

ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ



ਮਲਕੜੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਣਾ  
ਇੱਕ ਜੁਰਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ  
ਜੁਰਮੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ  
ਸੱਦੇ ਹੈ



Department of Justice  
Canada

Ministère de la Justice  
Canada

ਨਿਆਂ ਦਾ ਵਜ਼ਾਰਤ  
ਕੈਨੇਡਾ

Canada





SECTION 264

VICTIM SAFETY

CRIMINAL CODE

ਮਲਕੜੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਣਾ  
ਇੱਕ ਜੁਰਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ  
ਜੁਰਮੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ  
ਸੱਦਦੇ ਹੈ

CRIMINAL HARASSMENT





ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਿਆਂ ਦੇ ਮੰਤਰੀ  
ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਮੁਖਤਾਰ ਜਰਨੈਲ (ਅਟਰਨੀ ਜੈਨਰਲ),  
ਦੇ ਵਸੀਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋਈ

ਦੁਆਰਾ

Communications Branch  
Department of Justice Canada  
Ottawa, Ontario  
K1A 0H8

ਇਸ ਕਿਤਾਬੜੀ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਕਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮਿੱਚੀ ਹੈ। ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕੋਈ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬੜੀ ਦੀ ਫੋਟੋਕਾਪੀ ਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਬਗ਼ੈਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਸ਼ਰਤ ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਸਹੀ-ਸਹੀ ਨਕਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਮੂਲ ਕੰਮ ਦਾ ਆਭਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ। ਹੋਰ ਕੋਈ ਬਣਤ ਵਿਚ ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਲਿਖਤ ਅਨੁਮਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

© ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਹੀ ਕੁਰਬ ਮਲਕਾ, ਨਿਆਂ ਦੇ ਮੰਤਰੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧਤਾ ਕੀਤੀ ਗਈ, 2004

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਛਪੀ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਨੈਸ਼ਨਲ (ਕੋਮੀ) ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਣ ਸਮਗਰੀ ਵਿਚ ਫਰਿੱਸਤ

ਮੁਖ ਉਲੇਖ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰਨਾਵੇਂ ਅਧੀਨ:

Stalking is a crime called criminal harassment

Rev. ed.

ਨਾਲੇ ਫ੍ਰੈਂਚ ਵਿਚ ਇਸ ਸਿਰਨਾਵੇਂ ਅਧੀਨ ਕੱਚੀ ਗਈ: Traquer quelqu'un est un crime appelé harcèlement criminel.

ਨਾਲੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਵੀ ਕੱਚੀ ਗਈ:

ISBN 0-662-02686-1

Cat. no. J2-140/2003Pu

1. Stalking – Canada.

I. Canada. Dept. of Justice.

HV6594.4.C3S7217 2004 345.71'025 C2004-906640-4





## ਜੁਰਮੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ:

- ਹਰ ਥਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ...
- ਮੁੜ-ਮੁੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ...
- ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਜਾਂ ਦਫ਼ਤਰ ਤਾੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ...
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਦਬਕਾ ਮਹਸੂਸ ਕਰਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?

*ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਜੁਰਮੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਭੁਗਤ ਰਹੇ ਹੋਵੋ!*

ਇਹ ਇੱਕ ਜੁਰਮ ਹੈ! ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।





## ਜੁਰਮੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

### ਜੁਰਮੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਕੀ ਹੈ?

ਜੁਰਮੀ ਜਾਬਤਾ (*ਕ੍ਰਿਮਨਲ ਕੋਡ*) ਵਿਚ ਜੁਰਮੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਹੈ। ਇਹ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਰਵੱਈਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਲਕੜੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਰਵੱਈਏ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਪਣੀ ਜ਼ਾਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਡਰਣ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਖਰਾ ਕਾਰਣ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਯਮਕ ਮੰਨਤਵ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਆਮ ਕਰਕੇ, ਰਵੱਈਆ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਪਰ ਜ਼ਰੂਰ ਘੜੀ-ਮੁੜੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਜਿਥੇ ਰਵੱਈਆ ਖੁਲ੍ਹਮ-ਖੁਲ੍ਹਾ ਦਬਕਾਉ ਹੋਵੇ, ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਇਕੱਲੀ ਘਟਨਾ ਜੁਰਮੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਵਿਚਾਰੀ ਜਾਵੇ। ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕਰਣਾ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ, ਹਾਲਾਂ ਕਿ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਘੜੀ-ਮੁੜੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਣ ਦਾ ਕਨੂੰਨੀ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੋਈ ਕਰਜ਼ਾ ਉਗਰਾਹੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕਈ ਵਾਰ ਕਾਲ ਕਰੇ। ਭਾਵੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋ ਇਹ ਕਨੂੰਨੀ ਹੈ ਜਦ ਕਨੂੰਨਾਂ ਦੇ ਨੇਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।

ਜੁਰਮੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਦੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਤ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਜਦ ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੋ ਖ਼ਵਰੇ ਫੋਨ ਰੱਖ ਦੇਵੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਰਿਹਾ
- ਤੁਹਾਡਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਿਹਾ
- ਫੋਨ ਤੇ ਦਬਕਾਉ ਸੁਨੇਹੇ ਛੱਡ ਰਿਹਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਗਾਤਾਂ ਭੇਜ ਰਿਹਾ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹ ਨਹੀਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾੜ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਓ ਉਸ ਦੀ ਸੂਹ ਲੈ ਰਿਹਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ, ਪਰਵਾਰ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦਬਕਾ ਰਿਹਾ

ਏਹ ਆਮ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ। ਅਜੇਹੇ ਅਣ-ਚਾਹੇ ਰਵੱਈਏ ਡਰਾਉਣੇ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਕਲੇਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਪਣੀ ਚੁਣੌਤੀ (ਆਪਸ਼ਨਾਂ) ਦਾ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਣ ਲਈ ਪੁਲਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।





ਕੀ ਜੁਰਮੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਹੈ?

ਛੇੜ-ਛਾੜ ਅਤੇ ਮਲਕੜੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰਣੇ ਇੱਕ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਆਸ-ਪਾਸ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ “ਜੁਰਮੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ” ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜੁਰਮੀ ਸ਼ਬਦਾ ਅਪਰਾਧ ਕੇਵਲ 1993 ਵਿਚ ਸਿਰਜਿਆ ਗਿਆ। ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ, ਪੁਲਸ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੇਜਾ ਮਦਾਖਲਤ ਕਰਣ, ਭਾਂਦੇ ਫਿਰਣ ਜਾਂ ਮੂੰਹੋਂ ਧਮਕਿਆਂ ਬੋਲਣ ਜਿਹੇ ਦੋਸ਼ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਦੀ ਸੀ। ਏਹ ਜੁਰਮ ਅਜੇ ਤੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜੇ ਤੀਕ ਦੂਸ਼ੇ ਜਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, 1993 ਤੋਂ ਪੁਲਸ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਜੁਰਮੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਦੂਸ਼ਣ ਰਾਹੀਂ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

*ਜੁਰਮੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਵਿਧਾਨ ਤੀਵੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਵਿਆਹ ਜਾਂ ਯਰਾਨਾ ਸੰਬੰਧ ਛੱਡਦੀ ਤੀਵੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਵੱਧਦੀ ਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਹੁੰਗਾਰਾ ਹੈ।*

ਮਲਕੜੇ ਕੌਣ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ?

ਮਲਕੜੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਸੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਆਚਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਰਨਣ ਕੀਤੇ ਹਨ ਪਰ ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਓਹ ਦੋ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿਚ ਚੁਕਦੇ ਹਨ:

- ਮਲਕੜੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਓਪਰੇ ਨਾਲ ਖ਼ਬਤੀ ਹਨ: ਕੁਝ ਮਲਕੜੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਓਪਰੇ ਅਤੇ ਕਈ ਕੋਈ ਉੱਘੀ ਹਸਤੀ ਤੇ ਧਿਆਨ ਜਮਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਓਹ ਸ਼ਾਇਦ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਓਹਨਾਂ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਅੰਤ ਨੂੰ ਓਹਨਾਂ ਦੇ ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ (ਵਿਕਟਮ) ਦਾ ਪਿਆਰ ਜਿੱਤ ਲਵੇਗਾ। ਜਾਂ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਭਰਮ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੁਝ ਬਾਹਰਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਜੋਂ ਓਹਨਾਂ ਦੇ ਸਨੇਹ ਨੂੰ ਪਰਤ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ, ਜੁਰਮੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਦੇ 12% ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਿਸੇ ਓਪਰੇ ਦੁਆਰਾ ਛੇੜੇ ਜਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਮਲਕੜੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣ-ਪਝਾਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਖ਼ਬਤੀ ਹਨ: ਕਈ ਮਲਕੜੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਅਪਣੇ ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਓਹ ਭੁਤ-ਪੂਰਵ ਸਾਥੀ, ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ, ਵਾਕਫ, ਕੰਮ-ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਗੁਹੜੇ ਸਿੱਤਰ ਹਨ। ਜੁਰਮੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਦੇ ਕਰੀਬ 88% ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ, ਮਲਕੜੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਣਾ ਪਰਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਹੈ।

*ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜੁਰਮੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਦੇ ਜ਼ੁਲਮ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ ਡੇਟਾ (ਸਮਗਰੀ) ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 10 ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 8 ਤੀਵੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ 10 ਮਲਕੜੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ 9 ਆਦਮੀ।*

ਕੀ ਮਲਕੜੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਣ ਵਾਲਾ ਹਿੰਸਕ ਹੋਵੇਗਾ?

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇੜ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਿੰਸਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੋਖਮ ਜੋਖਣ ਵਿਚ ਅਪਣੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੁਰਮੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਦੇ 1% ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਮਲੇ ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨੂੰ ਸੱਟ ਦੇਣ ਵਿਚ ਅੜ੍ਹੰਬੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਜਦ ਜੁਰਮੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਕੋਈ ਪਰਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਿਥਿਤੀ ਦਾ ਵਧਾਣ ਹੋਵੇ ਤਦ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧੇਰਾ ਹੈ। ਅਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧਾਉਣ ਪ੍ਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।



### ਮੈਂ ਹੀ ਕਿਉਂ?

ਛੇੜੇ ਜਾਂ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤੇ ਜਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰੇ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਿਤੱਰਤਾ ਨਾ-ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰਨ ਦਾ, ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਦਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸਾਥ ਤੋੜਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੇੜੂ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਸਹਿ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਜੇਕਰ ਘੜੀ-ਮੁੜੀ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਰ ਪਾਸੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਉਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਇਹ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਲਕੜੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਛੇੜ ਰਿਹਾ ਹੈ?

- ਅਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਪਹਿਲੀ ਕਰਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ, ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- 911 ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਤਕਾਲੀ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋ।
- ਹੋਰ ਜੁਰਮੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਪੁਲਸ ਦੇ ਬਕਾਇਦੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਕੁਝ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਕੋਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਡਰ ਹੈ।
- ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਪ੍ਰਤੀ ਅਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਆਸਰੇ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਪੁਲਸ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- ਪੁਲਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਹੱਤਵ-ਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਣ-ਚਾਹਿਆ ਸੰਪਰਕ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਪੁਲਸ ਤਰੀਕੇ ਸੁਝਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ੁਲਮ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸੇਵਾ ਕਾਰਿੰਦੇ, ਵਿਚ-ਵਿਚਾਲੇ ਧਾਮਾਂ (ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਸ਼ਨ ਹਾਊਸਾਂ) ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ। ਉਹ ਨਾਲੇ ਸ਼ਾਇਦ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਨਾ ਦਿੱਤੇ (ਅਨਲਿਸਟਿਡ) ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਲੈਣ ਅਜੇਹੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਵੀ ਸੁਝਾਉਣ।

*ਅਪਣੇ ਮਾਮਲੇ (ਕੇਸ) ਲਈ ਪੁਲਸ ਫਾਈਲ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦ ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।*

- ਪੁਲਸ ਸ਼ਕਾਇਤ ਦੀ ਤਫ਼ਤੀਸ਼ ਕਰੇਗੀ। ਉਹ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗੀ ਅਤੇ ਜਿਤਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠਾ ਕਰੇਗੀ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਜਾਇਦਾਦ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਵੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਲਿਖਤਾਂ (ਰਿਕਾਰਡਾਂ) ਲਈ ਪੁੱਛੇ। ਅਫ਼ਸਰ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਰਪੋਟ ਲਿਖੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਦਾ ਇੱਕ ਲਿਖਤ ਬਿਆਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇਗਾ।



ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਜਿਤਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਬੂਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਜੋ ਕੋਈ ਸੁਜੋੜਵੇਂ ਵੇਰਵੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੀ ਓਸ ਦੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਬੰਦੂਕ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਕੀਤਾ ਕੋਈ ਜੁਰਮੀ ਕਾਰਨਾਮਾ (ਕ੍ਰਿਮਨਲ ਰਿਕਾਰਡ) ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰਣ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਕਚਿਹਰੀ ਹੁਕਮ (ਕੋਰਟ ਆਰਡਰ) ਹਨ?
- ਹਰ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਨਾਲ ਲਿਖੀ ਲਿਖਤਾਂ। ਏਹ ਰਿਕਾਰਡ ਮਦਦ ਕਰਣਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਚਿਹਰੀ ਗਏ। (ਤਰੀਕਾਂ, ਸਮੇਂ, ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।) ਅਪਣੇ ਮਿਤਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਤਾਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਜੋ ਚੁੱਕੇ, ਸੁਗਾਤਾਂ ਜਾਂ ਫੋਨ ਸੁਨੇਹੇ ਅਜੇਹੀ ਵਸਤਾਂ ਭੇਜਿਆਂ।
- ਗਵਾਹਾਂ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ਸਮੇਤ ਇੱਕ ਸੂਚੀ।

ਕੀ ਪੁਲਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਦੋਸ਼ ਦੂਸ਼ੇਗੀ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਛੇੜ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਚੋਖੇ ਸਬੂਤ ਹੋਏ, ਪੁਲਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਦੋਸ਼ ਦੂਸ਼ੇਗੀ। ਕੁਝ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿਚ, ਪੁਲਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਦੋਸ਼ ਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ (ਕਰਾਉਣ ਪ੍ਰਾਸਿਕਿਊਟਰ) ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸਲਾਹ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਜੇਕਰ ਪੁਲਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਦੂਸ਼ਦੀ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਓਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਦੋਸ਼ ਦੂਸ਼ਣ ਲਈ ਕਿਧਰੇ ਚੋਖੇ ਸਬੂਤ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪੁਲਸ ਸ਼ਾਇਦ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਮਾ (ਪੀਸ ਬਾਂਡ), ਮਨਾਹੀ ਹੁਕਮ (ਰਿਸਟ੍ਰਿਕਟਿੰਗ ਆਰਡਰ) ਜਾਂ ਰਖਿਆ ਹੁਕਮ (ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ) ਅਜੇਹੀ ਕਨੂੰਨੀ ਚੁਣੌਤੀ ਸੁਝਾਵੇ (ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਈ 7 ਅਤੇ 8 ਸਫ਼ੇ ਵੇਖੋ)।

ਪੁਲਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਦੋਸ਼ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ੇਗੀ?

ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਅਤੇ ਸਬੂਤ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤੇ ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਪੁਲਸ ਸ਼ਾਇਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜੁਰਮੀ ਜ਼ਾਬਤਾ ਅਪਰਾਧਾਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਜੁਰਮੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੇਜਾ ਮਦਾਖਲਤ
- ਹਿੰਸਕ ਹੱਲਾ
- ਮੂੰਹੋਂ ਧਮਕਿਆਂ ਦੇਣਾ
- ਦਾਬਾ



ਕੀ ਮੇਰਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ?

ਉੱਤਰ ਸਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਥਾਂ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਪੁਲਸ ਹਰ ਸਿਥਿਤੀ ਨੂੰ ਜੋਖੇਗੀ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਧੀਨ ਚੁਕਵੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੇਗੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਪੁਲਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਰਿਫਤਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਓਹ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ੇ ਦੋਸ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਕਚਹਿਰੀ ਵਿਚ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਵਜੋਂ ਇੱਕ “ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਣ” ਦਸਤਖਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪਾਵੇ। ਪੁਲਸ ਅਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਤੀਕ ਅਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਡਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਪੁਲਸ ਗਰਿਫਤਾਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਓਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਓਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਾਵੇ ਜੇਕਰ ਓਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਰਾਸਤ ਤੋਂ ਰਿਹਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜੱਜ ਜਾਂ ਸੁਲਹ-ਸਫਾਈ ਦੇ ਜੱਜ ਅੱਗੇ ਜਾਉਂਦਾ/ਜਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ-ਵਿਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਓਹ ਸ਼ਾਇਦ:

- “ਪ੍ਰਣ ਕਰਣ (ਐਂਡਰਟੇਕਿੰਗ)” (ਇੱਕ ਪ੍ਰਣ ਜਿਸ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰਹਿਣ ਦੀ, ਸ਼ਰਤਾਂ ਚੁੰਦਿਆਂ ਹਨ) ਤੇ ਰਿਹਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ/ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ;
- “ਮੁਚੱਲਕਾ (ਰਕਾਗਨਿਜ਼ਨਸ)” (ਕਚਹਿਰੀ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਚਹਿਰੀ ਵਿਚ ਨਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤੇ ਇੱਕ ਵਿੱਤੀ ਦੰਡ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਣ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਜਿਹੀ ਬੰਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਣ ਬਾਅਦ ਜ਼ਮਾਨਤ ਤੇ ਰਿਹਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ/ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ; ਜਾਂ
- ਮੁਕੱਦਮਾ ਹੋਣ ਤੀਕ ਜੇਲ ਵਿਚ ਰੱਖਣ। ਇਹ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਜੁਰਮ ਗੰਭੀਰ ਸੀ ਅਤੇ ਕਚਹਿਰੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਪਰਾਧ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਚਹਿਰੀ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ?

ਜੇਕਰ ਦੋਸ਼ ਦੂਸ਼ੇ ਗਏ, ਪੁਲਸ ਫਾਈਲ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ ਦੇ ਦਫਤਰ ਭੁਭਾ ਦੇਵੇਗੀ। ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਤੀਕ ਲੈ ਜਾਉਣ ਲਈ ਉੱਤਰਦਾਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕਚਹਿਰੀ ਨਾ ਜਾਣਾ ਪਵੇ ਜੇਕਰ ਮੁਲਜ਼ਮ ਦੋਸ਼ ਮੰਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਓਹ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਜਾਂ ਮੰਨਦੀ, ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ ਮੁਕੱਦਮੇ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜ਼ੁਲਮ ਸਾਬਤ ਕਰਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੜੇ ਗਵਾਹ ਬੁਲਾ ਭੇਜੇਗਾ। ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਕਚਹਿਰੀ ਵਿਚ ਕੀ ਵਾਪਰੇਗਾ, ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲਈ ਸੇਵਾ ਕਾਰੀਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਅਜੋਕੀ ਹੈਸੀਅਤ ਦਾ ਪਤਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਹ ਨਾਲੇ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰਣਗੇ ਕਿ ਕਚਹਿਰੀ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਹੋਵੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਚਹਿਰੀ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਸਬੂਤ ਬਾਰੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਕੀ ਵਪਰੇਗਾ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੋਸ਼ੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ?

ਜੱਜ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਜੇਕਰ ਮੁਲਜ਼ਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੋਸ਼ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਜ਼ਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੁਰਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਅਸਰ ਵਰਨਣ ਕਰਦਾ ਇੱਕ ਲਿਖਤ ਬਿਆਨ ਕਿ ਜ਼ੁਰਮ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ, ਕਚਹਿਰੀ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਜ਼ਾ ਸੁਣਵਾਈ ਤੇ ਬਿਆਨ ਪੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਬਹੁਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਜੁਰਮੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਦੀ ਦੋਸ਼-ਸਿਧੀ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਜੇਲ (10 ਸਾਲਾਂ ਤੀਕ) ਤੋਂ ਲੈ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਪਰਤਾਵਕ (ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ) ਤੀਕ ਹੋਵੇ। ਪਰਤਾਵਕ ਹੁਕਮ (ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਆਰਡਰ) ਵਿਚ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰਣ ਅਜੇਹੀ ਸ਼ਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਿਆਂ ਹਨ। ਕਚਹਿਰੀ ਨਾਲੋਂ ਕੋਈ ਜੁਰਮਾਨਾ ਵੀ ਸਿਰ ਮੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਠੀਕ ਸਜ਼ਾ ਕਈ ਗੁਮਾਸ਼ਤਿਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ – ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਵਰਤੀ ਗਈ, ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਅਗੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਕੋਈ ਜੁਰਮੀ ਕਾਰਨਾਮਾ ਹੈ, ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅੜਬਵੇਂ ਸੀ ਇਤਿਆਦਿ।

## ਹੋਰ ਕਨੂੰਨੀ ਚੁਣੌਤੀ

ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਮਾ (ਪੀਸ ਬਾਂਡ)

- ਇਹ ਸੂਬਾਈ ਕਚਹਿਰੀ ਦੇ ਜੱਜ ਦੁਆਰਾ ਜੁਰਮੀ ਸ਼ਾਬਤਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਬਣਾਇਆ ਇੱਕ ਕਚਹਿਰੀ ਹੁਕਮ ਹੈ ਜਾਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਤੀਕ ਇੱਕ ਰਾਜੀਨਾਵਾਂ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਕਚਹਿਰੀ ਨਾਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲਣ, ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰ ਨਾਲ ਨਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਣ, ਬੰਦੂਕਾਂ ਨਾ ਰੱਖਣ ਇਤਿਆਦਿ ਅਜੇਹੀ ਵਾਜਬੀ ਸ਼ਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਿਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਮੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਣਾ ਚਾਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਰੇ ਕਾਰਣ ਵਜੋਂ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਭੂਤ-ਪੂਰਵ ਸਾਥੀ ਜਿਹਾ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰੇਗਾ।
- ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਮੇ ਦੀ ਅਰਜ਼ੋਈ ਲਈ ਨਜੀਕੀ ਪੁਲਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਜੁਲਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਬਣੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਕਰ ਦੇਣਗਿਆਂ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਮੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਣ ਵਿਚ ਸ਼ਾਇਦ ਵਿਭਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਹ ਕੇਵਲ ਜਾਰੀ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਹੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਸ਼ਰਤਾਂ ਤੋੜਦਾ/ਤੋੜਦੀ ਹੈ, ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਤਤਕਾਲ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸ਼ਰਤਾਂ ਤੋੜਣ ਵਜੋਂ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਦੋਸ਼ ਦੂਸ਼ਿਆ ਜਾਏ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਦੋਸ਼ੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ/ਗਈ, ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਲ ਜਾਂ ਜੁਰਮਾਨਾ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲੋਂ ਉਸ ਦਾ ਇੱਕ ਜੁਰਮੀ ਕਾਰਨਾਮਾ (ਕ੍ਰਿਮਨਲ ਰਿਕਾਰਡ) ਵੀ ਰਹੇਗਾ।

ਕਚਹਿਰੀ ਹੁਕਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਕਚਹਿਰੀ ਹੁਕਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਚਹਿਰੀ ਹੁਕਮਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਓਹਲੇ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ!

- ਕਚਹਿਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਹੁਕਮ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।
- ਅਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਸ ਨੂੰ, ਅਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਨੋ-ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਥਾਂ (ਡੋ-ਕੇਅਰ) ਜਾਂ ਸਕੂਲ, ਅਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਇਤਿਆਦਿ ਤੇ ਕਾਪਿਆਂ ਦਿਓ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ-ਆਪ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਈ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨਾ ਤੋੜੋ।
- ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।



**ਮਨਾਹੀ ਹੁਕਮ (ਰਿਸਟ੍ਰੈਨਿੰਗ ਆਰਡਰ)**

- ਮਨਾਹੀ ਹੁਕਮ ਕੋਈ ਜੁਰਮੀ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਬਾਈ ਸਿਵਲ ਲਾ (ਦੀਵਾਨੀ ਕਰੂਨ) ਅਧੀਨ ਇੱਕ ਪਰਵਾਰਕ ਕਚਹਿਰੀ ਹੁਕਮ (ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ ਆਰਡਰ) ਹੈ। ਇਹ ਪਤੀ, ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੱਚ ਕਰਣ, ਛਿਥਾ ਕਰਣ, ਛੇੜ-ਛਾੜ ਕਰਣ ਜਾਂ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਲੀਕੀ ਗਲਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਮੇ ਵਾਂਗ ਓਹੀਓ ਕਾਜ ਸੇਵਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਦੀ ਅਵੱਗਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਓਹੀਓ ਢੰਡ ਦੇਵੇ। ਮਨਾਹੀ ਹੁਕਮ ਲੈਣ ਲਈ, ਕਚਹਿਰੀ ਵਿਚ ਅਰਜ਼ੀ ਕਰਣ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਵਕੀਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।
- ਜੱਜ ਮਨਾਹੀ ਹੁਕਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੀ ਜ਼ਾਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਭੇ ਭੀਤ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁਕਮ ਦੀ ਅਵੱਗਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਹਾਡੇ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਕਚਹਿਰੀ ਵਿਚ ਕਚਹਿਰੀ ਤ੍ਰਿਸਕਾਰ ਦੀ ਸਿਵਲ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਪੁਲਸ ਦੀਵਾਨੀ ਹੁਕਮਾਂ ਨੂੰ ਚਲੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਚਹਿਰੀ ਵਿਚ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਸ਼ਰਤਾਂ ਕਿਉਂ ਤੋੜਿਆਂ। ਜੱਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਭਰਣ ਜਾਂ ਜੇਲ ਜਾਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਉਹ ਕਚਹਿਰੀ ਹੁਕਮ ਦੀ ਆਗਿਆ-ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ।

**ਰਖਿਆ ਹੁਕਮ (ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ)**

ਇਹ ਸੂਬਾਈ ਪਰਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਿਧਾਨ ਅਧੀਨ ਇਕ ਸਿਵਲ ਕਚਹਿਰੀ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸੂਬਿਆਂ ਕੋਲ ਅਜੇਹਾ ਵਿਧਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੈ, ਇਹ ਪਰਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਅਨੇਕ ਅਪਦਾ ਅਤੇ ਲੰਮੀ-ਅਉਧ ਹੁਕਮ ਪੁਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਰਖਿਆ ਹੁਕਮ ਕੁਬੋਲੇ-ਕੁਪੱਤੇ (ਅਬਜੂਜਿਵ) ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦੇਣ ਦੋਰਾਨ ਸ਼ਾਇਦ ਜੁਲਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਆਰਜ਼ੀ ਸਪੁਰਦਗੀ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਅਜੇਹੀ ਸ਼ਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਿਆਂ ਹਨ।

**ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਾਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ**

ਹੇਠ ਲਿਖਤ ਕੁਝ ਗੁੱਝੀ ਸਲਾਹਾਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਓਪਰਾ ਤੁਹਾਡਾ ਮਲਕੜੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਜੇਕਰ ਭੁਤ-ਪੁਰਵ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। *ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੁਲਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੋਲਣ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।*



**ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ**

- ਅਪਣੇ ਨਿਗਰਾਨ (ਸੁਪਰਵਾਇਜ਼ਰ) ਅਤੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਛੇੜਾ-ਛੇੜੀ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਣ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋਣ। ਓਹ ਸ਼ਾਇਦ ਕਾਲਾਂ ਛਾਂਟਣ ਜਾਂ ਅਣ-ਚਾਹੀ ਪੋਟਲਿਆਂ ਜਾਂ ਡਾਕ ਦੀ ਵੰਡਾਈ ਵਰਜਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ। ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਦੀ ਨਾ ਦੇਣ।
- ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਦੀ ਕਾਪਿਆਂ ਦਿਓ ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਾ-ਰਖਵਾਲ ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਿਉ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਓਪਰਾ ਤੁਹਾਡਾ ਮਲਕਤੋ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ, ਕਾਰ, ਲਸੰਸ ਪਲੇਟ ਇਤਿਆਦਿ ਦਾ ਹੁਲਿਆ ਪੁਚਾਵੋ।
- ਓਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਾਵੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਚਹਿਰੀ ਹੁਕਮ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਮਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਗੂ ਹਨ।

*ਨਿਸਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿਤਰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਓਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।*

**ਜਾਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਘਰੇਗੀ ਰੱਖੋ।**

- ਅਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਇਨਸਿਊਰੰਸ ਨੰਬਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੈਂਕ ਨਾਲ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਉਂਦਨ-ਕਰ (ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ) ਫਾਰਮਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਖੁਰਾ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੁੱਟਣ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਬਨਣ ਵਾਲੀ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਅਪਣੇ ਜਾਤੀ ਵੇਰਵੇ ਹਟਾ ਲਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਕੰਮ ਤੇ ਅਪਣੀ ਨਾਮ ਪੱਟੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਟਾ ਲਵੋ।

*ਅਪਣਾ ਨਾਮ ਅਪਣੇ ਮੇਲ ਬਕਸ ਤੋਂ ਲਾਹ ਲਵੋ ਜਾਂ ਡਾਕਖਾਨੇ ਇੱਕ ਬਕਸ ਲੈਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਰੋ।*

**ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ**

- ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਨਾ ਦੇਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਅਪਦਾ ਕਾਲਾਂ ਲਈ ਹੱਥ ਦਾ (ਸੈਲ) ਫੋਨ ਪਾਸ ਰੱਖੋ।
- ਅਪਣੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਸਿਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਦਸੋ। ਕਾਲਾਂ ਦੀ ਟੋਹ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਲ ਵਿਖਾਲੇ (ਡਿਸਪਲੇ) ਤੋਂ ਜਾਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਡੱਕਾ ਲਾਉਣ ਅਜੇਹੇ ਸਲਾਮਤੀ ਅਤੇ ਭੇਤੀ ਚਿਹਨ-ਚੱਕਰਾਂ (ਪ੍ਰਾਇਵੇਸੀ ਫੀਚਰਾਂ) ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

*ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਸਤੇ ਕਦੀ ਰਾਜ਼ੀ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇੜ ਰਿਹਾ ਹੈ।*



#### ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

- ਜ਼ਾਤੀ ਜਾਂ ਘਰੋਂਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਏਲਾਨ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।
- ਅਪਣੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰਵਾਈਡਰ (ਆਈ ਐੱਸ ਪੀ) ਦੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਨੀਤਿਆਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ।
- ਅਪਣੀ ਯੂਜ਼ਰ ਆਈ ਡੀ ਲਈ ਅਪਣੇ ਪੂਰੇ ਨਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਅਪਣਾ ਪਾਸਵਰਡ ਬਦਲੋ।
- ਅਪਣੇ ਆਈ ਐੱਸ ਪੀ ਨੂੰ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਦੀ ਈ-ਮੇਲ ਜਾਂ ਚੈਟ ਰੂਮ ਕੁਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰਪੋਟ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਈ ਐੱਸ ਪੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਆਈ ਐੱਸ ਪੀ ਨੂੰ ਵੀ ਦੱਸੋ। ਓਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਖਾਤਾ ਕੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਛੇੜਣ ਵਾਸਤੇ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਅਣ-ਚਾਹੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਤੇ ਡੱਕਾ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੰਦਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਸਾਈਬਰ ਸਟਾਕਿੰਗ ਤੇ ਵੈੱਬ ਸਰਚ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਝੀ ਸਲਾਹਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਕਈ ਥਾਵਾਂ (ਸਾਇਟਜ਼) ਲੱਭੋਗੇ। ਕੁਝ ਛੇੜਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਖੁਰਾ ਲਭੱਣ, ਓਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁੱਚ ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਰਪੋਟਾਂ ਭੇਜਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

#### ਘਰ ਸਲਾਮਤੀ ਪੜਤਾਓ

- ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਘਰ ਸਲਾਮਤੀ ਪੜਤਾਓਣ ਪ੍ਰਤੀ ਅਪਣੀ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਨਿਸਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖਿੜਕਿਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿਟਕਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਅਪਣੇ ਜੰਦਰੇ ਬਦਲ ਦਿਓ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਭੂਤ-ਪੂਰਵ ਸਾਥੀ ਹੈ।
- ਹਿਲਜ਼ਲ (ਮੋਸ਼ਨ) ਦੀ ਸੂਹ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਖਬਰਦਾਰ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਸੂਤ (ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ) ਅਜੇਹੇ ਸਲਾਮਤੀ ਚਿਹਨ-ਚੱਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।





### ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਰੱਖੋ

- ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ਕਚਹਿਰੀ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਦੀ ਕਾਪੀ ਲਈ ਕਚਹਿਰੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪੈਰੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਚੱਲੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ-ਰੋਸ਼ਨ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਰਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਦਲ ਪਿੱਛਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ (ਨਜੀਕੀ ਜਿਹੇ ਸਟੋਰ) ਜਾਓ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ।
- ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਅਪਣੇ ਪਾਸ ਕਾਗਜ਼ ਅਤੇ ਕਲਮ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਸੀਸ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਲਿੱਖ ਸਕੋ।
- ਜਦ ਬੱਸ ਜਾਂ ਰੇਲ-ਗੱਡੀ (ਸਬਵੇ) ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰੋ ਹੋਰਾਂ ਨਜੀਕ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਅਪਣੇ ਸਟਾਪ ਤੇ ਸੁਵੱਖਤੇ ਅਪੜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਡੀਕ ਕਰਣੀ ਪਵੇ, ਚੰਗੇ-ਰੋਸ਼ਨ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹੋ।
- ਜਦ ਅਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰੋ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਫੇਰਵੇਂ ਰਸਤੇਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁਲਸ ਜਾਂ ਫਾਇਰ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਕਿੰਜ ਪੁੱਜਣ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਣੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰ ਵਿਚ ਪਿੱਛਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਧੱਕੇ (ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰੋ) ਅਤੇ ਤਦ ਤਕ ਭੌਂਪੂ ਵਜਾਓ ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਣ ਲਈ ਕੋਈ ਆ ਨਹੀਂ ਜਾਉਂਦਾ। ਅਕਸਰ ਕੰਮ ਜਾਂ ਘਰ ਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਰਸਤਾ ਬਦਲੋ।

*ਬੱਚ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਇੱਕ ਅਪਦਾ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਇੱਕ ਭਰਿਆ ਥੈਲਾ ਅਤੇ ਕਾਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੁਝ ਰੁਪਿਆ-ਪੈਸਾ ਰੱਖੋ। ਅਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਾਵੋ।*



## ਜਾਣਕਾਰੀ, ਮਦਦ ਅਤੇ ਆਸਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ

### ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਪੁਲਸ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਅਪਣੇ ਮਾਮਲੇ ਦਾ ਮਰਾਤਬਾ ਪੜਤਾਓ।
- ਅਪਣੇ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਸਪੁਰਦ ਕੀਤਾ ਪੁਲਸ ਫਾਈਲ ਨੰਬਰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰੋ।
- ਪੁਲਸ, ਜੁਲਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ ਠਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਪਤੇ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਵਿਚ ਆਏ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਾਵੋ।

### ਬਰਾਦਰੀ ਸਾਧਨ ਸੂਚੀ

ਅਪਣੀ ਜ਼ਾਤੀ ਬਰਾਦਰੀ ਸਾਧਨ ਸੂਚੀ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾ ਕਰੋ। ਪੁਲਸ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਉਥੇ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਆਸਰਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਿਆਂ ਹਨ। ਅਪਣੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਚਿੱਟੇ, ਪੀਲੇ, ਜਾਂ ਨੀਲੇ ਸਫ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖਤ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਸੂਬਾਈ ਏਜੰਸੀਆਂ (ਸਾਹਮਨਾ ਸਫ਼ਾ) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।



ਸਹਾਈ ਸਾਧਨ	ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ
<p>ਪੁਲਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜੋਖਣ ਅਤੇ ਕੋਈ ਜੁਰਮ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ</p>	(ਅਪਦਾ ਵਿਚ 911)
<p>ਪਬਲਿਕ ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ (ਪਬਲਿਕ ਕਨੂੰਨੀ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ) ਕਨੂੰਨ, ਕਨੂੰਨ ਪਰਨਾਲੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਪਾਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੰਡ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p>	
<p>ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਜ਼ (ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲੈਣ ਲਈ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦਿਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੁਰਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਿਆਂ ਹਨ।</p>	
<p>ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ (ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ) ਸੰਕਟ ਦੌਰਾਨ ਦਖਲ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮਦਦ ਕਰਣ ਯੋਗ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ।</p>	
<p>ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਸ਼ਨ ਹਾਊਸ (ਵਿਚ-ਵਿਚਾਲਾ ਧਾਮ) ਓਹ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਸਾਥਿਆਂ ਜਾਂ ਭੂਤ-ਪੂਰਵ ਸਾਥਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਓਟ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ ਪੁਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>	
<p>ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਆਫਿਸ (ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਦਫ਼ਤਰ) ਉਪਰਾਮਤਾ (ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ), ਦਬਾਅ (ਸਟ੍ਰੈਸ) ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਮਸ਼ਵਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>	
<p>ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਤਬਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰਵਾਰ, ਮਿੱਤਰ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਧਾਰਮਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸ਼ਾਇਦ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਆਸਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ।</p>	
<p>ਹੋਰ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ ਵੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਸਥਾਨਕ ਤੀਵੀਆਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ, ਕੋਈ ਜਿਨਸੀ ਚੱਲਾ ਕੇਂਦਰ (ਸੈਕਸੁਅਲ ਅਸਾਲਟ ਸੈਂਟਰ), ਕੋਈ ਗੇ/ਲੈਸਬਿਅਨ (ਸਮ-ਲਿੰਗੀ ਭੋਗੀ) ਆਸਰਾ ਜੁੱਟ ਇਤਿਆਦਿ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>	





**VICTIM SAFETY**

**CRIMINAL CODE**

**CRIMINAL HARASSMENT**

**SECTION 284**