

# ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ, ਅਵਾਜ਼ ਉਠਾਓ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣਾ ਹਰ ਇੱਕ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

## ਜਾਣੇ ਇੱਕ ਕਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਹਰ ਉਮਰ, ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਪਿਛੋਕੜ, ਲਿੰਗ ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ ਆਦਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੀੜਤ, ਪ੍ਰੇਮ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ, ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ, ਬੱਚੇ(ਖੁਦ ਦੇ, ਮਤਰੇਏ, ਗੋਦ ਲਏ ਜਾਂ ਅਪਨਾਏ ਗਏ), ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਜਾਂ ਸਰਪਰਸਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

911 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫੌਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ।

ਖੇਤਰੀ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਸੂਚਨਾ ਲਾਈਨ, 24/7 ਮੌਜੂਦ 170 ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, 310-1818 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਵਰਤਾਓ ਨੂੰ ਜਾਣੇ

ਦੁਰਵਿਹਾਰਿਕ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾਤਮਕ ਵਰਤਾਓ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ:

- ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ
- ਅਪਰਾਧਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ
- ਮੌਖਿਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ
- ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ
- ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ( ਪੈਸੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਜਾਂ ਕੰਟਰੋਲ)
- ਧਾਰਮਿਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ(ਕਿਸੇ ਧਰਮ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਲਈ ਜਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਰੋਕਣਾ)
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਤੇ ਅੱਤਿਆਚਾਰ

## ਚਿਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਜਾਣੇ

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਬਾਹਰ ਨਾਂ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨ ਪਸੰਦ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਨਾਂ ਲੈਣਾ
- ਭੇਦ ਭਰੀਆਂ ਰਾਗਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਖਮ
- ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਬੈਚੈਨੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਣੀ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡਣਾ, ਭੁੱਖੇ, ਮੈਲੇ ਜਾਂ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਪਹਿਰਾਵਾ ਨਾ ਪਵਾਉਣਾ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਡਰੇ ਹੋਏ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ।

ਅਲਬਰਟਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਆਸਰਾ ਸਥਾਨ(ਸ਼ੈਲਟਰ) ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿੱਕਲਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਾਲ ਕਰੋ: 310-1818 ਆਸਰਾ ਸਥਾਨ(ਸ਼ੈਲਟਰ) ਲਭਣ ਲਈ ਜਾਂ [alberta.ca/Shelters](http://alberta.ca/Shelters) ਤੇ ਜਾਓ।

## ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਜਾਣੇ

- ਆਪਣੀ ਬੱਚ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ- ਜਾਣੇ ਕਿ ਅਪਾਤਕਾਲ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚੋਗੇ।
- ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ
- ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ
- ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ
- ਸਕਰਾਤਮਕ ਸਹਿਯੋਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ, ਅਵਾਜ਼ ਉਠਾਓ ਅਤੇ [alberta.ca/EndFamilyViolence](http://alberta.ca/EndFamilyViolence) ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਰੋਕੋ।

©2018 ਅਲਬਰਟਾ ਸਰਕਾਰ। ਫੋਨਿਆ: ਸਤੰਬਰ 2018

Alberta

ਲੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਇਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਨਾਂ ਰੁਕੇ।

ਆਪਣੀ ਲੀਜ਼ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ [alberta.ca/SaferSpaces](http://alberta.ca/SaferSpaces) ਤੇ ਜਾਓ।

## ਜਾਣੋ ਕਿ ਸਹਿਯੋਗੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਨਾ ਹੈ

- ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਸੂਚਨਾ ਲਾਈਨ (310-1818) ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਫੈਲਾਓ।@AlbertaCSS ਤੇ ਰੀਟਵੀਟ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਸਾਹਨਾ ਪੁਰਸਕਾਰ ਲਈ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕਰੋ: [alberta.ca/InspirationAwards](http://alberta.ca/InspirationAwards)
- ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਰੋਕਥਾਮ ਮਹੀਨੇ(ਨਵੰਬਰ) ਵਿੱਚ ਜਾਮਨੀ ਰਿਬਨ ਪਾ ਕੇ, ਖੇਤਰੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ #GoPurpleAB ਵਰਤ ਕੇ ਹਿੰਸਾ ਲਓ।
- ਸਥਾਨਕ ਮਹਿਲਾ ਆਸਰਾ ਸਥਾਨ(ਸ਼ੈਲਟਰ) ਲਈ ਮੱਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਕੰਮ ਸਥਾਨ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਲਗਾਓ।
- ਅਜਿਹੇ ਕਲੱਬਾਂ ਅਤੇ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

## ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦੱਸੇ ਕਿ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਨਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ। ਜਾਂ ਇੱਸ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉੱਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਚਿਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਲਈ, ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ।
- ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੋਈ ਉੱਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੱਸਣ ਤਾਂ ਉੱਨਾਂ ਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰੋ।
- ਉੱਨਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਿਜੀ ਰੱਖੋ।
- ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਉੱਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

## ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ:

- ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਜ਼ਾਦ ਹੋਣ ਦਾ
- ਸਿਸਟਮ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਵਾਲੇ ਵਰਤਾਓ ਦਾ
- ਉੱਨਾਂ ਦੇ ਕਨੂਨੀ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਦਾ
- ਅਪਰਾਧਿਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੈਸ ਚਾਰਜ
- ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਹੁਕਮਾਂ ਸਮੇਤ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ।

ਇੱਕ ਅਪਾਤਕਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੁਕਮ(ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ(EPO)), ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਕਨੂਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੁਬਾਈ ਕਨੂਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਆਫਿਸ ਦੇ ਟੈਲਫਰੀ ਨੰਬਰ 1-866-845-3425 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਖਰਚ ਲੀਜ਼ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। [alberta.ca/SaferSpaces](http://alberta.ca/SaferSpaces) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1- 877 -644-99929(ਟੈਲ ਫਰੀ) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਅਪਾਤਕਾਲ ਆਸਰਾ ਸਥਾਨ, ਆਸਰਾ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। 310-1818 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਗਲੇ ਅਪਾਤਕਾਲ ਆਸਰਾ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਜਾਂ [alberta.ca/Shelters](http://alberta.ca/Shelters) ਤੇ ਜਾਓ।
- ਨਵਾਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਪਾਤਕਾਲ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। 1-866-644-5135 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਡਮਿੰਟਨ ਵਿੱਚ 780-644-5135 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ 24/7 ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। 811 ਤੇ ਡਾਇਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲ ਨਿਵਾਸੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਚਹਿਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਲਬਰਟਾ ਦੀਆਂ ਮੁਲ ਨਿਵਾਸੀ ਕਾਂਊਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ [ncsa.ca](http://ncsa.ca) ਤੇ ਜਾਓ।
- [alberta.ca/EndFamilyViolence](http://alberta.ca/EndFamilyViolence) ਤੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਬੱਚ ਨਿਕਲਿਆਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।