



महिला अपराध शाखा, पुलिस मुख्यालय द्वारा
महिलाओं और बच्चों की सुरक्षा हेतु जारी
दिशा-निर्देश

बच्चों की सुरक्षा हेतु अभिभावकों के लिये सुझाव

- सर्वप्रथम अभिभावक सभी आवश्यक टेलीफोन नंबर अपने पास रखें, जैसे स्कूल प्रबंधन, क्लास टीचर, बच्चे के सहपाठियों के अभिभावकों का नंबर, नजदीकी पुलिस थाना / सहायता केन्द्र, अन्य इमरजेंसी नम्बर जैसे महिला हेल्प लाईन 1090, चाइल्ड हेल्प लाईन 1098 आदि ।
- बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वह माता-पिता से हर छोटी-छोटी बात बेझिझक शेयर करे।
- बच्चों को माता-पिता का नाम, अपने घर का पता व माता-पिता का फोन नंबर अवश्य याद कराये। ज्यादा छोटे बच्चों के कपड़ों के जेब में घर का पता या सम्पर्क नंबर रख सकते हैं।
- खेल के मैदान/पार्क आदि पर बच्चों को अकेला न छोड़े, बच्चों पर सतत नजर बनाये रखें, संदिग्ध व्यक्ति मिलने पर उससे पूछताछ करें, आवश्यक हो तो पुलिस को तुरंत सूचना दें।



- बच्चों से स्कूल, मोहल्ले, पड़ोसी, परिचित रिश्तेदारों के संबंध में उनके अनुभवों के बारे में खुल कर चर्चा करें।
- कई बार अपराधी बच्चों को उनके माँ-बाप, भाई-बहन के विषय में झूठी सूचना देकर अपने साथ ले जाते हैं इससे बचने के लिए अभिभावक व बच्चे अपने बीच कुछ पासवर्ड तय करें।



- अचानक बच्चा स्कूल जाने से घबराने लगे या उसके नंबर कम आने लगे तो इन संकेतों को गंभीरता से लेकर इसका कारण जानने का प्रयास करें ।
- स्कूल से बच्चे को लाने-ले-जाने की जिम्मेदारी स्वयं उठाये, बच्चों को लाने-ले-जाने हेतु भरोसे मंद व्यक्तियों को ही अधिकृत करें।
- बच्चों को घर व घर के बाहर सुरक्षा उपायों से परिचित करवायें, ताकि विपरीत परिस्थितियों में वह उनका उपयोग कर सकें।
- अज्ञान व्यक्तियों से किस तरह व्यवहार किया जाये, सोसाईटी, मॉल, बाजारों में किस तरह के व्यक्ति मिल सकते हैं तथा उनसे संभावित खतरों के बारे में समय-समय पर अवगत कराते रहें ।

- विपरित परिस्थितयों मे डायल 100 को फोन करना सिखायें, डायल 100 से मदद कैसे ली जाये उसके बारे में भी बताएं ।



- बच्चों को स्कूल वैन/बस कर्मचारी तथा स्कूल के स्टॉफ आदि के संबंध में बतायें, समय-समय पर इस संबंध में बच्चे से चर्चा अवश्य करें, किसी भी दुर्व्यवहार की स्थिति में स्कूल प्रबंधन तथा गंभीर मामले में पुलिस को तुरंत सूचना दें ।
- अपरिचित व्यक्तियों से चाकलेट, आईसक्रीम, खाने-पीने का सामान या खिलौना आदि न लेना सिखायें।



- अपराधी द्वारा बच्चों को मोबाइल में गेम खिलाने, मोटर सायकिल में घूमाने, पैसे देने या अन्य प्रलोभन देकर अपने साथ ले जाने संबंधी घटनाएं घटित हो रही है, बच्चों को अपरिचित द्वारा ऐसे प्रलोभन देने पर दूर रहने की समझाइश दे।



- बच्चों से दैनिक दिनचर्या की जानकारी लेकर चर्चा करें, उनके दोस्तों की पूरी जानकारी अपने पास रखें।
- परिचित, पड़ोसी या रिश्तेदार के प्रति बच्चे के व्यवहार को अच्छी तरह जांच परख लें ।
- अज्ञान एवं एकांत रोड/ईलाकों से दूर रहने तथा ऐसे स्थानों पर संभावित खतरों के बारे में परिचय दें ।



- स्कूल में टीचर/स्टॉफ या सहपाठियों द्वारा बच्चों के साथ दुर्व्यवहार /Bullying के बारे में अश्वय बातें करें और बच्चे के व्यवहार में परिवर्तन आने पर इसकी जानकारी लेते रहें ।
- बच्चे को सुरक्षित स्पर्श (Good Touch) असुरक्षित स्पर्श (Bad Touch) की जानकारी दें। बच्चों को उनके निजी अंगों की जानकारी देकर नो टच जोन समझाये, असहज स्पर्श होने पर क्या करे इस बात की जानकारी भी दे।

- 1 मना करे या जोर-जोर से चिल्लाये
- 2 वहां से भाग जाये
- 3 किसी विश्वसनीय व्यक्ति को बताये



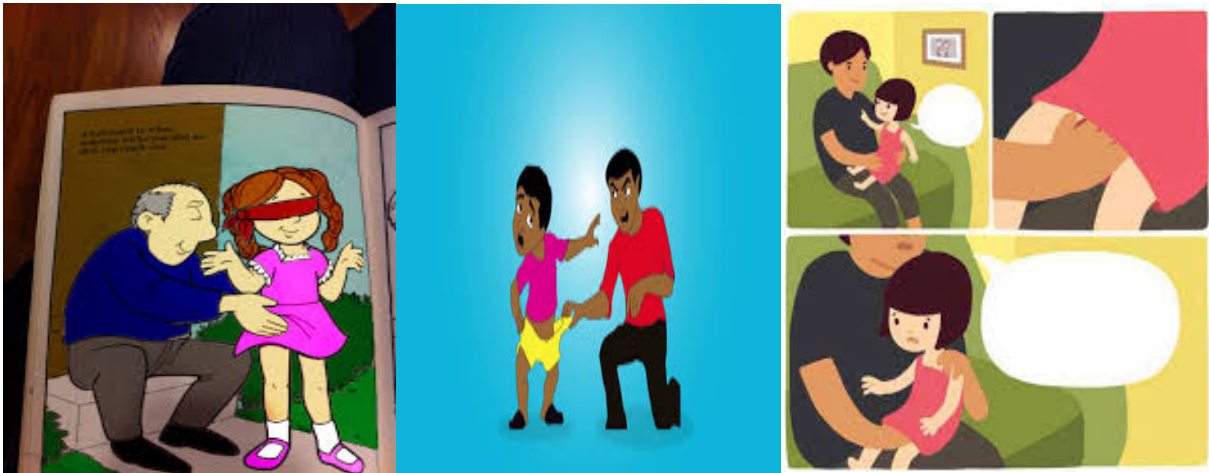
सुरक्षित स्पर्श (Good touch)

ऐसा स्पर्श जो हमें सुरक्षित महसूस कराये, आरामदायक लगे जैसे माता पिता का प्यार से गले लगाना, गोद में उठाना, बड़ों का सिर पर हाथ रखना, दोस्तों का हाथ पकड़ना, हाथ मिलाना।

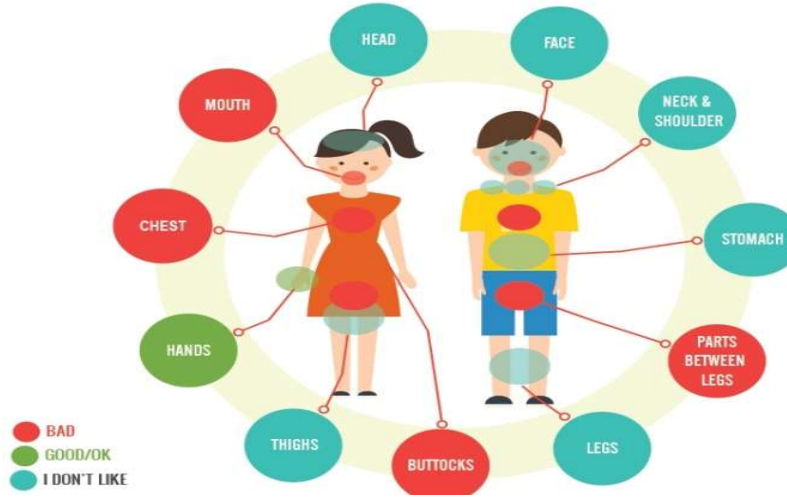


असुरक्षित स्पर्श (Bad touch)

जब कोई व्यक्ति आपको इस तरह से छूता है कि आप इससे असहज महसूस करते हैं या फिर उस व्यक्ति का छूना आपको बुरा लगता है। यह बैड टच कहलाता है। इसके साथ ही अगर कोई अनजान व्यक्ति आपके निजी अंगों (PRIVATE PARTS) को छूने का प्रयास करता है तो यह भी बैड टच है। तीसरी कंडीशन में अगर कोई व्यक्ति आपको इस तरह से छूता है जिस पर आप असहज हो जाते हैं और वह व्यक्ति आपको इसके बारे में किसी से ना बताने के लिये कहता है, यह बैड टच है।



- बच्चों को उनकी बॉडी पार्ट्स के बारे में जानकारी दें, उनके निजी अंगों के संबंध में जानकारी न छुपाने हेतु जागरूक करें, यह भी बताये कि उनके द्वारा ऐसी जानकारी बताये जाने पर उन्हें डांटा नहीं जायेगा, किसी व्यक्ति द्वारा उनके प्राइवेट फोटो न लेने हेतु भी अवगत करायें ।



याद रहे गलत व्यवहार लड़का या लड़की किसी के साथ भी हो सकता है किसी प्रूफ का इंतजार न करे -

⇒ कैसे पहचाने बच्चे को मदद की जरूरत है ⇐

- ✓ अंडरपैट का गंदा होना, गुप्तांग में सूजन या ब्लीडिंग होना
- ✓ बुरे सपने देखना और नींद की समस्या
- ✓ अगूँठा चूसना और बिस्तर गीला करने जैसी पुरानी आदतों की तरफ लौटना
- ✓ नहाने के लिये कपड़े खोलना या कपड़े बदलने से मना करना
- ✓ यूरिनेशन या मोशन के समय गुप्तांग में दर्द होना, चलने बैठने या खेलने में कठिनाई होना
- ✓ व्यवहार में अचानक बदलाव जैसे- गुमशुम खोये रहना, एकदम दूर चले जाना, बार बार उदास या डिस्टर्ब हो जाना
- ✓ असामान्य रूप से सिक्रेटिव हो जाना, झूठ बोलना, अपनी किसी गुप्त बात के लिये बड़े या छोटे से बात करने से इंकार करना
- ✓ पर्सनैलिटी में अचानक परिवर्तन होना, जैसे बहुत ज्यादा असुरक्षित महसूस करना, क्रोध, निराशा और परेशान रहना
- ✓ गैर जिम्मेदार हो जाना या उनमें कुछ चीजों, जगहों और लोगों को लेकर एक डर पैदा होना, किसी के भी साथ चाहे वह भरोसे के लोग क्यों न हो, अकेले रहने से इंकार करना

- ✓ खाना खाने की आदतों में बदलाव, खाने और निगलने में मुशिकलें
- ✓ पढाई में मन न लगना। स्कूल से बार बार छुट्टी लेना, स्कूल के खेलों में भाग लेने से मना करना
- ✓ शरीर के गुप्त अंगों के लिये नये शब्दों का इस्तेमाल करना
- ✓ खिलौनों और चीजों के साथ अजीब और सेक्सुअल तरीके से रहना, सेक्सुअल खेल खेलना
- ✓ किसी बड़े व्यस्क दोस्त या नये दोस्त की बात करना, अचानक से पैसे या गिफ्ट मिलना
- ✓ खुद को नुकसान पहुंचाना, काटना या जलाना या दूसरी नुकसान पहुंचाने वाली हरकते करना
- ✓ कपडे पहनने के तरीके में बदलाव होना, घर से भाग जाना
- ✓ शरीर पर निशान जैसे अजीब से घाव, मुंह और गुप्तांग के आस पास खरोंच, चोट के निशान, खून आना, बाल झडना, शरीर पर काटने के निशान

बच्चे सोशल मीडिया /इंटरनेट उपयोग में सुरक्षित कैसे रहें-



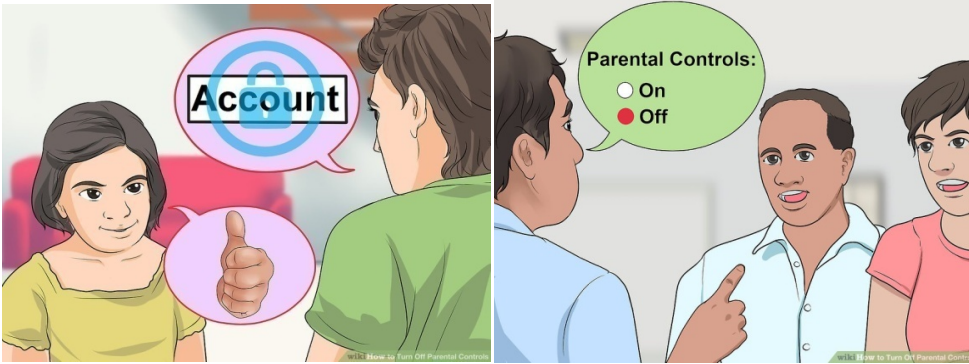
- अभिभावकों को सबसे पहले सोशल मीडिया प्लेटफार्म जैसे Facebook, Instagram, Twitter & whats App के उपयोग संबंधी समस्त जानकारी होना चाहिए ताकि बच्चों से इनके संबंध में बात करते समय बच्चों को सही जानकारी दे सके ।
- बच्चों की सोशल मीडिया उपयोग करने की लीगल उम्र कम से कम 13 वर्ष है ।
- बच्चों द्वारा उपयोग किये जाने वाले कम्प्यूटर को कॉमन एरिया या ऐसे स्थान पर रखना चाहिए जिससे परिवार के अन्य लोगों की नजर उन पर बनी रहे, इस प्रकार वे उन वेबसाईट/एक्टिविटी से दूर रहेंगे जिसे उन्हें नहीं करना है ।



- बच्चों को इंटरनेट पर विभिन्न संदिग्ध/अपराधिक गतिविधियों के बारे में जागरूक करें, तथा इंटरनेट एवं सोशल मीडिया पर गोपनीयता (Privacy) का महत्व बतायें ।
- बच्चों के सोशल मीडिया एवं इंटरनेट के उपयोग करने की समय-सीमा तय करें ।
- अगर आपका बच्चा छोटा होकर किसी सोशल मीडिया प्लेटफार्म को ज्वाइन करना चाहता है तो स्वयं उसके Log-in Credentials को अपने पास रखें, तथा समय-समय पर उसे Friend Request, Time Line Content, Messages के लिये चैक करते रहें ।



- बच्चे यदि बड़े हैं और उन्हें ऐसा लगता है कि आप उनकी गोपनीयता में ताक-झांक करेंगे तो उनके साथ सोशल मीडिया पर दोस्त (Friend) बनकर नजर रख सकते हैं ।



- समय-समय पर बच्चों द्वारा उपयोग किये जा रहे सोशल मीडिया प्लेटफार्म जैसे Facebook, Instagram आदि की प्रायवेसी सेटिंग्स को चैक करते रहना चाहिये तथा उसे बच्चों के अनुरूप बनाये रखना है, इस हेतु इंटरनेट की मदद भी ले सकते हैं।
- बच्चों की प्रोफाइल को हमेशा Private Mode पर रखें, किसी संदिग्ध गतिविधि पर तुरंत संबंधित सोशल मीडिया की Help Line पर सम्पर्क कर गतिविधि की रिपोर्ट करे । आवश्यकता लगे तो नजदीकी पुलिस स्टेशन को भी सूचित कर सकते हैं।



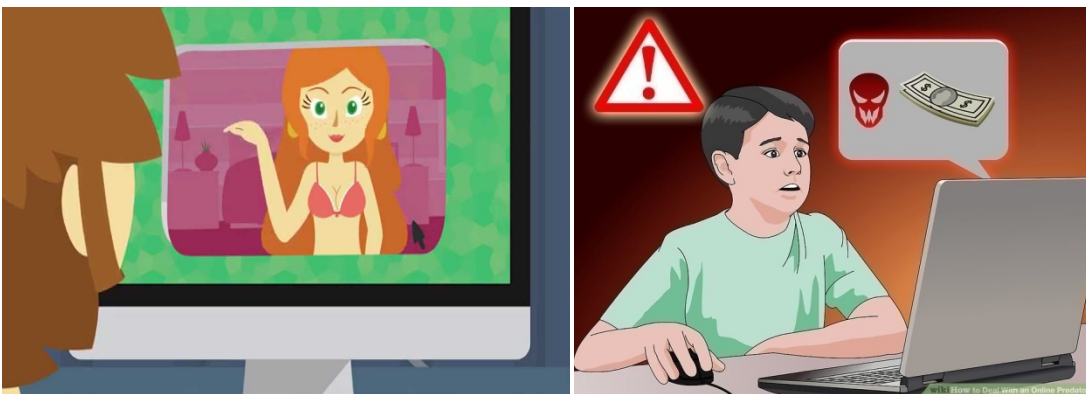
- ध्यान रहे कहीं बच्चे सोशल मीडिया प्रोफाइल्स में अपनी व्यक्तिगत जानकारी जैसे घर का पता, फोन नंबर, स्थान आदि की जानकारी तो नहीं डाल रहे हैं। बच्चों को पता हो कि वे जिससे ऑन-लाइन फ्रेंड हैं वे उसे अच्छे से जानते हैं भी कि नहीं।



- बच्चे अक्सर FaceBook तथा Instagram पर अपनी, परिवार तथा दोस्तों के साथ फोटो/वीडियो अपलोड करते हैं उन्हें पर्सनल फोटो/वीडियो को सोशल मीडिया पर अपलोड करने के खतरों तथा उनकी सुरक्षा के बारे में बातचीत कर समझाये।
- उन्हें मजबूत पासवर्ड (**Strong Password**) बनाने हेतु कहें, अंजान व्यक्तियों से Chatt या अंजान व्यक्तियों की Friend Request Accept न करने के संबंध में अवगत कराये, ऐसा करने पर उससे उत्पन्न होने वाले खतरों/ समस्याओं के बारे में भी खुलकर बात करें।



- सोशल मीडिया पर बच्चों के साथ हो रहे अपराधों के संबंध में भी समय-समय पर जानकारी देकर बात करे।



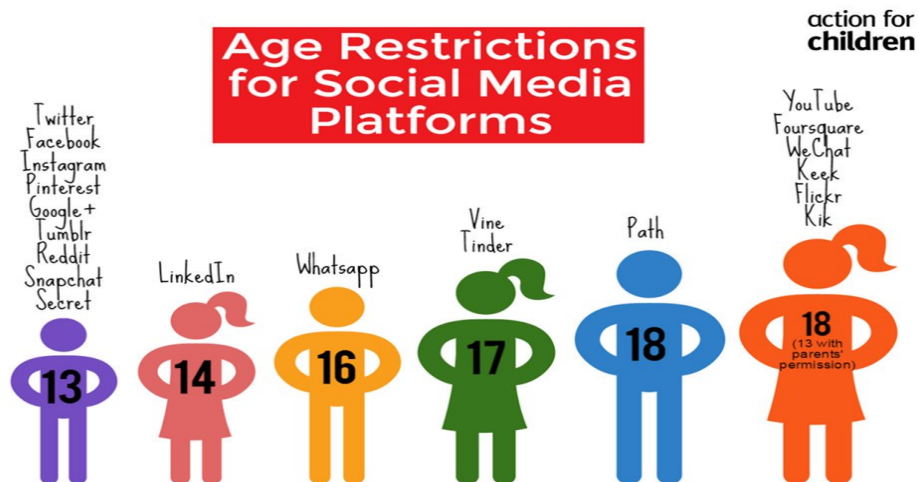
- Cyber Bullying/Stalking, Impostering /fake Profile/ Imporsonation आदि गतिविधियों की जानकारी सायबर पुलिस या नजदीकी थाने को दे सकते हैं, इंटरनेट के उपयोग से यदि बच्चे के व्यवहार /रवैये में अचानक कोई परिवर्तन आये तो इस संबंध में उनसे तुरंत चर्चा करे । अभिभावकों को पता हो कि इंटरनेट/सोशल मीडिया Sexual/Child Predators का एक बहुत बड़ा अड्डा है ।



- पूर्व में बहुत से ऑन-लाईन गेम्स जैसे Blue-Whale challenge, Momo Challenge जिनसे बच्चों को ब्लैकमेल करने, उनकी निजी जानकारी हत्याने, एवं बाद में उन्हें आत्महत्या हेतु प्रेरित करने वाले गेम्स पर भी नजर रखकर उनके बारे में बच्चों को अवगत कराये । व्यवहार में तेजी से परिवर्तन होना तथा पूर्व में आये मामलों में बच्चों द्वारा आत्महत्या भी की गई है, बच्चो को ऐसे गेम्स से जुड़े खतरों के बारे में अवगत कराते रहें ।



सोशल मीडिया नेटवर्क उपयोग करने हेतु उम्र



घरेलु महिलाओं हेतु सुरक्षा सुझाव

1. अगर आप अकेले रहती हैं तो किसी ऐसी जगह घर या रूम लें, जहाँ बहुत से परिवार रहते हैं तथा आस-पास रोजना उपयोग की समस्त वस्तुएं उपलब्ध हों, ध्यान रहे सुरक्षित स्थान पर रहना आने वाली कई समस्याओं से बचाता है।
2. इंमरजेंसी नंबर की लिस्ट बनाये एवं ऐसे स्थान पर चस्पा करें, जहां सदैव आपकी नजर रहती हो।
3. घर के खिड़की-दरवाजों को अधिक सुरक्षित बनायें, घर पर अतिरिक्त लॉक, सुरक्षा संबंधी उपाय जरूर करें।



4. कीमती गहने आदि रोज-रोज पहनकर घर से बाहर जाने से बचें, शाम के समय यदि आप घर से बाहर जा रहीं हैं तो घर की लाईट्स ऑन रहने दें, बंद लाईट संदिग्ध व्यक्तियों के नजर में आती है।
5. लोगों को उजागर न होने दें की आप अकेले रहती हैं। यदि आपके घर के आस-पास कोई संदिग्ध व्यक्ति दिखता है तो सहायता जरूर लें।



6. घर की चाँबी दरवाजे के उपर, डोरमेट के नीचे, खिड़की के पास रखने से बचें,।
7. यदि आप बिल्डिंग या अपार्टमेंट में रहती हैं तो रात्रि के समय ऐलिवेटर एवं सीढियों का उपयोग सावधानी पूर्वक करे।
8. पेपर, दूध, सब्जीवाला, घरेलु नौकर आदि से अधिक मेल जोल न करें, आवश्यकता अनुसार ही बात करें, बेवजह चर्चा लोगों को आपके बारे में अधिक जानकारी उपलब्ध कराता है।
9. घर के दरवाजे पर पीप-होल अवश्यक लगवायें, ताकि घर के बाहर खड़े व्यक्ति को देखा जा सके, घर पर आये इलेक्ट्रीशियन, प्लम्बर आदि को विश्वसनीय सोर्स से ही घर पर बुलायें इस हेतु मकान मालिक या विश्वसनीय व्यक्ति से सहायता ले सकती है।



10. घर से बाहर होने पर सोशल मीडिया पर अपने अन्य स्थानों पर चैक-इन की जानकारी न डाले, यह लोगों को आपके घर से बाहर होने की जानकारी उपलब्ध कराता है ।
11. घर का जिम्मेदार व्यक्ति यदि घर से बाहर है तो इसकी जानकारी अपने विश्वसनीय मित्रों तक ही सीमित रखें।
12. किसी व्यक्ति को काम पर रखने से पहले उसकी पूरी जानकारी प्राप्त कर पुलिस वेरिफिकेशन आवश्यक करायें, संतुष्टि होने पर ही काम पर रखें ।

कामकाजी महिलाओं हेतु सुरक्षा सुझाव

1. मोबाइल फोन में हमेशा सुरक्षा संबंधी पुलिस एप्लीकेशन या SOS मोबाइल एप्लीकेशन रखें, ताकि आवश्यकता पड़ने पर तुरंत सहायता मांगी जा सके ।



2. किसी भी अपरिचित व्यक्ति से लिफ्ट लेने से बचें।
3. अति आवश्यक न हो तो अपरिचित व्यक्तियों से अपना नाम पता फोन नम्बर शेयर न करें।
4. हमेशा अपने पर्स में आत्मरक्षा का सामान जैसे नुकीली चीज, मिर्ची पाउडर, पेपर स्पे आदि रखें, जरूरत पड़ने पर इसका उपयोग कर सकती हैं।
5. घर से बाहर निकले पर हमेशा आत्मविश्वास दिखायें, लोगों से नजर बचाना संदिग्ध व्यक्तियों को आर्कषित करता है एवं उनका आत्मविश्वास बढ़ाता है ।
6. घर से निकलते समय आपका मोबाइल पूर्ण रूप से चार्ज रखें, परिवार एवं परिचितजनों के मोबाइल नंबर मौखिक रूप से याद रखें, जो फोन गुम या चोरी/लूट की स्थिति में मददगार होगा।
7. यदि घर का रास्ता सुनसान ईलाके से गुजरता है तो रात्रि के समय परिवारजन या परिचित की मदद लेकर या ऑटो/टैक्सी से ही घर पहुंचें।

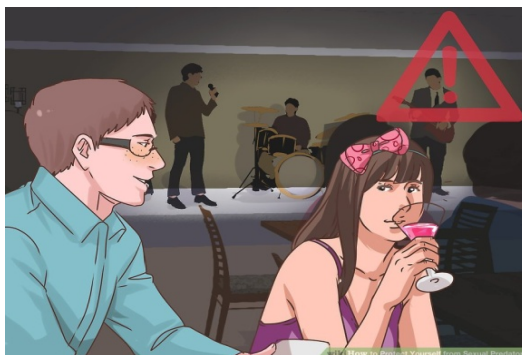


8. सड़क पर चलते समय मोबाइल व हेडफोन का उपयोग न करें। आवश्यकता पड़ने पर सुरक्षित स्थान पर खड़े होकर बात पूरी करके ही आगे प्रस्थान करें। अपने आस-पास संदिग्ध व्यक्तियों पर नजर बनाये रखें ।

9. पब्लिक ट्रांसपोर्ट के इस्तेमाल में सावधानी बरतें, कोशिश करें बस/मेट्रो आदि में महिलाओं हेतु स्पेशल बर्थ या कंपार्टमेंट में बैठें, रोजाना यात्रा के दौरान संदिग्ध व्यक्तियों पर निगाह बनाये रखें, अपने पर्स एवं अन्य सामान का खयाल रखें, मोबाइल पर तेज म्यूजिक न सुने ।



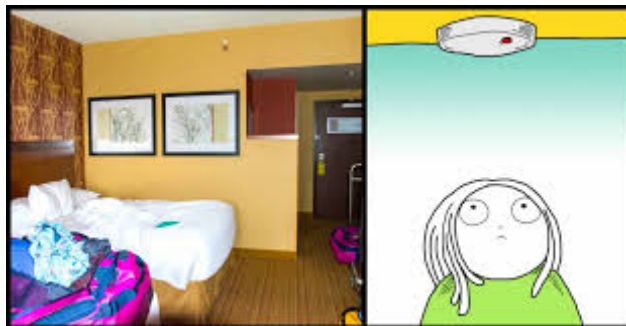
10. रात्रि होने पर कार्यस्थल से लौटते समय, मोबइल एप से ही टैक्सी या ऑटों बुक करने का प्रयास करें, शेयरर्ड टैक्सी/ऑटो जिसमें महिला साथी हो का उपयोग कर सकती है।
11. रात्रि में ऑफिस की पार्किंग में अपना वाहन निकालते समय सावधानी रखें, हो सके तो गार्ड की मदद लें।
12. पूरी तरह आशवास्त होने के बाद ही पडोसियों, कार्यस्थल के सहयोगियों, दोस्तों के साथ धनिष्टता बढ़ायें।
13. कामकाजी महिलाएं अक्सर पार्टी में शामिल होती हैं फिर वे चाहे ऑफिस की ओर से रखी गई हैं या सहकर्मी द्वारा, ऐसी पार्टियों में खाने-पीने में पूर्ण सावधानी रखें, आपके खाने पीने की वस्तुओं में नशा मिलाया जा सकता है ।



14. संभव हो तो सेल्फ-डिफेंस ट्रेनिंग अवश्य लें एवं वास्तविक संकट की स्थिति के हिसाब से ही अपने आपको ट्रेड करें।



15. अगर आप स्वयं के वाहन का प्रयोग कर रहीं हैं तो ड्रायविंग करते समय अतिरिक्त सावधानी बरतें, हाई-वे पर किसी के घायल दिखने या गुप द्वारा मदद मांगने पर स्वयं अकेली मदद करने के लिये न जाये। अन्य के साथ सहयोग कर मदद कर सकती है।
16. होटल आदि में चैकइन करते समय सावधानी पूर्वक छुपे हुये कैमरों /सेंसरो को चैक करना जरूरी है तथा डोर में पीपहोल होना आवश्यक है ताकि आप आने वाले व्यक्ति को देख सकें ।



17. घर से कार्यस्थल आते जाते समय किसी व्यक्ति द्वारा पीछा करने (स्टाकिंग) की शंका होने पर भीडभाड वाली जगह पहुंचकर मदद मांगे या रास्ते में एटीएम मिलने पर एटीएम के अंदर चले जाये पीछा करने वाले की पहचान एटीएम के सीसीटीवी में कैद हो जायेगी या अपने दोस्तों की मदद ले सकती है।

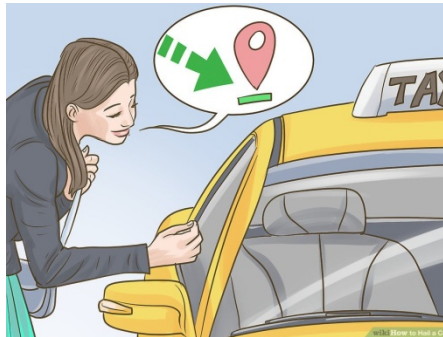


महिलाओं के लिये सुरक्षित यात्रा हेतु सुरक्षा सुझाव -

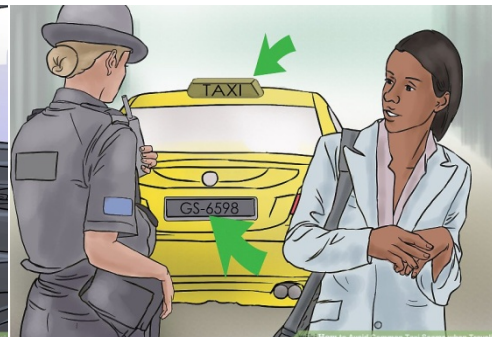
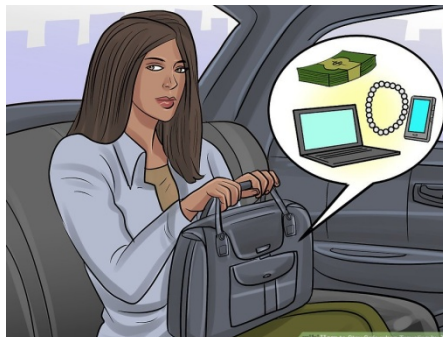
- कैब/टैक्सी/ऑटो से किसी स्थान की यात्रा करते समय सम्पूर्ण रूट /वैल्पिक रूट की जानकारी अवश्य रखें, इस हेतु Google maps की सहायता ले सकते हैं। कैब/टैक्सी/ऑटो हायर करते समय मोबाइल एप्लीकेशन बेस्ड ही हायर करें ।



- कैब/टैक्सी/ऑटो हायर करते समय कोशिश करें कि घर या ऑफिस के पास से ही बुकिंग करें ड्राइवर को घर या ऑफिस के अन्य व्यक्ति भी जानते हों, बैठने से पहले टैक्सी का नंबर जरूर नोट करें और अपने परिचितों को मैसेज करें।
- रात्रि के समय कैब/टैक्सी/ऑटो हायर करते समय अतिरिक्त सावधानी रखें, ड्राइवर नशे में न हो, बीच रास्ते में ड्राइवर के वैल्पिक रूट बताने जिसे आप नहीं जानती हों, या अन्य सवारियों को बैठाने हेतु अनुमति बिल्कुल न दें।
- यदि रात्रि में आप कंपनी द्वारा की गई कैब/टैक्सी से घर आ रही हैं तो कैब/टैक्सी ड्राइवर की पहचान, कैब/टैक्सी नंबर एवं पहचान से परिवारजनों या परिचितों को अवगत करायें तथा अपने घर पहुंचने का संभावित समय भी बतायें।



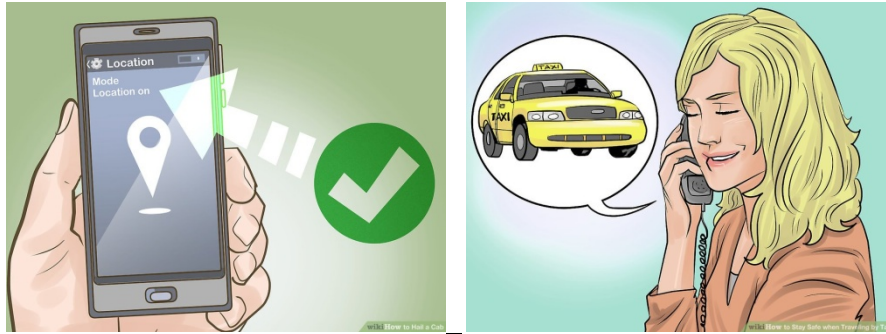
- अपने कीमती सामान को कैब/टैक्सी/ऑटो में निकालने या उनके उपयोग से बचें, ।



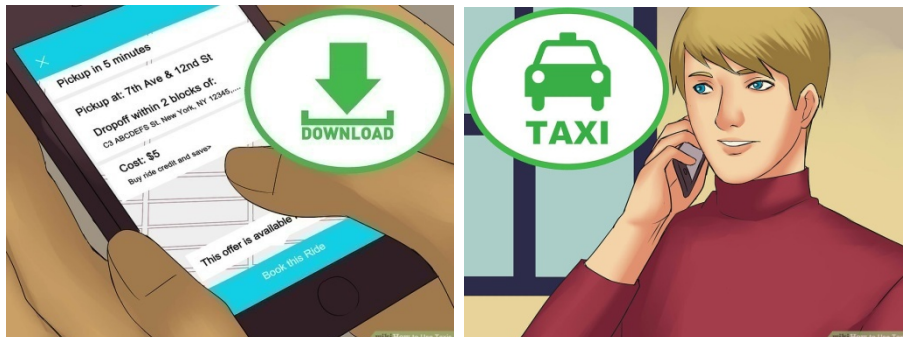
- कैब/टैक्सी/ऑटो में सोने से बचे, मोबाइल का उपयोग करती रहें, ड्राइवर से अधिक चर्चा न करें, पूरे आत्मविश्वास के साथ यात्रा करें ।



- कैब/टैक्सी/ऑटो में बैठने के दौरान ही अपने घर कॉल करके अपने बारे में बतायें, रात्रि के समय यदि रास्ता लंबा हो तो परिवार या परिचितों से बात करते रहें और अपनी लोकेशन भेजते रहें । Women safety Mobile Apps आवश्यक रूप से अपने मोबाइल में इंस्टाल करें।



- रात्रि के समय बस/कैब का इंतजार करते समय कोशिश करें कि आप अन्य महिलाओं या भीड़ वाले स्थान पर हों, एकांत बस स्टॉप या संदिग्ध स्थानों पर इंतजार करने से बचे ।
- परिचितों या परिवारजनों के कुछ नंबर मौखिक रूप से याद रखें, आपका मोबाइल चोरी होने, गुम हो जाने या बंद होने की स्थिति, यदि कोई समस्या आती है तो उन नंबर पर अन्य मोबाइल से सूचना दे सकती हैं ।
- अगर रात्रि अधिक हो रही है तो बस का इंतजार न करें, ऑटो/कैब लेकर घर जायें ।
- लंबे रूट या रात्रि के समय ऐसे टैक्सी/कैब/ऑटो को न लें जिनमें पहले से ही व्यक्ति सवार हों, और संदिग्ध प्रतीत हो रहें हों ।



- रात्रि के समय बस स्टैण्ड /ऑटों स्टैण्ड पर अपने आस-पास के व्यक्तियों पर नजर बनाये रखें, कुछ संदिग्ध महसूस होने पर तत्काल मदद मांगे । यदि आपको रात्रि में अधिक इंतजार करना पड़ रहा है तो भीडभाड वाले इलाके जैसे बस स्टैण्ड/ऑटो स्टैण्ड पुलिस सहायता केन्द्र पर जाकर इंतजार कर सकती है।
- अगर रात्रि के समय आप खुद ड्राइव कर रहीं हैं तो किसी सूनसान या संदिग्ध इलाके में रूकने से बचे, हाईवे के ढाबे, होटलों में जाने से बचे, संदिग्ध व्यक्तियों से मदद मांगने पर भी सावधानी बरतें।
- रात्रि में ट्रेन /मेट्रो के इस्तेमाल में अतिरिक्त सावधानी रखें, रात्रि के समय अक्सर मेट्रो स्टेशन सुनसान हो जाते हैं कोशिश करें, आपके साथ यात्रा में कुछ लोग जिनमें महिलाएं शामिल हो तो ही यात्रा करें, सब-वे, ब्रिज आदि भी Avoid करें, अन्यथा कैब/टैक्सी का उपयोग करें।



कार्यस्थल पर महिलाओं के उत्पीड़न लिए सुरक्षा सुझाव

कहीं आपके साथ ये तो नहीं हो रहा -



- कार्यस्थल पर किसी सहकमी द्वारा अश्लील/आपत्तिजनक/अशालीन टिप्पणी या विचार व्यक्त करना ।
- शारीरिक बनावट, वस्त्रों आदि को लेकर भद्दी, अशालीन टिप्पणियां की जाती हैं तो यह भी एक कामकाजी महिला के अधिकारों का हनन है।



- सहकमी द्वारा किसी भी तरह से मौखिक या अमौखिक तरीके से यौन प्रकृति का अशालीन व्यवहार प्रदर्शित करना।



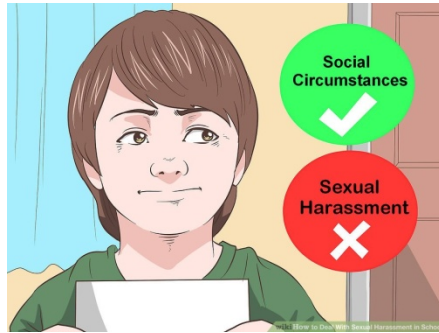
- अश्लील और कामुक साहित्य या अन्य आपत्तिजनक तस्वीरें, पोस्टर, एमएमएस, एसएमएस, व्हाट्सएप या ई-मेल प्रदर्शित करना।
- एहसानों के इर्द-गिर्द Sexual Advances करना, डराना, धमकाना, ब्लैकमेल करना।
- शारीरिक संपर्क जैसे स्पर्श या चुटकी लेना, किसी को उसकी इच्छा के विरुद्ध सहलाना, चूमना आदि ।



- व्यक्तिगत स्थान पर आक्रमण (बिना किसी कारण के बहुत करीब हो जाना, किसी के खिलाफ ब्रश करना या किसी को परेशान करना)।
- किसी व्यक्ति द्वारा घूरना, ठुकराए जाने के बावजूद लगातार पूछते रहना।
- नौकरी के लिए अधिकार या शक्ति का दुरुपयोग करते हुये, यौन एहसानों के खिलाफ प्रदर्शन को कमजोर करना, बंद दरवाजे के पीछे झूठे आरोप लगाना ।



- महिला के निजी जीवन के बारे में अफवाह फैलाना, उसकी व्यक्तिगत प्रतिष्ठा को चोट पहुंचाना ।



सुझाव -

- कार्यस्थल पर किसी भी प्रकार के उत्पीड़न चाहे वह मानसिक, शारीरिक या अन्य कोई प्रकार से हो, इसे तुरंत अपने सहकर्मियों को विश्वास में लेकर कंपनी/उपक्रम आदि के प्रबंधन या हरासमेंट सेल को सबूत के साथ रिपोर्ट करे, ध्यान रहे उत्पीड़न को लंबे समय तक नजरअंदाज करने से उत्पीड़न में वृद्धि अथवा अपराध कारित हो सकता है ।



- कार्यस्थल पर अपनी सुरक्षा संबंधी अधिकारों/दिशा-निर्देशों को अच्छे से जाने, ऐसा कोई भी उपक्रम/कंपनी /निकाय आदि जहां 10 या उससे अधिक कर्मचारी हैं उन्हें कार्यस्थल पर उत्पीड़न संबंधी विशाखा दिशा-निर्देश एवं सुप्रीम कोर्ट द्वारा पारित निर्णय का पालन करना ही है। वर्ष 2013 में पारित The Sexual Harassment of Women at Workplace (PREVENTION, PROHIBITION and REDRESSAL) Act, 2013 के प्रावधान को जाने।



- अगर आपकी महिला सहकर्मी के साथ उत्पीड़न हो रहा है और वह किसी दवाब या जानकारी के अभाव में इसकी शिकायत नहीं कर पा रही है, तो आप इस संबंध में महिला को विश्वास में लेकर कंपनी के प्रबंधन या हरासमेंट सेल को शिकायत कर सकते हैं ।



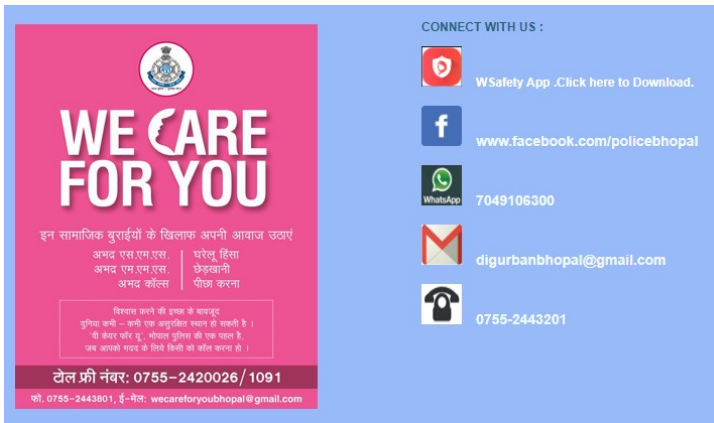
- कई मामलों में कंपनी प्रबंधन से शिकायत के बावजूद पीडित के साथ गलत व्यवहार होता रहा है इस स्थिति में जिला स्तर पर गठित समिति से संपर्क कर शिकायत कर सकती है। उत्पीड़न की शिकायत पर पीडिता की पहचान गोपनीय रखना, प्रबंधन की जिम्मेदारी जिस हेतु जुर्माने का प्रावधान भी है ।

Emergency Number/HelpLine

1. Crime Against Women Help Line



2. Bhopal Police – We Care For You



3. Police



4. Child Help Line



5. Women Commission Madhya Pradesh

