

विदेशी हस्तक्षेप का सामना करने वाले किसी व्यक्ति की सहायता कैसे करें।

किसी आपातस्थिति में:

यदि कोई तत्काल खतरे में हो, तो 111 पर कॉल करें और न्यूज़ीलैंड पुलिस को बुलाएं।

अगर आप बात नहीं कर सकते और आप **सेलफोन** पर हैं, तो चुप रहें और "55 दबाएं" प्रॉम्प्ट सुनें।

अगर आप बात नहीं कर सकते और आप **लैंडलाइन फ़ोन** पर हैं, तो चुप रहें और ऑपरेटर की बात सुनें जो आपको सहायता के लिए कोई भी एक बटन दबाने के लिए कहेगा।

आप कैसे सहायता कर सकते हैं

अगर आपका कोई परिचित किसी विदेशी हस्तक्षेप का सामना कर रहा हो:

- **उनकी बात सुनें और उनका समर्थन करें।** उन्हें बताएं कि आप उन पर विश्वास करते हैं और आप सहायता के लिए तत्पर हैं।
- **अगर वे भौतिक रूप से असुरक्षित महसूस करें,** तो उन्हें न्यूज़ीलैंड पुलिस (एनजेड पुलिस) से संपर्क करने में सहायता करें। सहायता के लिए उनको भरोसेमंद मित्रों या परिवार से संपर्क करने के लिए प्रेरित करें।
- **अगर उन्हें मानसिक स्वास्थ्य सहायता की ज़रूरत हो,** तो उन्हें डॉक्टर, जीपी, या किसी दूसरे स्वास्थ्य पेशेवर से बात करने के लिए कहें। आप [हेल्थपाइंट](#) या [मेंटल हेल्थ फ़ाउंडेशन](#) के माध्यम से उन्हें अन्य सेवाएं खोजने में भी सहायता कर सकते हैं।

हेल्थ न्यूज़ीलैंड की [वेलबीइंग सपोर्ट](#) वेबसाइट पर कल्याण को बेहतर बनाने के बारे में अधिक जानकारी पाएं।

- **ऑनलाइन सुरक्षा में उनकी सहायता करें।** उन्हें ऐसे किसी भी अकाउंट को ब्लॉक या अनफ़ॉलो करने के लिए प्रेरित करें जो:
 - संदिग्ध हों
 - धमकियाँ भेजते हों
 - उन्हें या उनके परिचित लोगों को परेशान करते हों।

[ऑनलाइन सुरक्षित रहने के बारे में यहाँ अधिक जानें](#)

- अगर कोई बात ठीक न लग रही हो या ठीक न महसूस हो रही हो, तो **उन्हें विदेशी हस्तक्षेप** के बारे में एनजेड पुलिस या न्यूज़ीलैंड सिक्योरिटी इंटेलिजेंस सर्विस (एनजेडएसआईएस अर्थात

न्यूज़ीलैंड सुरक्षा खुफिया सेवा) को सूचित करने के लिए प्रेरित करें। वे चाहे जो तरीका चुनें, वे आपकी जानकारी सही स्थान पर पहुँचाना सुनिश्चित करेंगे।

विदेशी हस्तक्षेप की रिपोर्ट सिर्फ़ एनजेड पुलिस या एनजेडएसआईएस को की जा सकती है। न्यूज़ीलैंड की किसी दूसरी सरकारी एजेंसी को इसके बारे में बताना आधिकारिक सूचना देना नहीं माना जाएगा।

[रिपोर्ट करने के तरीके के बारे में यहाँ अधिक जानें](#)

- **इस पर विचार करें कि क्या कानूनी सहायता लेना उपयुक्त हो सकता है।** घटना के आधार पर, वे किसी वकील से बात करना चाह सकते हैं, विशेषकर यदि उनके लिए खतरा, उत्पीड़न, या उनके अधिकारों को लेकर कोई और चिंता हो।

[कानूनी सहायता पाने के बारे में यहाँ अधिक जानें](#)

- **सुरक्षित रहने के बारे में अधिक जानें।** स्वयं को और दूसरों को सुरक्षित रखने के अन्य तरीकों के लिए कम्युनिटी रेजिलिएंस टू फॉरेन इंटरफेरेंस हब के सेफगार्ड अनुभाग में जाएं।

['दि हब' पर सेफगार्ड अनुभाग यहाँ देखें](#)

याद रखें: आपको खुद ही परिस्थितियों की जांच करने की ज़रूरत नहीं है। ऐसा करने की कोशिश आपके साथ और उस व्यक्ति के लिए भी असुरक्षित हो सकती है जो विदेशी हस्तक्षेप का सामना कर रहा है।