महिलाओं की सुरक्षा हेतु राज्य के विभिन्न जिलों के व्हाटसअप नम्बरों की सूची

क्रम संख्या	जिला का नाम	व्हाटसप नम्बर
1.	अजमेर	8764853800
2	भीलवाडा	8764857007
3	नागौर	9530413100
4	टोंक	9414800508
5	पुलिस आयुक्तालय जयपुर	8764868100 8764868200
6	जयपुर ग्रामीण	8764869049
7	झुंझुंनू	8764862100
8	सीकर	9530431200
9	दौसा	8764870050
10	अलवर	8764874647
11	बीकानेर	8764852595
12	चूरू	8769629944
13	गंगानगर	9530434097
14	हनुमानगढ	9530432468
15	भरतपुर	8764862756
16	सवाईमाधोपुर	9530437072
17	धौलपुर	9530411703
18	करौली	8764864585
19	जोधपुर आयुक्तालय	9530440800 9530440800
20	जोधपुर ग्रामीण	9530441522
21	जालौर	7727050726
22	जैसलमेर	9530438560
23	बाडमेर	9530438100
24	पाली	8764875055
25	सिरोही	9530431324
26	कोटा शहर	9468800005
27	कोटा ग्रामीण	8765850779
28	बून्दी	8764862310
29	झालावाड	7688977000
30	बारां	8764851123
31	उदयपुर	7073100100
32	बांसवाडा	8764858859
33	चित्तोडगढ	7300453344
34	डूंगरपुर	8764858500
35	राजसमन्द	8764854100
36	प्रतापगढ़	9530436498

सुरक्षा हेतु महत्वपूर्ण सुझाव

महिला यात्रियों के लिए

- उपरोक्त सुझाव पुरुषों/महिलाओं के लिये समान रूप से लागू होते हैं फिर भी कुछ अतिरिक्त सलाह/सुझाव महिलाओं हेतु हैं:–
- प्रकाश युक्त रास्ते से यात्रा करें तथा अपने पर्स को छुपा कर रखें।
- यदि आपकी कार अन्धकार युक्त रास्ते में अवरूद्ध हो तो आप स्वयं को कार में बंद रखें तथा पुलिस के आने का इन्तजार करें।
- यदि अजनबी आगन्तुक आपको रोक कर लिफ्ट मांगे तो उसे कार में न आने दें और ना ही आप कार से बाहर आयें।
- तनाव पूर्ण वाले कार चालक को न तो रोकें और न ही उसकी कोई सहायता करें।
- यदि आपको किसी संदिग्ध के द्वारा पीछा किये जाने की सम्भावना प्रतीत हो रही हो तो आप नजदीकी थाना अथवा पुलिस पिकेट पर अपनी कार ले जायें और पुलिस को उसकी सूचना दें।
- महिलाओं को सचेत किया जाता है कि वे किसी भी दशा में किसी से लिफ्ट की अपेक्षा न करें।
- किसी भी अपरिचित व्यक्ति को लिफ्ट न दें चाहे वह आपसे कितना भी आग्रह करे।

लिफ्ट में सुरक्षा हेतु

- यदि आप बहुखण्डी भवन में निवास करती हों और आप वहॉ के अधिकतर निवासियों को जानती हों तथा आप लाबी में लिफ्ट का इन्तजार किसी अनजाने व्यक्ति के साथ कर रही हों, तो उसे पहले जाने दें और पुनः लिफ्ट के आने का इन्तजार करें, इसके फलस्वरूप भी लिफ्ट में कोई आक्रामक घटना घटित होने पर आप एलार्म बटन सहित सभी बटनों को जल्दी जल्दी दबा दें जिससे लिफ्ट किसी भी तल पर खडी हो सके ।
- बहुखण्डी में यदि कोई अन्जाना आगन्तुक आपके फोन का इस्तेमाल करना चाहे तो उसे अन्दर न आने दें।
- यदि आप घर आयीं हैं और आपके संज्ञान में यह साक्ष्य आया कि किसी ने आपके दरवाजे को तोडा है तो आप चीखें अथवा चिल्लायें नहीं बल्कि पड़ोसी के घर जाकर पुलिस को फोन द्वारा सूचित करें।

मोटर गाडियों हेतु

- हमेशा अपनी कार में दो तालों का प्रयोग करें जबकि आप कार से उतर रही हों अथवा अन्दर प्रवेश कर रही हों।
- अपनी कार के बदलने वाले संयत्रों जैसे कार–रेडियो आदि पहचान हेतु चिन्हित करें।
- बन्द करन हेतु बन्द करने वाले स्विच बटन ताले का प्रयोग करें।
- कार के अन्दर महत्व पूर्ण चीजें जैसे चेक बुक, क्रेडिट कार्ड, आदि कदापि न छोडें। इन्हें बाक्स में बन्द करके रखें।
- गाडी हमेशा व्यस्त तथा प्रकाश युक्त स्थान पर खडी करें।
- गाडी का पंजीयन हमेशा अपने साथ रखें क्योंकि यह दर्शाने के लिये कि गाडी पर उसका कानूनी अधिकार है, चोर आपके पंजीयन का प्रयोग कर सकता है।

संदिग्ध गतिविधियों के बारे में

- गली में पार्क की गई कार को क्या कोई व्यक्ति झांक कर देख रहा है तथा कोई व्यक्ति किसी कार के शीशे को हटाने का प्रयास कर रहा है या गैस लाइन अथवा लाइसेंस प्लेट को हटा रहा है।
- कार में प्रवेश से पूर्व पिछली सीट को चेक कर लें।

धरेलू महिलाओं के लिए

- महिलायें जो अकेले निवास करती हैं उन्हें चाहिये कि वह अपने नाम का अन्तिम अक्षर ड़ाक पते पर तथा टेलीफोन ड़ायरेक्टरी में अपने नाम का आदि प्रारम्भिक या हस्ताक्षर ही लिखें।
- चाहे घर पर रहें अथवा कुछ समय के लिये बाहर जाने पर भी घर के दरवाजे हमेशा बन्द रखें।
- जब तक आप मैजिक आई द्वारा अजनबी आगंतुक की पहचान भली भॉंति न कर लें, एक दस्तक पर द्वार न खोलें और न ही उसे अन्दर आने को कहें।
- जो द्वार आप रात्रि में अन्दर आने हेतु प्रयोग करती हों उसे प्रकाशित रखें तथा द्वार तुरन्त खोलने हेतु चाभी को तैयार रखें।

- जब आप रात्रि में अकेली हों तो आने वाले फोन अथवा अजनबी आगन्तुक को संज्ञान में न लें।

बच्चों के लिये सुरक्षित रहने हेतु

- बच्चे अपरिचित व्यक्तियों से वार्ता न करें। अपरिचितों से कभी बन्द गिफ्ट या पैसे अथवा आमंत्रण स्वीकार न करें और न ही उनके साथ कहीं जायें।
- किसी भी दशा में अपरिचित के साथ कार में न बैठें।
- कभी किसी अपरिचित की गाडी में लिफ्ट न लें ।
- यदि कोई अजनबी व्यक्ति बहका फुसला कर आपको कार में बैठाने का प्रयास करे तो चिल्लाइये और भागिये। सुरक्षिति स्थान पर, लाइसेंस नम्बर नोट कीजिये या धूल जमीन पर उसे लिख दें तब अपने माता पिता, अध्यापक अथवा पुलिस से सम्पर्क करें।
- यदि आपका कोई दोस्त किसी अजनबी के साथ कार में आपकी चेतावनी देने के बाद भी बैठा रहे तो उस कार का लाइसेंस नम्बर लिख लीजिये और पुलिस अधिकारी, माता पिता अथवा अध्यापक को बताइये।
- सदैव इस बात को सुनिश्चित करिये कि आपके माता पिता यह जानते रहें कि आप कहॉ और किसके साथ हैं ।
- जब चन्दा लेने के लिये कहीं जाना हो तो सदैव समूह बना कर अथवा कम से कम दो या दो से अधिक साथियों के साथ हीं जायें और कभी किसी अजनबी के घर के अन्दर प्रवेश न करें।
- अपने बच्चों को उनका पूरा नाम, पता और टेलीफोन याद करा दें। उन्हें यह भी बता दें कि फोन पर यह कभी स्वीकार न करे कि वह घर मे अकेला है अथवा उस आदमी से भी न बतायें कि वह घर मे अकेला है, जो द्वार पर खडा है।
- बच्चों को यह भी निर्देशित कर दें कि वह बाहर की किसी अप्रत्याशित अथवा संदिग्ध बात को उन्हें अवश्य बताये।

महत्वपूर्ण ध्यान रखने योग्य

- बच्चों के खेलने के स्थान के पास कोई संदिग्ध अकेला व्यक्ति अथवा गाडी, यदि क्षेत्र में छुपी हुयी है तो उसकी सूचना पुलिस को दे।

- विश्वसनीय पड़ोसी को कहें कि वह उसके घर से बाहर जाने पर, किसी भी घमकी या आकस्मिकता के समय उसके बच्चों को संरक्षण प्रदान करे तथा यही कार्य वह अपने पड़ोसी के लिये आवश्यकता पड़ने पर करे।
- प्रत्येक बच्चे को जानना चाहिये कि पुलिस को उसकी वर्दी से पहचाना जा सकता है, जोकि उसकी मित्र है और जो डरे हुए अथवा खोये हुए बच्चों की पूरी मदद करने में सक्षम है।
- तनहा या सूनसान इलाके अथवा बिल्डिगों में जाने से बच्चों को व उनके दोस्तों को मना करें।
- माता पिता को सदैव यह जानना चाहिये कि उनके बच्चे कहॉ पर हैं।
- माता पिता को यह सुनिश्चित करना चाहिये कि छोटी बहने जानती हैं और उन पर विश्वास करना चाहिये।

शिक्षण संस्थाओं हेतु ग्रहण करने हेतु

- संरक्षक अथवा माता पिता की अनुमति अथवा टेलीफोन वार्ता विना किसी भी बच्चे को किसी के साथ न जाने दें।
- यदि कोई माता पिता बच्चे को जल्दी छोड़ने के लिये टेलीफोन से कहते हैं तो टेलीफोन वार्ता के पहचान की पुष्टि करें तथा स्कूल रिकार्ड में अंकित उसके टेलीफोन नम्बर पर फोन करें यदि काल घर के बाहर से किया गया हो तो यह सुनिश्चित करने के लिये टेलीफोन वार्ता से बच्चे के विवरण के बारे में प्रश्न करें।
- यह सुनिश्चित करें कि कार्यालय आने वाले आगंतुक परख लिये गये और उनका स्टाफ अपरचित व्यक्तियों पर निगरानी रखे हुये है।

छुट्टियों पर बाहर जाते समय :—

- सभी आपूर्ति जैसे आने वाली ड़ाक, समाचार पत्र, दूध आदि को निरस्त कर दिया गया है।
- आपकी अनुपस्थिति में बगीचे की सिचाई एवं लान की कटाई व्यवस्थित कीजिये।
- अपनी अनुपस्थिति में अपने करीव रहने वाले के पास कोई सूचना अखवार वाला, दूध वाला आदि के लिये न छोड़ें।
- अपनी छुट्टी विताने के कार्यक्रम का प्रचार न करें।
- अपने विश्वसनीय पड़ोसी को अपनी योजना के वारे में वतायें और घर की चाभी उनको सौप दें।

- यह सुनिश्चित करें कि सभी सीढ़ियॉ और औजार छिपा दिये गये हैं।
- अपने घर के परदों को खोल दें। बन्द परदे आपके पड़ोसियों की नजरों से सेंधमार को छुपा सकते हैं।
- अपने टेलीफोन की आवाज को न्यूनतम स्तर पर कर दें बजती हुई टेलीफोन की घन्टी इस बात का संकेत है कि घर में कोई नहीं है।
- छुट्टी पर जाने से पूर्व रात्रि में अपनी कार/गाड़ी पर सामान मत लादिये हर चीज तैयार रखिये ताकि सुवह आप कार में सामान लोड कर सकें यह कार्य जितनी जल्दी हो सके तेजी से किया जाय जिससे अजनबी और पड़ोसी यह न जान सकें कि मकान खाली हो गया है।
- घर छोड़ने से पहले यह सुनिश्चित कर लें कि घर के सभी दरवाजे व खिड़कियॉ ठीक से बन्द हैं।
- यह सुनिश्चित करिये कि गैरेज मे ताला बन्द है। गैरेज के औजार चोर को सेंध लगाने में मदद कर सकते हैं तथा चोर को चोरी करने के लिये खुला गैरेज से मदद मिल सकती है।

बाहर जाते समय पड़ोसी से आग्रह करें :—

- यह कि वे आपकी अनुपस्थिति में आपके दरवाजे पर पड़े कागजों को हटा दें।
- यह कि आपके घर के अन्दर के परदे की स्थिति को समय—समय पर बदलते रहें।
- यदि घर के आसपास कोई अप्रत्याशित अथवा संदिग्ध अजनबी दिखाई दे तो पुलिस को सूचित करें।

घर और कार्यालय में :—

- घर/आफिस की सीमा को सुरक्षित बनाइये।
- इसे झाडी और पेड़ों से इस प्रकार सजाइये बाहर से अन्दर का दृश्य न देखा जा सके।
- जहां तक हो सके केवल एक दरवाजे का प्रयोग करें तथा अन्य दरवाजों को अन्दर से बन्द रखें जबकि निकलने के लिए एक रास्ता जरूर रहे।
- अपने टेलीफोन के पास महत्वपूर्ण करीबी थानों/कन्ट्रोल रूम जानकार पुलिस अधिकारी, मदद करने वाले पडोसी के टेलीफोन नम्बर रखें।
- कार्यालय में आने वाले आगंतुकों के साथ सुरक्षा स्टाफ साथ आये तथा तब तक कार्यालय में रूका रहे जब तक कि एक दूसरे का अभिनन्दन/स्वागत सम्पन्न न हो जाय।

- अपने मित्रों को अपेक्षित उपस्थिति से पूर्व टेलीफोन पर वार्ता हेतु उत्साहित करे यह अनापेक्षित पुकारने/आनेवालों की संख्या को न्यूनतम करने में सहायक होगी।
- अपने निवास पर निगरानी हेतु कुत्ता रखिये।
- मुख्य द्वार तव तक न खोलें जब तक कि द्वार पर लगी मैजिक आई से देख कर आगंतुक को पहचान न लें।
- हर रात सोने से पहले अपने मकान के सभी खिड़की दरवाजों को चेक कर संतुष्ट हो लें कि यह अन्दर से भली–भांति बन्द है।
- अन्धेरे में मुख्य द्वार की लाइट को जलता छोड़ दें।
- घर–कार्यालय की कुंजियों को बड़ी सुरक्षा में रखें यदि चाभी खो जाती है तो नया ताला लगवायें।
- घर या मकान के पास उपस्थिति संदिग्ध मोटर वाहन की सूचना पुलिस को दें।
- अपने पडोसियों को भली–भांति पहचानें ताकि सामान्यता एक दूसरे के घर की निगरानी रख सकें।
- जब तक टेलीफोन कर्ता की पहचान सुनिश्चित न हो जाय तब तक किसी व्यक्ति या स्थान पर मिलने का निमंत्रण स्वीकार न करें।
- नौकरों को इस बात के लिए उत्साहित ना करें कि वह अपने दोस्तों /सम्बंधियों को आपके घर के अन्दर लायें।
- घर के सभी सदस्यों, नौकर एवं कार्यालय स्टाफ से कहें कि जिन व्यक्ति की सुरक्षा की जा रही है उसकी उपस्थिति के वारे में किसी को न बतायें और उनको भी जो भविष्य में अपरिचित मिलने वाले हों।
- असमय आने वाले संदिग्ध व्यक्ति को तब तक स्वीकार न करें जब तक कि आप उसे पहचान न लें। यदि कोई आगंतुक घर में घुसने का प्रयास कर रहा हो तो तुरन्त पुलिस को सूचित करें।
- किसी भी प्रकार की हो रही निगरानी के आभास से सतर्क हो जाइये क्योंकि आतंकी व्यक्ति सामान्यतः हमला करने से पहले वह हमला करने वाले की क्षमता क्षमता को आंकता है।

घर में रहते हुए ध्यान रखें:–

- घर के बाहर मुख्य द्वार पर एक बाहरी रोशनी लगाइये जिससे आप पुकारने वाले को भली प्रकार अन्धेरे में भी देख सकें।
- दरबाजे में मैजिक आई का प्रयोग करें और आगन्तुक से उसका नाम पूछें और तब तक दरवाजा न खोलें जब तक आप सन्तुष्ट न हो जब कि आगन्तुक कौन है और आपने उसे देखा है अथवा नहीं।

- यदि आगन्तुक अपरचित है तो सदैव डोर चेन का प्रयोग करें या सीमित दूर रहें जब आप दरवाजा खोलें।
- यदि आगन्तुक यह बताता है कि वह सरकारी सेवक, पोस्टमेंन आदि है चाहे वह पुलिस है दरवाजा चेन लगाकर खोलिये और उसके परिचय का प्रमाण लीजिये और उससे प्राप्त प्रमाण को परखने में देर लगाइये और उससे संतुष्ट होइये कि वह असली है। यदि आपको कोई संदेह है तो उससे कहिये कि वह इन्तजार करे या थोड़ी देर वाद आये ताकि उस अवधि में आप सम्बन्धित कम्पनी से उसको टेलीफोन द्वारा सत्यापित कर सकें।
- यदि आगन्तुक अपशब्दों का प्रयोग करता है अथवा किसी अन्य प्रकार से संदिग्ध है तो टेलीफोन सख्या 100/ 299/ 999 पर फौरन पुलिस को सूचित करें तथा यथा सम्भव आगंतुक का हुलिया वयान करें।
- यदि अपरचित किसी आपात कालीन बात को कह कर आपका टेलीफोन इस्तेमाल करना चाहे तो स्वयं टेलीफोन करिये और उसे वाहर इन्तजार करने को कहें।
- यदि आप समझते हैं कि आपके घर में कोई व्यक्ति किसी भी समय सेंध का प्रयास कर रहा है तो पुलिस को सूचित करें। कभी भी समाचार पत्रों में अथवा स्थानीय दुकानों में कोई एड़वरटाइजमेन्ट न लगायें, यह अन्य लोगों को आपके घर में आने का अवसर देगा और उस समय आप अकेले हो सकते हैं।
- यदि आप अपना घर बेचना/किराये पर उठाना चाहते हैं तो अपने मोहल्ले के आसपास के लोगों तथा दलालों को न दिखायें।
- इसे राज्य के प्रमाणित कम्पनी के प्रतिनिधि या आपके दोस्त/पड़ोसी की इस कार्य में मदद ली जा सकती है।
- जब आप घर बापस आयें तो एसी व्यवस्था रखें कि आपके बाहर की रोशनी जलती रहे और बाहर के दरवाजे की चाभी प्रयोग हेतु तैयार रहे।
- आपके घर बगीचे/लान के पेड़/पौधे इस प्रकार कटे छटे हों ताकि अन्दर घुसे हुये व्यक्ति को छुपा न सके। जैसे आप अपने दरवाजे पर पहुँचें तो ताले में चाभी लगाने से पहले सभी दिशाओं में भली प्रकार से देख लें तथा दरवाजे के भीतर शीघ्र ही जाकर दरवाजे को बन्द कर लें!
- यदि आप ऐसा संकेत पाते हैं कि आपके साथ में अप्रत्याशित घटना घटित हो सकती है तो अन्दर न जायं।
- घर के बाहर घर की चाभी मत छुपाइये।
- नौकर के चाभी देने से हिचके।
- अपनी कुंजियों की अतिरिक्त कुंजी मकान के दरबान को मत सौपिये जबकि आप ऐसा न चाहें।
- यदि घर की चाभी खो जाती है तो तुरन्त ताले के बदल दीजिये।

- यदि आप प्रायः घर के बाहर रहते हों तो अपने घर की चाभियॉ घर के विश्वसनीय पड़ोसी/अथवा सेफ कस्टडी में रखें।

यात्रा करते समय :-

- ✓ हमेशा इस बात के लिये सतर्क रहें कि घर से निकलते समय /बापस आने पर /कार्यालय से निकलते समय तथा यात्रा करते अथवा गैरेज में गाड़ी खडी करते समय आपके घर /कार्यालय आने पर कार के दरवाजे भली भांति बन्द हैं।
- ✓ यदि गैरेज उपलब्ध न हो तो गाड़ी को ऐसी जगह खडी करें जहॉ वह प्रत्येक को दिखाई दे।
- ✓ अपने आने जाने के रास्ते /समय को जल्दी जल्दी बदलते रहें कभी कभी रास्ते बदल कर जायें चाहे समय अधिक लगे। यदि आप गाडी से चलते हों तो सदैव उसका प्रयोग न करें।
- ✓ कभी कभी वाहन चालक की अगली सीट पर बगल में बैठिये।
- ✓ यथा सम्भव समूह में यात्रा करें।
- ✓ यदि आपको पीछा किये जाने का आभास हो तो परिचित मार्ग पर मुड़ जाइए और इस पर भी यदि आपका संदेह बरकरार है तो नजदीकी पुलिस स्टेशन पर जाइये। तंग और सुनसान /अंधेरी सड़क पर चलने से बचिये प्रकाश युक्त ऐसे मार्ग से चलिये जिसपर पुलिस पोस्ट हो।
- ✓ किसी दुर्घटना के स्थान या टूटी फूटी गाड़ी से दूर रहिये यह आपको फंसा सकती है।
- ✓ यदि सामने सड़क पर कुछ अप्रत्याशित संदिग्ध दिखाई देता है तो तुरन्त गाड़ी को रोकिये और देर होने से मोड दीजिये।
- ✓ पूर्व निर्धारित भ्रमण कार्यक्रम की जानकारी केवल उन्ही व्यक्तियों को दें जिनको कि देनी आवश्यक हो।
- ✓ यह सुनिश्चित करें कि आपके परिवार के सदस्यों में से कोई आपके विषय में यह जानता रहे कि आप किस समय कहॉ हैं।
- ✓ जब आप कार में यात्रा कर रहे हों तो खिड़कियों को उतना ही खोलें जितना हवा के आवागमन के लिये जरूरी हो।
- ✓ सुरक्षात्मक उपाय में अपने वाहन चालक को भली प्रकार से समझा दे तथा उसे आक्रमणकारी एवं सुरक्षात्मक मोटर चालन का प्रशिक्षण भी दें।
- ✓ इस बात का ध्यान रखें कि आपकी गाड़ी ज्यादा तड़क भडक या चमकीली न हो।
- ✓ जब आप रेल से यात्रा कर रहे हों तो आप ऐसे डिब्बे में बैठें जो पहले से भरा हो।
- ✓ ड्यूटी पर नियुक्त पुलिस अधिकारी का यथासम्भव सहयोग करें।

- ✓ उपलब्ध सुरक्षा कर्मी तथा निजी सहायकों को हमेशा साथ रखें जबकि आप यात्रा कर रहे हों या सुबह शाम टहल रहे हों।
- ✓ हमेशा इस बात से सतर्क रहिये कि आपके घर/कार्यालय के बाहर क्या हो रहा है कोई भी अस्वाभाविक बात संदेह पूर्ण दृष्टि से देखें।
- ✓ अपने चारों तरफ के लोगों का निरीक्षण करते रहें और उनके चेहरों को याद रखने का प्रयास करें। दुबारा मिलने पर आप उनके वारे में यह जान सकें कि पूव में यह किस समय और कहॉ मिला था।
- ✓ जब कभी आपको टैक्सी किराये पर लेनी हो तो लाइन में खड़ी पहली गाड़ी को किराये पर न लें या उसको जो इन्तजार करता प्रतीत हो न लें तथा यात्रा प्रारम्भ होने के पूर्व चालक को अपने रास्ते के बारे में कोई सुनिश्चित निर्देश न दें।