Community Resilience
to Foreign Interference

વિદેશી હસ્તક્ષેપ અનુભવી રહેલી વ્યક્તિને કેવી રીતે મદદરૂપ થવું

કટોકટીમાં:

જો કોઈ અત્યારે તાત્કાલિક જોખમમાં હોય, તો 111 પર કૉલ કરો અને ન્યૂ ઝીલેન્ડ પોલીસની મદદ માગો.

જો તમે **સેલ ફોન** પર હો પણ વાત કરી શકો તેમ ન હો, તો શાંત રહો અને '55 દબાવો' એવા સૂચનને સાંભળો.

જો તમે **લેન્ડલાઇન ફોન** પર હો પણ વાત કરી શકો તેમ ન હો, તો શાંત રહો અને ઓપરેટરને સાંભળો, જે તમને મદદ માટે કોઈપણ બટન દબાવવા માટે જણાવશે.

તમે કેવી રીતે મદદરૂપ થઈ શકો

જો કોઈ તમારી જાણીતી વ્યક્તિ વિદેશી હસ્તક્ષેપ અનુભવી રહી હોય તો:

- **તેમને સાંભળો અને મદદરૂપ થાઓ.** તેમને જણાવો કે તમે તેમની વાત પર વિશ્વાસ કરો છો અને તમે તેમને મદદ કરવા માટે તૈયાર છો.

- **જો તેઓ શારીરિક અસલામતી અનુભવતા હોય,** તો તેમને ન્યૂ ઝીલેન્ડ પોલીસ (NZ પોલીસ)નો સંપર્ક કરવામાં મદદ કરો. તેમને મદદ માટે વિશ્વાસુ મિત્રો અથવા પરિવારનો સંપર્ક કરવા પ્રોત્સાહિત કરો.

- **જો તેમને માનસિક સ્વાસ્થ્યને લગતી સહાયની જરૂર હોય,** તો તેમને ડૉક્ટર, GP અથવા અન્ય હેલ્થ પ્રોફેશનલ સાથે **વાત કરવા** પ્રોત્સાહિત કરો. તમે તેમને હેલ્થપોઈન્ટ અથવા મેન્ટલ હેલ્થ ફાઉન્ડેશન દ્વારા વધારાની સેવાઓ શોધવામાં પણ મદદ કરી શકો છો.

  Health New Zealand ની Wellbeing support વેબસાઇટ પર સુખાકારી કેવી રીતે વધારવી તે વિશે વધુ માહિતી મેળવો.

- **તેમની ઓનલાઈન સુરક્ષામાં મદદરૂપ થાઓ.** તેમને એવા કોઈપણ એકાઉન્ટ્સને બ્લૉક કરવા અથવા અનફોલો કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો જે:

  - શંકાસ્પદ હોય

- ધમકીઓ મોકલી રહ્યાં હોય
- તેમને અથવા તેમની જાણીતી વ્યક્તિઓને હેરાન કરી રહ્યાં હોય.

ઓનલાઈન સુરક્ષિત રહેવા વિશે અહીં વધુ જાણો

- **જો કંઇક અયોગ્ય લાગતું હોય તો, તેમને** ન્યૂ ઝીલેન્ડ પોલીસ (NZ પોલીસ) અથવા ન્યૂ ઝીલેન્ડ સિક્યુરિટી ઇન્ટેલિજન્સ સર્વિસ (NZSIS)ને વિદેશી હસ્તક્ષેપની **જાણ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.** ભલે તેઓ ગમે તે રસ્તો પસંદ કરે તેઓ ખાતરી કરશે કે તમારી માહિતી યોગ્ય જગ્યાએ પહોંચે.

  વિદેશી હસ્તક્ષેપની જાણ ફક્ત ન્યૂ ઝીલેન્ડ પોલીસ (NZ પોલીસ) અથવા NZSIS ને જ કરી શકાય છે. તેના વિશે ન્યૂ ઝીલેન્ડ સરકારની અન્ય એજન્સીને જાણ કરવાને સત્તાવાર જાણ કરી હોવાનું ગણાતું નથી.

  જાણ કેવી રીતે કરવી તે અંગે અહીં વધુ જાણો

- **કાયદાકીય સહાય મદદરૂપ થઈ શકે છે કે કેમ તે બાબતે વિચાર કરો.** શું થઈ રહ્યું છે તેના આધારે તેઓ વકીલ સાથે વાત કરવા ઈચ્છી શકે છે, ખાસ કરીને જો તેમને ધમકીઓ મળી રહી હોય, તેમની પજવણી થઈ રહી હોય અથવા તેમને તેમના અધિકારો વિશે અન્ય ચિંતાઓ સતાવી રહી હોય.

  અહીં કાયદાકીય સહાય મેળવવા વિશે વધુ જાણો

- **સુરક્ષિત રહેવા વિશે વધુ જાણો.** પોતાને તેમજ અન્યોને સુરક્ષિત રાખવા માટેના વધુ માર્ગો જાણવા માટે કમ્યુનિટી રેઝિલિયેન્સ ટુ ફોરેન ઇન્ટરફેરન્સ હબના સેફગાર્ડ સેક્શનની મુલાકાત લો.

  'The Hub'ના સેફગાર્ડ સેક્શનની મુલાકાત અહીં લો

યાદ રાખો: તમારે સ્થિતિની તપાસ જાતે કરવાની જરૂર નથી. આમ કરવાનો પ્રયાસ કરવો એ તમારા અને વિદેશી હસ્તક્ષેપનો સામનો કરી રહેલી વ્યક્તિ એમ બંને માટે અસુરક્ષિત સાબિત થઈ શકે છે.