

ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਰਤੋਂ

ਸਮਾਜਕ ਦੁਰੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਕਦਮ

ਤੁਰੰਤ ਜੋਖਮ - ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਜੋਖਮ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲਤਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

- **ਪੁਲਿਸ** ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ 24/7 ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਤਰਜੀਹ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਟੀਮ ਨੂੰ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਪਰ ਨਿਯਮਤ ਅਧਾਰ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ - ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹਨ।

ਵੈਸਟ ਮਰਸੀਆ ਵਿਮੈਨਸ ਏਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ:

- **ਸ਼ਰਨਾਰਥ ਦੀ ਥਾਂ** ਖੁੱਲੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਭੱਜਣਾ ਪਏਗਾ y
- **ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ** ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ - ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੁਆਰਾ
- ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਏਜੰਸੀਆਂ **ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ** ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ

ਵੈਸਟ ਮਰਸੀਆ ਵਿਮੈਨ ਏਡ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ: 0800 783 1359 24 ਘੰਟੇ / ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ.
ਲਾਈਵਚੈਟ - ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਕ ਸਹਾਇਕ ਵਰਕਰ ਨਾਲ' ਚੁੱਪ-ਚਾਪ 'ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ

westmerciawomensaid.org

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ - ਦੁਪਹਿਰ 2:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ

'ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਣਾਓ' - ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- **999 ਡਾਇਲ ਕਰੋ**

- ਆਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਖੰਘ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਥੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਸੱਚੀ ਹੈ। ਤਦ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫੋਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ **55 ਦਬਾਓ** ਅਤੇ ਉਹ ਸੁਣਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਇਹ ਉਦੋਂ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

policeconduct.gov.uk

ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਦੀ ਸਮਾਰਟ ਵਰਤੋਂ

ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ **ਸਪੀਡ ਡਾਇਲਸ** ਸੈਟ ਅਪ ਕਰੋ

- ਪੁਲਿਸ ਲਈ
- ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤ ਲਈ ਜੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ 'ਡੈੱਡ ਕਾਲ' ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਇੱਕ **ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸ਼ਬਦ** ਜਾਂ **ਇਮੋਜੀ** ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਜਾਣ ਸੱਕਣ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ **999** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਜੇ ਉਹ ਸਮਝਣ ਲਾਇਕ ਹਨ:

- ਜੇ ਹਿੰਸਾ ਵਧਣ ਲੱਗੀ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹੋ
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਢੀ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ 999 ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਕਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਦੇਯੋ।

ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈਟਵਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਆਮ ਪਰ ਨਿਯਮਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ੱਕ ਨੂੰ ਨਾ ਵਧਾਏ
- ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੇ ਇਹ ਵੇਖਣ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਹਨ - ਇਸ ਤੱਥ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸਭ ਆਮ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ

- ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਸ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ

ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰੋ

ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਪਸ ਕੋਲ ਚੁੱਪ-ਚੁਪੀਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੋਨੀਤ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣਾ। ਇਸ 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

hestia.org/brightsky

hollieguard.com

ਘਰ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ
- ਜਾਣੋ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੇ ਤਾਲੇ ਹਨ - ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ
- ਇੱਕ ਕਮਰਾ ਚੁਣੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਬੈਰੀਕੇਡ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪੁਕਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਅੱਗੇ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ?
- ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ।

ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

- 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਵੈਸਟ ਮਰਸੀਆ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਏਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ (0800 783 1359)

ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਤੇ, ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਵਿਚ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ' ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋਗੇ - ਉਹ ਜਾਣ ਸਕਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ।

**ਵੈਸਟ ਮਰਸੀਯਾ ਵਿਮੈਨਸ ਏਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ
ਹੇਅਰਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ.**

ਵੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

0800 980 3331