
180 Molesworth St,
Thorndon 6011
Wellington

વધુ જુઓ:
ફેસબુક / ટ્વિટર: @nzpolice
ઇન્સ્ટાગ્રામ: @newzealandpolice
વેબસાઇટ: www.police.govt.nz/

NEW ZEALAND POLICE
Ngā Pirihimana o Aotearoa

New Zealand Government

NEW ZEALAND
POLICE
Ngā Pirihimana o Aotearoa