ਅਸਾਲਟਡ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ **(Assaulted Women's Helpline)** ਆਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ **1-866-863-0511** ਅਤੇ **TTY 1-866-863-7868** ਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ **(Crisis line)** ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਗੁਮਨਾਮ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 154 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਜੋ ਤੁਸਾਂ ਵੇਖੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਮਲੀ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣਗੇ।

ਆਂਟੇਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਪੂੰਜੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਅਸਾਲਟਡ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ **(Assaulted Women's Helpline)** ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **www.awhl.org** ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਗੁਆਂਢੀ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ (ਨੇਬਰਜ਼, ਫ਼ਰੈਂਡਜ਼ ਐਂਡ ਫ਼ੈਮਿਲੀਜ਼) ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ***www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca*** ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

02/2009 Punjabi

Ontario

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

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ। ਔਰਤ ਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਇੱਕ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਉਸ (ਔਰਤ) ਦੀ ਬੇਕਦਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਉਹ ਸਾਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਆਪ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਉਹ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ (ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ) ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਟਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦਬਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ
ਉਹ ਉਸ (ਔਰਤ) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਉਸ (ਔਰਤ) ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੋਵੇ
ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਟਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚੇ ਰੁਤਬੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ

ਉਹ ਖਿਮਾ ਦੀ ਜਾਚਕ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਉੱਤੇ ਪਰਦੇ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਧੱਕਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਘਬਰਾਉਂਦੀ ਹੈ
ਉਹ ਅਕਸਰ ਹੀ ਬਿਮਾਰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵੀ ਖੁੰਝਾਉਂਦੀ ਹੈ
ਉਹ ਆਪਣੇ ਲੱਗੀਆਂ ਝਰੀਟਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ
ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕਣ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਆਖ਼ਰੀ ਘੜੀ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਟਲ਼ਦੀ ਹੈ
ਉਹ ਉਦਾਸ, ਇੱਕਲੀ ਅਤੇ ਨਾਮਿਲਣਸਾਰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਰੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਉਹ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਡਰੱਗਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ

(ਇਸ ਕਾਰਡ ਵਿਚਲੇ ਸੁਝਾਅ ਸਮਲਿੰਗੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਬਰਾਬਰ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।)

ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਥਿਤੀ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਕਰ: ਜੋੜਾ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਅਲਹਿਦਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ; ਜੋੜੇ ਮੂਹਰੇ (ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ) ਸਪੁਰਦਗੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਨ ਦਾ ਮਸਲਾ ਹੋਵੇ; ਉਹ ਹਥਿਆਰਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ; ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ (ਪੁਰਸ਼) ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ; ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਡਰਾਵਾ ਦਿੰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।