



Personal safety advice whilst out on foot...

ঘরের বাহিরে হেঁঠে চলাকালে ব্যক্তিগত নিরাপত্তার উপদেশ.....

- পথচলিত মোটরযান থামিয়ে সফরসঙ্গী হবেন না বা কোন অপরিচিত ব্যক্তির কাছ থেকে মোটর গাড়িতে বা লাইসেন্স ছাড়া ট্যাক্সিতে অন্য স্থানে পৌঁছে দেওয়া গ্রহন করবেন না।
- আপনার কোন স্থানে যাওয়া ও ফিরে আসার পথ আগে থেকে ঠিক করুন। আলোকিত নয় এমন বা নির্জন এলাকা দিয়ে তাড়াতাড়ি যাতায়াত বর্জন করুন।
- দলবদ্ধ হয়ে হাঁটার চেষ্টা করুন।
- আপনি কোথায় যাচ্ছেন এবং ফিরে আসার সময়টা কাউকে জানিয়ে রাখবেন।
- আপনার চাবিগুলি প্রস্তুত রাখুন- যাতে আপনার বাড়িতে বা গাড়িতে তাড়াতাড়ি ঢুকতে পারেন।
- আসপাশে কি হচ্ছে সে ব্যাপারে সতর্ক থাকবেন - একটি ব্যক্তিগত স্টেরিও, যানবাহনের আওয়াজ বা অন্যকেহ আপনার পিছন থেকে আপনার দিকে অগ্রসর হওয়ার শব্দ শুনা থেকে, আপনার বাধার কারণ হতে পারে।
- আপনি যদি মনে করেন যে আপনাকে কেহ অনুসরণ করছে তাহলে নিকটবর্তী জনরন্য এলাকা, যেমন একটি পাব বা দোকানে যান এবং ৯৯৯ এ পুলিশকে টেলিফোন করুন।
- গাড়ীর যাতায়াত সামনে রেখে হাটুন যাতে আপনি লক্ষ্য করছেন না এমন কোন গাড়ী পিছন দিক থেকে এসে থামাতে পারবে না।
- যদি কোন গাড়ী থামিয়ে চালক পথ নির্দেশের জন্য বলে তখন আপনার দূরত্ব বজায় রাখুন।
- আপনি যদি মুখোমুখি হন, তাহলে আপনার বিপদসঙ্কেতের যন্ত্র ব্যবহার করুন এবং দৌড় দেন; বা চিৎকার ও চৈচামেচি করে দৃষ্টি আকর্ষণ করুন।

যখন আপনার তাড়াতাড়ি সাহায্যের দরকার পড়ে তখন একটি জরুরী অবস্থায় সর্বদা ৯৯৯ নম্বরে টেলিফোন করবেন।

নিরাপদ থাকুন

Bengali

suffolk
first
for you