Ontario

ਅਸਾਲਤਡ 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 ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ (Crisis line) ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।.

ਇਹ ਸੇਵਾ ਗੁਮਨਾਮ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੋਨ ਬਿੱਲ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।.

ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਗਭਗ 154 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।.

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 ਫ਼ੇਮਿਲੀਜ਼) ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ *www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca* ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤੁਰਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।.

02/2009

Punjabi

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

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤੇ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਜ਼ਰੁਰੀ ਕੰਮ ਇਹ ਹਨ:

1. ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਦੱਸੋ.
2. ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਰੱਖੋ: ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਭ ਕੁਝ, ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਕਾਗ਼ਜ਼-ਪੱਤਰ, ਘਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ/ਕਿਰਾਇਦਾਰੀ ਦੇ ਕਾਗ਼ਜ਼, (ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ) ਐਡਰੈੱਸ ਵਾਲੀ ਕਾਪੀ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪੈਸੇ/ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ।.
3. ਕੀਮਤੀ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਗਹਿਣੇ ਅਤੇ ਭਾਵੁਕ ਮੁੱਲ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਡਾਉਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰ ਰੱਖੋ।.
4. ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।.
5. ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ੈਲਟਰ ਜਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੇ ਅਫ਼ਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ। ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।.
6. ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਦਾ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲਓ। ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸਬੂਤ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ਼ੋਟੋਆਂ) ਕੋਲ ਰੱਖੋ।. ਹਰੇਕ ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿਤੀਆਂ, ਵੇਰਵੇ, ਧਮਕੀਆਂ ਅਤੇ ਗਵਾਹ ਦਰਜ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।.
7. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਸੰਬੰਧਤ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਨਕਲਾਂ ਹੋਣ।.
8. ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗਣ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਚਲੇ ਜਾਓ।.
9. ਓਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨਾ ਪਰਤੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪੁਲੀਸ ਨਾ ਹੋਵੇ।.
10. ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਮੱਥੇ ਨਾ ਲੱਗੋ।.