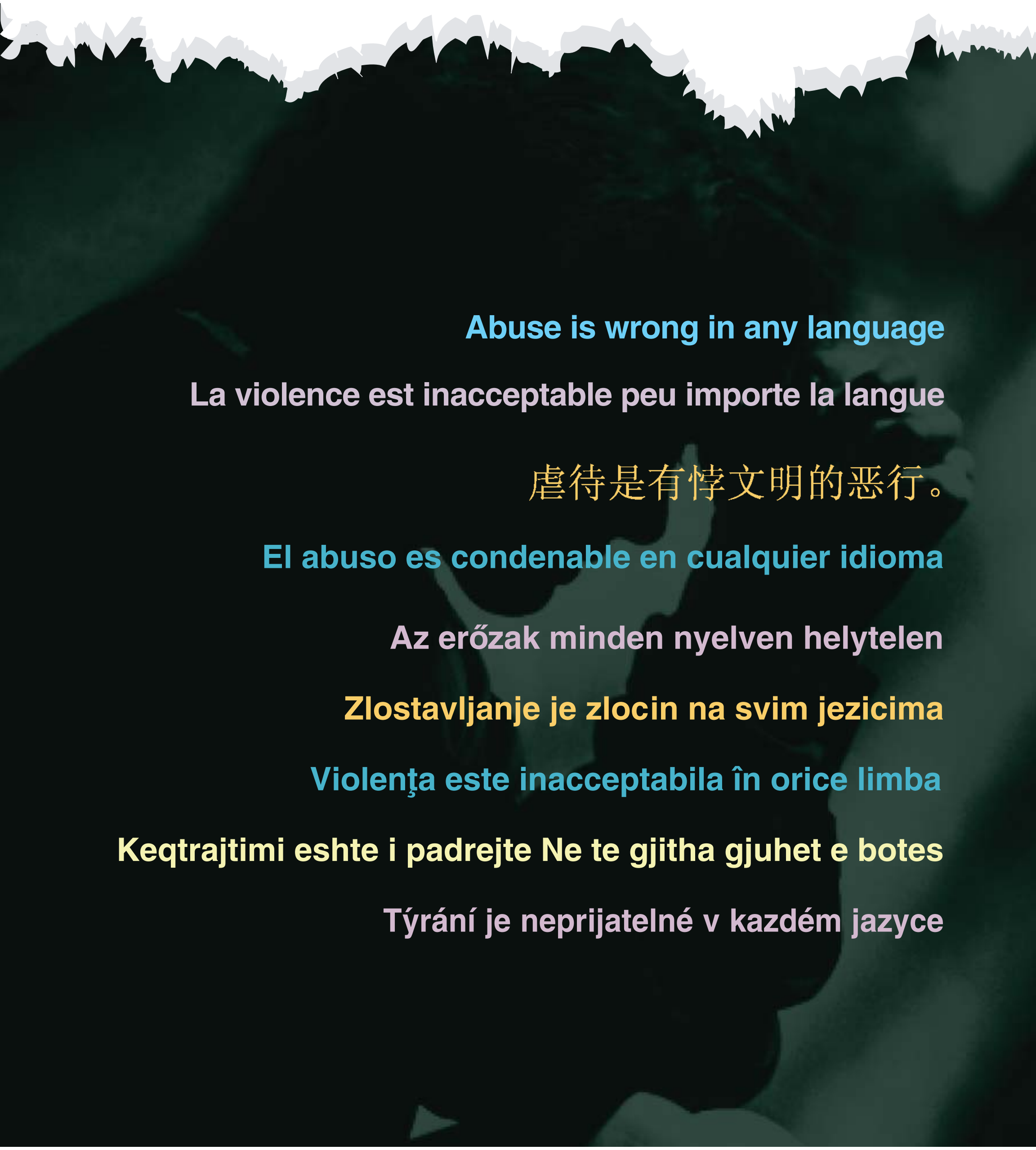
ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਨਜਾਇਜ਼ ਹੈ



Department of Justice Canada
Ministère de la Justice Canada
Canada

Canadian Cataloguing in Publication Data

Main entry under title:
Abuse is wrong in any language

Issued also in French under title:
La violence est inacceptable peu importe la langue

ISBN 0-662-23089-2
Cat. no J2-131/1995E

1. ਪਤਨੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੈਨੇਡਾ
2. ਅਵਾਸੀ ਔਰਤਾਂ –ਵਿਰੁੱਧ ਜੁਰਮ – ਕੈਨੇਡਾ
3. ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਜਸਟਿਸ

HV6626.23C3A38 1995 362.829’2’0971 C95-980093-X

ਪਬਲਿਕ ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਦਾ ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਜਸਟਿਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਉੱਦਮ ਅਧੀਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜਸਟਿਸ ਮਨਿਸਟਰ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਅਟਾਰਨੀ ਜਨਰਲ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹੇਠ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ।

by the
Department of Justice Canada
Ottawa, Ontario
K1A 0H8

JUS-677E (Revised edition)
©Minister of Public Works and Government Services Canada 2006
Printed in Canada

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਜਸਟਿਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛਾਪ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਸਹੀ ਛਾਪਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਇਸ ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਆਗਿਆ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

(Punjabi)

ਵਿਸ਼ੇ ਸੂਚੀ

ਧੰਨਵਾਦ..2

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ 3

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀ ਹੈ? 4

ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ 6

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ? 6

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ 7

ਤੁਸੀਂ ਕਸੂਰਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹ..7

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ..................................8

ਕੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ?......................8

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਤਾਂ?.................................9

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਸਟਡੀ (ਸੰਭਾਲ) ਦਾ ਕੀ ਬਣੇਗਾ? 10

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਉ,
ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ? 11

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿੱਪ ਭੰਗ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ? 11

ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?..................................12

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ...13

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ 14

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹ 15

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ.....................15

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦ..16

ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਵਿਚਲੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ.......................................18

ਧੰਨਵਾਦ

ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਜਸਟਿਸ, ਨਿਊ ਬ੍ਰਨਜ਼ਵਿਕ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਦਾ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਲਿਖਤ ਦੇ ਖਰੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਜਸਟਿਸ ਪੀ ਐਲ ਈ ਆਈ (ਫ਼ਓਿ) ਨੈਟਵਰਕ; ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਟੈਰਾਟਰੀਆਂ ਦੇ ਜਸਟਿਸ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਅਟਾਰਨੀ ਜਨਰਲਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ; ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿੱਪ ਐਂਡ ਇੰਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ; ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹੈਰੀਟੇਜ, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ, ਹਿਊਮਨ ਰੀਸੋਰਸਜ਼ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕੈਨੇਡਾ, ਸੌਲਿਸਟਰ ਜਨਰਲ ਕੈਨੇਡਾ; ਅਤੇ ਸਟੈਟੱਸ ਆਫ ਵਿਮਨ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਨਿਊ ਬ੍ਰਨਜ਼ਵਿਕ ਦੇ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਨਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ)।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਸਮੁੱਚੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਉਹਨਾਂ ਅਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ (ਰਿਫਿਊਜੀ) ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਉਸਨੂੰ ਦਿਉ। ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਅਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ (ਰਿਫਿਊਜੀ) ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਮਰਦ ਵਲੋਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਾਇਜ਼ ਗੱਲ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਠਕ ਨੂੰ

ਇਕ ਅਵਾਸੀ ਔਰਤ ਜਾਂ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ (ਰਿਫਿਊਜੀ) ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਕੱਲਿਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ, ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਰੀਰਕ, ਲਿੰਗਕ, ਭਾਵਾਤਮਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵਧ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਾਥੀ, ਪਹਿਲਾ ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਾਥੀ, ਪਾਰਟਨਰ (ਸਾਥੀ) ਜਾਂ ਪਹਿਲਾ ਪਾਰਟਨਰ (ਸਾਥੀ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਜੀਅ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਜੀਅ ਵੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ/ਵਾਲੀ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਮਾਰਨਾ/ਕੁੱਟਣਾ
- ਚੂੰਡੀਆਂ ਵੱਢਣਾ
- ਥੱਪੜ ਮਾਰਨਾ
- ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ
- ਮੁੱਕੇ ਮਾਰਨਾ
- ਠੁੱਡੇ ਮਾਰਨਾ
- ਜਲਾਉਣਾ
- ਗੋਲੀ ਮਾਰਨਾ
- ਛੁਰੀ ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਮਾਰਨਾ/ਵੱਢਣਾ

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਜੁਰਮ ਹਨ।

ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ

ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਸਹੇਲੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬਾਹਰ ਦੌੜ ਜਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਣ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਾ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋਗੇ)।

ਚੀਕਾਂ ਮਾਰੋ – ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ।

ਲਿੰਗਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਵਿਰੁੱਧ ਲਿੰਗਕ ਛੇੜ ਛਾੜ ਜਾਂ ਲਿੰਗਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਜੁਰਮ ਹੈ।

ਭਾਵਾਤਮਕ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੁੱਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਕਫ਼ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਡਰਾਵੇ ਦੇਣਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਮਾਨ ਤੋੜਨਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਡਰਾਵੇ ਦੇਣਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ (ਕਰਿਮਨਲ ਹੈਰਾਸਮੈਂਟ)

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜੁਰਮ ਹਨ।

ਆਰਥਿਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖਾਹ ਦੀ ਚਿੱਕ ਲੈ ਲੈਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਨਾ ਦੇਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਖਾਣਾ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ, ਨਾ ਲੈ ਸਕੋ।

ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਜੁਰਮ ਹਨ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜੁਰਮ ਨਾ ਹੋਣ, ਪਰ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਨਜਾਇਜ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਹ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਲੀਲ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਤਕ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਚੀਕਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਰਤਣ ਨਾ ਦੇਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਨਾ ਦੇਣਾ

ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ (ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ) ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਉਸ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੋ ਅਵਾਸੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੋਵੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੁਝ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ
- ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ
- ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ
- ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ, ਜੋ ਮੁਫਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਸਟਡੀ (ਸੰਭਾਲ), ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਂ ਤਲਾਕ ਲੈਣ ਲਈ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਕਰਿਮਨਲ ਕੋਰਟ (ਫੌਜਦਾਰੀ ਅਦਾਲਤ) ਤੋਂ ਪੀਸ ਬਾਂਡ
- ਸਿਵਲ ਜਾਂ ਫੈਮਲੀ ਕੋਰਟ ਤੋਂ ਹੁਕਮਨਾਮਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- ਵਿਮਨ ਸ਼ੈਲਟਰ (ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਵਾਈ ਡਬਲਿਊ ਸੀ ਏ) ਤੋਂ
- ਪੁਲੀਸ ਤੋਂ
- ਕਰਾਉਨ ਅਟਾਰਨੀ (ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲੀ) ਦੇ ਦਫਤਰ ਤੋਂ
- ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ
- ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਸੰਸਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ
- ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ (ਵਿਮਨ ਸੈਂਟਰਜ਼) ਤੋਂ
- ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨਾਂ ਤੋਂ
- ਪਬਲਿਕ ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (ਜਨਤਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ) ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ
- ਲਾਇਰਜ਼ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸਜ਼ (ਵਕੀਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਤੋਂ
- ਲੀਗਲ ਏਡ ਦੇ ਦਫਤਰਾਂ ਤੋਂ
- ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੋਂ
- ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਤੋਂ

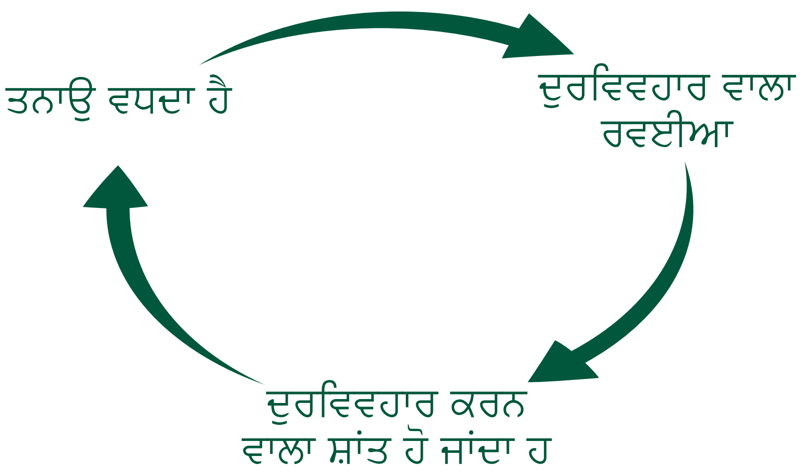
ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਅਤੇ ਅਵਾਸੀਆਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅਮੀਰ ਜਾਂ ਗਰੀਬ, ਪੇਸ਼ਾਵਰ (ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ) ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਪਿਛੋਕੜ, ਧਰਮ, ਨਸਲ, ਸਭਿਆਚਰਕ ਅਤੇ ਜਾਤੀ ਵਰਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾ ਉੱਤੇ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਸੂਰਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਹੁਤ ਔਰਤਾਂ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਡਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰੇ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਇਹ ਜਾਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਇਕ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਕੁਝ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤਨਾਉ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਿੰਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ "ਭੜਾਕੇ" ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਾਦ, ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਸਾਂਤੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਸਦਾ ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁੜ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਉੱਤੇ ਤਨਾਉ ਦੁਬਾਰਾ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਹਿੰਸਾ ਉੱਤੇ ਉਤਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਇਹ ਚੱਕਰ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਾਪੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਸੁਣਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਤੀਰੇ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਮੁੰਡੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਾਥੀਆਂ ਜਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁੜੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਕ ਸੱਚ ਸਮਝ ਕੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਇਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਲ ਦੇਖ ਕੇ ਬੱਚੇ ਇਹ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਥਕੇਵੇਂ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਲਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਤਾਕਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ, ਮਦਦ ਜਾਂ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਲਈ ਚਾਇਲਡ ਵੈਲਫੇਅਰ ਅਤੇ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ (ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੀ) ਏਜੰਸੀ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ?

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਗਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਵੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਹਾਰਣ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਵਿਆਹ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛੋ:

- ਰਹਿਣਾ ਕਿਤਨਾ ਕੁ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ?
- ਕੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰਿਆ/ਕੁੱਟਿਆ ਸੀ?
- ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹਥਿਆਰ, ਜਿਵੇਂ ਚਾਕੂ ਜਾਂ ਸੋਟੀ, ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰਿਆ/ਕੁੱਟਿਆ ਹੈ?
- ਕੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੰਦੂਕ ਹੈ?
- ਕੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਡਰੱਗਾਂ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਤਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਕਿਸ ਨੇ ਲਾਈਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਭ ਠੀਕ ਠੀਕ ਦੱਸ ਦਿਉ।

ਆਪਣੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੋਏ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲੈਣੇ ਜਾਂ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣੀ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਹਲੀ ਵਿੱਚ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਪਵੇ।

ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਸਫਿਆਂ ਉੱਤੇ ਪੁਲੀਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਕਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੁਲੀਸ ਦੇ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ 911 ਉੱਤੇ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੋ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਤੇ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਵੀ ਬਚਾਅ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਲੈ ਸਕੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਮੁਹਾਰਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਉਹਨਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਰਦਾਂ ਨੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਦਲਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਸਟਡੀ (ਸੰਭਾਲ) ਦਾ ਕੀ ਬਣੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਸਟਡੀ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਉ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਸਟਡੀ ਲਈ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਅਦਾਲਤ ਅੱਗੇ ਅਰਜ਼ੀ ਕਰੋ। ਵਕੀਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਵਕੀਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਦਾਲਤ ਤੋਂ ਹੁਕਮ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਦਾਲਤ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਕਰੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਸਟਡੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਿਤਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆ ਸਕੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਪਿਤਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਆਏ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਕੀਲ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਹੁਕਮ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਦਾਲਤ ਇਹ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕਰ ਦੇਵੇ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਸਪੋਰਟ ਅਦਾਲਤ ਕੋਲ ਰਹਿਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਹਨ ਤਾਂ ਪਾਸਪੋਰਟ ਦੇ ਦਫਤਰ 1-800-567-6868 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ ਨੰਬਰ (ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨੰਬਰ) 1-866-255-7655 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਇਕ ਲਿਸਟ ਉੱਤੇ ਦਰਜ ਕਰ ਲਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਪਾਸਪੋਰਟ ਲੈਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਤਲਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੌਮੀਅਤ ਦੇ ਹਨ ਤਾ ਉਸ ਦੂਤਾਵਾਸ (ਅੰਬੈਸੀ) ਜਾਂ ਕੌਨਸੋਲੇਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਾਸਪੋਰਟ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦੇਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਸਟਡੀ ਆਰਡਰ ਹੈ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ, ਕੀ ਪਤਾ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਉਲਝਣ ਖੜੀ ਹੋ ਜਾਏ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਉ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਿਟੀਜ਼ਨ (ਨਾਗਰਿਕ) ਜਾਂ ਇਥੋਂ ਦੇ ਪੱਕੇ ਵਸਨੀਕ ਹੋ ਤਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। (ਪੱਕੇ ਵਸਨੀਕ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਲੈਂਡਿਡ ਇੰਮੀਗਰੈਂਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਿਟੀਜ਼ਨ (ਨਾਗਰਿਕ) ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਵਸਨੀਕ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿੱਪ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਨੀਲੇ ਸਫਿਆਂ ਵਿੱਚ "ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿੱਪ ਐਂਡ ਇੰਮੀਗਰੇਸ਼ਨ" ਅਧੀਨ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ (ਰਿਫਿਊਜੀ) ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ (ਪਰਸਨ ਇਨ ਨੀਡ ਆਫ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ) ਮੰਨ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੱਕੇ ਵਸਨੀਕ (ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ) ਬਣਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ (ਰਿਫਿਊਜੀ) ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਪਰਸਨ ਇਨ ਨੀਡ ਆਫ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ) ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਪੱਕੇ ਵਸਨੀਕ (ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ) ਬਣਨ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੇ ਅਮਲ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਰਜ਼ੀ ਵਾਪਸ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਪੱਕੇ ਵਸਨੀਕ ਬਣਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕੋਈ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਵੋਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਰਿਫਿਊਜੀ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ) ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਅਵਾ (ਕਲੇਮ) ਵੱਖ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸੁਣਵਾਈ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਵਕੀਲ, ਵਕੀਲ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਕਿਊਬਿਕ ਦੇ ਨੋਟਰੀਆਂ ਦੇ ਚੈਂਬਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਇੰਮੀਗਰੈਂਟ ਕਨਸਲਟੈਂਟ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੋਵੇ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕੈਨੇਡਾ ਇੰਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਨੀਲੇ ਸਫਿਆਂ ਵਿੱਚ "ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿੱਪ ਐਂਡ ਇੰਮੀਗਰੇਸ਼ਨ" ਅਧੀਨ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿੱਪ ਭੰਗ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?

ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿੱਪ ਅਧੀਨ ਆਏ ਇਕ ਅਵਾਸੀ ਹੋਣ ਨਾਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਸ ਕਰਕੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿੱਪ ਭੰਗ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। (ਸਫਾ 12 ਉੱਤੇ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਦੇਖੋ)।

ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਪੁਲੀਸ

ਜੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਹਮਲਾ ਕਰੇ ਜਾਂ ਕਹੇ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੁਲੀਸ ਮਦਦ ਲਈ ਆਵੇਗੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੁਲੀਸ ਅਫਸਰਾਂ ਨੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚਲੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘਰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪਨਾਹਘਰ (ਵਿਮਨ ਸ਼ੈਲਟਰ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪਨਾਹਘਰ (ਸ਼ੈਲਟਰ) ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਕੁੱਝ ਖਰਚ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪਨਾਹਘਰ (ਸ਼ੈਲਟਰ) ਦਾ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਮਾਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਖਾਣਾ, ਕੱਪੜੇ, ਡਾਇਪਰ ਅਤੇ ਖਿਡਾਉਣੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ।

ਪਨਾਹਘਰ (ਸ਼ੈਲਟਰ) ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਲੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੂਸਰੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨੰਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਸਫਿਆਂ ਉੱਪਰ ਦਰਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਲਾਹ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪਨਾਹਘਰ (ਸ਼ੈਲਟਰ) ਨੂੰ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਲਫੇਅਰ ਜਾਂ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੱਕੇ ਵਸਨੀਕ ਜਾਂ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਲਫੇਅਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੱਕੇ ਵਸਨੀਕ ਜਾਂ ਨਾਗਰਿਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਅਰਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕੋ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ। ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਟੈਰਾਟਰੀਆਂ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਨਿਯਮ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਟੈਰਾਟਰੀ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਪਾਂਸਰ ਹੋ ਕੇ ਆਏ ਅਵਾਸੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸ੍ਰੋਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪਾਂਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿੱਪ ਭੰਗ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਜਾਏ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ (ਗਵਰਮੈਂਟ ਅਸਿਸਟਿਡ ਰਿਫਿਊਜੀ) ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਤੌਰ ਉੱਪਰ ਸਪਾਂਸਰ ਕੀਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ (ਪ੍ਰਾਈਵੇਟਲੀ ਸਪਾਂਸਰਡ ਰਿਫਿਊਜੀ) ਦੇ ਤੌਰ ਉੱਪਰ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਸਪਾਂਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਗਰੁੱਪ ਉਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਜਾਰੇ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦਿੰਦਾ ਰਹੇਗਾ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕੈਨੇਡਾ ਇੰਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਪਾਂਸਰ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਸਟਡੀ ਜਾਂ ਤਲਾਕ ਲੈਣ ਲਈ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾਉ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦੇਵੇ।

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ...

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉੱਤੇ ਇਸ ਅਪਰਾਧ ਲਈ ਚਾਰਜ ਲਾਏ ਜਾਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਪੁਲੀਸ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਸੋਚਣ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਆਧਾਰ ਹਨ।

ਜੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੀ ਘੰਟੇ ਰਹੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਜ਼ਮਾਨਤ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਲਈ ਅਦਾਲਤ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਰਿਹਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੱਕ ਅਦਾਲਤ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਨਾ ਕਰੇ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਆਧਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਅਦਾਲਤ ਉਸ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਅਦਾਲਤ ਇਹ ਹੁਕਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਨਾ ਕਰੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲੇ। ਜੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਹ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨਾ ਮੰਨੇ, ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਰਿਹਾ ਹੋਣ ਬਾਅਦ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪਨਾਹਘਰ (ਸ਼ੈਲਟਰ) ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਪੁਲੀਸ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉੱਤੇ ਚਾਰਜ (ਦੋਸ਼) ਲਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਸੂਰ ਮੰਨ ਲਏ ਕਿ ਉਸਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਦਾਲਤ ਉਸਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਵੇਗੀ। ਸਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜੁਰਮਾਨਾ, ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ, ਕੈਦ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਵਜੋਂ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਲੈਣੀ ਪਵੇ। ਜੇਲ੍ਹ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਇਹ ਉਸਦਾ ਪਹਿਲਾ ਜੁਰਮ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਗੰਭੀਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਉਸ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਲੱਗੇ ਤਾਂ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਅਦਾਲਤ ਉਸਦੀ ਰਿਹਾਈ ਉੱਤੇ ਕੁੱਝ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾ ਦੇਵੇ।

ਜੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣਾ ਕਸੂਰ ਨਾ ਮੰਨੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੇ ਮੁਕੱਦਮੇ ਵਿੱਚ ਗਵਾਹ ਬਣਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਦੇ ਦੇ ਪਿੱਛਿਉਂ ਜਾਂ ਕਲੋਜ਼ ਸਰਕਟ ਟੈਲੀਵਿਯਨ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਗਵਾਹੀ ਦੇਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਵਾਹੀ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਇਕ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੱਖ ਸਕੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ।

ਮੁਕੱਦਮਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਲਈ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਦਾਲਤ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਕਰਾਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਟੈਰਾਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਦਾਲਤੀ ਕਾਰਵਾਈ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ।

ਕੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?

ਜੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਨਾਗਰਿਕ (ਸਿਟੀਜ਼ਨ) ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ (ਰਿਫਿਊਜੀ) ਜਾਂ ਪੱਕਾ ਵਸਨੀਕ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਅਦਾਲਤ ਉਸ ਨੂੰ ਹਮਲੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫੌਜਦਾਰੀ ਜੁਰਮ (ਕਰਿਮਨਲ ਓਫੈਂਸ) ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਕਰਾਰ ਦੇਵੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਉਸ ਵਲੋਂ ਦੋਸ਼ੀ ਪਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਇੰਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਦੌਰਾਨ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ...

- ☐ ਕੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੇਕਾਰ ਹੋ?
- ☐ ਕੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਗਿਲਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ?
- ☐ ਕੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਡਰਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

- ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ
- ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਜਿਤਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਨਿਕਲ ਜਾਉ। ਇਸ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਰੁਕੋ– ਬੱਸ ਚਲੇ ਜਾਉ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਿਜਾ ਸਕੋ ਉਹ ਲੈ ਜਾਉ।

- ☐ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਗਜ਼ ਪੱਤਰ ਜਿਵੇਂ ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਪਾਸਪੋਰਟ, ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿੱਪ ਦੇ ਪੇਪਰ, ਇੰਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਪੇਪਰ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਸਟਡੀ ਦੇ ਪੇਪਰ, ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਹੁਕਮ (ਜਿਵੇਂ ਪੀਸ ਬਾਂਡ), ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ, ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕਾਰਡ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਦਾ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨੰਬਰ।
- ☐ ਪੈਸੇ, ਕਰੈਡਿੱਟ ਕਾਰਡ
- ☐ ਚੈੱਕ ਬੁੱਕ, ਬੈਂਕ ਬੁੱਕ, ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਬਾਂਡ
- ☐ ਨਿੱਜੀ ਟੈਲੀਫੋਨਾਂ ਅਤੇ ਪਤਿਆਂ ਵਾਲੀ ਨੋਟ ਬੁੱਕ
- ☐ ਦਵਾਈ
- ☐ ਘਰ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ
- ☐ ਡਰਾਇਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ
- ☐ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਖਿਡਾਉਣੇ
- ☐ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੱਪੜੇ
- ☐ ਕੀਮਤੀ ਗਹਿਣੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈ ਕੇ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਕੀ ਪਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਹਲੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪਵੇ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦ

ਹਮਲਾ (ਅਸਾਲਟ)

ਹਮਲਾ (ਅਸਾਲਟ) ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਉੱਤੇ ਉਸਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਵਿਰੁੱਧ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇ ਜਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਵੇ। (ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਅਧੀਨ ਜਾਂ ਡਰ ਅਧੀਨ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਹਿਮਤੀ, ਸਹੀ ਸਹਮਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ)

ਜ਼ਮਾਨਤ ਲਈ ਸੁਣਵਾਈ (ਬੇਲ ਹੀਅਰਿੰਗ)

ਇਹ ਅਦਾਲਤ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਏ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਦਾਲਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਉੱਤੇ ਰਿਹਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਅਦਾਲਤ ਵਲੋਂ ਉਸ ਉੱਪਰ ਲਾਏ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਤੱਕ ਉਸ ਨੂੰ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਕਰਿਮਨਲ ਹੈਰਾਸਮੈਂਟ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਡਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵਾਰ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲ ਡਰਾਵੇ ਭਰਿਆ ਵਤੀਰਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰਿਮਨਲ ਹੈਰਾਸਮੈਂਟ ਨਾਂ ਦਾ ਜੁਰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਟਾਕਿੰਗ (ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ (ਕਰਾਉਨ ਅਟਾਰਨੀ)

ਇਹ ਉਹ ਵਕੀਲ ਹੈ ਜੋ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਜੁਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮੁਕੱਦਮਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਭਾਲ (ਕਸਟਡੀ)

ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (ਕਸਟਡੀ) ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਸਟਡੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਲੀਗਲ ਏਡ ਦੇ ਦਫਤਰ ਤੋਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੁਫਤ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਮੁਫਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਲਾਇਅਰਜ਼ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ, ਲੀਗਡ ਏਡ ਦੇ ਦਫਤਰ, ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਿਵਲ ਜਾਂ ਫੈਮਲੀ ਕੋਰਟ ਵਲੋਂ ਹੁਕਮ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਨਹੀਂ ਸੱਦਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਵਲ ਜਾਂ ਫੈਮਲੀ ਕੋਰਟ ਤੋਂ ਇਹ ਹੁਕਮ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ ਰਹੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਟੈਰਾਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਸਿਵਲ ਜਾਂ ਫੈਮਲੀ ਕੋਰਟ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪੀਸ ਬਾਂਡ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਡਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਪੀਸ ਬਾਂਡ ਲੈ ਸਕੋ। ਇਹ ਕਰਿਮਨਲ ਕੋਰਟ (ਫੌਜਦਾਰੀ ਅਦਾਲਤ) ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੱਤ ਲਿਖਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਇਸ ਹੁਕਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਉਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੀਸ ਬਾਂਡ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ

ਇਹ ਕਰਿਮਨਲ ਕੋਰਟ (ਫੌਜਦਾਰੀ ਅਦਾਲਤ) ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਜੁਰਮ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਉੱਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਲਈ ਜਾਣਾ।

ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਵਿਚਲੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਵਿਚਲੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਅਗਾਉਂ ਹੀ ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਪੁਲੀਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਈ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਏਜੰਸੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਸੂਬਾਈ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਨੰਬਰ ਲੈਣ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਚਿੱਟੇ, ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਨੀਲੇ ਸਫਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ। (ਇਹਨਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਾਂ ਪੈਣ ਨਾਲ ਉਹ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।)

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਸੀਲੇ	ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ
ਪੁਲੀਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੁਰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਰੁੱਧ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।	ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿੱਚ 911
ਪਬਲਿਕ ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਕਾਨੂੰਨ, ਲੀਗਲ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਇਕ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।	____________________
ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੁਰਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।	____________________
ਸੰਕਟ ਲਾਇਨਾਂ (ਕਰਾਈਸਿੱਸ ਲਾਈਨਜ਼) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।	____________________
ਟਰਾਂਜੀਸ਼ਨ ਘਰ ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਾਥੀਆਂ ਵਲੋਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਨਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।	____________________

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਆਫਿਸ

ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ), ਤਨਾਉ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

____

ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਅਤੇ ਇੰਮੀਗਰੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਂਵਾਂ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਣ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਣ।

____

ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿੱਪ ਐਂਡ ਇੰਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ

ਇੰਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦਰਜੇ ਅਤੇ ਅਮਲ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੰਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰਿਫਿਊਜੀ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਐਕਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1-888-242-2100

ਲੀਗਲ ਏਡ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਲੀਗਲ ਏਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਧੀਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ, ਇੰਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਕਾਨੂੰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕੋ।

____

ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਡਾਕਟਰ, ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

____

ਹੋਰ

ਮਦਦ ਦੇ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਕੇਂਦਰ, ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਆਦਿ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।

____