# اگر آپ کے ساتھ عصمت دری یا جنسی زیادتی کی گئی ہے اور آپ کو نہیں معلوم کہ کس سے رجوع کرنا ہے؟

## SARCS سے رجوع کریں۔

NHS کی جنسی زیادتی رسپانس کوآرڈی نیشن سروس کے بارے میں معلومات

Healthier Scotland
Scottish Government

SARCS

NHS
SCOTLAND

# میرے لیے کیا اختیارات دستیاب ہیں؟

اگر آپ کو حال ہی میں عصمت دری یا جنسی زیادتی کا نشانہ بنایا گیا ہے، تو یہ بات قابل فہم ہے اگر آپ نہیں جانتیں کہ کیا کرنا ہے یا کہاں جانا ہے۔

SARCS ایک مخصوص NHS سروس ہے جو زیادتی کے بعد کے دنوں میں صحت کی دیکھ بھال اور سپورٹ فراہم کر سکتی ہے، اگر آپ پولیس کے پاس جانے کے لیے تیار نہیں ہیں یا اس بارے میں فیصلہ نہیں کر پا رہی ہیں۔

## پولیس رپورٹ

اگر آپ کے ساتھ عصمت دری کی گئی ہے یا آپ کو جنسی زیادتی کا نشانہ بنایا گیا ہے، تو آپ کسی بھی وقت پولیس کو رپورٹ کر سکتی ہیں۔ اس کتابچے کے آخر میں پولیس سکاٹ لینڈ سے رابطہ کرنے کے طریقے کے بارے میں تفصیلات فراہم کی گئی ہیں۔

زیادتی کیے جانے کے وقت کی بنیاد پر، پولیس **SARCS** میں شرکت کے لیے آپ کی مدد کر سکتی ہے، جہاں عملہ آپ کی فوری صحت اور فلاح و بہبود کی ضروریات کا خیال رکھے گا۔ مثال کے طور پر، وہ چیک کر سکتے ہیں کہ آیا آپ کو حمل کا خطرہ لاحق ہے اور وہ جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن کے لیے ٹیسٹ کر سکتے ہیں۔ اگر زیادتی گزشتہ 7 دنوں کے اندر ہوئی ہے، تو آپ کے لیے فارنسک طبی معائنہ کرانا بھی مناسب ہو سکتا ہے۔ یہ معائنہ ایک خاص تربیت یافتہ طبی پیشہ ور ماہر کے ذریعہ کیا جاتا ہے جو ایسے شواہد اکٹھا کر سکتا ہے جس سے پولیس کو زیادتی کرنے والے شخص کی شناخت کی تصدیق کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ان شواہد میں دوسرے شخص سے تعلق رکھنے والی جسمانی رطوبتیں یا بال شامل ہو سکتے ہیں جو آپ پر یا آپ کے لباس پر منتقل ہوئے ہوں۔

## SARCS سے ذاتی رجوع

اگر آپ کو گزشتہ 7 دنوں میں عصمت دری یا جنسی زیادتی کا نشانہ بنایا گیا ہے اور آپ پولیس کو نہیں بتانا چاہتی ہیں، یا ابھی انھیں بتانے کے بارے میں پُر یقین نہیں ہیں، تو آپ **SARCS** سے خود رجوع کر سکتی ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو کسی GP یا دیگر صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور ماہر کی ضرورت نہیں ہے کہ وہ آپ کو **SARCS** میں بھیجے، آپ یہ کام خود سے کر سکتی ہیں۔

اگر آپ خود رجوع کرتی ہیں، تو عملہ آپ کی فوری صحت اور فلاح و بہبود کی ضروریات کا خیال رکھے گا۔ آپ کے لیے ایک فارنسک طبی معائنہ کرانا مناسب ہو سکتا ہے۔ معائنہ اسی طرح انجام دیا جائے گا جس طرح اس وقت کیا جاتا اگر آپ پولیس کو بتاتیں۔

SARCS کچھ فارنسک شواہد اکٹھا کر سکتا ہے اور اسے 26 مہینوں تک محفوظ رکھ سکتا ہے، مبادا آپ کسی بعد کی تاریخ میں پولیس کو بتانا چاہیں۔ اگر آپ پولیس کو نہیں بتانا چاہتی ہیں، تو 26 مہینے کے بعد شواہد کو ضائع کر دیا جائے گا۔ یہ ذاتی رجوع کی سروس 16 سال یا اس سے زیادہ عمر کے کسی بھی فرد کے لیے ہے۔

اگر آپ کی عمر 16 سال سے کم ہے، تو آپ یہاں پر اس بارے میں معلومات حاصل کر سکتی ہیں کہ آپ مدد کے لیے کہاں جا سکتی ہیں **nhsinform.scot/SARCS**

# اہم معلومات

پولیس رپورٹ اور خود رجوع کرنے میں فرق ہوتا ہے۔ یہ فارنسک طبی معائنہ سے حاصل ہونے والے کسی بھی فارنسک ثبوت کے ساتھ، پولیس اپنی تفتیش کے حصے کے طور پر دیگر شواہد اکٹھا کر سکتی ہے (جیسے کہ CCTV فوٹیج جرم کی جگہ پر موجود ثبوت،بستر، یا آپ کے موبائل فون پر تصویریں)۔ اگر آپ خود SARCS سے رجوع کریں گی تو انھیں اکٹھا نہیں کیا جائے گا۔

## میں خود SARCS سے کیسے رجوع کروں؟

آپ ایک مخصوص NHS ٹیلی فون نمبر پر دن میں 24 گھنٹے ، ہفتے میں 7 دن فون کر سکتی ہیں اور ایک خصوصی طور پر تربیت یافتہ صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور ماہر سے بات کر سکتی ہیں جو آپ کو درکار نگہداشت کا انتظام کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

آپ NHS inform کی ویب سائٹ **nhsinform.scot/SARCS** پر SARCS سے خود رجوع کرنے کے طریقے اور کال کرنے کے لیے ٹیلی فون نمبر کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتی ہیں۔

## SARCS میں پہنچنے پر میں کیا توقع کر سکتی ہوں؟

خواہ آپ پولیس کو بتائیں یا خود سے رجوع کریں، عملہ آپ کو کوئی بھی طبی، جذباتی یا عملی مدد فراہم کرنے میں مدد کے لیے موجود ہے جس کی آپ کو ضرورت ہو سکتی ہے۔ ایک خصوصی طور پر تربیت یافتہ نرس آپ کی اپائنٹمنٹ کے دوران آپ کی مدد کے لیے موجود ہو گی۔ آپ کے ساتھ ہر وقت ہمدردی، وقار اور احترام کے ساتھ برتاؤ کیا جائے گا۔

## معائنے کے بعد کیا ہو گا؟

آپ کو کوئی بھی سوالات پوچھنے کا موقع ملے گا۔ آپ کے لیے کسی بھی فالو اپ صحت نگہداشت کے اپائنٹمنٹس یا دیگر سروسز یا سپورٹ کے لیے ریفرل کا انتظام کیا جائے گا۔

اگر آپ خود کسی SARCS سے رجوع کرتی ہیں، تو عملہ اس بات کو یقینی بنائے گا کہ نکلنے پر آپ کے پاس جانے کے لیے کوئی محفوظ جگہ ہو۔ اگر آپ ایسا کوئی فیصلہ کرتی ہیں تو وہ پولیس کو رپورٹ کرنے میں بھی آپ کی مدد کریں گے۔

## اگر میں خود SARCS سے رجوع کرتی ہوں، تو جمع کیے گئے کسی بھی ثبوت کا کیا ہو گا؟

لیے گئے کسی بھی فارنسک ثبوت کو آپ کے معائنہ کے دن سے 26 مہینے تک SARCS میں محفوظ طریقے سے رکھا جائے گا۔ اس وقت کے دوران، آپ فیصلہ کر سکتی ہیں کہ آیا آپ پولیس کو بتانا چاہتی ہیں یا نہیں۔ جب تک آپ پولیس کو رپورٹ کرنے کا فیصلہ نہ کریں آپ کے شواہد کا جائزہ یا تجزیہ نہیں کیا جائے گا۔

آپ اپنے شواہد کو ضائع کرنے یا بعض شواہد (جیسے ذاتی اشیا یا کپڑے) آپ کو واپس کیے جانے کا انتخاب بھی کر سکتی ہیں۔ 26 مہینوں کے بعد، آپ کے ثبوت کو محفوظ طریقے سے ضائع کر دیا جائے گا، لیکن یہ آپ کو پولیس کو رپورٹ کرنے سے نہیں روکے گا اگر آپ ایسا کرنے کا فیصلہ کرتی ہیں۔

آپ Rape Crisis حمایت سروس کے کسی فرد سے اس بارے میں بات کرنا پسند کر سکتی ہیں کہ پولیس کو رپورٹ کرنے میں کیا شامل ہو گا۔ اگر آپ آگے بڑھنے کا فیصلہ کرتی ہیں تو وہ اس کاروائی (پراسیس) میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ Rape Crisis کے لیے رابطہ کی تفصیلات اس کتابچے کے آخر میں دی گئی ہیں۔ آپ کے علاقے میں دیگر مقامی سپورٹ سروسز ہو سکتی ہیں جن سے آپ سپورٹ کے لیے رابطہ کر سکتی ہیں۔

## اگر میں خود SARCS سے رجوع کرتی ہوں اور پھر پولیس کو بتانے کا فیصلہ کرتی ہوں، تو آگے کیا ہو گا؟

اگر آپ 26 مہینے کی مدت کے اندر پولیس رپورٹ کرنے کا فیصلہ کرتی ہیں تو آپ کو پولیس کو معائنہ کے بارے میں بتانا چاہیے تاکہ وہ SARCS سے رابطہ کر سکیں جس میں آپ نے شرکت کی تھی اور کوئی بھی ثبوت انھیں منتقل کیے جانے کی درخواست کر سکیں۔

اگر پولیس کے پاس جرم ثابت کرنے کے لیے کافی شواہد موجود ہیں، تو وہ Crown Office and Procurator Fiscal Service (COPFS) کو ایک رپورٹ پیش کریں گے۔ COPFS فیصلہ کرے گا کہ آیا اس شخص کے خلاف مقدمہ چلانے کے لیے کافی ثبوت موجود ہیں۔ آپ سے Victim Information and Advice Service (مظلوم کی معلومات اور مشورہ سروس) کے ذریعہ رابطہ کیا جائے گا، جو کہ COPFS کا حصہ ہے، جو آپ کو قضیے (کیس) کے بارے میں معلومات فراہم کرے گی۔ وہ آپ کو کسی اضافی سپورٹ کے بارے میں بھی بتا سکتے ہیں جو آپ کے لیے دستیاب ہو سکتی ہے۔

## اگر میں خود SARCS سے رجوع کروں تو کیا کسی کو معلوم ہو گا؟

یہ ایک خفیہ NHS سروس ہے اور پولیس اور دیگر ایجنسیاں اس وقت تک نہیں جان سکیں گی جب تک کہ آپ انھیں بتانے کا فیصلہ نہ کریں۔ بعض حالات میں، صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور ماہر کو یہ بتانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے کہ آیا آپ یا دوسروں کو مزید نقصان کا خطرہ ہے۔

اگر آپ کو کسی اور کی طرف سے سیکس کرنے یا جنسی عمل میں ملوث ہونے کے لیے مجبور کیا جا رہا ہے یا دباؤ ڈالا جا رہا ہے، تو SARCS کا عملہ آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ وہ آپ کو یہ نہیں بتائیں گے کہ کیا کرنا ہے، لیکن اگر آپ اس کی رپورٹ کرنا چاہتے ہیں تو وہ پولیس سے رابطہ کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں، یا وہ آپ کو امدادی تنظیموں کے پاس بھیج سکتے ہیں۔

# سپورٹ اور معلومات

## NHS inform
## nhsinform.scot/SARCS

## Rape Crisis Scotland Helpline
## (عصمت دری بحران سکاٹ لینڈ ہیلپ لائن)

فون: 08088 010302

ہر رات، شام 5 بجے سے آدھی رات تک

ٹیکسٹ : 07537 410 027

support@rapecrisisscotland.org.uk

**rapecrisisscotland.org.uk**

## Victim Support Scotland
## (وکٹم سپورٹ سکاٹ لینڈ)

فون: 0800 160 1985

پیر – جمعہ صبح 8 بجے سے شام 8 بجے تک

**victimsupport.scot**

## Scotland's Domestic Abuse and Forced Marriage Helpline
## (سکاٹ لینڈ کی گھریلو بد سلوکی اور جبری شادی کی ہیلپ لائن)

فون: 0800 027 1234

دن میں 24 گھنٹے، ہفتے میں 7 دن

**sdafmh.org.uk**

## Police Scotland
## (پولیس سکاٹ لینڈ)

کسی ایمرجنسی میں 999

پر فون کریں ایمرجنسی نہ ہونے کی صورت میں 101

پر فون کریں

**scotland.police.uk**

## Breathing Space
## (بریدنگ اسپیس)

فون : 0800 83 85 87

پیر – جمعرات شام 6 بجے سے رات 2 بجے تک

جمعہ شام 6 بجے سے پیر صبح 6 بجے تک

**breathingspace.scot**

## Childline
## (چائلڈ لائن)

فون: 0800 1111

دن میں 24 گھنٹے، ہفتے میں 7 دن

**childline.org.uk**

دیگر سپورٹ سروسز اور تنظیموں کے بارے میں معلومات یہاں سے مل سکتی ہیں

**nhsinform.scot/SARCS**

# یاد رکھنے کی چیزیں

- **یہ آپ کی مرضی ہے۔** آپ سے جلد بازی میں کوئی بھی فیصلہ نہیں کرایا جائے گا اور آگے بڑھنے کا فیصلہ کرنے سے پہلے سوالات پوچھنے کی حوصلہ افزائی کی جائے گی۔ آپ کسی کو اپنے ساتھ لانے کے لیے کہہ سکتی ہیں، جیسے کہ کوئی قابل اعتماد دوست یا رشتہ دار۔

- **آپ کنٹرول میں ہیں۔** آپ اپنی دیکھ بھال فراہم کرنے والے صحت کی نگہداشت کے پیشہ ور ماہر سے کسی بھی وقت ٹھہرنے یا رکنے کے لیے کہہ سکتی ہیں۔

- **زیادتی کے بعد آپ کو جلد سے جلد مدد حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔** ایک فارنسک طبی معائنہ عام طور پر صرف اس صورت میں کیا جاتا ہے جب زیادتی گزشتہ 7 دنوں کے اندر ہوئی ہو۔ اگرچہ بعض حالات میں، اس وقت کے بعد معائنہ کروانا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ کیا کرنا ہے، تو آپ کے لیے دستیاب اختیارات کے بارے میں بات کرنے کے لیے آپ کو **nhsinform.scot/SARCS** پر دیے گئے ٹیلیفون نمبر پر رابطہ کرنا چاہیے۔

- **آپ تنہا نہیں ہیں۔** اگر آپ حال ہی میں عصمت دری یا جنسی زیادتی جیسے تجربے سے گزری ہیں، تو **SARCS** آپ کی مدد کے لیے موجود ہے۔

OGL

Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

یہ اشاعت اوپن گورنمنٹ لائسنس v3.0 کی شرائط کے تحت لائسنس یافتہ ہے سوائے اس کے بصورت دیگر بیان کیا گیا ہو۔ لائسنس دیکھنے کے لیے، ملاحظہ کریں
**nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3** یا
Information Policy Team, The National Archives, Kew, London, TW9 4DU کو لکھیں، یا اس پر ای میل کریں:
**psi@nationalarchives.gsi.gov.uk**

جہاں ہم نے کسی فریق ثالث کاپی رائٹ کی معلومات کی نشاندہی کی ہے وہاں آپ کو متعلقہ کاپی رائٹ کے حاملین سے اجازت لینے کی ضرورت ہوگی۔

یہ اشاعت یہاں دستیاب ہے **www.gov.scot**

اس اشاعت سے متعلق کوئی بھی استفسار ہمیں یہاں بھیجی جانی چاہیے

The Scottish Government
St Andrew’s House
Edinburgh
EH1 3DG

ISBN: 978-1-80435-182-6

© Crown Copright 2022

Scottish Government کی طرف سے، مارچ 2022 میں شائع کیا گیا