

- ▶ सेल्फ डिफेन्स के लिए जो भी चीज हाथ में हो उससे हमला कर दें। यह न सोचे कि उससे सामने वाले का सिर फटेगा या चोट आयेगी। अपने बचाव में की गयी कार्यवाही अपराध की श्रेणी में नहीं आती है।
- ▶ यदि कोई हमला कर रहा है तो सबसे पहले शोर मचाएं, जितना तेज हो सके चिल्लाएं। इससे सामने वाले का हौसला टूट जाता है और आस-पास के लोग भी रक्षा करने के लिए आ सकते हैं।
- ▶ किसी गड़बड़ी की आशंका में 1090 और अपने अभिभावकों को सूचित करें, अपनी लोकेशन बताएं।
- ▶ यदि कोई गम्भीर स्थिति आती है तो दिमाग को सन्तुलित रखे। घबराने से सामने वाला और हावी हो जाता है।
- ▶ अपने पास हमेशा मिर्च पाउडर स्प्रे की बोतल रखे एवं इसका इस्तेमाल करें।
- ▶ हेयर पिन, कंधी, चश्में का फ्रेम, पेन्सिल, दुपट्टा में से अमूमन कुछ न कुछ लडकियों के पास रहता है। इनका प्रयोग हथियार की तरह अपने बचाव में करें। 1090 पर सम्पर्क न होने की स्थिति में 112 हेल्पलाइन पर काल करें।
- ▶ ऑटो में बैठते समय ऑटो के नम्बर सहित चालक का फोटो क्लिक करके सुरक्षित करें।
- ▶ आत्म सुरक्षा (सेल्फ डिफेन्स) का प्रशिक्षण जरूर लें। इससे लड़कियों में आत्म विश्वास आने के साथ-साथ वो स्वयं को सुरक्षित कर सकती हैं।
- ▶ किसी भी व्यक्ति पर अन्धा विश्वास न करें।
- ▶ सोशल मीडिया का सम्भल कर इस्तेमाल करें। जिन लोगों से जुड़े उनसे जल्दी मिलने या दोस्ती बढ़ाने की न सोचें। अपना पासवर्ड किसी से साझा न करें।