Ontario

ਗੁਆਂਢੀ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ (ਨੇਬਰਜ਼, ਫ਼ਰੈਂਡਜ਼ ਐਂਡ ਫ਼ੈਮਿਲੀਜ਼)

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਥੀ ਦੁਆਰਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਹੈ?

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵੇਖੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹਮਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹਿੰਸਾ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਫ਼ਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਅਜਿਹੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗੁਆਂਢੀ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ (ਨੇਬਰਜ਼, ਫ਼ਰੈਂਡਜ਼ ਐਂਡ ਫ਼ੈਮਿਲੀਜ਼) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਮੁਹਿੰਮ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਔਰਤ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਣ।

ਔਰਤ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਮੁਹਿੰਮ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸੈਂਟਰ **(Centre for Research and Education on Violence against Women and Children)** ਰਾਹੀਂ ਆਂਟੇਰੀਓ ਸਰਕਾਰ, ਆਂਟੇਰੀਓ ਵਿਮੈੱਨਜ਼ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਸਬੰਧੀ ਮਾਹਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਭਾਈਵਾਲੀ ਹੈ।

ਗੁਆਂਢੀ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ
(ਨੇਬਰਜ਼, ਫ਼ਰੈਂਡਜ਼ ਐਂਡ ਫ਼ੈਮਿਲੀਜ਼)

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੋ ਜਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੋ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਕਦਮ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਰਜ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕੋ ਹੀ ਕਦਮ ਉਠਾਓ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ:

- ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਸਚਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਛੱਡ ਕੇ ਕਦੋਂ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਭਾਵੇਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਪਰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
- ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਥਾਂ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇ ਹਿੰਸਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਾ ਆਉਣ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ "ਕੋਡ ਵਰਡ" (ਸੰਕੇਤ) ਘੜ ਲਵੋ ਜਿਸ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਹੈ।
- ਭੱਜ ਕੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਨਾ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ੋਰ ਸੁਣੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ।
- ਜੇ ਝਗੜਾ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਵੱਲ ਜਾਓ ਜਿੱਥੋਂ ਸੌਖੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਅਜਿਹੇ ਕਮਰੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈ, ਵਰਕਸ਼ਾਪ, ਬਾਥਰੂਮ) ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਾਵੀ ਹਥਿਆਰਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਟ ਪੈ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਦੁਪਾਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਚੇਹਰੇ ਨੂੰ ਬਚਾਓ। ਦੁਪੱਟਾ (ਜਾਂ ਸਕਾਫ) ਜਾਂ ਲੰਮੇਂ ਗਹਿਣੇ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਕਾਰ ਨੂੰ ਬੈਕ ਕਰ ਕੇ ਡਰਾਈਵਵੇਅ ਵਿੱਚ ਪਾਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਭਰ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਜਿਸ ਰਸਤੇ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲਣਾ ਹੋਵੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ, ਸੈੱਲ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਰਕਮ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਕੋ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ੈਲਟਰ ਜਾਂ ਪੁਲੀਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੈਨਿਕ ਬਟਨ/ਸੈੱਲ ਫ਼ੋਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੇ ਹਥਿਆਰ ਅਤੇ ਗੋਲ਼ੀ-ਸਿੱਕਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੁਕੋ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਰੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ੈਲਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੇ ਅਫ਼ਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜੋ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਤ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ (ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਰੁੱਧ ਦੋਸ਼ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ)।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦਰਜ ਕਰ ਲੈਣ।
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਰੱਖੋ:
  ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ, ਬੈਂਕ ਦੇ ਕਾਰਡ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿੱਤੀ ਕਾਗ਼ਜ਼-ਪੱਤਰ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ, ਚਾਬੀਆਂ, ਦਵਾਈਆਂ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਪਾਸਪੋਰਟ, ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ, ਨਿੱਜੀ ਪਤਾ/ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਬੁੱਕ, ਸੈੱਲ ਫ਼ੋਨ, ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੰਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਗ਼ਜ਼, ਘਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ/ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਾਗ਼ਜ਼, ਰਿਸਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਆਰਡਰ/ਪੀਸ ਬਾਂਡ)।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਡਰ ਤੋਂ ਇਹ ਵਸਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਂਭ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਕਲਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੌਂਪਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ੈਲਟਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਕੀਲ ਦਾ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲਓ। ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸਬੂਤ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ਼ੋਟੋਆਂ) ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਸਭ ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿਤੀਆਂ, ਮਾਮਲੇ, ਧਮਕੀਆਂ ਅਤੇ ਗਵਾਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦਰਜ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਤਸਵੀਰਾਂ, ਗਹਿਣੇ ਅਤੇ ਭਾਵੁਕ ਮੁੱਲ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਡਾਉਣੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਟਿਕਾਣਾ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਆਰਜ਼ੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਲਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੈਲਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਆਖ਼ਰੀ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਉਸ (ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਵੱਲੋਂ ਮੁੜ-ਡਾਇਲ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ

ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆਂ ਪੁਲੀਸ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਸਾਥ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ।

- ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ੈਲਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜਿਸ ਥਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਥਾਂ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।।

- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਨਾ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਚਲੇ ਜਾਓ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਦਲਵੀਂ ਥਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰੱਖੋ।

ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਪਿੱਛੋਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕੁਝ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪੁਲੀਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵਿਖੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਅਫ਼ਸਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਤ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ।

- ਰਿਸਟਰੇਨਿੰਗ ਆਰਡਰ ਜਾਂ ਪੀਸ ਬਾਂਡ ਲਈ ਦਰਖ਼ਾਸਤ ਦਿਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਵੀ ਕਨੂੰਨੀ ਹੁਕਮ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਨਕਲ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਲੀਗਲ ਏਡ ਕਲੀਨਿਕ ਦਾ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲਓ। ਜੇ ਕੋਈ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਅਦਾਲਤੀ ਕਾਰਵਾਈ ਚੱਲਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ।

- ਅਜਿਹੇ ਸੇਵਾ ਪਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ।

- ਇੱਕ ਅਨਲਿਸਟਿਡ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰਨ ਹਾਸਲ ਕਰੋ, ਕਾਲਰ ਆਈ.ਡੀ. ਲਗਵਾਉ, ਅਤੇ ਖੁਦ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਨੰਬਰ ਗੁਪਤ ਰੱਖੋ।

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸੰਬੰਧਤ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਨਕਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹੋਣ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਜੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਜ਼ਰੀਂ ਪਵੇ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ।
- ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਖੇ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ। ਕੰਮ ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦੱਸ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਰਾਸਰੀ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਪੂਜਾ-ਪਾਠ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲਿਆਂ ਕਿਤੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਗੁਆਂਢੀ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਸਾਥ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਉਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਨਾ ਆਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪੁਲੀਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਮੱਥੇ ਨਾ ਲੱਗੋ।

ਆਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ **1-866-863-0511** ਦੀ ਅਸਾਲਟਡ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Assaulted Women's Helpline) ਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ **TTY 1-866-863-7868** ਦੀ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ (Crisis line) ਦੀ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਗੁਮਨਾਮ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਬਿੱਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਰਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਗਭਗ 154 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਸਥਾਨਕ ਸ਼ੈਲਟਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅੰਦਰ ਦੂਜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਸਾਲਟਡ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Assaulted Women's Helpline) ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **www.awhl.org** ਉੱਤੇ ਜਾਓ।
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤੇ ਆਂਟੇਰੀਓ ਵਾਸੀ ਔਰਤ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਾਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ... ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਨਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ***www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca*** *ਉੱਤੇ ਜਾਓ।*

ਫ੍ਰੈਂਚ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ Femaide (ਫ਼ੈਮਏਡ) ਨਾਲ **1-877-336-2433** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਬੋਲ਼ੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸੁਣਦਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਨੰਬਰ **1-866-860-7082** ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਗੁਪਤ ਹਨ।

Femaide (ਫ਼ੈਮਏਡ) ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **www.briserlesilence.ca** ਉੱਪਰ ਜਾਓ

ਆਂਟੇਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਪੂੰਜੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ।