



پرتھ اور کنروس میں کمیونٹیز کو محفوظ رکھنا۔

کیا آپ کسی شخص
یا کسی چیز کے بارے
میں فکرمند ہیں؟



اس کتابچے میں اس بارے میں معلومات شامل
ہیں کہ آپ کس سے مدد اور حمایت کے لئے
رابطہ کر سکتے ہیں۔

ہم چاہتے ہیں کہ
اسکاٹ لینڈ کے اندر
پرتھ اور کنروس
بچوں، نوجوانوں، بڑوں
اور کنبوں کے رہنے،
کام کرنے، کھیلنے اور
سیر کرنے کے لئے
سب سے محفوظ اور
بہترین مقام بنیں۔

پرتھ اور کنروس میں
رہنے، کام کرنے یا
سیر کے لیے آنے
والے ہر شخص
کو گھر پر، اسکول
میں، کام کی جگہ اور
وسیع تر کمیونٹی کے
اندر بحفاظت، صحتمند،
محفوظ، محترم
ٹھہرائے جانے اور
مصروف عمل کیے
جانے کا حق حاصل
ہے۔ ہم ایسا کرنے کے
لئے بر عزم ہیں۔

مفید ایپس



Calm Harm (کالم ہارم - ایک ایسی
ایپ ہے جو لوگوں کے خود کو نقصان
پہنچانے کی خواہش کا مقابلہ کرنے میں
مدد کے لئے بنائی گئی ہے)



Stay Alive (سٹی ایوے - برطانیہ
میں خودکشی کی روک تھام کے لیے
جیب میں رکھنے کی ایک ایپ) ہے



Combined Minds (کمیونٹیڈ مائنڈز -
ایک ایپ جو نوجوانوں کی ذہنی صحت
میں مدد کے لئے عملی حکمت عملی
فراہم کرتی ہے)



Suicide? Help! Tayside
(سوسائڈ؟ ہیلپ! ٹیسائیڈ - خودکشی؟
مدد! ٹیسائیڈ)



Hollie Guard (ہولی گارڈ - ایک
اسمارٹ فون ایپ ہے جو سلامتی کو بہتر
تحفظ فراہم کرتا ہے)

ویب پیجز

- www.rasacpk.org.uk
- www.perthwomensaid.org.uk
- www.samaritans.org
- www.pkc.gov.uk
- www.pkavs.org.uk
- www.lighthouseforperth.org
- www.children1st.org.uk
- www.scotland.police.uk
- www.scot.nhs.uk
- www.crimestoppers-uk.org
- www.cool2Talk.org
- www.cas.org.uk/bureaux/perth-citizens-advice-bureau
- www.ageuk.org.uk/scotland/contact-us/

اگر آپ یا کوئی اور شخص جسے آپ جانتے ہیں اس دستاویز کی نقل کسی اور
زبان یا شکل میں حاصل کرنا چاہتا/چاہتی ہو تو (کبھی کبھار صرف دستاویز
کا خلاصہ ترجمہ کی صورت میں فراہم کیا جائے گا)، اس کا بندوبست کسٹمر
سروس سینٹر سے 01738 475000 پر رابطہ کر کے کیا جاسکتا ہے۔

آپ 07824 498145 پر بھی ہمیں ایک ٹیکسٹ میسج بھیج سکتے ہیں۔

تمام کونسل سروسز ٹیلیفون پر ترجمے کی سہولت پیش کر سکتی ہیں۔

مدد

دستیاب ہے

میں 18 ماہ سے توہین آمیز تعلق میں رہ
رہی تھی اور ایک رات پڑوسیوں نے پولیس
کو فون کر دیا۔ افسران آئے اور مقامی سطح
پر دستیاب مدد کے بارے میں مجھے بتایا
۔ ایک کمیونٹی تنظیم کی جانب سے مجھے
دی جانے والی حمایت سے میں نے یہ
محسوس کیا کہ نہ صرف میں ایک متشدد
تعلق میں تھی، بلکہ مجھے معاشی، جنسی
اور نفسیاتی طور پر بھی قابو کیا جا رہا تھا
۔ میں نے اپنی شناخت، نوکری اور دوستوں
کو کھو دیا تھا جس نے مجھے بہت تنہا کر
دیا تھا اور مستقل خوف میں رہ رہی تھی
کہ میرا ساتھی واپس آجائے گا۔ دیئے گئے
تعاون سے، اپنے آپ پر اب مجھے زیادہ
اعتماد ہے، محفوظ محسوس کرتی ہوں اور
سمجھتی ہوں کہ اس میں میری کوئی غلطی
نہیں تھی۔ میں اس کے بعد اپنے اور اپنے
بچے کے لئے نئی زندگی بنانے کے لئے
تعلیم میں واپس آئی ہوں۔

PKC Child Protection and Duty Team
(پی کے سی چائلڈ پروٹیکشن اینڈ ڈیوٹی ٹیم - پی کے سی بچوں کے تحفظ اور ڈیوٹی کی ٹیم) بارے میں پریشان ہیں؟

01738 476768 ChildProtection@pkc.gov.uk

کسی بھی وقت

PKC Adult Protection
(پی کے سی کے آڈلٹ پروٹیکشن - پی کے سی کے بالغوں کا تحفظ) کیا آپ کسی ایسے بالغ فرد کے بارے میں فکر مند ہیں جس کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہو سکتا ہے؟

0345 30 111 20 AccessTeam@pkc.gov.uk

کسی بھی وقت

The Lighthouse for Perth
(لائٹ ہاؤس فار پرتھ) کیا آپ جذباتی طور پر پریشان ہیں، خودکشی کرنے کے بارے میں خیالات رکھتے ہیں یا خود کو نقصان پہنچانے والے رویوں سے دوچار ہیں؟

0800 121 4820 help@lighthouseforperth.org

پیر - جمعرات، صبح کے 10.00 بجے تا شام کے 4.00 بجے تک جمعہ اور ہفتہ، شام کے 8.00 بجے تا صبح کے 2.00 بجے تک

PKC Safer Communities Team
(پی کے سی کے سیفر کمیونٹیز ٹیم - غیر محفوظ محسوس کرتے/کرتی ہیں؟) کیا آپ اپنے محلے میں سماج دشمن رویے یا دیگر وجوہات کی وجہ سے

01738 476173 SCT@pkc.gov.uk

24 گھنٹے کی وائس میل

PKC Welfare Rights
(پی کے سی کے ویلفیئر رائٹس - پی کے سی کے فلاحی حقوق) کیا آپ کو اپنے مالی امور یا بنیادی ضروریات میں مدد کی ضرورت ہے؟

01738 476900 WelfareRights@pkc.gov.uk

پیر - جمعہ، صبح کے 9.00 بجے تا شام کے 4.00 بجے تک

/PKC Housing Advice
Homeless Advice (پی کے سی کے ہاؤسنگ ایڈوائس / ہوم لیس ایڈوائس - رہائش کے بارے میں مشورہ / بے گھر کے بارے میں مشورہ) کیا آپ کو رہنے کے لئے کسی جگہ کی ضرورت ہے یا جہاں آپ رہتے ہیں وہ مناسب نہیں ہے؟

01738 476000 housingoptionsandsupport@pkc.gov.uk

پیر - جمعہ، صبح کے 9.00 بجے تا شام کے 5.00 بجے تک
صرف اوقات کے علاوہ 8070 719 0080

Independent Advocacy
(انڈیپنڈنٹ ایڈووکیسی - غیر جانبدارانہ تائید) کیا آپ کو اپنے خیالات کا اظہار کرنے کے لئے کسی کی مدد کی ضرورت ہے؟

01738 587887 info@iapk.org.uk

پیر - جمعہ، صبح کے 9.00 بجے تا شام کے 5.00 بجے تک

Perthshire Womens Aid
(پرتھ سائز ویمنز ایڈ - پرتھ سائز عورتوں کی امداد) کیا آپ ایسے رشتے میں ہیں جہاں آپ کو ایسے معاملات درپیش ہو رہے ہیں جن سے آپ کو تکلیف ہوتی ہے؟

01738 635404 contactus@perthwomensaid.org.uk

پیر - جمعہ، صبح کے 10.00 بجے تا شام کے 2 بجے تک

کمیونٹی لینڈ لائن (کمیونٹی کا لینڈ لائن) کیا آپ کبھی جرم سے متاثر ہوئے ہیں یا آپ نے دیکھا ہے باوجود اس کے کہ اس کی پولیس کو اطلاع نہ دی گئی ہو؟

01738 567176

پیر - جمعہ، صبح کے 9.00 بجے تا شام کے 4.00 بجے تک

RASAC
(آر اے ایس اے سی) کیا آپ عصمت دری، جنسی زیادتی یا استحصال سے متاثر ہوئے ہیں؟

01738 630965 support@rasacpk.org.uk

ٹراپ ان (پائٹمنٹ کے بغیر آنا)، - دوپہر کے 12.00 بجے تا شام کے 2 بجے تک

PKAVS (پی کے اے وی ایس) کیا آپ کو کسی کینرر [تگہداشت کار] کی مدد کی ضرورت ہے؟

01738 567076

پیر - جمعہ، صبح کے 10.00 بجے تا شام کے 4.00 بجے تک

Citizen Advice
(سیٹیزن ایڈوائس - اسٹیزن ایڈوائس - شہریوں کے لیے مشورہ) کیا آپ کو مختلف قسم کے مسائل پر مفت مشورے کی ضرورت ہے - مالی اعانت [بینی فیس]، رہائش، روزگار کے لئے مدد اور فرض سے متعلق معلومات اور آگے جو آپ نے کرنا ہے اس کے بارے میں تعاون؟

01738 450580 per-advice@perthcab.org.uk

پیر - جمعہ، صبح کے 9.00 بجے تا شام کے 5.00 بجے تک

PKAVS (پی کے اے وی ایس) کیا آپ کو مائینارٹی کمیونٹی بپ [اقلیتی برادری کے مرکز] سے تعاون کی ضرورت ہے؟

07935 756738

پیر - جمعہ، صبح کے 10.00 بجے تا شام کے 4.00 بجے تک

Integrated Drug & Alcohol (DART) Recovery Team
(انٹیگریٹڈ ڈرگ اینڈ الکحل ریکوری ٹیم) کیا آپ یا آپ کی زیر نگہداشت کسی شخص کو الکحل یا منشیات کے مسائل کے بارے میں مدد کی ضرورت ہے؟

07920 070797 07920 070845

پیر - جمعہ، صبح کے 9.00 بجے تا شام کے 5.00 بجے تک

NHS (این ایچ ایس) کیا آپ کو اوقات کے علاوہ بھی صحت کی دیکھ بھال کی ضرورت ہے؟

111

صرف اوقات کے علاوہ

کیا آپ غمگین یا اداس محسوس کر رہے ہیں؟

116123 Samaritans (اسما ریٹنز)

کسی بھی وقت

کیا آپ کو خوفزدہ کیا جاتا ہے / ہراساں کیا جاتا ہے / آپ کا پیچھا کیا جاتا ہے؟

101 Police Scotland (پولیس اسکاٹ لینڈ)

کسی بھی وقت

0800 555 111 Crimestoppers

(کرائم اسٹاپرز - جرم کی روک تھام کرنے والے) www.crimestoppers-uk.org

0800 124 4222 Age Scotland (ایچ اسکاٹ لینڈ)

پیر - جمعہ، صبح کے 9.00 بجے تا شام کے 5.00 بجے تک

