ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਓ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਸੁਝਾਅ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- **ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।** ਜਦੋਂ ਤੁਹਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਕੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ । ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਕੋਡ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਡ ਸ਼ਬਦ, ਵਾਕਾਂ, ਜਾਂ ਇਮੋਜੀ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

- **ਬਚਣ ਦੀ ਇੱਕ ਰਣਨੀਤੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ,** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ, ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ, ਮਦਦ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਘਰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਾਰਜ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ: ਇੱਕ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ, ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ।

- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਦੋਂ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ:

- ਅਸਲੀ ਪਾਸਪੋਰਟ, ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਡਿਪਲੋਮੇ ਜਾਂ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਵਰਗੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਲੁਕਾਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੋਸਤ ਕੋਲ।
- ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਆਦੇਸ਼, ਸ਼ਾਂਤੀ ਬੰਧਨ, ਜਾਂ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਆਦੇਸ਼।
- ਸਹਿਯੋਗੀ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਆਸਰਾ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਆਪਣੇ ਸੈੱਲ ਫ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੈੱਲ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੋਡ ਵਰਡ ਦੱਸੋ।
- ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਰਸੋਈ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਚਾਕੂ ਦੇ ਬਲਾਕ ਨੂੰ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਾ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬੈਗ ਚੈੱਕਲਿਸਟ

ਬਟੂਆ: ਬਟੂਆ ਅਤੇ ਪਰਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ:

- ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ
- ਸਿਹਤ ਕਾਰਡ
- SIN ਕਾਰਡ
- ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਚਾਰਜਰ
- ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ
- ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੰਸ
- ਨਕਦ
- ਚੈੱਕ ਬੁੱਕ

ਇੱਕ ਬੈਗ ਪੈਕ ਕਰੋ:

ਜੇਕਰ ਔਰਤ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਘਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੈਗ ਪੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਜਾਂ ਫੋਟੋਆਂ
    - ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ, ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਜਾਂ ਡਿਪਲੋਮੇ।
    - ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ
    - ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ
    - ਬੈਂਕ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ
    - ਬੀਮਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼
    - ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ
    - ਵਿਆਹ ਦੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ
    - ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਲਈ ਮੌਰਗੇਜ ਜਾਂ ਲੀਜ਼ ਦਸਤਾਵੇਜ਼
    - ਅਦਾਲਤੀ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ
    - ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਾਗਜ਼
    - ਪਾਸਪੋਰਟ
    - ਕਾਰ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ
    - ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਨਕਦ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ
- ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸਬੂਤ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤਸਵੀਰਾਂ, ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਰਿਪੋਰਟਾਂ, ਨੋਟਸ, ਰਸਾਲੇ
- ਘਰ, ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੂ ਸੈੱਟ; ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ
- ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਨੁਸਖੇ
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਚਾਰਜਰ
- ਖਾਸ ਜਾਂ ਕੀਮਤੀ ਵਸਤੂਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਫੋਟੋਆਂ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗਹਿਣੇ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੇ ਤੋਹਫ਼ੇ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ: ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਨੁਸਖ਼ੇ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖਿਡੌਣੇ, ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਿਕਾਰਡ, ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰੋਤ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।