



Coronavirus (COVID-19) ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, **000 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ**

ਜੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ **safe steps ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 1800 015 188 (ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ)** ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, **TIS National ਨੂੰ 131 450** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ **safe steps** ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸੇਵਾਵਾਂ coronavirus (COVID-19) ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਬਦਸਲੂਕੀ, ਵਿੱਤੀ ਬਦਸਲੂਕੀ, ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਨਿਕਟੀ ਸਾਥੀ ਦੁਆਰਾ ਭੈਭੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਦਬਾਅ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਓ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ coronavirus (COVID-19) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਲਾਫ ਧਮਕੀ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੁੜੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨੇੜਲੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 'ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸ਼ਬਦ' ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰਾ ਬਣਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋਗੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲੀਸ ਦੁਆਰਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਪਰੰਤੂ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, **safe steps ਨੂੰ 1800 015 188** ਉੱਤੇ (ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ) ਜਾਂ ਈਮੇਲ: safesteps@safesteps.org.au ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭੋ

ਸੰਕਟ ਵੇਲੇ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਪੁਲੀਸ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤਾਂ ਦੇ ਸਮੇਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸੇਵਾਵਾਂ coronavirus (COVID-19) ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨੇੜਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਾਓ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਸਹਾਇਤਾ ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ **The Orange Door** ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ <https://orangedoor.vic.gov.au/other-languages> ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ InTouch, Multicultural Centre Against Family Violence ਨੂੰ **1800 755 988** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਜ਼ਰਿਮਾਂ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦਿਵਾਉਣ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਸਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ Victoria Police ਹਾਜ਼ਰ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। [Men's Referral Service](#) ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 1300 766 491 ਉੱਤੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਰਹੇਗੀ ਜੋ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਚਿੰਤਤ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਉਹ ਕਾਰਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਅ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ। ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਵਿੱਤੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੁਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਦਦ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ:

Seniors Rights Victoria – 1300 368 821

Elder Rights Advocacy – 1800 700 600

Office of the Public Advocate – 1300 309 337

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਈਮੇਲ ਕਰੋ [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, April 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

[About Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/family-violence-crisis-response-and-support-during-coronavirus) < <https://www.dhhs.vic.gov.au/family-violence-crisis-response-and-support-during-coronavirus> > ਉੱਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

How to get family violence support during coronavirus (COVID-19) – Punjabi