ਡੈਲਟਾ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਵਾਸਤੇ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਮੁਕਤ ਜਿੰਦਗੀ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਕ ਹੈ :

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪਹਿਚਾਣੋ;

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਬਰਦਸਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਨਜਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀ ਕਿਹਦੇ ਨਾਲ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਕਿਹਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਆਦਿ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸਿਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਸਮੇਂ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਹਾਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਚਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਦੂਸਰਿਆ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਇਜਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਾਲੀ ਗਲੋਚ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਿੰਸਾਤਮਕ ਰਿਸਤੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਜਖਮ ਅਤੇ ਨਿਸਾਨ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬੇਝਿਜਕ, ਬਗੈਰ ਅਲੋਚਨਾ ਜਾਂ ਟੀਕਾ-ਟਿੱਪਣੀ ਦੇ ਡਰ ਤੇ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸਾ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

- 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਹੋ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦਾ ਬਚਾਵ ਕਰੋ । ਸੋਰ ਮਚਾਉ ਤਾਂਕਿ ਦੂਸਰਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰ ਹੋ ਰਹੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗੇ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਸੀ ਜਗਾ ਨਾ ਜਾਵੋ ਜਿਥੇ ਸੰਭਾਵੀ ਹਥਿਆਰ ਹੋਣ ਜਿਵੇ ਰਸੋਈ, ਵਰਕਸ਼ਾਪ, ਬਾਥਰੂਮ, ਆਦਿ।
- ਆਪਣੇ ਬਚਾਵ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਪਣੀ ਕੁੰਜੀਆਂ, ਸੈਲ ਫੋਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਛੁਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਕਿਉਕਿ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆਇਆ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾ ਤੋ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿਚ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਵਿਜਟ ਦਾ ਲਿਖਤੀ ਪਰਮਾਣ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ:

- ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਟਰਾਂਜੀਸਨ ਹਾਉਸ ਜਾਂ ਸੇਫ ਹੋਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।
- ਇੱਕ ਸੇਫਟੀ ਬੈਗ ਬਣਾਉ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰੋਜ ਮਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋ ਵਾਲਿਆਂ ਚੀਜਾ ਰੱਖੋ।
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਾਗਜਾਤ ਇੱਕਠੇ ਕਰੋ ; ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ, ਬੈਂਕ ਕਾਰਡ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਕਾਗਜ, ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ, ਪਾਸਪੋਰਟ, ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ, ਇਨਸੋਰੈਂਸ, ਐਡਰੈਸ ਬੁੱਕ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਗਜਾਤ, ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਪੇਪਰਸ, ਦਵਾਈਆਂ, ਪੀਸ ਬੌਂਡ/ ਰੈਸਟਰੇਨਿੰਗ ਆਡਰ ਦੀ ਕਾਪੀ ਆਦਿ।
- ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਕ ਜਾਂ ਵਿਕਟਮ ਲਿੰਕ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸਵਰਾ ਕਰੋ। ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਬੂਤ ਰਖੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਹਿੰਸਕ ਵਾਰਦਾਤਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਾਰੀਖਾਂ, ਵਾਰਦਾਤਾਂ, ਧਮਕੀਆਂ ਅਤੇ ਗਵਾਹਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- ਵਕੀਲ ਤੋ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਸਟਡੀ ਬਾਰੇ ਮਸਵਰਾ ਲਵੋ।

ਹੋਰ ਵਾਰਦਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰਖਿਆ ਕਰੋ । ਇਸ ਕਾਰਡ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹਨ:

ਅਮਰਜੈਂਸੀ / ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ	911
ਸਾਊਥ ਫਰੇਜਰ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ	604-951-8855
ਵੈਨਕੂਵਰ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ	604-872-3311 or 1-866-661-3311
ਸਰੀ ਵਿਮੈਨਜ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ	604-589-8373
ਮਲਟੀਲਿੰਗਉਲ (ਬਹੁਭਾਸੀ) ਲਾਈਨ	604-596-4357 or 604-572-4060
ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਫੌਰ ਚਿਲਡਰਨ (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ)	604-310-1234
ਕਿਡਜ ਹੈਲਪ ਫੋਨ (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ)	1-800-668-6868

ਟਰਾਂਜੀਸਨ ਹਾਊਸ (ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ)

ਮਿਮਈ ਹਾਊਸ (ਸਰੀ - ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਡਰੱਗ)	604-581-9100
ਤੁਰੈਟ ਹਾਊਸ (ਸਰੀ - ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਡਰੱਗ)	604-531-4430
ਐਮਾ ਹਾਊਸ (55 yrs +)	604-542-5992
ਐਵਰਗਰੀਨ (ਸਰੀ)	604-584-3301
ਵਰਜੀਨੀਆ ਸੈਮ (ਸਰੀ)	604-572-5116
ਇਸਤਾਰ (ਲੈਂਗਲੀ)	604-530-9442
ਲਿਬਰਾ ਹਾਊਸ (ਲੈਂਗਲੀ / ਐਲਡਰਗਰੋਵ)	604-857-5797
ਯਿਜਸ #2	604-582-2456
ਨੋਵਾ ਹਾਊਸ (ਰਿਚਮੰਡ)	604-270-4911
ਐਨਾਰਕ ਪਲੇਸ (ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿਨਸਟਰ)	604-521-1888

ਵਿਕਟਿਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ

ਵਿਕਟਿਮ ਲਿੰਕ	1-800-563-0808
ਵਿਕਟਿਮ ਸੇਫਟੀ ਯੂਨਿਟ	604-660-0316 or 1-877-315-8822
ਡੈਲਟਾ ਪੁਲਿਸ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਸਿਜ	604-940-5019 or 604-946-4411
ਸਰੀ ਸਪੈਸਲਾਈਜਡ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਸਿਜ	604-583-1295
ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਵਿਕਟਿਮ ਸਪੋਰਟ	604-520-0009
LGTB ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਸਿਜ (ਸਮਲਿੰਗੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ)	604-788-7233
ਬਹੁ ਭਾਸੀ (ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ) ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਸਿਜ	604-254-9626
TTY (ਗੂੰਗੇ ਅਤੇ ਬੋਲਿਆਂ ਲਈ)	604-875-0885

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਪੈਸ਼ਲਾਈਜ਼ਡ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ

ਡੈਲਟਾਅਸੀਸਟ ਫੈਮਲੀ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਸਿਜ	604-594-3455
ਡੈਲਟਾ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (ਨਾਰਥ)	604-592-3700
ਡੈਲਟਾ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (ਸਾਊਥ)	604-948-7010
ਬੌਇਜ ਅਤੇ ਗਰਲਜ ਕਲੱਬ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਸਿਜ	604-591-9262
ਸਾਊਥ ਡੈਲਟਾ ਐਮਪਲਾਇਮੈਂਟ ਰਿਸੋਰਸਸ ਸੈਂਟਰ	604-946-0324
ਰਿਚਮੰਡ ਵਿਮੈਨਜ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ	604-279-7060
ਸਰੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਸਿਜ ਸੋਸਾਇਟੀ	604-584-5811
ਸਰੀ ਵਿਮੈਨਜ ਸੈਂਟਰ	604-583-1295
ਆਪਸਨਜ : ਸਰਵਸਿਜ ਟੂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੋਸਾਇਟੀ	604-596-4321
ਥਰੈਸਹੋਲਡ ਵਿਮੈਨਜ ਆਊਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	604-572-5883
ਸਾਊਥ ਫਰੇਜਰ ਵਿਮੈਨਜ ਸਰਵਸਿਜ	604-536-9611

ਬਹੁ ਭਾਸ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਡਾਇਵਰਸਿਟੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸੋਰਸਜ ਸੋਸਾਇਟੀ	604-597-0205
ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਫੈਮਲੀ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਸਿਜ	604-436-1025
ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਆਊਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	604-279-7077
ਪਿਕਸ ਸਰਵਸਿਜ ਸੋਸਾਇਟੀ	604-596-7722

ਸਪੈਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਸ

ਕਲੀਸਟ ਟੂ ਇਲੀਮਿਨੇਟ ਅਬਿਊਸ ਆਫ ਸੀਨੀਅਰਸ	1-866-437-1940
ਫਰੇਸਰ ਸਾਊਥ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਇਨਟੇਕ	604-953-4965
ਬੀ ਸੀ ਨਰਸ ਲਾਈਨ	1-866-215-4700

ਲੀਗਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ

ਲੀਗਲ ਸਰਵਸਿਜ ਸੋਸਾਇਟੀ (ਲੀਗਲ ਏਡ)	604-585-6595
ਲਾਅਅਰ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਸਿਸ	604-687-3221
ਲਾਅ ਲਾਈਨ (#7 ਦਬਾਉ)	604-408-2172 or 1-866-577-2525
ਸਰੀ ਅਤੇ ਲੈਂਗਲੀ ਫੈਮਲੀ ਜਸਟਿਸ ਸੈਂਟਰ	604-501-3100
ਰਿਚਮੰਡ ਫੈਮਲੀ ਜਸਟਿਸ ਸੈਂਟਰ	604-660-3511

D O V E. ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ *Updated March 2007*