ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

Personal Safety Awareness Guide

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ?

How to keep yourself safe?

ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖੋ।	Learn basic self defence.
ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ।	Avoid going out by yourself if you can, it's always best to have a travel buddy.
ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਟਿਕਾਣਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।	Share your location via your phone at all times with family members.
ਜਦੋਂ ਸੜਕਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ ਕਰੋ।	Avoid being out during early mornings or late nights, when streets are usually quiet and dark.
ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਟਿਕਾਣਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।	Avoid sharing your location via social media.

ਆਪਣੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਵਿੱਚ 'ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ' ਵਜੋਂ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।

Keep your crucial contacts listed as ‘Emergency Contacts’ in your phone.

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਸ਼ੌਸ਼ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸ਼ਾਰਟਕੱਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾਉਣਾ ਹੈ।

Make sure you know how to trigger your phone’s SOS emergency shortcut.

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡੈਬਿਟ/ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਗੁੰਮ/ਚੋਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਨਕਦੀ ਰੱਖੋ।

Keep some cash on you in case your debit/credit card gets misplaced or stolen.

ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਜਾ ਸਕੋ।

Have your car and house keys readily available, so that you can get into your home or car quickly.

ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਬੈਟਰੀ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ੫੦% ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ।

Keep your phone battery above 50% at all times.

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਾਚ ਗਰੁੱਪ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

Join a neighbourhood watch group if your area has one.

ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ – ਇੱਕ ਦੋਸਤਾਨਾ ਸਬੰਧ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Get to know your neighbours - a friendly connection can go a long way. You can alert them if you feel unsafe.

ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੀ ਹੈ।

When travelling, let someone know your time of arrival.

ਇਕੱਲੇ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ
When Walking Alone

ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਰਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਈਅਰਫੋਨ ਵਿੱਚ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਨਾ ਲਗਾਓ, ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲ ਰੁੱਝੇ ਨਾ ਰਹੋ। ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇਖੋ।

Stay alert and confident by being aware of your surroundings e.g. do not keep your music on loud in your earphones, do not be occupied with your phone. Look around.

ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਲਾਰਮ ਰੱਖੋ, ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Keep a personal safety alarm on you at all times, something that can attract attention.

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਐਮਾਜ਼ਾਨ ਤੋਂ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਜਾਇਜ਼ ਮਿਰਚ ਸਪਰੇਅ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

You can purchase a legal pepper spray alternative for self-defence and criminal identifier from Amazon to carry on you at all times.

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਬਾਦੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰਹੋ, ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਗਲੀਆਂ ਵਰਗੇ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

Stick to well-lit and populated spaces, avoid quiet areas such as parks and alleyways.

ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ਕੀ ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

Always be aware of your surroundings. Ask yourself, if this space is safe to walk or not.

ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਬੰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੁਕਾਨ ਜਾਂ ਪੈਟਰੋਲ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਮਦਦ ਲਈ ਆਵਾਜ ਓਠਾਉ।

Trust your instincts, if something is off, go somewhere public like a shop or petrol station, shout for help and knock on random doors.

ਜਦੋਂ ਇਕੱਲੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ
When Driving Alone

ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।	Keep your car door locked at all times.
ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੇ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਰਕ ਕਰੋ।	Do not park your car in quiet areas or areas where there is dim lighting.
ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ ਵੇਖੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੋਈ ਅੰਦਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਆਇਆ।	Always check the back seat of your car before getting in to make sure that no one has snuck in.
ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਡੈਸ਼ਕੈਮ ਲਗਾਓ।	Install a Dashcam in your car.
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ੩ ਜਾਂ ੪ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਮੋੜ ਲਓ। ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ੨੪ ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਗੱਡੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।	If you feel like you're being followed, take 3 or 4 right and left turns. This will confirm if you are being followed. Once confirmed, drive to a police station, hospital or a 24 hour shop.

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਟੈਕਸੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
When Taking A Taxi Alone

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਟੈਕਸੀ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ।	Check that you are getting into the right taxi.
ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ ਵਾਰੇ ਦੱਸੋ।	Share your location with a friend or family member.
ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।	Stay on the phone with someone.
ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੱਸੋ।	Tell someone the time of your arrival.
ਜਦੋਂ ਘਰ ਇਕੱਲੇ ਹੋਵੋ ਆਪਣੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਿੰਦਰਾ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।	When home alone. Keep your doors and windows locked at all times.
ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਐਂਟੀ-ਸਨੈਪ ਜਿੰਦਰੇ ਲਗਾਓ।	Install anti-snap locks on your front and back doors.

ਆਪਣੇ ਮੂਹਰਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਵੀਡੀਓ ਡੋਰ ਬੈੱਲ ਲਗਾਓ।

Install a video door bell.

ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਲਾਰਮ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹਮਲਾਵਰ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ।

Keep a personal security alarm close to the front and back entrance of the house, ensuring that this is close by if an attacker comes in.

ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹਨੇਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੋ ਜੀਅ ਹੋਣੇ ਜਰੂਰੀ ਹਨ।

Given that it will be getting darker earlier during the winter months, ensure that there are always two people at home in the evenings.

ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਟੀਵੀ ਚਾਲੂ ਰੱਖੋ ਤਾ ਕੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸੱਕੇ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਾਲੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

In the evenings, keep the lights and tv on to make your home look busy and occupied.

ਕਦੇ ਵੀ ਬਿਗਾਨੇ ਜਾਂ ਡਿਲੀਵਰੀ ਡਰਾਈਵਰ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਡੋਰ ਬੈੱਲ ਕੈਮਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੌਣ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਤਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ।

Never open the door to strangers or people claiming to be delivery drivers, use the door bell camera or ask who it is through the door. If in doubt then don't open and they can leave the delivery outside for you to collect once they've left.

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

What to do if you're being followed?

ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ – ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ – ਇਸਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਓ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਉਣ ਨਾਲੋਂ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।	Trust your instincts - whether you are sure or not that you are being followed - take it seriously. It's better to be safe than sorry.
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਲਾਰਮ ਦਾ ਪਿੰਨ ਖਿੱਚੋ।	Pull the pin on your personal safety alarm if you feel that you are being followed.
ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉ।	Shout for help, attract attention.
ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਓ; ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਜਗ੍ਹਾ, ਜਿੱਥੇ ਹਮਲਾਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ ਕਰੇ।	Get to a safe space as quickly as you can; a busy public space, somewhere where the attacker will be hesitant to approach you.

ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਫੂਨ ਕਰੋ, ਤਾ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਸਕੇ।

Call the police, they can track your location on your mobile phone.

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਫੂਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

Call a family member and tell them to come to your location immediately.

Dheh Sivaa Bar Moh Ihai Subh
Karaman Te Kabahoo(N) Na Taro ||

Na Ddaro Ar So Jab Jai Laro Nisachai
Kar Apunee Jeet Karo ||

Grant me this that I may not hesitate from performing good actions.

I may not fear the enemy, when I go to fight and assuredly I may become victorious.

Guru Gobind Singh Ji

Who to call?

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਲਈ 999 'ਤੇ ਫੂਨ ਕਰੋ

Call 999 for emergency response.

For more information visit:

npsa.gov.uk/specialised-guidance/personal-safety-security-high-risk-individuals

met.police.uk/cp/crime-prevention/personal-safety-how-to-stay-safe

Produced and released by: WAHEGRU FOUNDATION SHERE PANJAB