

## نیبرز، فرینڈز، اینڈ فیملیز

خبرداری نشانیاں  
نوں پچھاننا تے  
بدسلوکی دے خطرے  
والیاں عورتاں دی  
مدد کرنا



اسالٹڈ ویمنز ہیلپ لائن دیاں  
خدماتاں دے بارے زیادہ جانکاری  
واسطے دیکھو  
[www.awhl.org](http://www.awhl.org)

نیبرز، فرینڈز، اینڈ فیملیز مہم بارے  
ہور جانکاری واسطے  
دیکھو:  
[www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca](http://www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca)

جے تسیں اپنی فوری سلامتی بارے  
فکر مند ہو، پلس نوں کال کرو۔

دی اسالٹڈ ویمنز ہیلپ لائن  
1-866-863-0511 تے 24 گھنٹے  
ٹیلیفون سروس پیش کردی ہے تے  
انٹاریو وچ بدسلوکی دیاں  
شکار عورتاں واسطے کرائسس لائن  
1-866-863-7868 TTY ہے۔  
ایہ خدمت گمنام بندی ہے اور لکو کے  
رکھی جاندی ہے اور ٹول فری  
نمبر تہاڈی فون بل تے نظر نہیں ائے گا۔  
خدمات 154 زبانان تائیں دتیاں جاندیاں ہن۔  
اونٹریو سرکار وٹوں رقم مَحیا کرای گئی

## سلامتی منصوبہ سبھاں نالوں ودہ ہے • ایہ کچھ ضروری چیزاں نیں جیہڑیاں تسیں اپنی سلامتی ودھانے لئی کر سکردے ہو:

۱. اپنے بھروسے والے نوں بدسلوکی دے بارے دسو •
۲. ضروری دستاویزاں جمع کرو: سارے ذاتی شناختی کارڈ، قانونی تے مالی کاغذات، مکان دی ڈیڈ/ لیز، پتیاں والی کاپی، دوائی اور منی/ کریڈٹ کارڈ
۳. قیمتی تصویراں، جولری تے اپنیاں پیاریاں چیزاں، اپنے بچیاں دے کھلونے، تے تسلی دین والیاں چیزاں وی کٹھیاں رکھو •
۴. بدسلوکی کرنے والے تے اپنے بچیاں دی اک تصویر اپنے کول رکھو •
۵. پلس یا مقامی شیلٹر نوں کال کرو • ایسے افسر دا پچھو جیہڑا عورتاں نال بدسلوکی دیاں وارداتاں دا ماہر ہے • اوہ تہاڈے حفاظتی منصوبہ اگے ودھانے وچ مدد کر سکدا/ سکدی ہے •
۶. کسے وکیل نال صلاح کرو • جسمانی بدسلوکی دی کوئی وی شہادت ہے تے رکھ لیو (جیویں تصویراں) • سارے تشدد والے حادثیاں دا رجسٹر رکھو • تریخاں، واقعات اور دھمکیاں یا کسے قسم دیاں شہادتیاں لکھ رکھو •
۷. پک یقین کرلیو کہ تہاڈے بچیاں دے سکول یا ڈے کینر سینٹر نوں اس گل دا پتہ ہے تے اس دے کول سارے مناسب کاغذات دیاں کاپیاں بن •
۸. بدسلوکی کرنے والے نوں ایہ ناں دسو کہ میں چھڈ کے جارہی آن • چھڈ کے چھیتی چھیتی چلے جاؤ •
۹. بغیر پولس نال لیاں اپنے گھر مڑ کے نہ جاؤ •
۱۰. بدسلوکی کرنے والے دا کدیں سامنا نہ کرو •