

(Tamil)

**பாதிக்கப்பட்டால் என்ன செய்வது:**

உங்கள் மீது யாராவது எந்த வகையிலான தாக்குதல் ஒன்றை மேற்கொண்டுள்ளார்களா..?

அப்படியான ஒரு தாக்குதல் நிகழ்ந்தால் என்ன செய்வது:

**பாதுகாப்பு:**

1. சம்பவ இடத்திற்குப் பொலிசாரை அழைப்பது.
2. உங்கள் பாதுகாப்பை உறுதி செய்வது. (வீட்டுக் கதவின் பூட்டினை மாற்றுவது, வெளியே செல்லும் போது துணைக்கு ஒருவரை அழைத்துச் செல்வது, பெண்களுக்கான பாதுகாப்பகங்களில் தங்குவது. வேறு..)
3. நண்பர்களிடம், தெரிந்தவர்களிடம் உதவி கேட்பது
4. காவல்துறையில் முறைப்பாடு கொடுப்பது.

**மருத்துவக் கவனிப்பு:**

1. விரைவாக ஒரு மருத்துவரைச் சந்தித்தல். (அவசர மருத்துவப் பிரிவு அல்லது குடும்ப வைத்தியர்) தேவையான மருத்துவ உதவிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளல். உடலில் ஏற்பட்ட வெளிக்காயங்கள் ஒரு சில நாட்களில் மறைந்துவிடும் என்பதால், தாக்கப்பட்டதை மருத்துவர் மூலம் உறுதிப்படுத்தல்.
2. இவ்வாறான மருத்துவச் சான்றிதழ் முக்கியமான சாட்சியமாக ஆவணமாகப் பாவிக்கப்படலாம்.

**எப்படி உதவி கேட்டல்:**

1. உடனடியாக LAV சேவை மையத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். அவர்களுக்கு வேண்டிய விபரங்கள் பொலிசாரால் வழங்கப்படும்.
2. தாக்குதலினால் ஏற்பட்ட மன உளைச்சல்களுடன் தனித்து இருக்காது, தெரிந்தவர் அல்ல உளநல ஆலோசனை மருத்துவருடன் உரையாடி, பாதிப்பிலிருந்து மீள்வதற்கான நடைமுறைகளைத் தீர்மானித்தல். ( வீட்டு வசதி, உங்களுக்கும் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் உரிய பாதுகாப்பு, சட்ட ரீதியான உதவி, நிதியுதவி, பொலிஸ் உதவி கோருவது தொடர்பான ஆலோசனை )

**சான்றுகளைப் பாதுகாத்தல்:**

1. மருத்துவச் சான்றிதழில் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட உளரீதியான பாதிப்புக்கள், வெளிக் காயங்கள் பற்றிக் குறிப்பிடப்பட்டிருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளல்.
2. சம்பவம் நடந்த போது அணிந்திருந்த ஆடைகளை கழுவாது பாதுகாக்க வேண்டும். அதுபோன்று உடலில் ஏற்பட்ட காய அடையாளங்களை (குளிப்பதன் அல்லது கழுவது மூலம்) அழியாது பாக்க வேண்டும்.

3. சம்பவ நடந்த இடத்திலும் ஏதாவது ஒரு அடையாளத்தை அல்லது குறிப்பிடத்தக்க பொருளை நீக்காதிருத்தல்
4. கிடைத்த தகவல் குறிப்புக்களை பாதுகாக்க வேண்டும் (SMS குறுஞ்செய்தி, மின்னஞ்சல், பதிவுகள், வேறு..)
5. சம்பவத்தை நேரடியாகக் கண்ட சாட்சியங்கள் பற்றிய விபரங்களைக் குறித்து வைத்தல்.