



گھر چھوڑنے کی صورت میں کمر بستہ ہونے کیلئے آپ
کو یاد رکھنا چاہئے:



- ایک محفوظ منزل کا انتخاب۔
- اپنے اپنے بچوں کی حفاظت کے بارے میں غور کرنا۔
- اس سے متعلق براہ راست مخالفت سے اجتناب کرنا۔
- ایک محفوظ / مناسب وقت کا انتخاب۔
- ایک محفوظ / مناسب راستہ کا انتخاب۔
- اپنے ساتھ کم سے کم ذاتی اشیاء لائیں، جیسے شناختی کارڈ، پیسے، کپڑے، دوائیاں وغیرہ۔
- ساتھ میں ضروری ٹیلیفون نمبر لائیں۔
- اگر آپ نے پناہ گاہ (ریفیوچ سٹر) کی منصوبہ بندی کی ہے تو کسی کو اس کا پتہ مت بٹائیں۔
لیکن باں آپ اپنے گھر والوں کے لیے پیغام چھوڑ سکتے ہیں کہ وہ آپ کی حفاظت کے
بار میں فکر نہ کریں۔
- اپنے رشتہ داروں / دوستوں / پولیس / سماجی کارکنوں سے مدد مانگیں۔

باث لائین کی سہولت •

SWD Hotline	ایس ڈبلیو ڈی باث لائین	2343 2255
Police Emergency Hotline	پولیس ایمرجننسی باث لائین	999 2527 7177
Harmony House	پارمونی باؤس	2522 0434
Wai On Home For Women	وائی اون ہوم برائے خواتین	8100 1155
Dawn Court	ڈن کورٹ	8100 1155
Sunrise Court	سنرائیز کورٹ	8100 1155
Serene Court	سیرینے کورٹ	2381 3311
CEASE Crisis Centre Hotline	کرائسنس سٹر باث لائین سی ای اے ایس ای	18281
Family Crisis Support Centre Hotline	باث لائین برائے فیملی کرائسنس سپورٹ سٹر	18288



If you are facing a family crisis and
need a refuge, you can contact us...

烏爾都語 / Urdu
(巴基斯坦 / Pakistan)

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
6. 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



Bahasa Indonesia
(印尼語)



हिन्दी
(印度語)



नेपाली
(尼泊爾語)



ਪੰਜਾਬੀ
(旁遮普語)



Tagalog
(菲律賓語)



ภาษาไทย
(泰國語)



ଓଡ়ি
(巴基斯坦語)



Tiếng Việt
(越南語)