

خطرہ کی
صورت میں فوراً
فون نمبر 999
پر کال کریں



کیا آپ خود کو اپنے
گھر میں غیر محفوظ
سمجھتے ہیں

- گھریلو زیادتی یا بدسلوکی کے ازالہ کے لئے امدادی خدمات موجود ہیں۔
- گھریلو زیادتی کے باعث، مدد حاصل کرنے کے لئے سفر کرنا معقول وجہ ہے۔



غیر ہنگامی معاملات کے سبب پولیس کی مدد حاصل کرنے کیلئے فون نمبر (101) پر کال کریں یا پولیس ویب سائٹ www.met.police.uk پر وزٹ کریں۔
ہنگامی (ایمرجنسی) حالات میں مدد حاصل کرنے کے لئے نیشنل ڈومیسٹک ایبوز (National Domestic Abuse) کی ہیلپ لائن، فون نمبر (08082000247) پر مفت کال کریں یا انکی ویب سائٹ www.nationaldahelpline.org.uk پر وزٹ کریں۔

اسکے علاوہ مندرجہ ذیل امدادی خدمات بھی دستیاب ہیں۔

سولیس وومنز ایڈ (Solace Women's Aid): ان سے مدد، ہدایات اور دیگر خدمات کیلئے انکی ویب سائٹ www.solacewomensaid.org یا بذریعہ ای-میل advice@solacewomensaid.org رابطہ کیا جا سکتا ہے۔

سورس نا-پارڈ زوبی، کٹس میوڈ ٹس راف مہتل او

(WF Domestic Abuse Drop-in Service) Leyton Children and Family Centre, 215 Queens Road, E17 8PJ
بر سوموار (Monday) تا جمعہ (Friday) صبح 10 بجے سے شام 4 بجے تک بذات خود وزٹ کرسکتی ہیں۔

کرما نروانا (Karma Nirvana): غیرت کے نام پر زیادتی اور جبری شادی سے متعلق متاثرین کی امداد کیلئے کرما نروانا (Karma Nirvana) سے فون نمبر **08005999247** بر سوموار (Monday) تا جمعہ (Friday) وقت صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک یا انکی ویب سائٹ www.karmanirvana.org.uk پر رابطہ کیا جاسکتا ہے۔

گھریلو زیادتی (Domestic Abuse) اور LGBT سے متعلق امداد کیلئے Galop LGBT فون نمبر
08009995428 پر یا ویب سائٹ www.galop.org.uk پر رجوع کیا جاسکتا ہے۔

گھریلو زیادتی کے شکار مرد حضرات، خود اپنے لئے یا کسی اور شخص کیلئے، خفیہ طور پر ہدایت یا مدد، فون نمبر
08088010327 سے حاصل کرسکتے ہیں۔ اس مقصد کیلئے ویب سائٹ www.mensadvice.org.uk پر بھی رجوع کیا جاسکتا ہے۔

بچوں کیلئے خصوصی ہیلپ لائن موجود ہے۔ کوئی بھی بچہ یا نوجوان اپنے گھر میں یا رشتہ داروں میں گھریلو زیادتی کا شکار ہو تو فون نمبر **08001111** پر شکایت کرسکتا ہے۔

بر شخص کو ہدایات اور امداد، بلا امتیاز پس منظر، مالی حیثیت، قومیت یا امیگریشن حالات، دستیاب ہیں۔