

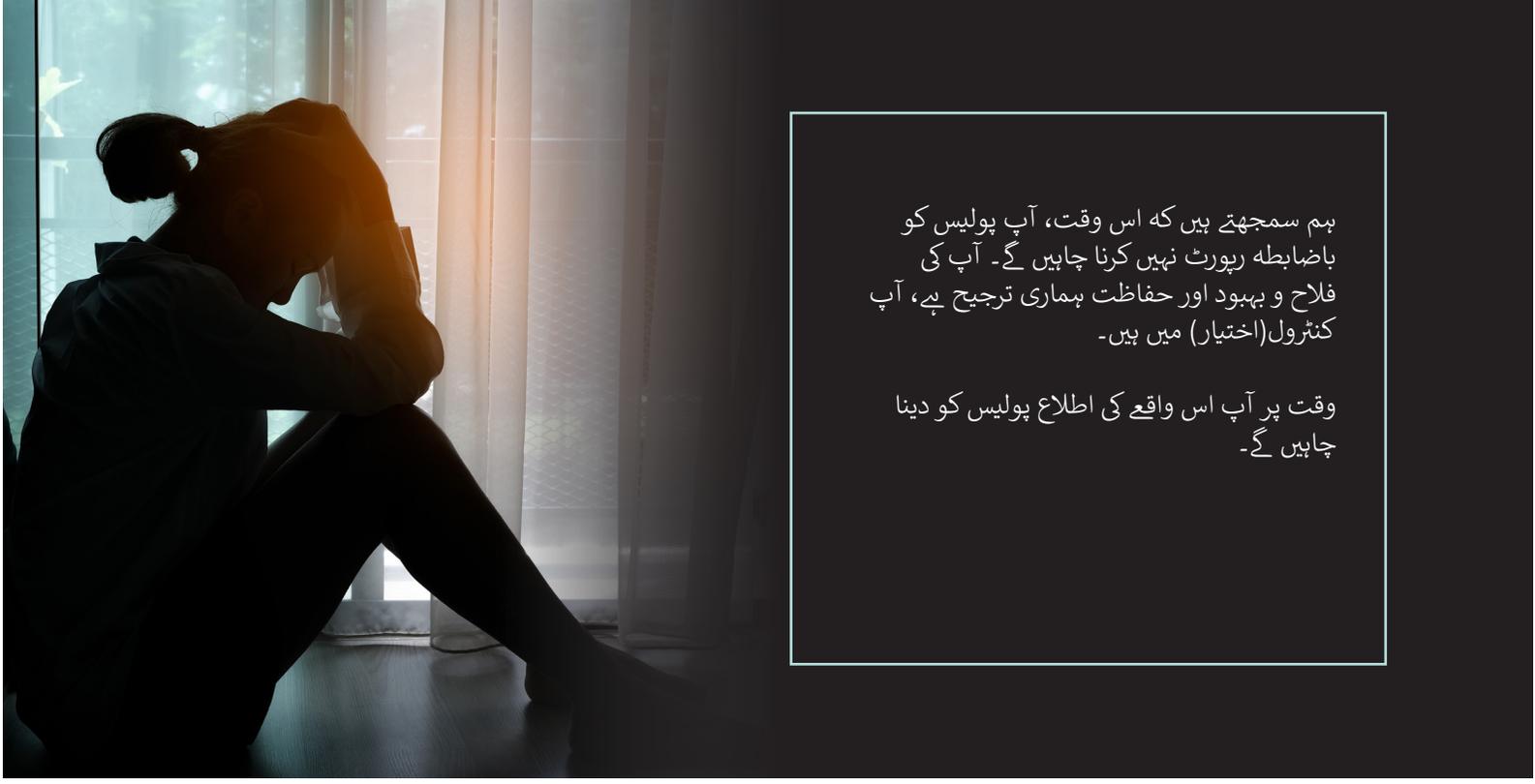
# متاثرین کی رہنمائی

جنسی جرائم کے متاثرین کے لئے مشورہ جو پولیس کو رپورٹ نہیں کرنا چاہتے ہیں یا سیف سنٹر (محفوظ مرکز) میں شرکت نہیں کرنا چاہتے ہیں۔



Lancashire  
Constabulary





ہم سمجھتے ہیں کہ اس وقت، آپ پولیس کو  
باضابطہ رپورٹ نہیں کرنا چاہیں گے۔ آپ کی  
فلاح و بہبود اور حفاظت ہماری ترجیح ہے، آپ  
کنٹرول (اختیار) میں ہیں۔

وقت پر آپ اس واقعے کی اطلاع پولیس کو دینا  
چاہیں گے۔

مدد کرنے کے لئے، کچھ آسان اقدامات ہیں، جو اگر واقعے کے فوراً بعد کے دنوں میں کیے جاتے ہیں، تو مستقبل میں پولیس کی  
مدد کر سکتے ہیں، اگر آپ باضابطہ رپورٹ کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں۔

اس نوعیت کے کسی واقعے کی اطلاع آپ کب دے سکتے ہیں اس کے لیے وقت کی کوئی حد نہیں ہے۔

جب آپ بات کرنے کے لیے تیار ہوں گے تو ہم سننے کے لیے تیار ہوں گے۔

اس کتابچے میں درج ذیل کے بارے میں معلومات شامل ہیں:

- ثبوت محفوظ کرنا
- جسمانی اور جنسی صحت سے متعلق مشورے
- جذباتی اور نفسیاتی صحت سے متعلق مشورے

## ثبوت محفوظ کرنا

### لباس

- واقع کے وقت پہنے جانے والے کپڑوں پر فرانزک ثبوت برقرار رہیں گے۔
- اگر ممکن ہو تو، کپڑے کی اشیاء کو کاغذی تھیلوں میں رکھیں اور انہیں بند کر دیں۔
- اگر کاغذ کے تھیلے دستیاب نہیں ہیں، تو پلاسٹک کے تھیلے استعمال کیے جا سکتے ہیں لیکن صرف خشک کپڑوں کے لیے۔
- کسی بھی نم یا گیلے کپڑے کو کاغذی تھیلوں میں رکھنا ضروری ہے۔

### تصاویر

- اگر آپ کو واقع کے نتیجے میں کوئی چوٹ آئی ہے تو، تصویر (تصویروں) لینے پر غور کریں۔ موبائل فون کا استعمال ٹھیک ہے، کیونکہ یہ تصویر کھینچنے کی تاریخ اور وقت کو محفوظ کر لے گا۔
- اگر تصویر (تصاویر) چوٹ کا سائز (لمبائی چوڑائی) ظاہر کرنے کے قابل ہو تو یہ مددگار ثابت ہوگا؛ کسی ایسی چیز کے مقابل چوٹ ظاہر کرنے پر غور کریں جو اس کے سائز کی نشاندہی کرتی ہو۔ مثال کے طور پر پیمانہ، موبائل فون، کنگھی، قلم وغیرہ۔

### فون ثبوت

- اپنے فون سے کوئی بھی ایسی چیز حذف نہ کریں جو واقع سے متعلق ہو۔
- اس میں کوئی بھی چیٹ، پیغامات، سوشل میڈیا رابطہ، تصاویر اور کالز شامل ہیں جو آپ کے پاس واقع سے منسلک شخص (اشخاص) کے ساتھ تھیں۔

### خاندان / دوست

- کسی فیملی ممبر یا دوست کی مدد حاصل کرنا، اس ابتدائی وقت میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔
- کسی ایسے شخص سے بات کریں جس سے آپ بات کرنا محفوظ محسوس کرتے ہیں، چیزوں کے بارے میں بات کرنا اپنے جذبات اور خدشات کا اشتراک کرنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔
- آپ اکیلے نہیں ہیں۔ لوگ آپ کی مدد کرنا اور آپ کو سننا چاہیں گے۔

## جسمانی / جنسی صحت

جسمانی اور جنسی صحت سے متعلق پیشہ ورانہ اور خفیہ مشورے تک درج ذیل طریقے سے رسائی حاصل کی جا سکتی ہے:

- **آپ کا اپنا ڈاکٹر** – وہ آپ کی مدد کرنے اور مختلف قسم کی خدمات پیش کرنے کے لئے موجود ہیں۔
- **لنکاشائر سیف سینٹر** – رائل پریسٹن ہسپتال میں واقع ہے۔  
'سیلف ریفرل' (خود کا حوالہ دیکر) کے طور پر سیف سینٹر میں شرکت کرنا اس بات کو بھی یقینی بناتا ہے کہ آپ کی صحت اور تندرستی کی ضروریات پوری ہوں، دستیاب خدمات میں شامل ہیں:
- جنسی صحت کی خدمات کے لیے حوالہ
- ہنگامی بنیادوں پر مانع حمل۔
- کسی آزاد جنسی تشدد کے مشیر (ISVA) یا علاج معالجے کی خدمت سے رجوع کرنا۔

آپ فرانزک معائنے کے لیے سیف سنٹر میں بھی جا سکتے ہیں اور وہاں 2 سال تک نمونے اور کپڑے محفوظ طریقے سے محفوظ رکھے جا سکتے ہیں۔ جتنی جلدی آپ کسی واقعے کے بعد سیف سنٹر میں شرکت کریں گے، اتنے ہی زیادہ فرانزک مواقع دستیاب ہوں گے۔

پولیس کو آپ کے حوالے اور معائنے کے بارے میں مطلع نہیں کیا جائے گا، جب تک کہ کوئی حفاظتی مسئلہ (مسائل) نہ ہو جس کے لیے آپ کی یا دوسروں کی حفاظت کے لیے فوری کارروائی کی ضرورت ہو۔

**01772 523344 – سال کے ہر دن 7/24 کھلا رہتا ہے**

ویب سائٹ: [lancsteachinghospitals.nhs.uk/our-services?service=58](https://lancsteachinghospitals.nhs.uk/our-services?service=58)

### لنکاشائر جنسی صحت کی خدمات

لنکاشائر جنسی صحت کی خدمات لنکاشائر جنسی صحت کی خدمات ایچ آئی وی سمیت جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن (ایس ٹی آئی) کی جانچ اور علاج فراہم کرنے، جنسی صحت سے متعلق مختلف حالتوں میں مدد کر سکتی ہیں۔ اس سروس سے 0300 123 4154 پر رابطہ کیا جاسکتا ہے یا جنسی صحت کی اسکریننگ اور وائرس سے متعلق مشورے کے لئے یا مفت پوسٹل جنسی صحت ٹیسٹنگ کٹ کا آرڈر دینے کے لئے <https://lancashiresexualhealth.nhs.uk/> ملاحظہ کیا جاسکتا ہے۔

## جذباتی / نفسیاتی مدد

لنکاشائر کے اندر کئی تنظیمیں ہیں جو آزادانہ اور خفیہ مدد فراہم کرتی ہیں۔  
اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ ایسی چیز ہے جس سے آپ کو مدد ملے گی، تو رابطہ کریں، کیوں کہ وہاں ایک خدمت (سروس) ہوگی جو آپ کے لیے مناسب ہو۔  
مندرجہ ذیل فہرست آپ کو مقامی اور قومی تنظیموں کی معلومات فراہم کرتی ہے جو لنکاشائر کے اندر آپ کے لئے دستیاب ہیں:



### لنکاشائر وکٹم سروسز (متاثرین کی خدمات)

لنکاشائر وکٹم سروسز آپ کی مدد کرے گی چاہے پولیس پراسیکیوشن کو رپورٹ کی جائے یا نہ کی جائے اور یہ یقینی بنائے گی کہ آپ کو اپنی انفرادی ضروریات کے لیے صحیح معلومات، مدد اور حمایت ملے گی۔

0300 323 0085 - سال کے ہر دن 7/24 کھلا رہتا ہے  
ویب سائٹ: [lancashirevictimservices.org/](http://lancashirevictimservices.org/)



### ٹرسٹ ہاؤس

کسی بھی قسم کے جنسی تشدد یا بدسلوکی سے متاثرہ کسی بھی شخص کو مشاورت اور مدد فراہم کرتا ہے۔ جنسی تشدد یا بدسلوکی کا نشانہ بننے والے لوگوں کے حامیوں کے لئے عملی مشورے فراہم کرتا ہے۔

01772 825288

ویب سائٹ: [trustouselancs.org](http://trustouselancs.org)



### برچل ٹرسٹ

پورے لنکاشائر اور کمبریا میں عصمت دری اور جنسی استحصال سے متاثرہ لوگوں (4 سال کی عمر سے) کو صدمے سے آگاہ عملی اور جذباتی بہبود کی مدد، مشاورت، تعلیم اور تربیت فراہم کرنے کے ذریعے مدد فراہم کرنا۔

01229 820 828

ویب سائٹ: [birchalltrust.org.uk](http://birchalltrust.org.uk)

### این ایچ ایس لنکاشائر اینڈ ساؤتھ کمبریا ویلہیٹنگ سروسز

جذباتی اور ذہنی صحت کی مدد کی ضرورت والے لوگوں کے لئے سننے کے ماحول پر مرکوز شخص۔ ٹیکسٹنگ سروس ان لوگوں کے لیے لوگوں کی فلاح و بہبود اور ذہنی صحت کی حمایت کرتی ہے جو ٹیکسٹ کے ذریعے بات چیت کو ترجیح دیتے ہیں۔



0800 915 4640

پیر سے جمعہ شام 7.00 بجے سے رات 11.00 بجے تک  
ہفتے کے آخر میں دوپہر 12.00 بجے آدھی رات تک۔

ہیلو کو 07860 022 846 پر ٹیکسٹ کریں

پیر سے جمعہ شام 7.00 بجے سے رات 11.00 بجے تک  
ہفتے کے آخر میں دوپہر 12.00 بجے آدھی رات تک۔

ویب سائٹ: [lscft.nhs.uk/services/service-finder-z/](http://lscft.nhs.uk/services/service-finder-z/)  
[wellbeinghelpline-and-texting-service](http://wellbeinghelpline-and-texting-service)

### نیشنل اگلی مگز

جنسی کارکنوں کی مدد کرنے والی ایک قومی تنظیم۔ اگلی مگز عملے اور تربیت یافتہ آزاد جنسی تشدد کے مشیروں (ISVA) کے ذریعے ماہرانہ مدد فراہم کرتے ہیں۔

ویب سائٹ: [uglymugs.org](http://uglymugs.org)

کال کریں: 0161 629 9861 (پیر سے جمعہ صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک)



SAMARITANS

دی سمارٹنز

24 گھنٹے کی خفیہ خدمت جو جذباتی مدد فراہم کرتی ہے

کال کریں: 116 123

ویب سائٹ: [samaritans.org](http://samaritans.org)

RAPE  
CRISIS

ریپ کرائسس نیشنل ہیلپ لائن

16 سال یا اس سے زیادہ عمر کے کسی بھی فرد کے لئے قومی ہیلپ لائن جو کسی بھی قسم کے جنسی تشدد سے متاثر ہوا ہے۔

0808 500 2222

سال کے ہر دن 7/24 کھلا رہتا ہے

ویب چیٹ: [rapecrisis.org.uk](http://rapecrisis.org.uk)

ویب سائٹ: [247sexualabusesupport.org.uk](http://247sexualabusesupport.org.uk)

اگر آپ پولیس کو رپورٹ کرنے کے لیے قدم اٹھانے کا فیصلہ کرتے ہیں تو یہ کئی طریقوں سے کیا جا سکتا ہے:

- فون اٹھائیں اور 101 ڈائل کریں
- پولیس اسٹیشن میں داخل ہوں اور فرنٹ آفس کے عملے سے بات کریں
- آپ کے علاقے میں کام کرنے والے پولیس افسر سے بات کریں
- لنکاشائر کانسٹیبلری ویب سائٹ [lancashire.police.uk](http://lancashire.police.uk) کے ذریعے لائن پر رپورٹ کریں اگر آپ بہرے ہیں یا سننے میں مشکل ہیں تو، براہ کرم رپورٹنگ کے بارے میں مشورے کے لئے [emergencysms.org.uk](http://emergencysms.org.uk) یا [signlive.co.uk](http://signlive.co.uk) ملاحظہ کریں۔

یاد رکھیں

آپ اپنے فیصلوں کے قابو میں ہیں، جب آپ بات کرنے کے لیے تیار ہوں گے تو ہم سننے کے لیے تیار ہوں گے۔

ہنگامی صورتحال میں براہ کرم 999 پر کال کریں۔



Lancashire  
Constabulary

