



ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ

PCAWA
PEEL COMMITTEE AGAINST WOMAN ABUSE

ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਅਪ੍ਰੈਲ 2019

ਆਭਾਰ

ਪੀਲ ਕਮਿਟੀ ਅਗੇਸਟ ਵਿਮਨ ਅਬਿਊਜ਼ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਫੰਡਦਾਤਿਆਂ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉਦਾਰ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ।



Peel Committee Against Woman Abuse (PCAWA)
P.O. Box 45070
Mississauga, ON L5G 1C9
Telephone: 905.823.3441
Email: pcawa@pcawa.org
www.pcawa.net

ਇੱਕ ਸ਼ਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ। © ਪੀਲ ਕਮਿਟੀ ਅਗੇਸਟ ਵਿਮਨ ਅਬਿਊਜ਼।
ਦੂਜਾ ਸੰਸਕਰਣ: ਮਾਰਚ 2004. ਤੀਜਾ ਸੰਸਕਰਣ: ਜੁਲਾਈ 2005.
ਚੌਥਾ ਸੰਸਕਰਣ: ਅਪ੍ਰੈਲ 2006. ਪੰਜਵਾਂ ਸੰਸਕਰਣ: ਜੁਲਾਈ 2010. ਛੇਵਾਂ ਸੰਸਕਰਣ: ਫਰਵਰੀ 2017
ਸੱਤਵਾਂ ਸੰਸਕਰਣ: ਅਪ੍ਰੈਲ 2019

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਭੂਮਿਕਾ	3
ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ	6
A) ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼	6
B) ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਡ	6
C) ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	6
D) ਤਤਕਾਲ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ	7
E) ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ:	7
F) ਜੇ ਪੁਲਿਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ:	8
ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ	10
A) ਇੱਕ ਹਿੰਸਕ ਵਾਰਦਾਤ ਤੋਂ ਬਚਣਾ	10
B) ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ	10
C) ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ:	11
D) ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ:	12
ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ	13
ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਸਾਈਬਰ ਹਿੰਸਾ	15
24 ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨਾਂ	17
ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ	17
ਹਾਊਸਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼	18
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ	19

ਭੂਮਿਕਾ

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਔਰਤਾਂ¹ ਨੂੰ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋਵੇ।

ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਲਿੰਗ ਅਸਮਾਨਤਾ ਵਿੱਚ ਨਿਹਿਤ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸਲਵਾਦ, ਸ਼੍ਰੇਣੀਵਾਦ, ਹੋਮੋਫੋਬੀਆ, ਟ੍ਰਾਂਸਫੋਬੀਆ, ਉਮਰਵਾਦ, ਯੋਗਤਾ, ਬਸਤੀਵਾਦ ਅਤੇ ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ ਆਦਿ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਿਤ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਹੋ ਜਿਸ ਨੇ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਪੀ ਸੀ ਏ ਡਬਲਿਊ ਏ (PCAWA) ਮੈਂਬਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਹਿੰਸਕ ਸਥਿਤੀ/ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਹਿੰਸਕ ਸਥਿਤੀ/ਰਿਸ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਹਿੰਸਕ ਸਥਿਤੀਆਂ/ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਇਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ;
- ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ;
- ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ (ਸਲਾਹ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਆਦਿ)।

ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਕਈ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ, ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ, ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਔਰਤ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ, ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਨਿਕਟਵਰਤੀ ਸਾਥੀ ਹਿੰਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿਕਟਵਰਤੀ ਸੰਬੰਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵਿਪਰੀਤ ਲਿੰਗਕਾਮੀ ਹੈ ਜਾਂ 2SLGBTQ + ਸੰਬੰਧ ਹੈ), ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ(ਗਾਂ) ਤੋਂ, ਜਾਂ ਕੰਮ/ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ। ਔਰਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਨਬੀ ਤੋਂ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪੂਰੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ) ਵਜੋਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਕਈ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸਰੀਰਕ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਮਾਰਨਾ, ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ, ਗੱਲ ਘੁੱਟਣਾ, ਕੈਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਫੜਨਾ)
- ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਬੇਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨਾ, ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਣਾ, ਧਮਕਾਉਣਾ, ਛਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ)
- ਜਿਨਸੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਜਿਨਸੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ, ਉਸਨੂੰ ਘਟੀਆ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ)
- ਆਰਥਿਕ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਉਸਦੀ ਆਮਦਨੀ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਰੋਕਣਾ, ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ ਨਾ ਲੈਣ

¹ ਸ਼ਬਦ 'ਔਰਤ' ਅਤੇ 'ਔਰਤਾਂ' ਨੂੰ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਇਕ ਛੋਟੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਛਾਣਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ: ਸਾਇਜ਼ੈਂਡਰ ਔਰਤਾਂ, ਟ੍ਰਾਂਸਔਰਤਾਂ, ਜੈਂਡਰਕਿਅਰ, ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ, ਅਤੇ ਦੋ-ਸਪਿਰਿਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕ।

ਦੇਣਾ; ਉਸਨੂੰ ਅਦਾਇਗੀਯੋਗ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਅਦਾਇਗੀਯੋਗ ਕੰਮ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣਾ)

- ਰੂਹਾਨੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਉਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ)
- ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ/ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਉਸਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ, ਉਸਦੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬੁਲਾਏ ਆ ਜਾਣਾ, ਨਿਰੰਤਰ ਈਮੇਲਾਂ/ਫੋਨ ਕਰਨਾ)
- ਸਾਈਬਰ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸੁਨੇਹੇ ਪੋਸਟ ਕਰਨਾ, ਬਿਨਾਂ ਆਗਿਆ ਦੇ ਸਪਸ਼ਟ ਫੋਟੋਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ, ਆਨਲਾਈਨ ਗੱਪਾਂ/ਅਫਵਾਹਾਂ ਫੈਲਾਉਣਾ)

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਕਸਰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪੱਖ ਹੈ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ।

ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਥਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਚੋੜਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਸਹਾਇਕ ਦੋਸਤ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਸਲਾਹਕਾਰ, ਆਦਿ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵੇਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨਗੀਆਂ (ਪੰਨਾ 19 ਦੇਖੋ)।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ/ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਖਿਆਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਕ ਸਹਾਇਕ ਦੋਸਤ/ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਿਖਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਇਕੱਲੇਪਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪੀਅਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ (ਪੜ੍ਹੋ, ਮਨਨ ਕਰੋ, ਸੰਗੀਤ ਚਲਾਓ, ਆਦਿ)
- ਆਪਣੀਆਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਹਨ
- ਮੁਨਾਸਬ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੇ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ, ਵਕੀਲਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ, ਜਾਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਜਾਣਾ, ਆਦਿ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਵਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਰੁਝਾਓ - ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀਆਂ ਤਰੀਕਾਂ, ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਲਿਖੋ
- ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ
- ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣੋ ਅਤੇ ਉਹ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ

ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਰੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹਿੰਸਕ ਸਥਿਤੀ/ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

A) ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸਲ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਲੁਕਾਓ।

- ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਪਾਸਪੋਰਟ, ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨ ਸਟੇਟਸ ਕਾਰਡ, ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਪੇਪਰ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪੇਪਰ, ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਜਾਂ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਕਾਰਡ, ਆਦਿ
- ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ, ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ, ਬੀਮਾ ਕਾਗਜ਼ਾਤ
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ
- ਸਕੂਲ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ
- ਸਾਰੇ ਸੋਸ਼ਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ (ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਰਕਸ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਸਪੋਰਟ ਪਲੈਨ) ਦਸਤਾਵੇਜ਼
- ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ
- ਵਿਆਹ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਤਲਾਕ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ਾਤ, ਕਸਟਡੀ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਆਦੇਸ਼, ਰੋਕ ਦੇ ਆਦੇਸ਼, ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼
- ਲੀਜ਼/ਰੈਂਟਲ ਐਗਰੀਮੈਂਟ, ਮਕਾਨ ਦੀ ਡੀਡ, ਮੌਰਗੇਜ ਅਦਾਇਗੀ ਕਿਤਾਬ
- ਪਿੱਛਲੀ ਕੈਨੇਡਾ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ
- ਬੈਂਕ ਸਟੇਟਮੈਂਟਾਂ
- ਅਡਰੈਸ/ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਿਤਾਬ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਉਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਡ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ, ਬੈਂਕ ਕਾਰਡ, ਫੋਨ ਕਾਰਡ, ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸੂਰੈਂਸ ਨੰਬਰ (SIN) ਕਾਰਡ

B) ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਡ

ਉਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਲੇਟ ਵਿੱਚ ਵਰਤਦੇ ਹੋ:

- ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ
- ਫੋਨ ਕਾਰਡ
- ਬੈਂਕ ਕਾਰਡ
- ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ
- ਪਛਾਣ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ, ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਕਾਰਡ, ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਲ ਸਟੇਟਸ ਕਾਰਡ ਆਦਿ)

C) ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਵੈੱਲੈਟ ਅਤੇ ਇਕ ਬੈਗ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ, ਕਾਰ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਸੇਫਟੀ ਡਿਪੋਜ਼ਿਟ ਬੈਂਕਸ, ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ
- ਚੈੱਕ ਬੁੱਕ, ਬੈਂਕ ਬੁੱਕ/ਸਟੇਟਮੈਂਟਾਂ

- ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ, ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ, ਬੀਮਾ
- ਅਡਰੈਸ/ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਿਤਾਬ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪੈਸੇ (ਨਕਦ ਵਿਚ) ਛੁਪਾਏ ਹੋਏ
- ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ

D) ਤਤਕਾਲ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਚੁੱਕ ਸਕੋ:

- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬੈਗ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਰੰਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਕ ਬੈਗ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਪੈਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੁੱਖ ਸਹੂਲਤਾਂ
- ਦਵਾਈਆਂ
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁੱਲ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ

E) ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ:

- ਆਪਣੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਇਕ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬੈਂਕ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਲਾਂ ਨਾ ਆਉਣ। ਜਾਂ, ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਕਿ ਮੇਲ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇ। ਜਾਂ, ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਖਾਤਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ
- ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਅਸੈਂਸਬਿਲਟੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ, ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਿਕਾਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਟੈਕਸੀ, ਬੱਸ, ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ, ਵੀਲੋ-ਟ੍ਰਾਂਸ, ਆਦਿ)
- ਉਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਿਕਲਣਾ ਪਏਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖੋ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੈਲਟਰਾਂ/ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਜਾਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ/ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪੰਨਾ 19 ਦੇਖੋ)
- ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਆਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਦਾਲਤ ਦਾ ਉੱਚਿਤ ਆਦੇਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਵਿਚਾਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੀ ਸੰਭਾਵਤ ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਤਾਰੀਖ-ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸੰਪਰਕ ਨੋਟ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ: ਫੋਟੋਆਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ, ਮੈਸੇਜ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨਸ਼ਾਟ, ਆਦਿ)
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 19 ਦੇਖੋ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹਨ

f) ਜੇ ਪੁਲਿਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਏਡ ਸੁਸਾਇਟੀ) ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਹੋਵੇਗਾ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਰੁਤਬੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੀ ਔਰਤ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰੀ, ਕੈਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਿਪੋਰਟੇਸ਼ਨ (ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲਾ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਰਜ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਤਾਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ) ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ
- ਪੁਲਿਸ ਅਫਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਾਮ, ਬੈਂਚ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸੰਦਰਭ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ
- ਜੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਨਿਜੀ ਸਮਾਨ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਪੁਲਿਸ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਘਰ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਸੂਚੀਬੱਧ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੁਝ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ
- ਪੁਲਿਸ ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ) 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਰਿਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਰਿਹਾਈ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਥੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ ਮੰਗੋ।
- ਆਪਣੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਰਡਰ ਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਜਿਸ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਦੀ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਰਡਰ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਰਡਰ ਗੁੰਮ ਜਾਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਟਮ ਵਿਟਨਸ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਇਕ ਹੋਰ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਅਦਾਲਤ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ) ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧਮਕਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਲੰਘਣਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਦੱਸਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ ਇਹ ਹਨ: ਕਿ ਕੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਪੈਟਰਨ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਹਥਿਆਰ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ। ਜੇ ਪੁਲਿਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉਲੰਘਣਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਸਥਾਨਕ ਓਪੀਪੀ ਦੇ ਡਿਟੈਚਮੈਂਟ ਕਮਾਂਡਰ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਸੇਵਾ ਦੇ ਪੁਲਿਸ ਮੁਖੀ ਨੂੰ ਉਸ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਇਹ ਉਲੰਘਣਾ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸਕੂਲ, ਡੇਅ ਕੇਅਰ, ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੋਕ (ਰਿਸਟ੍ਰਿਕਟਿੰਗ) ਦੇ ਆਦੇਸ਼, ਕਸਟਡੀ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹਿੰਸਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ।
- ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਫਾਈਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੇ 'ਤੇ ਇਕ " ਪ੍ਰਿਮਾਇਸ ਹਿਸਟਰੀ" ਲਿਖਣ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਿਤ ਖਤਰਨਾਕ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਲੜਾਈ ਜਾਂ ਚੀਕਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ 911 'ਤੇ ਡਾਇਲ ਕਰਕੇ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

911 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਓਪਰੇਟਰ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਹੇਗਾ: "ਪੁਲਿਸ, ਫਾਇਰ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ।"

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਪੁਲਿਸ।

ਤਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਮੇਰਾ ਨਾਮ _____ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਭੇਜੋ।

ਕੋਈ ਮੇਰੀ ਮੌਮ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

_____ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ। _____ ਇਹ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਨਾ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਹੁੱਕ 'ਤੇ ਨਾ ਰੱਖਣ। ਜੇ ਉਹ ਫੋਨ ਕੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਉਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

ਇੱਥੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

A) ਇੱਕ ਹਿੰਸਕ ਵਾਰਦਾਤ ਤੋਂ ਬਚਣਾ

- ਇਹ ਵੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਟ੍ਰਿਗਰ ਹਨ। ਇਹ ਅਗਲੀ ਸੰਭਾਵਤ ਘਟਨਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ/ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ)।
- ਆਪਣੇ ਨਿਰਣੇ ਅਤੇ ਸੂਝ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਜੁਬਾਨੀ ਸਵੈ-ਰੱਖਿਆ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਪਾ ਸਕੋ।
- ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਨਿਕਾਸ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਥਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਰਸੋਈ, ਗਰਾਜ)।
- ਜਲਦੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਥਿਤੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ - ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਰੌਲਾ ਪਾਓ (ਫਾਇਰ ਅਲਾਰਮ ਵਜਾਓ, ਚੀਕ ਕੇ ਕਹੋ: "ਅੱਗ", ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜੋ, ਖਿੜਕੀ ਤੋੜੋ)।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕੋਡ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮਦਦ ਲਈ ਬੁਲਾ ਸਕਣ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 911 'ਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ), ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਾਰ-ਕੁੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਾਰ-ਕੁੱਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ। ਜੇ ਹਿੰਸਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫੋਨ ਨੂੰ ਨਾ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਜੇ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਜਾਂ ਫੋਨ ਨੂੰ ਹੁੱਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ।
- ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਸੱਟ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਨਹੀਂ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿੱਧੇ ਟ੍ਰਿਲਿਅਮ ਹੈਲਥ ਪਾਰਟਨਰ ਸੈਕਸੁਅਲ ਅਸਾਲਟ ਐਂਡ ਡੋਮੇਸਟਿਕ ਵੀਓਲੈਂਸ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (ਪੰਨਾ 19 ਦੇਖੋ) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਇਕ ਸਿਖਿਅਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋਗੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਹਮਲੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਕੱਪੜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਨੇ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖੋ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਧੋਵੋ) ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਰੁੱਧ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ।

B) ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ

- ਇਹ ਵੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਟ੍ਰਿਗਰ ਹਨ। ਇਹ ਅਗਲੀ ਸੰਭਾਵਤ ਘਟਨਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ੈਲਟਰ, ਅਸਾਲਟਿਡ ਵਿਮਨਜ਼ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ, ਕਾਊਂਸਲਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੋਸਤ, ਆਦਿ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਡਿਸਪਲੇਅ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਨੰਬਰਾਂ ਤਕ ਕੌਣ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜਿਵੇਂ ਆਖਰੀ ਨੰਬਰ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਲ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਾਂ ਜਿੱਥੋਂ ਕਾਲ ਆਈ ਸੀ।

- ਗਲੋਬਲ ਪੇਜੀਸ਼ਨਿੰਗ ਸਿਸਟਮ (ਜੀਪੀਐਸ) ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਜੇ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਗਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡਿਵਾਈਸ ਲੱਭਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਦੇ ਵਿਕਲਪਕ ਸਾਧਨ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ (ਅਤੇ ਸੈਲ ਫ਼ੋਨ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸਿਖਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਜੇ ਹਿੰਸਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਕਲੈਕਟ ਕਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕੋਡ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣ ਸਕਣ ਕਿ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਬੁਲਾਉਣੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਿਕਾਸ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਸਿਖਾਓ (ਪੰਨਾ 15 ਦੇਖੋ)।
- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ(ਗਾਂ) ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਥਿਆਰ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਥਿਆਰਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।
- ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹਨਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਟਰੈਕਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਵੇਖੋ (ਪੰਨਾ 20)
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਹੈ।

C) ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਅਨਾਮ ਸੁਨੇਹਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਨਾ ਦੱਸੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਲਾਈਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਉਣ ਤੇ ਆਪੇ ਜਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਜਨਤਕ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਮਿਲੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ (ਆਂ) ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਗਏ ਹੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਡ ਐਕਸੈਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ) ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਏ, ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਰੈਂਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਸੌਪਿੰਗ ਕਰੋ ਜੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ।
- ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਆਪਣੀ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਬਿਲਡਿੰਗ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਜਾਂ ਮੇਲ ਬਾਕਸ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਓ।

D) ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹਰੇਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਜਾਂ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ) ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਰ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੰਮ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਬਿਲ 168 ਵਰਕਪਲੇਸ ਵੋਇਲੈਂਸ ਐਂਡ ਹਰਾਸਮੈਂਟ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੋਇਸਮੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ) ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਣਚਾਹੀ ਕਾਲ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ।
- ਅਣਚਾਹੀਆਂ ਈਮੇਲਾਂ ਨੂੰ ਬਲੌਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਫੋਲਡਰ ਵਿਚ ਭੇਜ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਵੇਂ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਡੇਅ ਕੇਅਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ।
- ਸਕੂਲ, ਡੇਅ ਕੇਅਰ, ਬੇਬੀ ਸਿੱਟਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ) ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਣ।
- ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ:

- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਕਦੋਂ ਪਹੁੰਚੋਗੇ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕਦੋਂ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋਗੇ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਪੈਨਿਕ ਬਟਨ ਦਬਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਤੱਕ ਜਾਓ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਪਾਰਕਿੰਗ ਲੋਟ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ (ਆਂ) ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਿਥੇ ਲੋਕ ਹੋਣ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀ, ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਪੁਲਿਸ, ਆਦਿ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਹਾਰਨ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਵਜਾਓ, ਅਤੇ ਇਕ ਚੰਗੀ-ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਾਲੀ, ਖੁੱਲੀ, ਆਬਾਦੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਵੱਲ ਸਿੱਧੇ ਜਾਓ।
- ਅਜਿਹੇ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਆਬਾਦੀ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਗਏ ਰਸਤਿਆਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਬਦਲੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਆਂ) ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲ

ਧਿਆਨ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਰੰਟ 'ਤੇ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਬੈਠਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਬੱਸ ਸਟਾਪ 'ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਘਰ ਤੱਕ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਏ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਰੂਟ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ/ਕੰਮ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹੋ।

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ

ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮੁੱਢਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਹਿੰਸਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਉੱਥੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਜੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਉਸ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹਿੰਸਾ ਵਾਪਰ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਮਰਾ/ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣਨ ਲਈ ਕਹੋ, ਤਰਜੀਹੀ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤਾਲੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਫੋਨ ਦੇ ਨਾਲ।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੋਡ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣ ਸਕਣ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਦੋਂ ਭੱਜਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੁਲਾਉਣਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਓ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਫੋਨ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੇ ਹਿੰਸਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੁਆਂਢੀ ਦਾ ਫੋਨ ਜਾਂ ਪੇਫੋਨ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿਸੇ ਪੇਅਫੋਨ ਜਾਂ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਤੋਂ 911 ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਲਾਗਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਓ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ ਜਾਣਦੇ ਹਨ (ਦਿਹਾਤੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਨੈਸੈਂਟ ਅਤੇ ਲੈੱਟ # ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ)।
- ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੇ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁਕਾਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿਣਗੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣੋ, ਤਾਂਕਿ ਸਥਿਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭ ਸਕੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਸਤਾ ਸਿਖਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਓ, ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਹਿੰਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਕਨੀਕੀ ਡਿਵਾਇਸਾਂ ਅਤੇ ਸੇਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ (ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 17 ਦੇਖੋ)।

ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਸਾਈਬਰ ਹਿੰਸਾ

A) ਤਕਨੀਕੀ ਡਿਵਾਇਸ

ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੁਝ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵਿਅਕਤੀ (ਆਂ) ਅਜੇ ਵੀ ਤਕਨੀਕੀ ਡਿਵਾਇਸਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕੰਪਿਊਟਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੀ ਉਹ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਸਕੂਲ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕੈਫੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ।

ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਪਾਸਵਰਡ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰਹਿਤ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਤੋਂ ਲੌਗ ਆਊਟ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਸੈਟਿੰਗ ਜਨਤਕ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਨਹੀਂ।
- ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਕੀ ਹਿੰਸਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਲ ਸੂਚੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਿਵਾਇਸ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੈਕਿੰਗ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਹੈ ਜਾਂ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਚਾਲੂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਅਯੋਗ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਵੇਖੋ।

ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਗਏ ਸੀ:

ਕੰਪਿਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਸ਼ ਫਾਈਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਸ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੈਬ ਪੇਜਾਂ ਅਤੇ ਗਰਾਫਿਕਸ ਨੂੰ ਸੇਵ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਕੈਸ਼ ਫਾਈਲ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਵੇਖੀ ਹੈ।

ਨਾਲ ਹੀ, ਬਹੁਤੇ ਵੈੱਬ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ (ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਸੌਫਟਵੇਅਰ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਪੇਜ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਐਕਸਪਲੋਰਰ ਅਤੇ ਗੂਗਲ ਕਰੋਮ) ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਵੈਬ ਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਹਿਸਟਰੀ ਦੀ ਫਾਈਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟੂਲ ਬਾਰ ਦੇ ਹਿਸਟਰੀ ਬਟਨ ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਹਿਸਟਰੀ (ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗਏ) ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੈਸ਼ ਅਤੇ ਹਿਸਟਰੀ ਦੀਆਂ ਫਾਈਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਪਿਊਟਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨਾ ਰੱਖੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੋ।

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ) ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਕੈਸ਼ ਅਤੇ ਹਿਸਟਰੀ ਫਾਈਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ (ਉਹਨਾਂ ਸਾਈਟਾਂ ਸਮੇਤ ਜਿਹੜੀਆਂ 'ਤੇ ਉਹ ਗਏ ਸੀ), ਉਹ ਸ਼ੱਕੀ ਜਾਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਦੀ ਹਿਸਟਰੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਵਿਸਥਾਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

<https://www.sheltersafe.ca/staysafe/#stay>

ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ, ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਜੀਟਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

<http://nnev.org/resources/safetynetdocs.html>

B) ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਦਮ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ) ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਜੇ ਹਿੰਸਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਗੁਮਨਾਮ ਅਕਾਊਂਟ/ਨਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਾਸਵਰਡ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਈਬਰਹਿੰਸਾ, ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਰੂਪ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਔਰਤਾਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਈਬਰ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਕਿੰਗ, ਨਿਗਰਾਨੀ/ਟਰੈਕਿੰਗ, ਭੇਸ ਬਣਾਉਣਾ, ਸਪੈਮਿੰਗ, ਖਤਰਨਾਕ ਵੰਡ (malicious distribution), ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਤੇ ਜਾਉ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ, ਫੋਟੋਆਂ ਆਦਿ ਕੌਣ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਕਰਨ/ਹਟਾਉਣ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ।

ਸਾਈਬਰਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

http://www.vawlearningnetwork.ca/sites/vawlearningnetwork.ca/files/LN_Newsletter_Issue_4_2013.pdf

<https://www.techsafety.org/documentations/tips>

ਅਤਿਰਿਕਤ ਨੋਟ:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਬਰ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਅਣਚਾਹੇ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਸ਼ਾਟ ਲੈਕੇ ਰੱਖੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਯੂਆਰਐਲ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਰੀਆਂ ਅਸਲ ਈਮੇਲਾਂ ਜਾਂ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵ ਕਰੋ।

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ

24 ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨਾਂ

Assaulted Women's Helpline (ਅਸੌਲਟਿਡ ਵਿਮਨਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ) (www.awhl.org)	1 (866) 863-0511
(ਟੀਟੀਵਾਈ)	1 (866) 863-7868
ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਲ, ਰੋਜਰਸ, ਫਾਇਡੋ ਜਾਂ ਟੈਲਸ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ 'ਤੇ	#SAFE (#7233)
Caledon/Dufferin Victim Services (ਕੈਲੇਡਨ/ਡਫਰਿਨ ਦੀਆਂ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼)	905-951-3838
	1-888-743-6496
Family Transition Place (ਪਰਿਵਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ)	1-800-265-9178
Fem'aide Fem'aide (Francophone helpline) (ਫ੍ਰੈਂਕੋਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)	1-877-336-2433
(ਟੀਟੀਵਾਈ)	1-866-860-7082
Interim Place South (ਇੰਟੈਰਿਮ ਪਲੇਸ ਸਾਊਥ)	905-403-0864
(ਟੀਟੀਵਾਈ)	905-403-0453
Interim Place North (ਇੰਟੈਰਿਮ ਪਲੇਸ ਨੌਰਥ)	905-676-8515
(ਟੀਟੀਵਾਈ)	905-676-0284
La Maison (Francophone Shelter in Toronto) (ਲਾ ਮੇਸਨ (ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿਚ ਫ੍ਰੈਂਕੋਫੋਨ ਸ਼ੈਲਟਰ))	647-777-6433
Salvation Army Family Life Resource Centre (ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ ਫੈਮਲੀ ਲਾਈਫ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ)	905-451-6108
Trans Lifeline (ਟ੍ਰਾਂਸ ਲਾਈਫਲਾਈਨ)	1-877-330-6366
Talk4Healing- A Help Line for Aboriginal Women (Services offered in Ojibway, Oji-Cree and Cree (ਐਬਓਰਿਜਨਲ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਕ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ (ਓਜੀਬਵੇ, ਓਜੀ-ਕ੍ਰੀ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ))	1-855-554-4325
Victim Services of Peel (ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਔਫ਼ ਪੀਲ)	905- 568-1068

ਸ਼ੈਲਟਰ

Family Transition Place (Orangeville) (ਫੈਮਲੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਸ਼ਨ ਪਲੇਸ (ਔਰੇਂਜਵਿਲ))	1-800-265-9178
Interim Place South (ਇੰਟੈਰਿਮ ਪਲੇਸ ਸਾਊਥ)	905-403-0864
Interim Place North (ਇੰਟੈਰਿਮ ਪਲੇਸ ਨੌਰਥ)	905-676-8515
Salvation Army Family Life Resource Centre (ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ ਫੈਮਲੀ ਲਾਈਫ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ)	905-451-4115
Armagh (Second Stage Housing) (ਆਰਮੈਗ (ਸੈਕੰਡ ਸਟੇਜ ਹਾਊਸਿੰਗ))	905-855-0299

ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

Ontario Works / Social Assistance (ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਰਕਸ / ਸੋਸ਼ਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ)	905-793-9200
-------------------------------------------------------------------	--------------

ਹਾਊਸਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

Peel Access to Housing (PATH) (ਪੀਲ ਐਕਸੈਸ ਟੂ ਹਾਊਸਿੰਗ)	905-453-1300
------------------------------------------------------	--------------

ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

North Peel & Dufferin Community Legal Services (ਨੌਰਥ ਪੀਲ ਐਂਡ ਡਫਰਿਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼)	905-455-0160
Mississauga Community Legal Services (ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼)	905-896-2052
Legal Aid Ontario (ਲੀਗਲ ਏਡ ਓਨਟਾਰੀਓ)	905-453-1723
Peel Victim Witness Assistance Program (Criminal Court Support Services) (ਪੀਲ ਵਿਕਟਮ ਵਿਟਨੈਸ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਕ੍ਰੀਮੀਨਲ ਕੋਰਟ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼))	905-456-4797
Indus Community Services of Peel (Legal Clinic) (ਇੰਡਸ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਐਂਡ ਪੀਲ (ਲੀਗਲ ਕਲਿਨਿਕ))	905-275-2369
Victim Services of Peel (Criminal Court Support at Bail Hearing) ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਐਂਡ ਪੀਲ (ਜ਼ਮਾਨਤ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਵੇਲੇ ਕ੍ਰੀਮੀਨਲ ਕੋਰਟ ਸਹਾਇਤਾ)	905-568-1068

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਸੇਵਾਵਾਂ

African Community Services of Peel (ਐਫਰਿਕਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਐਂਡ ਪੀਲ)	905-460-9514	
Catholic Cross-Cultural Services Brampton/ Mississauga ਕੈਥੋਲਿਕ ਕਰਾਸ-ਕਲਚਰਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬਰੈਂਪਟਨ/ਮਿਸੀਸਾਗਾ	905-272-1703	
Victim Services of Dufferin (Criminal Court Support at Bail Hearing) (ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਐਂਡ ਡਫਰਿਨ (ਜ਼ਮਾਨਤ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਵੇਲੇ ਕ੍ਰੀਮੀਨਲ ਕੋਰਟ ਸਹਾਇਤਾ))	905-951-3838	
Family Services of Peel (ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਐਂਡ ਪੀਲ)		
Centralized Intake (ਸੈਂਟ੍ਰਲਾਈਜ਼ਡ ਇੰਟੇਕ)	905-453-5775	
(ਟੀਟੀਵਾਈ)	905-270-7357	
Brampton (ਬਰੈਂਪਟਨ)	905-453-7890	
Mississauga (ਮਿਸੀਸਾਗਾ)	905-270-2250	
Family Transition Place (ਫੈਮਲੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਸ਼ਨ ਪਲੇਸ)		
Caledon/Bolton (ਕੈਲੇਡਨ / ਬੋਲਟਨ)	519-584-4357	
ਇੰਡਸ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਐਂਡ ਪੀਲ (Indus Community Services of Peel)		
Brampton (ਬਰੈਂਪਟਨ)	905-454-2598	
Mississauga (ਮਿਸੀਸਾਗਾ)	905-275-2369	
Interim Place (ਇੰਟੈਰਿਮ ਪਲੇਸ)		
South (ਸਾਊਥ)	905-403-0864	
North (ਨੌਰਥ)	905-676-8515	
CSO Intake Line (ਸੀਐਸਓ ਇੰਟੇਕ ਲਾਈਨ)	905-676-0257	

Malton Neighborhood Services (ਮਾਲਟਨ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਸਰਵਿਸਿਜ਼)	905-677-6270	
Muslim Community Services (ਮੁਸਲਿਮ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼)		
Brampton (ਬਰੈਂਪਟਨ)	905-790-1910	
Mississauga (ਮਿਸੀਸਾਗਾ)	905-828-1328	
OASIS Centre des Femmes (ਓਏਸਿਸ ਸਾਂਟਰ ਦੀ ਫਮ)	905-454-3332	
Punjabi Community Health Centre (ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ)		
Brampton (ਬਰੈਂਪਟਨ)	416-995-3920	
Mississauga (ਮਿਸੀਸਾਗਾ)	273-4884 ext.222	
Safe Centre of Peel (ਪੀਲ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੇਂਦਰ)	905-450-4650	
Salvation Army Women's Counselling Centre (ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ)	905-820-8984	
Trillium Health Partners Sexual Assault/Domestic Violence Services – Chantel's Place (ਟ੍ਰਿਲੀਅਮ ਹੈਲਥ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸੇਸ਼ਣ/ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਸੇਵਾਵਾਂ- ਚੈਂਟਲ'ਜ਼ ਪਲੇਸ)	905-848-7600	
United Achievers Community Services (ਯੂਨਾਈਟਡ ਅਚੀਵਰਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼)	905-455-6789	

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਪੁਲਿਸ	911
ਓਪੀਪੀ ਕੈਲੇਡਨ	905-584-2241

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਕਾਪੀਆਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਕੇ ਆਰਡਰ (ਉਪਲਬਧਤਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ)
ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

Peel Committee Against Woman Abuse (PCAWA)
P.O. Box 45070, Mississauga, ON. L5G 1C9

ਟੈਲੀਫੋਨ: (905) 823-3441

ਈਮੇਲ: pcawa@pcawa.org ਵੈਬਸਾਈਟ: www.pcawa.net

ਇਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਪੂਰਵ ਸੰਸਕਰਣ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:
ਅਰਬੀ, ਚੀਨੀ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫ੍ਰੈਂਚ, ਹਿੰਦੀ, ਇਤਾਲਵੀ, ਪੋਲਿਸ਼, ਪੁਰਤਗਾਲੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਸਪੈਨਿਸ਼, ਤਾਗਾਲੋਗ, ਤਮਿਲ,
ਉਰਦੂ, ਵੀਅਤਨਾਮੀ

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਫੋਟੋਕਾਪੀਆਂ ਪੀਲ ਕਮੇਟੀ ਅਗੇਂਸਟ ਵਿਮਨਜ਼ ਅਬਿਊਜ਼ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਅਤੇ
ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤਾਜ਼ਾ ਸੰਸਕਰਣ: ਅਪ੍ਰੈਲ 2019