

प्रदर्शन फ़्रीलड गाइड

सुरक्षित और जुड़े रहने के लिए आठ गाइड। हर गाइड अंग्रेज़ी या हिंदी में PDF के रूप में डाउनलोड होती है, ताकि जाने से पहले आप उसे फ़ोन में रख सकें या प्रिंट कर सकें।

आखिरी अपडेट: 12 अक्टूबर 2026, सुबह 5:53 बजे (IST)।

01

Briar: बिना इंटरनेट बात करें

बिना इंटरनेट फ़ोन से फ़ोन संदेश।

02

हिरासत हैंडबुक

हिरासत में आप या दोस्त हों तो अधिकार और क्या करें।

03

चिकित्सा सहायता

फ़ोन बंद हों तो मौके पर डॉक्टर कैसे ढूँढ़ें।

04

कानूनी मदद

हिरासत में हों तो इंस्टाग्राम पर किसे टैग करें।

05

पत्रकार सहायता

अपने इलाके से रिपोर्ट करें या वीडियो सुरक्षित भेजें।

06

प्रदर्शन प्राथमिक उपचार

आँसू गैस, चोट और क्या साथ रखें।

07

निजता और निगरानी

कैमरे, फ़ोन और ज़बती।

08

शटडाउन किट

ऑफ़लाइन नक्शे, मेश मैसेजिंग और हिरासत अलर्ट योजना।

Briar: बिना इंटरनेट बात करें

फ़ोन आपस में Bluetooth और Wi-Fi से मैसेज भेजते हैं। जैसे ही किसी फ़ोन पर इंटरनेट आता है, मैसेज अपने-आप दूर के लोगों तक पहुँच जाते हैं। स्टेप 1-6 **आज रात** ही कर लें, जब तक इंटरनेट चल रहा है।

iPhone वाले पहले यह पढ़ें

Briar सिर्फ़ Android पर चलता है। iPhone के लिए कोई Briar नहीं है। अगर आपके पास iPhone है:

- अगर कोई पुराना Android फ़ोन है तो उसे साथ रखें और आज रात उस पर Briar सेट कर लें। SIM की ज़रूरत नहीं है।
- नहीं तो किसी Briar वाले दोस्त के साथ रहें और उनके फ़ोन पर अपडेट देखें।
- इंटरनेट वापस आने के लिए Signal रख लें। यह बिना इंटरनेट नहीं चलता।

01 ऐप लें

- Play Store में **Briar** खोजें, या F-Droid या **briarproject.org** से लें।
- अगर ब्लॉक है या इंटरनेट नहीं है, तो पास के किसी व्यक्ति से लें जिसके पास पहले से है। स्टेप 04 देखें।

02 अकाउंट बनाएँ

- एक निकनेम चुनें। **असली नाम नहीं।**
- ऐसा पासवर्ड रखें जो याद रहे। पासवर्ड भूलने पर वापस नहीं मिलता, अकाउंट खत्म हो जाता है।
- जब Briar बैकग्राउंड में कनेक्टेड रहने की अनुमति माँगे, तो **Allow Connections** और फिर **Allow** दबाएँ। वरना स्क्रीन बंद होने पर फ़ोन मैसेज आगे नहीं भेजेगा।

03 सारे कनेक्शन चालू करें

मेनू  → **Settings** → **Connections** खोलें। **Connect to contacts via the Internet**, **Connect to contacts on the same Wi-Fi network** और **Connect to contacts via Bluetooth** तीनों चालू करें। Briar में Bluetooth तब तक बंद रहता है जब तक आप उसे चालू न करें। फ़ोन का Bluetooth भी चालू रखें।

04 बिना इंटरनेट दूसरों को ऐप दें

जिसके पास Briar है:

1. मेनू  → **Settings** → **Share this app offline** खोलें, फिर **Start hotspot** दबाएँ। पूछे तो लोकेशन की अनुमति दें। हॉटस्पॉट शुरू करने के लिए Briar को इसकी ज़रूरत है।
2. आपका फ़ोन एक Wi-Fi हॉटस्पॉट बनाएगा और उसका नेटवर्क नाम और पासवर्ड दिखाएगा। ये हर बार एक ही रहते हैं। अगले टैब पर QR कोड है।
3. जब दूसरा फ़ोन Wi-Fi से जुड़ जाए, तो **Next** दबाएँ। Briar एक वेब पता और दूसरा QR कोड दिखाएगा।

जिसे ऐप लेना है:

1. Wi-Fi सेटिंग खोलें, दूसरे फ़ोन पर दिख रहा नेटवर्क नाम चुनें और पासवर्ड डालें। अगर फ़ोन कहे कि इस Wi-Fi पर इंटरनेट नहीं है, तब भी जुड़े रहें। कुछ फ़ोन पर QR कोड स्कैन करके भी जुड़ सकते हैं, पर हर फ़ोन पर नहीं।
2. Chrome या किसी भी ब्राउज़र में वेब पता ठीक वैसा ही टाइप करें जैसा दिखा है, **http://** और कोलन के बाद वाले नंबर समेत। या दूसरा QR कोड स्कैन करें।
3. फ़ाइल डाउनलोड करके उस पर टैप करें। पूछे तो उस ब्राउज़र के लिए **Install unknown apps** की अनुमति दें।

अगर पता न खुले: ऐप लेने वाले फ़ोन पर हर VPN ऐप डिस्कनेक्ट करें। फिर **Settings** →

Network & internet → **VPN** खोलें, हर VPN के आगे गियर दबाएँ, और **Always-on VPN** और **Block connections without VPN** बंद करें। वरना VPN बंद दिखने पर भी पता नहीं खुलने देता। फिर दोबारा कोशिश करें, या कोई दूसरा ब्राउज़र आजमाएँ। फिर भी न खुले, तो शेयर करने वाला शेयरिंग स्क्रीन पर **?** हेल्प बटन → **Save app** दबाए, और फ़ाइल Quick Share या Bluetooth से भेजे। Bluetooth के लिए पहले फ़ाइल का नाम बदलकर आखिर में .zip लगाएँ।

फिर हर नया व्यक्ति आगे शेयर कर सकता है। एक कॉपी से पूरी भीड़ तक ऐप पहुँच सकता है।

05 कॉन्टैक्ट जोड़ें

Briar सिर्फ़ उन्हीं से बात करता है जिन्हें आपने जोड़ा है। Contacts स्क्रीन पर **+** दबाएँ।

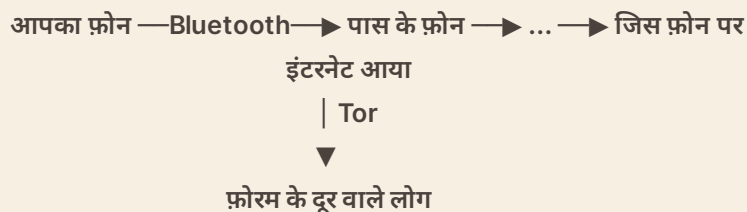
- **साथ खड़े हों तो:** **Add contact nearby**। दोनों फ़ोन एक-दूसरे का QR कोड स्कैन करें।
- **दूर हों (परिवार, शहर के बाहर के दोस्त):** **Add contact at a distance**। अपना लिंक WhatsApp या SMS से भेजें, उनका लिंक पेस्ट करें, निकनेम दें। **यह आज रात ही करें।** इसके लिए एक बार इंटरनेट चाहिए।

06 ग्रुप में जुड़ें

- एक आयोजक **≡** → **Forums** → **+** से फ़ोरम बनाए।
- फ़ोरम के अंदर **:** → **Share Forum** खोलें, कॉन्टैक्ट चुनें और **Share Forum** दबाएँ। वे इनवाइट स्वीकार करें।
- हर सदस्य इसे अपने कॉन्टैक्ट्स को आगे शेयर कर सकता है, इसलिए ग्रुप अपने-आप बढ़ता है।
- दूर वाले कॉन्टैक्ट्स को भी फ़ोरम में जोड़ें। इसी से स्टेप 07 काम करता है।

07 मैसेज अपने-आप बाहर कैसे पहुँचते हैं

आपको कुछ दबाना नहीं है। Briar पीछे से हर कनेक्शन आजमाता रहता है।



- दूर वाला व्यक्ति पहले से भीड़ में किसी का Briar कॉन्टैक्ट हो (स्टेप 05) और फ़ोरम में हो (स्टेप 06)।
- उस समय उनका फ़ोन ऑनलाइन होना चाहिए। अगर उनके पास कोई पुराना Android फ़ोन है, तो वे उसे घर पर **Briar Mailbox** बना सकते हैं। उनका फ़ोन बंद हो तब भी मैसेज उसमें जमा रहते हैं।
- Briar X या Instagram पर पोस्ट नहीं कर सकता। बाहर के एक-दो लोग तय करें जो फ़ोरम के ज़रूरी अपडेट सोशल मीडिया पर डालें।

08 आज रात टेस्ट करें

दो-तीन फ़ोन लें: Airplane mode चालू करें, फिर Bluetooth वापस चालू करें। फ़ोरम में मैसेज भेजें। कुछ मिनटों में दूसरे फ़ोन पर आ जाना चाहिए। Briar हर 1 से 10 मिनट में पास के फ़ोन ढूँढता है। 10 मिनट बाद भी न आए तो स्टेप 03 और बैटरी सेटिंग देखें।

09 सुरक्षित रहें

- फ़ोन पर स्क्रीन लॉक लगाएँ। कल के लिए फ़िंगरप्रिंट और फ़ेस अनलॉक बंद करें।
- Briar इस्तेमाल न कर रहे हों तो  → **Sign Out** करें। पासवर्ड के बिना कोई इसे नहीं पढ़ सकता।
- **अकाउंट मिटाकर नया शुरू करने के लिए:**  → **Sign Out** करें। साइन-इन स्क्रीन पर **Forgot your password?** दबाएँ। Briar चेतावनी देगा कि इससे आपका अकाउंट, कॉन्टैक्ट और मैसेज मिट जाएँगे। **Delete** दबाएँ, फिर नया अकाउंट बनाएँ।
- एक-से-एक चैट में  → **Disappearing messages** खोलकर गायब होने वाले मैसेज चालू करें।
- नाम, फ़ोन नंबर या ऐसी योजनाएँ न लिखें जिन्हें आप पढ़े जाने नहीं देना चाहते। फ़ोरम का कोई भी सदस्य उसे आगे शेयर कर सकता है।
- भारत में Briar के डिस्ट्रिब्यूशन को ब्लॉक करने का आदेश है।

देशभक्तों के लिए हिरासत पुस्तिका

तो आपको हिरासत में ले लिया गया है, अब क्या?

01 हिरासत क्या है?

नजरबंदी गिरफ्तारी नहीं है।

हिरासत तब होती है जब आपको पुलिस द्वारा अस्थायी रूप से रोका जाता है या कुछ समय के लिए रखा जाता है। पुलिस आप पर किसी अपराध का आरोप नहीं लगाती है। नागरिकों को गिरफ्तार करना कठिन है और इसमें बहुत मेहनत लगती है, इसलिए पुलिस विरोध को धीमा करने या बाधित करने के लिए एक आसान उपकरण के रूप में हिरासत पर निर्भर करती है।

यह एक रील के रूप में अद्भुत लगता है, लेकिन आपको हिरासत से दूर रहने के लिए अपनी पूरी कोशिश करनी चाहिए। हमारे विरोध की ताकत हमारी संख्या में निहित है और विरोध के लिए आप जो सबसे अच्छी चीज कर सकते हैं वह है खुद को बचाना। अगर वे हमें काफी ले जाते हैं, तो विरोध मर जाता है। दिल्ली में 10 अक्टूबर को ऐसा ही हुआ था।

02 नाबालिग हिरासत में

पुलिस कानूनी रूप से 18 वर्ष से कम आयु के किसी भी व्यक्ति को हिरासत में नहीं ले सकती है। बच्चों की सुरक्षा हमारी पहली प्राथमिकता है।

यदि आप हिरासत बस में किसी नाबालिग को देखते हैं, तो आपका पहला कदम एक वयस्क के साथ उनकी रिहाई की मांग करना शुरू करना चाहिए जो उनके अभिभावक के रूप में कार्य कर सकता है। बच्चे की उम्र का रिकॉर्ड बनाएँ, कि क्या उन्हें भी पुलिस की बर्बरता का सामना करना पड़ा था, और वे उन्हें कितने समय तक हिरासत में रखते हैं।

03 हिरासत में लिए जाने पर आपके क्या अधिकार हैं?

- आपको मजिस्ट्रेट के सामने पेश किए बिना 24 घंटे से अधिक समय तक पुलिस हिरासत में नहीं रखा जा सकता है-यात्रा के समय को छोड़कर। यही कारण है कि पुलिस कभी-कभी घंटों बस चलाती रहती है।
- पुलिस आपका सामान, फोन, बैग आदि जब्त नहीं कर सकती है। वे कोशिश कर सकते हैं लेकिन यह अवैध है, यदि वे आपके साथ कोशिश करते हैं तो सुनिश्चित करें कि आप अधिनियम को रिकॉर्ड करते हैं और यदि संभव हो तो वीडियो में उनकी नेम प्लेट प्राप्त करने की कोशिश करें।
- पुलिस आपको शारीरिक रूप से नुकसान नहीं पहुँचा सकती। वे अभी भी इस कार्य को रिकॉर्ड कर सकते हैं और यदि संभव हो तो अपनी नेम प्लेट प्राप्त करने की कोशिश कर सकते हैं।
- एक पुरुष पुलिस अधिकारी को एक महिला प्रदर्शनकारी को हिरासत में लेने या तलाशी लेने की अनुमति नहीं है। यदि हिरासत में लिए गए समूह में महिलाएँ हैं तो किसी महिला अधिकारी को हर समय उपस्थित रहने के लिए कहें।
- महिला बंदियों को सूर्यास्त (आमतौर पर शाम 7.30 बजे) के बाद पुलिस स्टेशन में नहीं रखा जा सकता है। वे आपको रखने की कोशिश कर सकते हैं, एक वीडियो रिकॉर्ड कर सकते हैं जिसमें आप एक पुलिस अधिकारी से पूछ रहे हैं कि आपको सूर्यास्त के बाद बाहर क्यों नहीं जाने दिया जा रहा है।

04 जब आपको हिरासत में लिया जाए तो क्या करें?

- यह मानते हुए कि आप तुरंत भागने में असमर्थ थे, शारीरिक रूप से हिरासत का विरोध करने की कोशिश न करें क्योंकि इससे आपको चोट लगने की अधिक संभावना होगी।
- हिरासत, आपकी बस में लोगों की संख्या, पुलिस की क्रूरता यदि कोई हो, यदि बस में महिला सिपाही हैं, और पुलिस अंत में आपको कहाँ छोड़ती है, इसके बारे में बात करते हुए अपना एक वीडियो रिकॉर्ड करें। सुरक्षित दूरी से अपने साथ पुलिस अधिकारियों के चेहरे दर्ज करें।
- यदि वे आपका नाम और पता पूछते हैं, तो उन्हें अपनी वास्तविक जानकारी दें। पुलिस कभी-कभी पते पर आती है और जांच करती है कि क्या यह वैध है, झूठी जानकारी देने से गिरफ्तारी हो सकती है।
- पिछले खंड से अपने अधिकारों को याद रखें। अपना सामान, फोन आदि न दें।
- किसी ऐसे व्यक्ति को सूचित करें जो पुलिस के जाने के बाद घर लौटने में आपकी मदद कर सकता है।
- यदि आप या बस में कोई और घायल हो गया है तो डॉक्टर को सूचित करें। कानून के अनुसार पुलिस को आपकी चिकित्सा जांच करने की आवश्यकता होती है, लेकिन वे अक्सर चोटों की गंभीरता को कम करने की कोशिश करते हैं। एक डॉक्टर का उपस्थित होना यह सुनिश्चित करेगा कि वे ऐसा करने में असमर्थ हैं।
- एक दोस्त को सूचित करें जो विरोध क्षेत्र के बाहर है। यदि आपके पास पर्याप्त बैटरी नहीं है, तो अपने लाइव लोकेशन को किसी दोस्त के साथ साझा न करें। अपनी बैटरी को बचाएँ और हर 30 मिनट में अपना स्थान साझा करते रहें।
- हिरासत, बस में लोगों की संख्या, बस में महिलाओं की संख्या, क्या कोई महिला सिपाही है, इसके बारे में एक वकील को सूचित करें। बस के रुकने के बाद उन्हें अपना स्थान बताएँ।

05 अगर आपके दोस्त को हिरासत में लिया जाता है तो क्या करें?

- यदि आप विरोध क्षेत्र में हैं, तो हिरासत में लिए गए व्यक्ति का नाम और फोन नंबर उस मित्र को भेजें जो विरोध क्षेत्र के बाहर है।
- यदि आप विरोध क्षेत्र में नहीं हैं, तो एक वकील और एक डॉक्टर को सूचित करें। बंदी के स्थान पर नज़र रखने के लिए हर 30 मिनट में उससे संपर्क करें।

06 छोड़ दिए जाने के बाद क्या करें?

- महिला और नाबालिग बंदियों को वयस्क पुरुषों से पहले बाहर छोड़ दिया जाएगा। यदि आपके आसपास पर्याप्त महिलाएं हैं और आप पर्याप्त सुरक्षित महसूस करते हैं, तो जब तक पुरुषों को भी बाहर नहीं जाने दिया जाता, तब तक परिसर छोड़ने से इनकार करें। इससे पुलिस पर आपको बाहर निकालने के लिए और दबाव पड़ता है।
- यदि आप किसी ऐसे क्षेत्र में हैं जहाँ टैक्सी सेवा नहीं है, तो किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क करें जो आपको घर ले जा सके।
- किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क करें जो हिरासत के कारण आपको हुए आघात से निपटने में आपकी मदद कर सकता है।

चिकित्सा सहायता

फ़ोन और इंटरनेट बंद हों, तब प्रदर्शन में डॉक्टर कैसे ढूँढ़ें।

01 IRFAN: तुरंत प्राथमिक उपचार नेटवर्क

सफ़ेद टी-शर्ट ढूँढ़ें जिस पर "IRFAN" लिखा हो। वही मेडिकल टीम है।

स्वयंसेवकों का नेटवर्क, उन दिनों के लिए जब इंटरनेट और फ़ोन नेटवर्क दोनों बंद हों।

प्रदर्शन स्थल पर हर समय कम से कम एक डॉक्टर और कुछ स्वयंसेवक मौजूद रहेंगे।

सुरक्षा के लिए सही जगह नहीं बताई जाती। जानकारी आयोजकों के इंस्टाग्राम पर आती है।

अगर इंटरनेट मिल जाए

इंस्टाग्राम पर टैग या DM करें:

@yoursafespaceguy

@meghnads

@dr.medusssa

@aakid_x

@manan.ki.baat

@woemaniyah

02 जाने से पहले

आँसू गैस और चोटों के लिए प्राथमिक उपचार गाइड पढ़ें।

अपना ब्लड ग्रुप और कोई एलर्जी हो तो कागज़ पर लिखकर जेब में रखें।

कानूनी मदद

अगर आप या आपके साथ कोई हिरासत में है, तो इंस्टाग्राम पर इन्हें टैग या DM करें: व्यक्ति का नाम, समय और जगह, और पता हो तो थाना।

⚠ **एक नंबर याद रखें।** फ़ोन ज़ब्त हो जाते हैं — याददाश्त नहीं।

01 हिरासत में हों तो किसे टैग करें

इन लोगों और समूहों ने खुलकर मदद की पेशकश की है। अगर आप या आपके साथ कोई हिरासत में लिया जाए, तो इंस्टाग्राम पर इन्हें टैग या DM करें: नाम, समय, जगह और थाना, अगर पता हो।

वकील

@radhikaganesh

@niiviravii

@whattalawyer._

@mehmoodpracha

@advocate.garima.01

@rishavranjan18

@aviksaha.india

@kapilsibal_official

NGO

@sachkhandfoundation

तालमेल में मदद करने वाले नागरिक

@meghnads

@yoursafespaceguy

आवाज़ उठाने के लिए

क्रिएटर और नेता जो ध्यान खींच सकते हैं।

@political_dogra

@manan.ki.baat

@shubhangi_decodes

@divyaunnyfilms

@_yogendrayadav

@ajinkyashinde_cjp

@cockroachjantaparty

@aisa_official_

@kuna_kamra

@harshyadavind

पत्रकार सहायता

एक स्वतंत्र पत्रकार दिल्ली के लोगों से कह रहे हैं कि अपने इलाके में जो हो रहा है उसे दर्ज करें, और दिल्ली से बाहर के लोग वीडियो सहेजकर भेजें।

01 अगर आप इन इलाकों के पास रहते हैं (10 अक्टूबर)

इन इलाकों के आसपास के लोगों से जुड़ना चाहते हैं:

निज़ामुद्दीन

ओखला

साउथ कैपस / सत्य निकेतन

पटियाला हाउस कोर्ट

RML अस्पताल

लेडी हार्डिंग मेडिकल कॉलेज

नई दिल्ली रेलवे स्टेशन

नरेला

बुराड़ी

कापसहेड़ा (गुरुग्राम)

दिल्ली में आने-जाने पर रोक है, इसलिए सिर्फ स्थानीय लोग ही मौके पर रह सकते हैं। अपने ही इलाके से रिपोर्ट करें, जिसे आप अच्छी तरह जानते हैं।

ठीक-ठाक कैमरे वाला फ़ोन काफ़ी है।

प्रेस कार्ड का टेम्पलेट भेजा जाएगा। उसे प्रिंट करके साथ रखें।

योगदान देने वालों को क्राउडफ़ंड से मानदेय मिलेगा।

रिपोर्टिंग का अनुभव हो तो अच्छा है, पर ज़रूरी नहीं।

जुड़ने के लिए इंस्टाग्राम पर @kahaniistaan को DM करें।

02 अगर आप दिल्ली में नहीं हैं पर मदद करना चाहते हैं

- 1 हिरासत, पुलिस हिंसा या किसी भी ज़रूरी घटना के वीडियो डाउनलोड करें, और हटाए जाने से पहले सहेज लें।
- 2 एक कॉपी kahaniistaan@gmail.com पर ईमेल करें और CC में harshh.mamnani@gmail.com डालें।
- 3 फ़ाइल बहुत बड़ी हो तो Google Drive पर अपलोड करें और लिंक ईमेल करें।
- 4 सब्जेक्ट में घटना की तारीख और जगह लिखें, और ईमेल में वीडियो का मूल लिंक डालें।

03 दर्ज करते समय सुरक्षित रहें

मूल फ़ाइल को न छेड़ें, कॉपी भेजें। मूल फ़ाइल में दर्ज समय और जगह से ही वह भरोसेमंद बनती है।

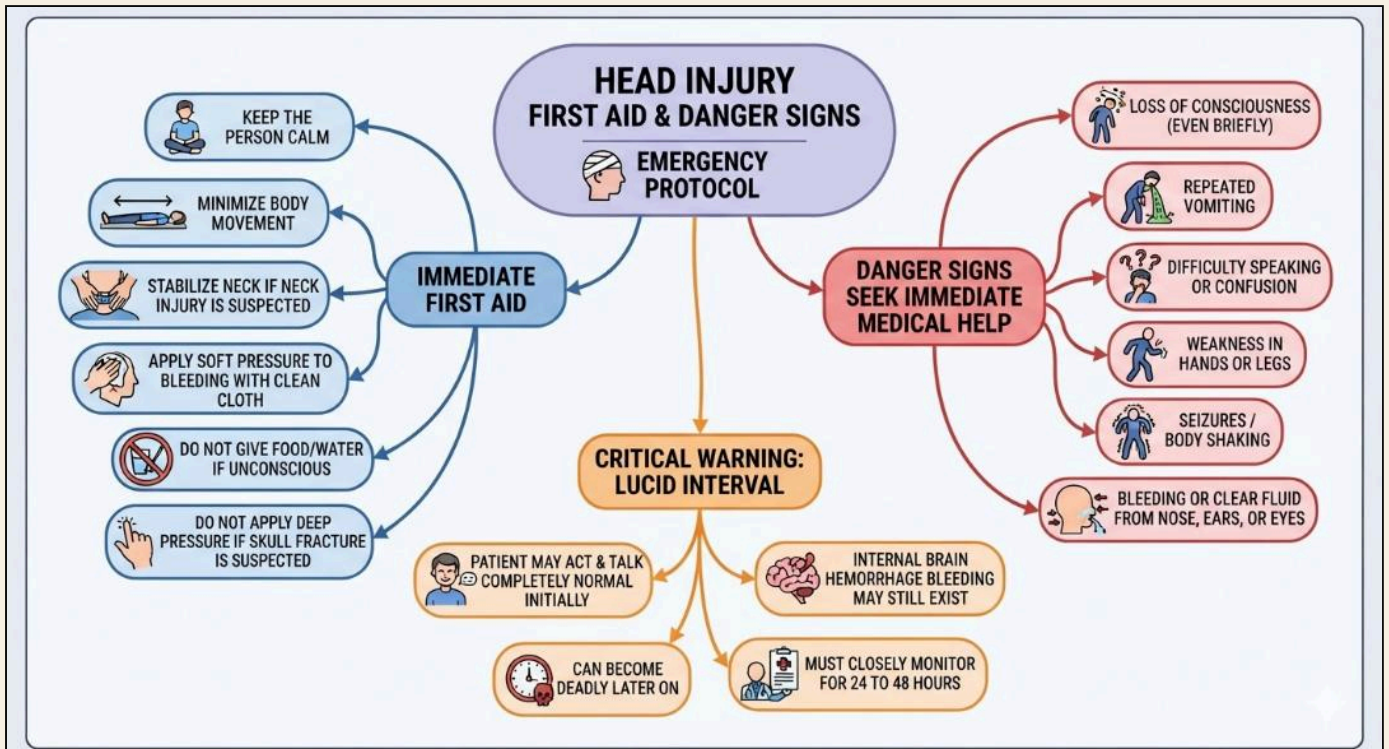
जहाँ हो सके, दूसरे प्रदर्शनकारियों के चेहरे रिकॉर्ड न करें; वीडियो से उनकी पहचान हो सकती है। निजता और निगरानी देखें।

ईमेल पते से पता चलता है कि किसने भेजा। अगर यह आपके लिए जोखिम है, तो ऐसे पते से भेजें जो आपके नाम से न जुड़ा हो।

प्रदर्शन प्राथमिक उपचार

आँसू गैस और चोट के लिए क्या करें, और साथ क्या रखें। एक स्वयंसेवी सहायता टीम द्वारा सत्यापित।

⚠ **गंभीर चोट में मेडिक ज़रूरी है।** तेज़ रक्तस्राव, साँस की तकलीफ़, फ्रैक्चर: तुरंत मेडिक या अस्पताल पहुँचें।



सिर की चोट — प्राथमिक उपचार और खतरे के संकेत। कोई भी खतरे का संकेत दिखे तो तुरंत अस्पताल पहुँचें।

01 आँसू गैस

बाहर निकलें और ऊँची जगह पर जाएँ।

जितनी जल्दी हो सके धुएँ और उस इलाके से दूर हो जाएँ।

चलें, दौड़ें नहीं।

दौड़ने से आप तेज़ साँस लेते हैं और ज़्यादा गैस फेफड़ों में जाती है।

आँखों को पानी से धोएँ, 10–15 मिनट।

साफ़, ठंडा पानी इस्तेमाल करें। बेकिंग सोडा या दूध बेहतर होने का कोई प्रमाण नहीं।

कनस्तरोँ को न छुएँ।

उन्हें वापस फेंकने की कोशिश में जल सकते हैं या ज़्यादा खतरे में पड़ सकते हैं।

68 02 क्या पहनें

- ✓ नाक और ठुड़ी पर मास्क या स्कार्फ़।
- ✓ टूट-रोधी आँख सुरक्षा — तैराकी चश्मा या मज़बूत धूप का चश्मा।
- ✓ पूरी त्वचा ढकें; बंद जूते जिनमें आप दौड़ सकें।
- ✓ कॉन्टैक्ट लेंस नहीं, आईलाइनर/मेकअप नहीं — ये रसायन फँसाते हैं।

03 क्या साथ लाएँ

- ✓ स्क्वर्ट-टॉप बोतल में पानी (पीने + आँख/त्वचा धोने के लिए)।
- ✓ ड्रॉस्ट्रिंग या बैकपैक (क्रॉस-बॉडी नहीं)।
- ✓ पहचान पत्र, आपातकालीन संपर्क, और ज़मानत/यात्रा के लिए नक़दी।
- ✓ ज़रूरत हो तो इन्हेलर, EpiPen, या दवाइयाँ।

✓ कपड़ों की एक जोड़ी अतिरिक्त।

04 मोच और खिंचाव — PRICE

P

सुरक्षा

रुकें और चोटिल हिस्से को और नुकसान से बचाएँ।

R

आराम

चोटिल अंग को 24-48 घंटे इस्तेमाल न करें।

I

बर्फ़

हर 2-3 घंटे में 15-20 मिनट ठंडी सिकाई। बर्फ़ सीधे त्वचा पर नहीं।

C

दबाव

सूजन कम करने के लिए इलास्टिक पट्टी — बहुत कसकर नहीं।

E

ऊँचाई

अंग को हृदय के स्तर से ऊपर रखें।

तुरंत मदद लें अगर: तेज़ दर्द, अंग टेढ़ा दिखे, तेज़ रक्तस्राव, वज़न न सह पाए, या फ्रैक्चर का संदेह हो।

05 चिकित्सा हेल्पलाइन

मौके पर चिकित्सा टीमों, और फ़ोन बंद हों तो डॉक्टर कैसे ढूँढ़ें, यह चिकित्सा सहायता गाइड में है।

चिकित्सा सहायता गाइड खोलें

अनदेखे रहें

निजता और निगरानी

कैमरे और फ़ोन पहचान सकते हैं कि प्रदर्शन में कौन था। कुछ आसान आदतें आपको अलग से पहचानना बहुत कठिन बना देती हैं।

01 आपका चेहरा

अपना चेहरा ढकें।

एक ठीक से फ़िट मास्क (N95 या कपड़ा) के साथ टोपी और धूप का चश्मा ज़्यादातर फ़ेस रिकग्निशन को तोड़ देता है।

मानें कि कैमरे देख रहे हैं।

पुलिस कथित तौर पर प्रदर्शन फ़ुटेज पर फ़ेस रिकग्निशन चलाती है। हर कैमरे को वैसा ही मानें।

अनोखा रूप न रखें।

विशिष्ट कपड़े, बैग, टैटू या बाल आपको कैमरों में आसानी से ट्रैक करने योग्य बनाते हैं।

02 आपका फ़ोन

आपका फ़ोन आपकी मौजूदगी बता सकता है।

सेल टावर और IMSI-कैचर आपकी मौजूदगी दर्ज करते हैं। जब ऑनलाइन रहने की ज़रूरत न हो तो एयरप्लेन मोड इस्तेमाल करें।

PIN से लॉक करें।

चेहरा या फिंगरप्रिंट नहीं — वे ज़बरदस्ती खुलवाए जा सकते हैं। अपने अधिकार देखें।

साथ-साथ बैकअप लें।

फ़ोटो/वीडियो के लिए ऑटो-अपलोड चालू करें, ताकि फ़ोन ज़ब्त होने पर भी सबूत पहले से सुरक्षित रहे।

ऑटो-कनेक्ट बंद करें।

वाई-फ़ाई और ब्लूटूथ ऑटो-जॉइन बंद करें ताकि आपका फ़ोन प्रसारण करना बंद कर दे।

03 अगर पुलिस आपका फ़ोन ले ले

आपको इसे अनलॉक करने की बाध्यता नहीं है।

आप अपना पासकोड बताने के लिए बाध्य नहीं हैं। PIN, चेहरे/फिंगरप्रिंट से सुरक्षित है, जिन्हें ज़बरदस्ती खुलवाया जा सकता है।

शांत रहें; शारीरिक रूप से विरोध न करें।

अधिकारी का नाम, बैज नंबर और समय नोट करें। स्पष्ट कहें कि आप तलाशी की सहमति नहीं देते।

ज़बती की रसीद माँगें।

पुलिस से अपेक्षित है कि वे जो ले जाएँ उसका दस्तावेज़ बनाएँ। ज़बती मेमो माँगें।

डिलीट करना अंत नहीं है।

अगर डिलीट करने को मजबूर करें, तो डिलीट किया गया अक्सर पुनः प्राप्त हो सकता है — और जो पहले से क्लाउड में बैकअप है वह सुरक्षित है।

वकील को कॉल करें।

जितनी जल्दी हो सके। गैरकानूनी ज़बती या ज़बरन डिलीट को चुनौती दी जा सकती है।

04 फ़ोटो और वीडियो

पोस्ट करने से पहले चेहरे धुंधले करें।

अन्य प्रदर्शनकारियों की रक्षा करें — जो भी फ़ोटो या वीडियो साझा करें उसमें चेहरे धुंधले करें और पहचान छिपाएँ।

मेटाडेटा हटाएँ।

फ़ोटो में स्थान और समय होता है। सार्वजनिक रूप से साझा करने से पहले उसे हटाएँ।

दूसरों को उजागर न करें।

सहमति के बिना लोगों के चेहरे, चेक-इन या योजनाएँ पोस्ट न करें।

संक्षेप में

अपना चेहरा ढकें। फ़ोन को PIN से लॉक करें और साथ-साथ बैकअप लें। पुलिस के लिए इसे अनलॉक करना ज़रूरी नहीं। पोस्ट करने से पहले चेहरे धुंधले करें। एक-दूसरे की रक्षा करें।

शटडाउन किट

हर चीज़ जाने से पहले सेट करें। नेटवर्क बंद होने के बाद कुछ भी काम नहीं करेगा।

⚠ **सुनहरा नियम:** ऐप्स और नक्शे तभी डाउनलोड करें जब इंटरनेट हो।

02 बिना इंटरनेट संदेश भेजें

Briar इस्तेमाल करें। यह ब्लूटूथ या वाई-फ़ाई से फ़ोन-से-फ़ोन संदेश भेजता है — कोई टावर नहीं, कोई सिम नहीं, पूरी तरह एन्क्रिप्टेड।



Briar

देखें यह कैसे काम करता है और 4 चरणों में सेट करें।



एक और विकल्प

bitchat

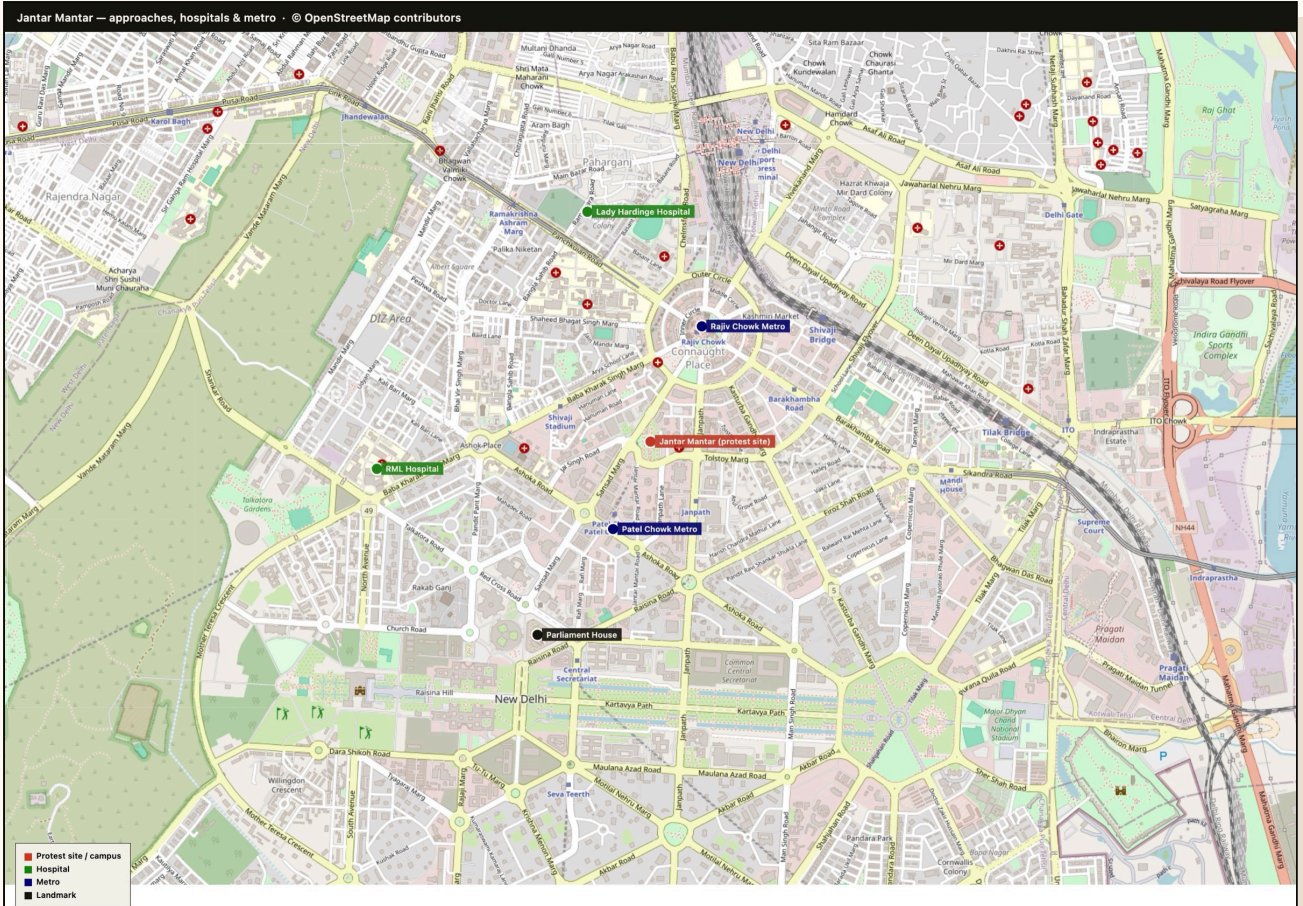


ओपन-सोर्स ब्लूटूथ मेश, कोई अकाउंट नहीं। Briar से नया और कम परखा हुआ — इसलिए ज़रूरी मौकों पर Briar को प्राथमिकता दें।

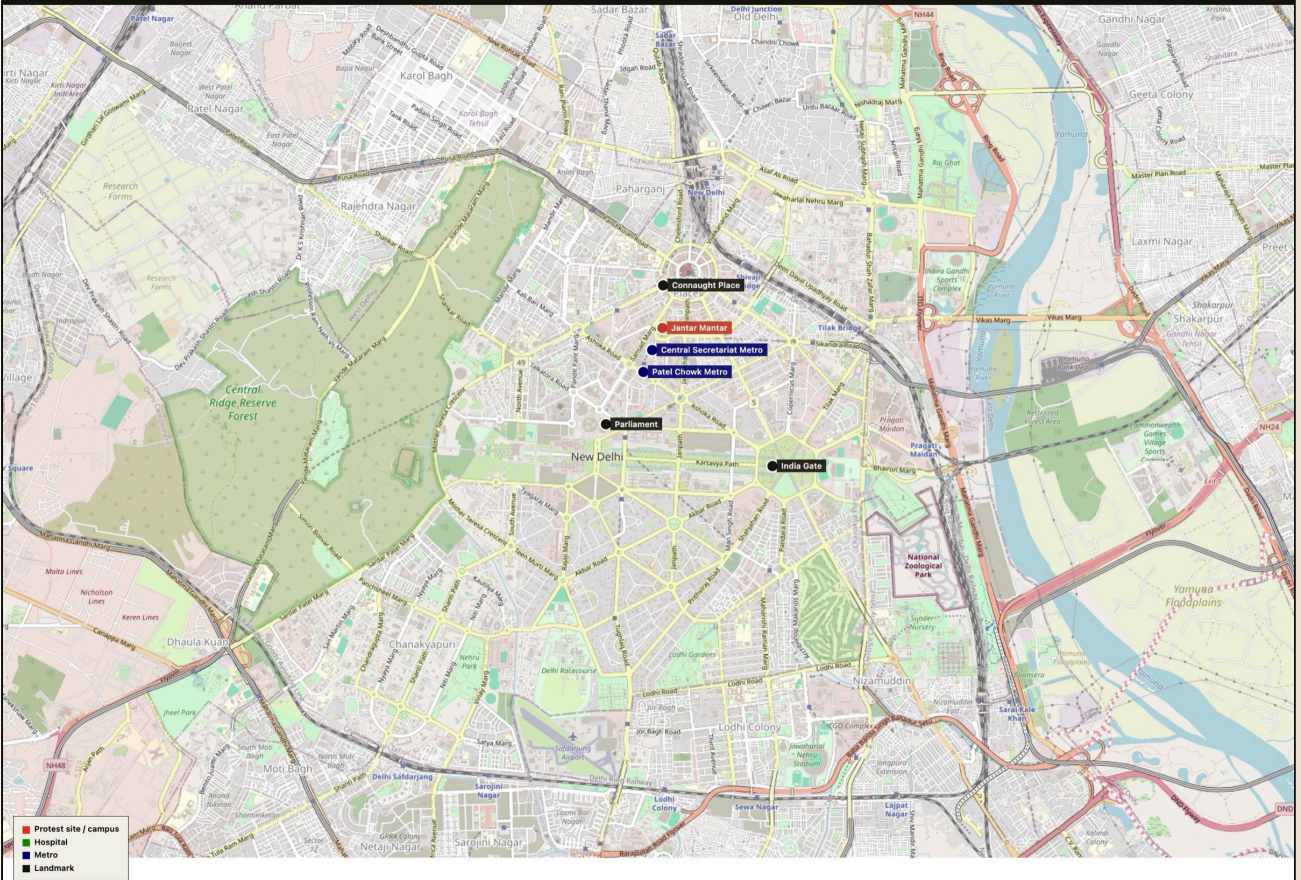
Bridgefy क्यों नहीं? यह लोकप्रिय है, लेकिन इसमें ज्ञात सुरक्षा कमज़ोरियाँ हैं और यह क्लोउड-सोर्स है, इसलिए संवेदनशील बातों के लिए हम इसकी सलाह नहीं देते।

03 ऑफ़लाइन नक्शे

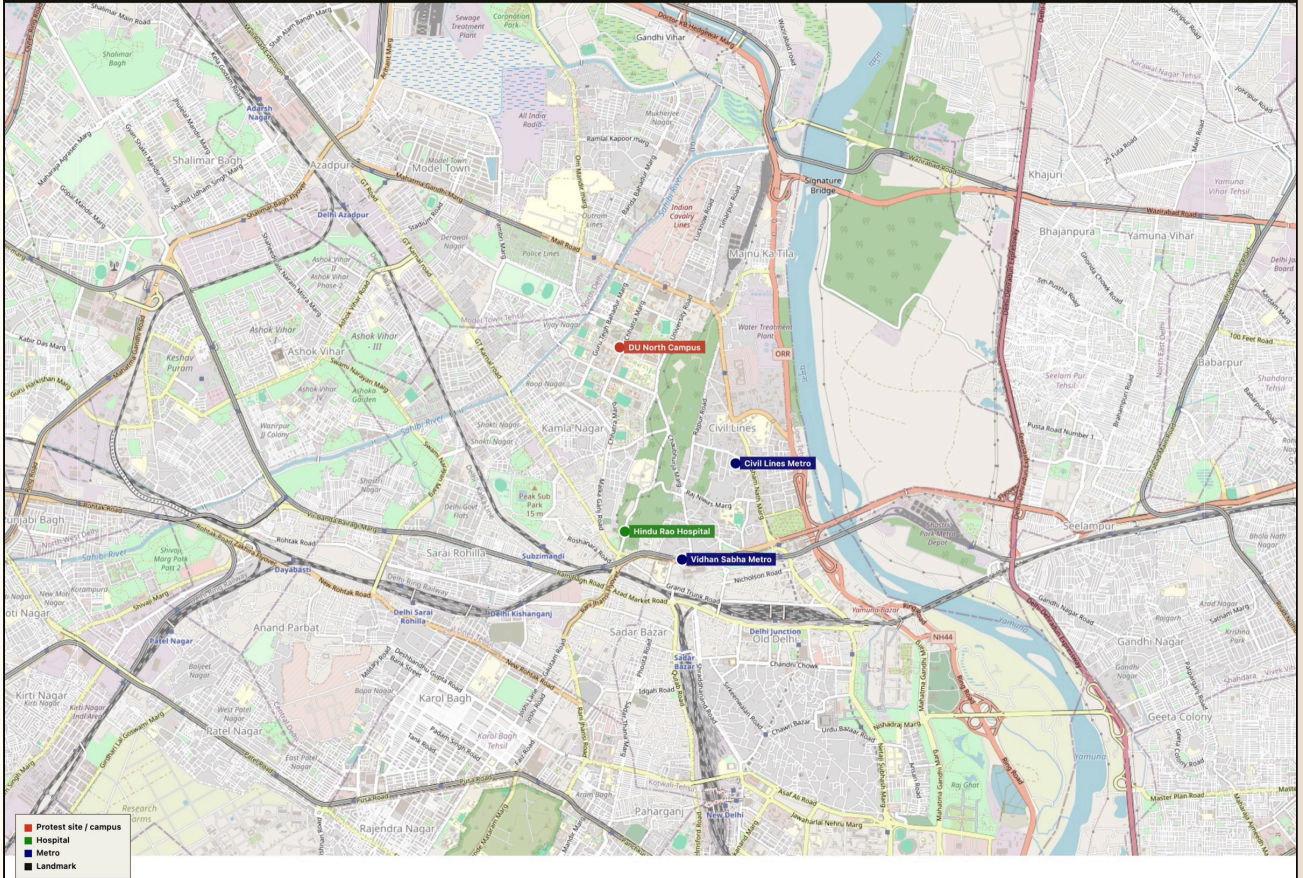
इन्हें अभी सहेजें — बिना सिग्नल चलते हैं। नक्शे पर टैप करें, वह पूरे आकार में खुलेगा; फिर ज़ूम करें या सेव कर लें।



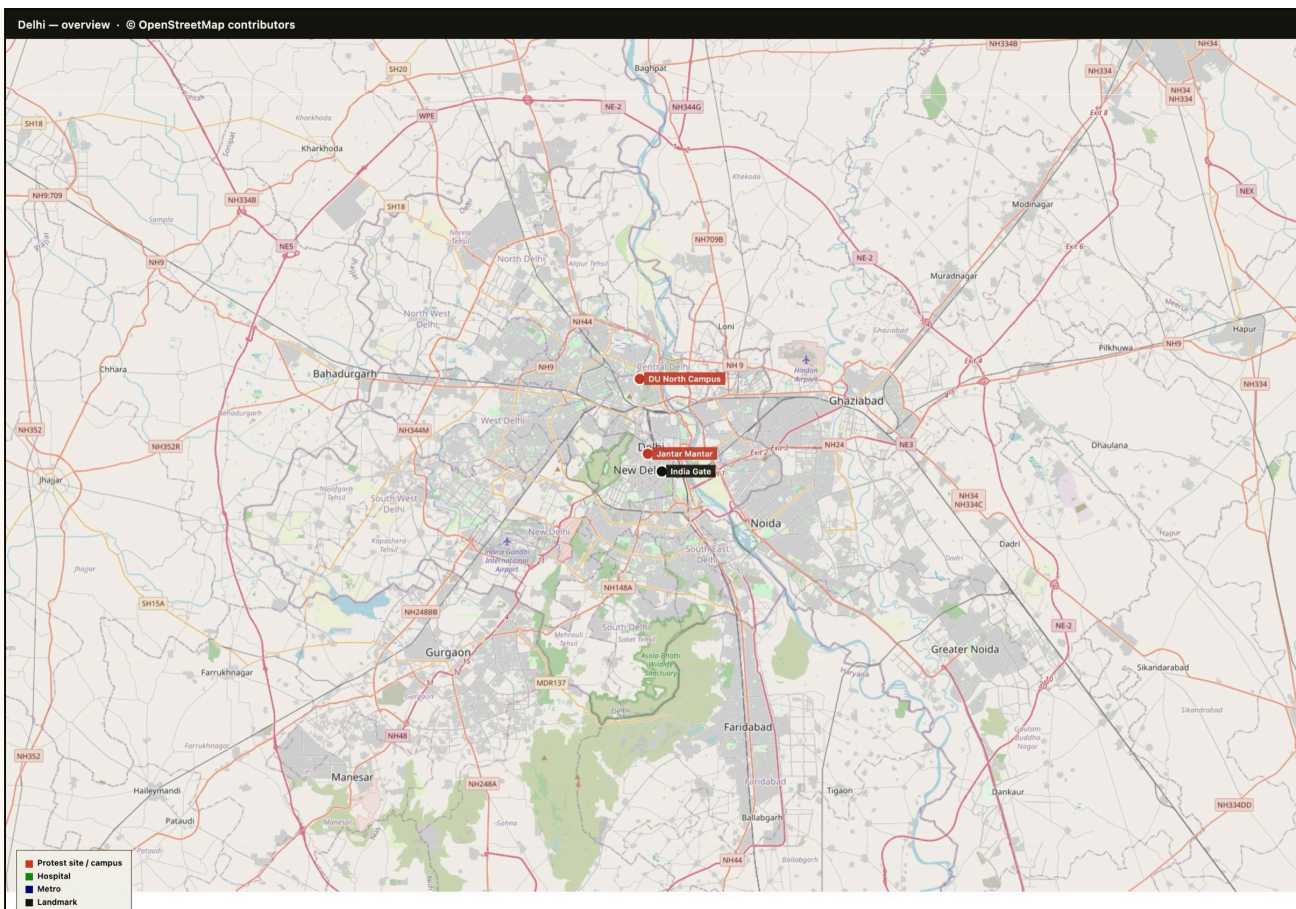
जंतर मंतर · रास्ते, अस्पताल और मेट्रो



लुटियंस दिल्ली · सड़कें और मेट्रो



उत्तरी दिल्ली · डीयू और सिविल लाइंस



दिल्ली अवलोकन · पूरा शहर

एक पूरा ऑफ़लाइन मैप ऐप भी इंस्टॉल करें और दिल्ली क्षेत्र डाउनलोड करें:

Organic Maps ↗

OsmAnd ↗

Map data © OpenStreetMap contributors

+ 04 हिरासत अलर्ट योजना

अगर आप हिरासत में हैं और चुप हो जाते हैं, तो सही लोगों को सूचना मिले — आपकी लोकेशन और वकील के नंबर के साथ।

1 दो विश्वसनीय संपर्क और एक वकील चुनें।

2 एक चेक-इन समय तय करें। चूकें → वे कार्रवाई करें।

3 "मुझे हिरासत में लिया गया है" वाला संदेश अभी लिखकर सेव कर लें, ताकि उन्हें एक टैप में भेज सकें।

4 वकील का नंबर याद रखें। फ़ोन ले लिए जाते हैं।