सुरक्षित रहें, सुरक्षित महसूस करें

न्यूजीलैंड पुलिस की ओर से
सुरक्षा संबंधी जानकारी

NEW ZEALAND
POLICE
Ngā Pirihimana o Aotearoa

Kia Ora!

न्यूजीलैंड रहने और घूमने के लिए एक सुरक्षित और शांत जगह है। फिर भी, यह जरूरी है कि आप जानें कि सुरक्षित कैसे रहना है ताकि आप और अन्य लोग सुरक्षित महसूस करें।

याद रखें, किसी आपातस्थिति में 111 डायल करें।

विषय-सूची

सुरक्षित समुदाय एक साथ 4
अपने पड़ोसियों को जानें — आपसी संपर्क रखने वाला समुदाय एक सुरक्षित समुदाय होता है।

आपदाएं और आपातस्थितियां 6
आवश्यक सेवाओं में अचानक रूकावट का सामना करने के लिए खुद को पहले से तैयार रखें।

संपत्तियां और चीज़ें 8
चोरी या नुकसान से बचाव के लिए अपने घर और संपत्ति को यथासंभव सुरक्षित बनाएं।

परिवार की, और निजी सुरक्षा 11
आपको और आपके परिवार को सुरक्षित रखना, चाहे आप घर में हों, या बाहर और कहीं हों।

ऑनलाइन और पहचान की सुरक्षा 18
ऑनलाइन जालसाजी, घोटालों, धौंस-धमकी, या उत्पीड़न से बचें।

जानकारी और सहयोग 20
आपको कभी भी ऐसा नहीं महसूस करना चाहिए कि आप अकेले हैं। सदैव सहायता उपलब्ध है।

पुलिस से संपर्क करना 24
आपके लिए आगे की जानकारी पाना या अपराध की रिपोर्ट कराने के कई तरीके हैं।

सुरक्षित समुदाय एक साथ

आपसी संपर्क रखने वाला समुदाय एक सुरक्षित समुदाय होता है। अपने पड़ोसियों से मेलजोल बनाकर अपने समुदाय को एक सुरक्षित स्थान बनाएं।

- आपके पड़ोसी जब बाहर जाएं तो उनकी मदद करें, जैसे कि उनकी डाक अंदर ले आएं, या उनके लॉन को सही कर दें, या उनके ड्राइववे में पार्क करके। उस घर में सेंधमारी की संभावना कम रहती है, जिसमें "कोई न कोई रह रहा" होता है।
- अपने पड़ोसियों से जुड़ने और उनको एकजुट रखने के तरीके खोजें। आपके समुदाय को प्रभावित करने वाले मुद्दों पर चर्चा करें।
- अपने पड़ोसियों का ख्याल रखें और उन लोगों से संपर्क रखें जिनके पास सहायता के लिए कोई नेटवर्क नहीं हो सकता है।
- अगर आप अपने समुदाय में किसी की भलाई को लेकर चिंतित हैं, तो पुलिस को बताने में संकोच न करें।

अगर आपको व्यक्तिगत रूप से, या ऑनलाइन कोई धमकी मिले जो आप या किसी अन्य को भयभीत करने वाली हो, तो कृपया पुलिस से संपर्क करें। इसमें ऐसी कोई घटनाएं भी शामिल हैं जो नस्ल, रंग, राष्ट्रीयता या धर्म पर आधारित शत्रुता से प्रेरित हो सकती हैं।

ऐसी किन्हीं चिंताजनक घटनाओं के बारे में आप पुलिस को अवश्य जानकारी दें जो हाल ही में हुई हों। इसके अलावा, पुलिस को बताएं कि उस घटना से आपको कैसा महसूस हुआ— इससे हम आपके लिए ज़रूरी सहायता सुनिश्चित कर सकते हैं।

एथनिक और पैसेफिक लायजन ऑफिसर

पुलिस में स्पेशलिस्ट लायजन अधिकारी हैं जो देश भर में समुदायों के साथ काम करते हैं। वे आपकी किन्हीं चिंताओं को ध्यान से सुनेंगे और आपके समुदायों में सुरक्षा बेहतर बनाने के लिए आपके साथ मिलकर काम करेंगे।

अपने स्थानीय एथनिक और पैसेफिक लायजन ऑफिसर के संपर्क विवरण जानने के लिए, यहां

विजिट करें:

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

नेबरहुड सपोर्ट

नेबरहुड सपोर्ट, पुलिस के साथ मिलकर काम करते हुए समुदायों को करीब लाते हुए समुदायों को सुरक्षित, सहनशील और संपर्कयुक्त बनाता है।

नेबरहुड सपोर्ट ग्रुप शुरू करने या ज्वॉइन करने के लिए यहां विजिट करें या कॉल करें:

www.neighbourhoodsupport.co.nz
0800 4 NEIGHBOURS

आपदाएं और आपातस्थितियां

आपदाएं, आवश्यक सेवाओं को प्रभावित कर सकती हैं, और यात्रा करने, या प्रियजनों से बात करने की आपकी क्षमता सीमित कर सकती हैं। पहले से तैयारी रखना, और, सामना करने के लिए हर ज़रूरी चीज अपने पास रखना महत्त्वपूर्ण है।

आपातस्थिति के लिए एक योजना बनाएं

आपसी सहमति से घरेलू आपातस्थिति योजना बनाएं। इससे कोई आपदा आने की स्थिति में आपको जल्दी प्रतिक्रिया करने में मदद मिलेगी। इसमें ये चीज़ें शामिल होनी चाहिए।

- आप अपने प्रियजनों से कहां मुलाकात करेंगे।
- आपातस्थिति वाली चीज़ें कहां रखी गई हैं।
- अगर आपको ज़रूरत पड़े तो किससे संपर्क करना है।

आपातस्थिति में जीवित रहने के लिए ज़रूरी चीज़ों की पहले से तैयारी रखें

कम से कम तीन दिन चलने भर तक पर्याप्त चीज़ें स्टोर करें। नियमित रूप से जाँच करते रहें कि सब कुछ उपयोगी दशा में है और कोई चीज समय-सीमा समाप्ति वाली (आउट-ऑफ-डेट) नहीं है। आपको अपने कार्यस्थल पर, और वाहन में भी आपातस्थिति के लिए ज़रूरी चीज़ें रखनी चाहिए।

एक पलायन (गेटअवे) बैग तैयार रखें

किसी आपातस्थिति में, आपको जल्दबाजी में छोड़ना पड़ सकता है। घर में और कार्यस्थल पर हर किसी के पास एक पहले से पैक किया हुआ गेटअवे बैग, आसान पहुंच में होना चाहिए,

- साफ कपड़े
- प्रसाधन की चीज़ें (टॉयलेटरीज)
- आपातस्थिति के लिए पानी
- प्राथमिक चिकित्सा की चीज़ें
- महत्त्वपूर्ण दस्तावेज
- वाटरप्रूफ टार्च, रेडियो और बैटरियाँ
- हल्का, खराब न होने वाला भोजन, जैसे कि एनर्जी बार या सूखे मेवे।

खतरे हटाएं,

जहां ऐसा करना संभव और सुरक्षित हो, वहां अपने घर के आसपास से, और पास-पड़ोस से वे खतरे हटाएं जो संभावित रूप से खतरनाक हों, उदाहरण के लिए, फुटपाथ साफ रखना और सड़क मार्गों या इमारतों के पास से गिरे पेड़ों और शाखाओं को हटाना।

संपत्तियां और चीज़ें

संपत्ति से अपराध का विनाशकारी प्रभाव पड़ता है। आप अपने घर और संपत्ति को यथासंभव सुरक्षित रखने के लिए ये कुछ सरल उपाय अपना सकते हैं:

1
अपनी कार, मोटरबाइक, साइकिल या अन्य वाहनों को सदैव लॉक करें। कार अलार्म, स्टीयरिंग लॉक या अच्छी क्वॉलिटी की चेन भी घटनाओं की रोकथाम में अतिरिक्त मदद कर सकती हैं। सभी वाहनों को गैराज में, या दृष्टि से ओझल रखना उचित है।

2
जब भी बाहर हों तो अपनी चीज़ों को सुरक्षित और अपने पास रखें। अपने घर की, और कार की चाबियां अलग-अलग रखें, खासकर अगर आपकी की-रिंग पर पता दिया गया हो।

3
सेंधमारों को छिपने के लिए सुविधाजनक स्थान न दें — झाड़ियों और पेड़ों की काट-छांट करते रहें।

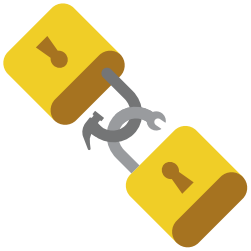
4
दरवाजे पर किसी ऐसे व्यक्ति को जवाब न दें जिसे आप जानते न हों या अपने घर में आने नहीं देना चाहते हों। अगर वे किसी कंपनी के प्रतिनिधि होने के बारे में बताएं तो उनसे पहचानपत्र मांगें। अगर आप ज्यादा देर तक बाहर रहें, जैसे कि अपने गार्डन में, तो अपने सामने वाले वाले दरवाजे को लॉक करके रखें।

5
मूल्यवान चीज़ों को दृष्टि से ओझल रखें— अगर ये चीज़ें दिखाई दे सकती हैं, तो ये निशाना बन सकती हैं। रसीदों, वारंटियों, वैल्यूएशनों और सीरियल नंबरों को किसी सुरक्षित स्थान पर रखें। ज्वैलरी, कलात्मक, और अन्य बहुमूल्य वस्तुओं के फोटो लें या वीडियो बना लें।

6
अपने दरवाजों, खिड़कियों, शेड और गैराज में अच्छी क्वॉलिटी वाले ताले लगवाएं। खिड़कियों में, खासतौर से ग्राउंड लेवल पर सिक्योरिटी स्टे लगवाएं।

अपने टूल्स सुरक्षित करें।

अपने टूल या मूल्यवान चीज़ें, रात भर अपने वाहन में न पड़े रहने दें। इसके बजाय उनको सुरक्षित, और दृष्टि से ओझल रखें। केवल प्रतिष्ठित विक्रेताओं से ही टूल खरीदें— अगर टूल की कीमत अविश्वसनीय रूप से कम लगे, तो शायद यह सच नहीं।



एन्ग्रेव (अंकित) कराएं	अपने टूल्स पर अपना ड्राइवर लाइसेंस नंबर अंकित कराएं— ऐसा करने पर, अगर वे बरामद हो जाते हैं तो आप तक उनकी वापसी आसान रहती है।
रिकार्ड	अपने टूल्स के सीरियल नंबर रिकार्ड करें, और लिस्ट को किसी सुरक्षित स्थान पर रखें।
सुरक्षित करें	अपने टूल्स को सदैव अच्छे, मज़बूत ताले उपयोग करके सुरक्षित करें।
रिपोर्ट करें	किसी संदिग्ध गतिविधि के बारे में पुलिस को जानकारी दें

परिवार की, और निजी सुरक्षा

अल्कोहल

अल्कोहल, हमारे समुदायों में सामाजिक नुकसान पहुंचाता है। अत्यधिक शराब पीने से आपकी फैसले करने की क्षमता प्रभावित हो सकती है, जिससे आप कोई अपराध कर सकते हैं, या किसी अपराध के शिकार हो सकते हैं। यहां कुछ उपाय बताए गए हैं जो आप सुरक्षित रहने के लिए अपना सकते हैं।

- अगर आप कहीं जाएं तो हमेशा किसी को बताकर जाएं कि आप कहाँ जा रहे हैं।
- मुख्य सड़कों, और अच्छी रोशनी वाले इलाकों में ही रहें।
- एक दूसरे का ख्याल रखें और सुनिश्चित करें कि हर कोई अपने-अपने घर सुरक्षित रूप से पहुंच जाए।
- बाहर जाने से पहले पक्का कर लें कि आपका फोन पूरी तरह से चार्ज है।
- शराब पीना शुरू करने से पहले आप भरपूर आहार खाएं।
- इसकी योजना बना लें, कि आप देर रात अपने घर कैसे पहुंचेंगे।
- खूब सारा पानी पिएं।
- अपनी मूल्यवान चीज़ों को दृष्टि से ओझल, और अपने निकट रखते हुए सुनिश्चित करें कि वे सुरक्षित हैं।
- एक स्थान तय करें, जहां आप अपने दोस्तों से मिल सकें, अगर आप अलग हो जाते हैं।
- घर जाने के लिए सवारी हेतु भुगतान करने के लिए नकदी, या भुगतान का अन्य तरीका अपनाएं।
- शराब में किसी चीज़ की मिलावट के जोखिम से सतर्क रहें। अपनी ड्रिंक से अपनी निगाहें न हटाएं और कोई ऐसी ड्रिंक स्वीकार न करें जिसे आपने खुद गिलास में डालते न देखा हो, खासकर ऐसे लोगों से, जिनको आप जानते न हों।

हमारे बच्चों को सुरक्षित रखना।

हमारे परिवारों और समुदायों में बच्चों को सुरक्षित रखने के लिए हम सब जिम्मेदार हैं। बच्चों के लिए यह जानना भी ज़रूरी है कि असुरक्षित व्यवहार की पहचान कैसे करें, और अगर उन्हें असुरक्षा महसूस हो तो वे क्या करें। हम माता-पिता और अन्य देखभालकर्ताओं को प्रोत्साहित करते हैं कि वे बच्चों को नुकसान पहुंचा सकने वाले "लोगों के प्रकार" के बजाय इस बारे में उनसे बात करें कि अनुचित व्यवहार और कार्य क्या होते हैं।

परिवारों, whānau (व्हानाउ) और देखभालकर्ताओं के लिए सलाह:

- अपने बच्चे की बात ध्यान से सुनें- किसी असामान्य बात पर गौर करें और इस बारे में बात करें कि अगर वैसा फिर से हो तो वे क्या कर सकते हैं।
- सदैव जानकारी रखें कि आपका बच्चा कहां है, और उसे केवल भरोसेमंद लोगों के पास ही छोड़ें। देखभालकर्ताओं से संदर्भों (उनको पहचानने वालों की जानकारी) की मांग करें।
- अपने बच्चे को बताएं कि स्कूल और अन्य सार्वजनिक स्थानों से सुरक्षित आवागमन कैसे करें। उसे साथियों के साथ बाहर जाना सिखाएं, अकेले नहीं।
- आसपास के अन्य अभिभावकों से संपर्क बनाए रखें और जानकारी रखें कि आपका बच्चा किसके घर जाता है।
- अपने बच्चे को उपयोगी संपर्कों और आपातकालीन फोन नंबरों की एक सूची दें।
- इस बारे में अपने बच्चे से चर्चा करें कि असुरक्षित व्यवहार की पहचान और रिपोर्ट किस तरह की जाती है।
- अपने बच्चे को प्रोत्साहित करें कि जब कभी भी उसे असहजता, असुरक्षा, या डर महसूस हो तो वह कदम उठाए - वह किसी भरोसेमंद वयस्क से, शिक्षक से या पुलिस अधिकारी से बात कर सकता है।

बच्चों के लिए सलाह:

- अगर आप असहज, असुरक्षित या डर महसूस करें तो किसी को बताएं।
- अगर आप असहज महसूस करते हैं, तो खुद को उस स्थिति से दूर कर लें।
- अपनी 'अंदर की आवाज़' पर भरोसा रखें।
- अगर आप किसी व्यक्ति से मदद मांगें और वह मदद न करे तो तब तक कोशिश करते रहें जब तक कि कोई आपकी मदद न करे।
- अगर आपको कुछ संदिग्ध दिखाई दे तो 111 पर तुरंत कॉल करें।

हमारे किशोरों को सुरक्षित रखना

किशोर आयु के अनेक बच्चे अभी अपनी सुरक्षा और भलाई के लिए जिम्मेदार बनना सीख रहे होते हैं। ऐसे स्पष्ट दिशानिर्देश दें और नियमित संवाद रखें जो आपके किशोर आयु के बच्चे को उचित निर्णय लेने और नुकसानदेह रास्तों से दूर रहने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए उपयोगी हो सकते हैं। आपकी सलाह महत्वपूर्ण है, चाहे आपको ऐसा लगे कि हर बार इसे पसंद नहीं किया जाएगा।

परिवारों, whānau (व्हानाउ) और देखभालकर्ताओं के लिए सलाह:

- आपको यह अवश्य जानकारी होनी चाहिए कि आपके किशोर आयु के बच्चे क्या कर रहे हैं और यह कि आप किसी भी समय आपस में संपर्क कर सकते हैं।
- तनाव का सामना करने में अपने किशोर आयु के बच्चे की सहायता करें - व्यायाम, संगीत और समस्याओं के बारे में बात करना, ये सभी प्रभावी उपाय हो सकते हैं।
- अगर वे किसी मामले में इच्छुक नहीं हैं, या असहज महसूस करते हैं तो अपने किशोर आयु के बच्चों को साथियों का दबाव अनदेखा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- इसके लक्षणों पर निगाह रखें कि आपके किशोर आयु के बच्चे को कोई धमका तो नहीं रहा है— अगर आपकी कोई चिंता हो तो आप इस बारे में स्कूली शिक्षक या काउंसलर (सलाहकार) से बात करें।

किशोर आयु के बच्चे और अल्कोहल

आप कुछ उपायों द्वारा अपने किशोर आयु के बच्चों के लिए अल्कोहल से संबंधित जोखिम कम करने में मदद कर सकते हैं। याद रखें, अल्कोहल न पीना सबसे सुरक्षित विकल्प है। ध्यान में रखने योग्य कुछ अन्य बातें यहां दी गई हैं:

1 विलंब

किशोर आयु के अधिकांश बच्चे अपने माता-पिता, देखभालकर्ता या परिवार के सदस्य से ही अल्कोहल प्राप्त करते हैं। अनुसंधान से पता चला है कि आप जितनी कम आयु में पीना शुरू कर देते हैं, आपके लिए जीवन में आगे चलकर उतना ही अधिक हानिकारक ढंग से पीने की संभावना बन जाती है।

2 कम मात्रा

किशोर आयु के बच्चों में अल्कोहल सहन करने की क्षमता कम होती है। अगर आप अपने किशोर आयु के बच्चे को अल्कोहल देना चाहते हैं, तो उसे थोड़ी मात्रा में दें, और कम-अल्कोहल वाली ड्रिंक ही चुनें।

3 खुलकर बात करें

स्पष्ट सीमाएं और अपेक्षाएं तय करते हुए, अल्कोहल और ड्रग्स के बारे में एक खुली और ईमानदार बातचीत प्रोत्साहित करें।

4 निगरानी करें

अगर किशोर आयु के बच्चे मौजूद हों तो बिना अल्कोहल के पार्टी करने पर विचार करें। अगर आप अल्कोहल पिला रहे हों तो किसी वयस्क को निगरानी करनी चाहिए। अगर आपके किशोर आयु के बच्चे पार्टी कर रहे हैं जहां अल्कोहल परोसी जा रही है, तो उनको अल्कोहल देने से पहले वयस्क मेजबान को आपकी सहमति अवश्य लेनी चाहिए।

5 ड्राइविंग

20 वर्ष से कम आयु के किसी भी व्यक्ति के लिए अल्कोहल की सीमा शून्य है। अगर आपके किशोर आयु के बच्चे (अल्कोहल) पी कर (गाड़ी) चलाते हैं, तो उन्हें अभियोजित किया जा सकता है।

परिवार से नुकसान

पारिवारिक हिंसा और उसके कारण नुकसान, न्यूजीलैंड में अनेक परिवारों को प्रभावित करते हैं, जिनके परिणाम विनाशकारी होते हैं।

पारिवारिक हिंसा की रोकथाम और प्रभावी प्रतिक्रिया हमारे समुदायों की भलाई और सुरक्षा बेहतर बनाने का एक सबसे बड़ा अवसर है, और इसमें हम सभी को भूमिका निभानी होती है।

किसी को उसके परिवार के किसी सदस्य द्वारा नुकसान पहुंचाए जाने के लक्षणों में निम्न शामिल हैं:

- नियंत्रित करने वाला व्यवहार
- धमकी
- मारने की धमकी
- गला दबाना और दम घोटना
- शारीरिक या यौन हिंसा
- ईर्ष्या या अधिकार भावना
- पीछा करना।

पारिवारिक हिंसा होने वाले घरों में बच्चों में ऐसे लक्षण हो सकते हैं:

- भयभीत रहना
- चुपचाप और अलग-थलग रहना
- आक्रामक होना
- असामान्य रूप से शांत व्यवहार करना
- हिंसा या चोटों के निशान दिखना
- व्यवहार में अचानक बदलाव
- अक्सर स्कूल से गैरहाजिर रहना।

पारिवारिक हिंसा का सामना करने वाले लोग ऐसे हो सकते हैं:

- भयभीत या घबराए हुए
- अलग-थलग या एकांतप्रेमी
- दुखी या क्रोधित
- आत्मविश्वास से रहित
- राज रखने वाले
- किसी प्रियजन की प्रतिक्रिया को लेकर चिंतित

अगर आपको संदेह है कि आपका कोई परिचित, पारिवारिक हिंसा का शिकार हो रहा है, तो उसमें दखल देना ठीक है— आप उनकी जान बचा सकते हैं। आप उनसे यह पूछ सकते हैं:

- क्या आप ठीक हैं?
- क्या कोई आपको चोट पहुँचा रहा है?
- क्या मैं कुछ मदद कर सकता/ सकती हूं?

अन्य सुझावों में निम्न शामिल हैं:

- सदैव पुलिस को बुलाएँ अगर आपको लगे कि कोई खतरे में है।
- सुरक्षा योजना के बारे में बात करें
- उनकी बात सुनें और गंभीरता से लें
- उन्हें यह न बताएं कि क्या करना है - उन्हें उनके फैसले खुद करने दें, चाहे इसमे कितना भी लंबा समय लगे।
- सहयोग दें, सलाह नहीं।

ऑनलाइन और पहचान की सुरक्षा

बच्चों, युवाओं और वयस्कों के लिए इंटरनेट, जानकारी का एक महत्त्वपूर्ण स्रोत है और सामाजिक संपर्क का माध्यम है। इसे ध्यान में रखा जाना चाहिए कि यह खतरे भी खड़े कर सकता है, जिसमें ऑनलाइन धोखाधड़ी, घोटाले, धौंस-धमकी और दुव्यर्वहार शामिल हैं।

सोशल मीडिया

- गोपनीयता के विकल्प ध्यान से पढ़ें और सुनिश्चित करें कि आप अपने अधिकारों को पूरी तरह से समझते हैं, और यह भी कि आपके डाटा के साथ क्या होता है। ऐप अपडेट के मामले में भी ऐसा ही करें।
- अपनी प्रोफ़ाइल को प्राइवेट पर सेट करें, और केवल उन्हीं लोगों को आमंत्रित करें, या उनके मित्रता अनुरोध स्वीकार करें जिन्हें आप पहले से जानते हैं।
- अपना पता, फ़ोन नंबर, या अन्य व्यक्तिगत जानकारी ऑनलाइन न पोस्ट करें।

घोटाले, धोखाधड़ी, स्पैम

- व्यक्तिगत जानकारी केवल विश्वसनीय लोगों या संगठनों को ही दें।
- याद रखें कि वैध व्यवसाय आपको लॉग-इन करने के लिए कभी भी एक लिंक के साथ ईमेल नहीं भेजेंगे।
- चाहे आप कितने भी उत्सुक हों, तो भी कभी किसी स्कैम मैसेज का जवाब न दें।
- अगर आप, विवरणों के बारे में किसी प्राप्त अनुरोध को लेकर अनिश्चित हैं, तो पहले कुछ सरल जांचें करें। ईमेल में दिया लिंक खोलने के बजाय सीधे कंपनी की वेबसाइट पर जाएं, उनके कार्यालय को सीधे कॉल करें, या स्थानीय शाखा में विजिट करें।
- सुरक्षित खोज विकल्प का उपयोग करें और Quad9 DNS का उपयोग करने के लिए अपने कंप्यूटर को रीसेट करें ताकि अपराधियों को आपकी जानकारी पाने से रोकथाम में मदद मिले।

अधिक जानकारी के लिए, विजिट करें:
www.quad9.org

आपके डिवाइस और डाटा

- खतरों और वायरस से बचाव के लिए अपने कंप्यूटर पर एक सिक्योरिटी प्रोग्राम इंस्टाल करें।
- दुर्भावनापूर्ण विज्ञापनों से बचाव के लिए एक एड-ब्लॉकर इंस्टाल करें। अपरिचित या अविश्वसनीय वेबसाइटों के विज्ञापनों पर क्लिक न करें।
- मजबूत पासवर्ड बनाएं और कई चरणों वाला प्रमाणीकरण (मल्टीफैक्टर ऑथेंटिकेशन)- सेट करें।
- आप जो भी सॉफ्टवेयर डाउनलोड करें उसके बारे में और ऐप्लिकेशनों को दी गई अनुमतियों के बारे में सावधान रहें।
- नियमित रूप से अपने डाटा का बैकअप लेते रहें।
- सार्वजनिक वाई-फाई नेटवर्क का उपयोग करते समय सतर्क रहें - उनका उपयोग करते समय संवेदनशील कार्य जैसे कि ऑनलाइन बैंकिंग करने से बचें।

बच्चों की सुरक्षा

- इसकी जानकारी रखें कि आपका बच्चा किससे ऑनलाइन संपर्क कर रहा है। अगर वे आपके बच्चे के वास्तविक दोस्त नहीं हैं, तो उनकी ऑनलाइन दोस्ती के बारे में पूछताछ करें।
- पता करें कि आपके बच्चे किन सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर हैं और वहां वे क्या जानकारी पोस्ट कर रहे हैं।
- व्यक्तिगत जानकारी ऑनलाइन पोस्ट करने के खतरों के बारे में अपने बच्चों को बताएं।
- अपने बच्चे को अपने घर के निजी क्षेत्रों में कंप्यूटर का उपयोग करने की अनुमति न दें।
- अगर आपको या आपके बच्चे को ऑनलाइन किसी व्यक्ति के बारे में संदेह है, तो उससे तुरंत संपर्क बंद कर दें।

जानकारी और सहायता

आपको कभी भी ऐसा नहीं महसूस होना चाहिए कि आप अकेले हैं। सदैव सहायता उपलब्ध है।

पीड़ित सहायता

अगर आप किसी अपराध के शिकार हुए हैं, तो मामला चाहे जितना भी गंभीर हो, सहायता उपलब्ध है। अपराध के भावनात्मक और व्यावहारिक प्रभावों से निपटने में हम आपकी मदद कर सकते हैं, और कानूनी प्रक्रिया समझने में आपकी मदद के लिए जानकारी प्रदान कर सकते हैं।

और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए यहां विजिट करें:
www.victimsinfo.govt.nz

Victim Support
Manaaki Tāngata

मानसिक स्वास्थ्य

डिप्रेशन हेल्पलाइन
0800 111 757
टेक्स्ट 4202
www.depression.org.nz

1737
1737 — फोन और टेक्स्ट
www.1737.org.nz

सुसाइड क्राइसिस हेल्पलाइन
0508 TAUTOKO

दा लोडाउन
0800 111 757
टेक्स्ट 5626
www.thelowdown.co.nz

लाइफलाइन
0800 LIFELINE
टेक्स्ट HELP or 4357
www.lifeline.org.nz

बच्चे और युवा

Oranga Tamariki / बाल मंत्रालय
0508 326 459 — 24 घंटे
www.orangatamariki.govt.nz

किड्जलाइन
0800 KIDSLINE

बुलिंग फ्री न्यूज़ीलैंड
www.bullyingfree.nz/students

यूथलाइन
0800 376 633
टेक्स्ट 234
www.youthline.co.nz

पारिवारिक हिंसा

वीमेंस रेफ्यूज क्राइसिस लाइन
0800 733 843 — 24 घंटे
www.womensrefuge.org.nz

पारिवारिक हिंसा जानकारी (फैमिली वायलेंस इन्फार्मेशन) लाइन
0800 456 450
www.areyouok.org.nz

शाइन नेशनल हेल्पलाइन
0508 744 633 — सुबह 9 बजे से रात 11 बजे तक
www.2shine.org.nz

शक्ति
प्रवासी और
शरणार्थी समुदायों की महिलाओं के लिए
0800 742 584 — 24 घंटे

हिंसा की रोकथाम के लिए राष्ट्रीय नेटवर्क
+64 03 391 0048
www.nnsvs.org.nz

बुजुर्गों से दुर्व्यवहार (एल्डर अब्यूज) हेल्पलाइन
0800 32 668 65 — 24 घंटे

यौन आक्रमण

सेफ टू टाक नेशनल सेक्षुअल हार्म हेल्पलाइन
0800 044 334 — 24 घंटे
www.safetotalk.co.nz

नेशनल कलेक्टिव ऑफ रेप क्राइसिस
नेशनल 24-घंटे हेल्पलाइन
0800 883 300

वीमेंस रेफ्यूज
नेशनल 24-घंटे क्राइसिस लाइन
0800 733 843 (0800 refuge)

Korowai Tumanako (कोरोवाई तुमानाको)
027 422 6282 (24-घंटे क्राइसिस लाइन)
027 370 2091 (24-घंटे क्राइसिस लाइन)

अल्कोहल और ड्रग्स

अल्कोहल ड्रग हेल्पलाइन
0800 787 797
टेक्स्ट 8681
www.alcoholdrughelp.org.nz

हेल्थ प्रोमोशन एजेंसी
www.alcohol.org.nz

न्यूजीलैंड ड्रग फाउंडेशन
www.drugfoundation.org.nz

ऑनलाइन सुरक्षा

नेटसेफ
0508 638 723
www.netsafe.org.nz

आपदाएं

सिविल डिफेंस
04 830 5100
www.civildefence.govt.nz

गेट थ्रू
www.getthru.govt.nz

पुलिस से संपर्क करना

आपके लिए आगे की जानकारी पाना या अपराध की रिपोर्ट कराने के कई तरीके हैं।

111

एक-एक-एक (111)

पुलिस, फायर या एम्बुलेन्स से तत्काल आपातकालीन प्रतिक्रिया की ज़रूरत होने पर 111 पर कॉल करें।

105

टेन-फाइव (105)

जिन मामलों में तत्काल पुलिस सहायता की आवश्यकता न हो उनकी रिपोर्ट करने के लिए टेन फाइव (105) पर कॉल करें।

***555**

स्टार-ट्रिपल-फाइव (*555)

ऐसे सड़क हादसों की रिपोर्ट करने के लिए स्टार ट्रिपल फाइव (* 555) पर कॉल करें, जो तत्काल जरूरी हों, लेकिन जीवन के लिए खतरनाक न हों।

0800 555 111

क्राइम स्टॉपर्स

गुमनाम रूप से किसी अपराध की रिपोर्ट करने के लिए क्राइमस्टॉपर्स को कॉल करें क्राइमस्टॉपर्स एक स्वतंत्र चैरिटी है।

अपराध की आनलाइन रिपोर्ट करना

आप यहां **105.police.govt.nz** विजिट करके किसी संपत्ति की चोरी, संपत्ति को नुकसान, दुकान से उठाईगीरी आदि अपराधों और चोरी की ऑनलाइन रिपोर्ट कर सकते हैं:

अपराध की व्यक्तिगत रिपोर्ट करना

आप अपने स्थानीय पुलिस स्टेशन में फ्रंट काउंटर पर बैठे व्यक्ति से बात करके भी किसी अपराध की व्यक्तिगत रूप से रिपोर्ट कर सकते हैं, जो आप को बताएगा कि आगे क्या करना है। आप किसी अधिकारी से सीधे भी बात कर सकते हैं, और अपने साथ किसी सहायक को भी ला सकते हैं।

अपना स्थानीय पुलिस स्टेशन खोजने के लिए यहां विजिट करें:
www.police.govt.nz/contact-us/stations

किसी अपराध की रिपोर्ट करते समय

किसी अपराध की रिपोर्ट करते समय, यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि किसी भी चीज को छुएं नहीं जिसे साक्ष्य के रूप में शामिल किया जा सकता हो और अगर उचित हो, तो फोटो खींच लें (उदाहरण के लिए, उपद्रव, या संपत्ति को अन्य नुकसान से संबंधित)

कम्युनिटी रोडवॉच फार्म

खराब ड्राइविंग के गैर-तात्कालिक मामलों की रिपोर्ट करने के लिए जिनमें आप अपराधी के खिलाफ मुकदमा नहीं चाहते, पुलिस की वेबसाइट पर या अपने नजदीकी पुलिस स्टेशन में जाकर कम्युनिटी रोडवॉच फार्म भरें।

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

सुरक्षित रहें, सुरक्षित महसूस करें:
न्यूजीलैंड पुलिस की ओर से सुरक्षा संबंधी जानकारी

2019 में प्रकाशित ©

New Zealand Police
180 Molesworth St,
Thorndon 6011
Wellington

अधिक देखें:
फ़ेसबुक/ ट्विटर: @nzpolice
इंस्टाग्राम: @newzealandpolice
वेबसाइट: www.police.govt.nz/

NEW ZEALAND POLICE
Ngā Pirihimana o Aotearoa

New Zealand Government

NEW ZEALAND
POLICE
Ngā Pirihimana o Aotearoa