PUNJABI

ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਰਚਨਾ

Developed by:
The Peel Committee Against Woman Abuse

Peel Committee Against Woman Abuse
1515 Matheson Boulevard East, # 103
Mississauga, Ontario L4W 2P5
Phone: (905) 282-9792
Fax: (905) 282-9669
E-mail: pcawa@pcawa.org
Web Site: www.pcawa.org

July 2005

ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਆਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚੋਂ ਬਚ ਨਿਕਲੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਹੈ।

To order more copies of this booklet, please contact:

Peel Committee Against Woman Abuse (PCAWA) at (905)-282-9792
1515 Matheson Boulevard East, Suite 103, Mississauga, ON. L4W 2P5, Canada

Photocopies of this booklet in whole or in sections can be made with written permission and acknowledgement of the Peel Committee Against Woman Abuse.
Creating a Safety Plan. ©Peel Committee Against Woman Abuse. Second edition: March 2004. Third edition July 2005

ਤਤਕਰਾ

ਜਾਣਕਾਰੀ 2

I. ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਬਚਾਅ ਯੋਜਨਾ 3

II. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

1. ਘਰ ਵਿੱਚ 6
2. ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ 8
3. ਕੰਮ ਤੇ 9

III. ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ 10

IV. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ 12

V. ਹਿੰਸਕ ਹਾਦਸੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 14

ਪੀਲ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਾਧਨ 15

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੇ ਕੋਈ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ, ਇਸ ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧਾ ਸਕੋਂ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਕਦਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਅੱਗੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਿਆਰੀ ਰੱਖਣਾ। ਇਸ ਪੈਕਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ, ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਮਝੋਂਗੇ। ਫਿਰ ਵੀ, ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਇਕ ਦਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਹੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਇਸ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਕਿ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਸੰਭਵ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਲੱਗੇ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੇ ਕੋਈ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਇਹ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ, ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਖਾਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਾਰਵਾਈ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਰੀਵਿਊ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਤੇ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

I ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ

ਇਹ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਧੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਕਿਧਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਨਿਕਲਣਾ ਪਵੇ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕਰ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਥਾਂ ਤੇ ਛੁਪਾ ਦਿਉ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਘਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਕੀਲ ਕੋਲ, ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਮ੍ਹਾਂ ਬਕਸੇ (ਲਾਕਰ) ਵਿੱਚ:

ੳ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਕਾਪੀਆਂ ਬਣਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ, ਜੋ ਅਸਲ ਕਾਗਜਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੇ। ਅਸਲ ਕਾਗਜਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਛੁਪਾਉ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

θ ਪਾਸਪੋਰਟ, ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪੇਪਰ, ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੀ

θ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੇ ਰੀਕਾਰਡ

θ ਡਰਾਈਵਰ ਲਸੰਸ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ

θ ਦਵਾਈਆਂ, ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਜ਼, ਮੈਡੀਕਲ ਰੀਕਾਰਡ, ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ

θ ਵੈਲਫੇਅਰ ਦਾ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ

θ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ

θ ਡਾਈਵੋਰਸ ਪੇਪਰ, ਕਸਟਡੀ ਪੇਪਰ, ਕੋਰਟ ਦੇ ਹੁਕਮ, ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਹੁਕਮ, ਵਿਆਹ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ

θ ਲੀਜ਼/ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਐਗਰੀਮੈਂਟ, ਘਰ ਦੀ ਡੀਡ, ਮਾਰਗੇਜ ਪੇਮੈਂਟ ਬੁੱਕ

θ ਬੈਂਕ ਬੁਕਸ

θ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪੇਪਰ

θ ਸਿਰਨਾਵੇਂ/ ਟੈਲੀਫੋਨ ਬੁੱਕ

θ ਸਪਾਊਜ਼/ ਸਾਥੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ

θ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ

θ ਸਾਰੇ ਕਾਰਡ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਵੀਜ਼ਾ, ਫੋਨ, ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ, ਏ.ਟੀ.ਐੱਮ.

ਅ) ਜਿਹੜੇ ਕਾਰਡ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਟੂਏ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ:

θ ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕਾਰਡ

θ ਚਾਰਜ ਕਾਰਡ

θ ਫੋਨ ਕਾਰਡ

θ ਬੈਂਕਿੰਗ ਕਾਰਡ

θ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ

ੲ) ਆਪਣੇ ਬਟੂਏ ਅਤੇ ਪਰਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਰੱਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੋਣ:

θ ਕਾਰ/ ਘਰ/ ਦਫਤਰ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ

θ ਚੈੱਕ ਬੁਕ, ਬੈਂਕ ਬੁਕਸ/ ਸਟੇਟਮੈਂਟਸ

θ ਡਰਾਈਵਰਜ਼ ਲਸੰਸ, ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ/ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ

θ ਐਡਰੈੱਸ/ ਟੈਲੀਫੋਨ ਬੁੱਕ

θ ਸਪਾਊਜ਼/ ਪਾਰਟਨਰ ਦੀ ਫੋਟੋ

θ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਪੈਸੇ (ਕੈਸ਼ ਵਿੱਚ), ਛੁਪਾਕੇ

ਸ) ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋਂ:

θ ਤੁਰੰਤ ਲੁੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਮੇਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੂਟ-ਕੇਸ

θ ਸਪੈਸ਼ਲ ਖਿਡੌਣੇ/ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਰਾਮ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ

θ ਗਹਿਣੇ

θ ਵੇਚੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

θ ਖਾਸ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਾਂਝ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

θ ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਿਸ ਜਾਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣੀਆਂ ਚਾਹੋਂ।

- θ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਤੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਂਕ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਨਾ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਕਿ ਡਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇ।
- θ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੀ ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਸੇ ਬਚਾਅ ਕੇ ਵੱਖਰੇ ਰੱਖੋ।
- θ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕੋਂ। ਦਸ-ਪੰਦਰਾਂ ਡਾਲਰ ਟੈਕਸੀ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕੁਆਰਟਰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਚਾਅ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- θ ਆਪਣੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ
- θ ਇਹ ਵੀ ਵਿਧੀ ਬਣਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਰੀਹਰਸਲ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਜਾਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕੀ-ਕੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋਂਗੇ ਅਤੇ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲਵੋ।
- θ ਵਾਧੂ ਕੱਪੜੇ, ਘਰ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ, ਕਾਰ ਚਾਬੀਆਂ, ਪੈਸੇ ਆਦਿ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਛੁਪਾਅ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- θ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੂਟ ਕੇਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜੋ ਜਲਦੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕੇ।
- θ ਕਿਸ ਅਜਿਹੇ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਸੇਫਟੀ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਬਾਕਸ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਪੁਲਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਘਰ ਲੈ ਕੇ ਆਵੇਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਜਾ ਸਕੋ। ਇਹ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਸਥਾਨਕ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈ ਜਾਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋਣ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਵੋਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਂਗੇ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਚਹਿਰੀਆਂ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ।

II ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਇੱਕ ਇਸਤਰੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ:

1. ਘਰ ਵਿੱਚ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰਕ ਸਾਥੀ/ ਸਪਾਊਜ਼ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀ ਸੰਕਟ ਵਾਲੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ (ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ) ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਦੇ ਰਹੋ।
- ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ, ਨੇੜੇ ਦੇ ਸ਼ਰਨ-ਕੇਂਦਰ, ਅਸਾਲਟਿਡ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ, ਸੰਕਟ-ਕਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਕੌਂਸਲਰਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਕਿ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਠਹਿਰ ਸਕੋਂ।
- ਅਗਲੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰ ਆਦਿ ਦੇ ਘਰ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਲਵੋ (ਉਸ ਦੇ "ਹਿੰਸਕ ਸਾਈਕਲ" ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੁੰਨਿਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ)।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਵੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਮਹਿਕਮੇ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਵੀ) ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਸੰਕੇਤ ਬਣਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕਦੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਲੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਕੁਲੈਕਟ ਕਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਸੰਕਟ-ਕਾਲੀ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਰਾਸਤੇ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਣਾਉ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਧੀ ਸਿਖਾਉ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰਕ ਸਾਥੀ/ ਸਪਾਊਜ਼ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਰਹੇ:

- ਖਿੜਕੀਆਂ-ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਲਾਕ ਬਦਲ ਦਿਉ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣ ਲਈ ਸੁਰਾਖ ਬਣਾਉ, ਆਪਣੇ ਗਰਾਜ ਅਤੇ ਮੇਲ-ਬਾਕਸ ਦੇ ਲਾਕ ਬਦਲ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਣ।
- ਆਪਣੇ ਰੀਸਟਰੇਨਿੰਗ ਆਰਡਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕੋਰਟ ਆਰਡਰ, ਰੀਸਟਰੇਨਿੰਗ ਹੁਕਮਾਂ ਦੇ ਸਮੇਤ, ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਸਾਥੀ ਦੀ ਫੋਟੋ ਦੀ ਕਾਪੀ ਸਕੂਲ, ਡੇ-ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਹੈ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਸੰਭਾਵੀ ਝਗੜੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਕਾਲ-ਡਿਸਪਲੇਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਨੰਬਰਾਂ ਤੀਕਰ ਕੌਣ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਅਖਰੀਲਾ ਡਾਇਲ ਕੀਤਾ ਨੰਬਰ ਆਦਿ)।
- ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਦਿਉ ਕਿਉਂ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਲੱਭਣਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿਉ।
- ਸੈਲੂਲਰ ਫੋਨ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਵੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣਾ ਫਰਨੀਚਰ ਨਵੀਂ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਪਹਿਲੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ। ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਿਚਨ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਚਾਕੂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਪਬੋਰਡ (ਬਾਰੀ) ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੱਥ ਨਾ ਲੱਗੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਐਲੀਵੇਟਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲੋ ਤਾਂ ਫਲੋਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੈੱਕ ਕਰ ਲਵੋ, ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ, ਰਸਤਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਸਕਿਉਰਿਟੀ ਜਾਂ ਬਿਨਾ ਨਾਮ ਦੱਸੇ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੀ ਸਕਿਉਰਿਟੀ ਸੁਧਾਰੀ ਜਾਵੇ।
- ਉੱਪਰਲੇ ਫਲੋਰ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਰੱਸਾ-ਪੌੜੀ ਖਰੀਦੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਬਾਲਕੋਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੁਆਲੇ ਤਾਰ ਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਲੱਕੜ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸਟੀਲ/ਧਾਤ ਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲੀ ਕਰ ਦਿਉ।
- ਹਰ ਇੱਕ ਫਲੋਰ ਉੱਤੇ ਧੂੰਆਂ ਦੱਸਣ ਅਤੇ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਲਗਾਉ।
- ਇੱਕ ਰੱਖਿਅਕ ਕੁੱਤਾ ਲੈਣ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਲਾਈਟ ਸਿਸਟਮ ਲਗਾਉ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਗ ਪਵੇ।
- ਸਕਿਉਰਿਟੀ ਸਿਸਟਮ, ਵਾਧੂ ਤਾਲੇ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਏ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਡੰਡੇ, ਇੱਕ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਆਦਿ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋਂ, ਜ਼ਰੂਰ ਲਾਉ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲੇ।

2. ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ

- ਆਪਣੇ ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਉ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ ਜਾਂ ਚੀਖਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਤਾਂ ਉਹ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਦੇਣ।
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਕਿਸ-ਕਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਗਿਆ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵੇਖਣ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਦੇਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਫੋਟੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕਾਰ ਦਾ ਵਿਵਰਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਸੰਕਟ ਕਾਲ ਸਮੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ।
- ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਸੰਕਟ-ਕਾਲੀ ਬਚਾਉ ਵਿਧੀ ਆਦਿ ਆਪਣੇ ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਦੇ ਘਰ ਛੁਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਸ਼ੌਪਿੰਗ ਮਾਲ ਵਰਤੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੌਪਿੰਗ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਸਮੇਂ ਸੀ।
- ਵੱਖਰਾ ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਬ੍ਰਾਂਚ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਬੈਂਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਉਸ ਨਾਲੋਂ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਬਦਲ ਦਿਉ।
- ਆਪਣਾ ਡਾਕਟਰ, ਡੈਂਟਿਸਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਹਿਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਵਰਤਦੇ ਸੀ, ਹੁਣ ਬਦਲ ਦਿਉ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਾਮ, ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਬਿਲਡਿੰਗ, ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਿਖੋ।

3. ਕੰਮ ਤੇ

ਹਰ ਇੱਕ ਇਸਤਰੀ ਇਹ ਆਪ ਨਿਰਣਾ ਕਰੇ ਕਿ ਕੀ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਕਦੋਂ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸਾਥੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਮਿੱਤਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੌਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਹਰ ਇੱਕ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਬੜੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਰਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਸਮਝੋਂ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੌਸ/ ਸਕਿਉਰਿਟੀ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੁੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਕੰਮ ਤੇ ਹੋਣ, ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਸਕਰੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਕਾਲ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ ਬਣ ਜਾਣਗੇ।
- ਆਪਣੇ ਇੰਪਲਾਇਰ/ ਕੰਮ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਕੰਮ ਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਂ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਆ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂ:

- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸ ਕੇ ਆਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਘਰ ਆ ਜਾਉਂਗੇ
- ਆਪਣੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ
- ਕਾਰ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਰੀਮੋਟ ਨਾਲ (ਚਾਬੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ) ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਕਰੋ
- ਕਾਰ ਤਕ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਜਾਉ
- ਪਾਰਕਿੰਗ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰ ਲਵੋ
- ਕਾਰ ਦੇ ਚਾਰ-ਚੁਫੇਰੇ ਚੱਕਰ ਲਾਵੋ, ਹੁੱਡ ਦੇ ਥੱਲੇ ਵੇਖੋ, ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਬਰੇਕ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕੋਂ ਜੇ ਕੋਈ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਛੁਪਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਸੇ ਥਾਂ ਕਾਰ ਲੈ ਜਾਉ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਰਕਿੰਗ ਅੰਡਰਗ੍ਰਾਊਂਡ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਟਰੀਟ ਵਿੱਚ ਪਾਰਕਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
- ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਰੱਖੋ "ਕਾਲ ਪੁਲਿਸ" (ਪੁਲਿਸ ਬੁਲਾਉ)
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਰਾਸਤਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿੱਚ ਦੀ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਆਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਅਤੇ ਰਾਸਤਾ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸਟਰੀਟ ਵਿੱਚ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਉ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸਟਰੀਟ ਵਿੱਚ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।

III ਮਾਨਸਿਕ ਸਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨ

ਸਾਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਨੀਵਾਂ ਵਿਖਾਉਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਬਹੁਤ ਥਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸੱਤਿਆ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਨਵ-ਜੀਵਨ ਉਸਾਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਤਕੜਾ ਹੌਸਲਾ ਅਤੇ ਅਟੁੱਟ ਸ਼ਕਤੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਿਤਨੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਸੈਸ਼ਨਾ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਉ।
- ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਉ।
- ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਕੋਈ ਕੁੱਝ ਵਕਤੀ ਕੰਮ ਲੱਭ ਲਵੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁੱਝ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਸੁਧਰ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈ ਲਵੋ।
- ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮਜਬੂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਗੁਰੱਪ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਪੜ੍ਹਣ, ਪਾਠ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵੱਲ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰੋ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਿਲਮ ਵੇਖਣੀ, ਡਿਨਰ ਕਰਨਾ, ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ।
- ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਕਲਾਇੰਟ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਲਿਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਨਿਜੀ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨੀਵਾਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਜਲਾ ਦਿਉ।
- ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਤਣਾਅਪੂਰਣ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨੀ, ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਜਾਂ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਆਦਿ – ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉ।
- ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ – ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੀ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਰੱਖੋ।
- ਉਸਾਰੂ ਬਣੋ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹੋ ਹੀ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਚੰਗਾ-ਚੰਗਾ ਲਿਖੋ – ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਜੀ ਅਤੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ।
- ਬਹੁਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਬਹੁਤਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਨਾ ਸਮਝੋ – ਇਹ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਧਾਉਣਗੇ।
- ਬਹੁਤੀ ਅਤੇ ਫਾਲਤੂ ਖਰੀਦਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚੋ।

- ਹੈਲਥ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੰਗੇ ਹੋਣ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵਧਾਉਣਗੇ।
- ਗੁੱਸਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਸਹੀ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਰਸਾਉ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਵਕਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ।

IV. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਇਹ ਵਿਧੀ ਇਸ ਲਈ ਉਸਾਰੀ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਮਾਵਾਂ ਦੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਮੁਢਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਜੋ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਝਗੜੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਣ! ਉਹ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤੀ ਵੇਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਮੋੜ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪ ਸਿੱਧੇ ਦੁਖਾਂਤ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਰੋਕਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ।

ਬੱਚੇ, ਜਿਹੜੇ ਇਸਤਰੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਖਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸੇਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਵੱਲ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਵੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਧੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ ਆਮ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਧੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਢੰਗ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਮਰਾ ਚੁਣਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਸ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਫੋਨ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਧੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਝਗੜਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੋਂ ਚਲੇ ਜਾਣ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਮੰਗਣੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਪਏ ਫੋਨ ਨਾ ਵਰਤਣ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਘਰ ਦਾ ਫੋਨ ਨਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਦਾ ਫੋਨ ਜਾਂ ਪੇ-ਫੋਨ ਕਿਵੇਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੈੱਲ-ਫੋਨ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸਿਰਨਾਵਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ (ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਨਸੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਲਾਟ ਨੰਬਰ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)।

- ਇਸ ਦੀ ਰੀਹਰਸਲ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ ਵੇਲੇ ਕੀ ਕਹਿਣਗੇ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ:

911 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਅੱਗੋਂ ਇੱਕ ਉਪਰੇਟਰ ਬੋਲੇਗਾ:

"ਪੁਲਿਸ, ਫਾਇਰ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ"

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ:

ਪੁਲਿਸ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ:

ਮੇਰਾ ਨਾਮ _________________ ਹੈ।

ਮੈਂ _____ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਹਾਂ।

ਮੈਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪੁਲਿਸ ਭੇਜੋ।

ਕੋਈ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਪਤਾ ਇਹ ਹੈ ____________ ।

ਮੇਰਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ _________________________ ਹੈ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਫੋਨ ਕਰ ਲੈਣ ਪਿੱਛੋ ਉਸ ਦੇ ਰਸੀਵਰ (ਚੋਂਗੇ) ਨੂੰ ਹੁੱਕ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣ। ਜੇ ਉਹ ਹੈਂਗ-ਅੱਪ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਦੁਬਾਰਾ ਕਾਲ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ/ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਵਾਂਢ ਅਤੇ ਬਲਾਕ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।
- ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣ ਜਾਵੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਚੁਣੋ (ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਹੀ ਲੱਭ ਸਕੋਂ)।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਚਾਉ ਵਾਲਾ ਰਾਸਤਾ ਸਿਖਾਉ।

V ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਦੇ ਹਾਦਸੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

ਇਸਤਰੀਆਂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਨਹੀਂ ਟਾਲ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਕੁੱਝ ਨੁਕਤੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੰਕਟ-ਕਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਧੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਜਿੱਥੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕੋਂ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਸਕੋਂ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ 911 ਕਾਲ ਕਰ ਸਕੋਂ।
- ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ (ਬਾਥਰੂਮ, ਗੈਰਾਜ, ਕਿਚਨ, ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਬਾਹਰਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਬਹਿਸਬਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚੋ)
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੁਪਤ ਸੰਕੇਤ ਵਰਤੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗ ਸਕਣ।
- ਆਪਣੀ ਸੂਝ-ਸਿਆਣਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ – ਜੇ ਸਥਿਤੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਉਹ ਮੰਗਦਾ ਹੈ/ ਮੰਗਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇ ਦਿਉ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਉਦੋਂ ਤਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਹਮਲਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਪਿੱਛੋਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 911 ਉੱਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਆਦਮੀ/ ਇਸਤਰੀ (ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ/ਸਾਥੀ) ਵੱਲੋਂ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਫੋਨ ਨੂੰ ਹੁੱਕ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖ ਦਿਉ।
- ਜਿਤਨੀ ਉੱਚੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਰੌਲਾ ਪਾਉ (ਫਾਇਰ ਅਲਾਰਮ ਚਲਾ ਦਿਉ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭੰਨ-ਤੋੜ ਕਰੋ, ਸਟੀਰੀਉ ਜਾਂ ਟੀ.ਵੀ. ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਦਿਉ) – ਤਾਂ ਕਿ ਗਵਾਂਢੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੁਲਿਸ ਬੁਲਾ ਦੇਣ।

ਪੀਲ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਾਧਨ

ਪੁਲਿਸ

Peel Regional Police
(Emergency)..911
(Non Emergency)..... 453-3311
Caledon O.P.P... 1-888-310-1122
Trillium Health Centre-Sexual Assault & Domestic Violence Services .... …...848-7600
(document and treat injuries sustained as a result of domestic violence)

24 ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨਾਂ

Assaulted Women's Help Line (www.awhl.org)……………………..........…1-866-863-0511
TTY……………………………………………………………………… 1-866-863-7868
Caledon/Dufferin Victim Services…………………...… 905-951-3838 or 1-888-743-6496
Children's Aid Society of Peel
Mississauga……………………………………………………………… 363-6131
Family Transition Place 1-800-265-9178
Interim Place South... 403-0864
Interim Place North... 676-8515
Salvation Army Family Life Resource Centre.. 451-6108
Sexual Assault / Rape Crisis Centre of Peel 273-9442
Sexual Assault / Rape Crisis Centre – Caledon .... ……...…………1-800-810-0180
Victim Services of Peel... 568-1068

ਸ਼ੈਲਟਰ (ਸ਼ਰਣ ਸੈਂਟਰ)

Central Intake Number......……………………………………………..416-397-5637
Family Transition Place (Orangeville)........………………………………1-800-265-9178
Interim Place South... 403-0864
Interim Place North... 676-8515
Salvation Army Family Life Resource Centre.. 451-4115
Armagh (second stage housing) 855-0299
www.shelternet.ca

ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ

Social Assistance 793-9200
Peel Housing …………………………………………….....………………453-1300
Salvation Army Homelessness Prevention Program……………..........…………451-8840

ਸਪੋਰਟਲਿੰਕ/ ਡੀ.ਵੀ.ਈ.ਆਰ.ਐੱਸ. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਸਿਸਟਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਹੱਕਦਾਰੀ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਕਰ ਕਰੋ

ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ

North Peel & Dufferin Community Legal Services.. 455-0160
Mississauga Community Legal Services 896-2052
Legal Aid Ontario………………………………………………………………...453-1723
Victim Witness Assistance Program (criminal court support services)................ 456-4797
India Rainbow Community Services of Peel (Legal Clinic)……………… ……275-2369
Victim Services of Peel (criminal court support at Bail Hearing)……………..... 568-1068

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਪੀ.ਸੀ.ਏ.ਡਬਲਿਊ.ਏ. ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ)

African Community Services…………………………………………………...…460-9514
Catholic Cross-Cultural Services
- Brampton.. 457-7740 ext. 115
- Mississauga .... 273-4140 ext. 109

Catholic Family Services of Peel-Dufferin………………....../…………..1-888-940-0584
- Brampton... 450-1608
- Mississauga 897-1644

HEAL Network……………………………………….......…….450-1608 ext. 118
Family Services of Peel
- Centralized Intake 453-5775
- Brampton... 453-7890
- Mississauga 270-2250

India Rainbow Community Services
- Brampton... 454-2598
- Mississauga 275-2369

Malton Neighbourhood Services 677-6270
Muslim Community Services
- Brampton... 790-1910
- Mississauga.... ………………………………………………………………..828-1328

Punjabi Community Health Centre
Mississauga……………………………………………………….........…..301-2978
Salvation Army Women's Counselling Centre... 820-8984
United Achievers Community Services.. 455-6789
Vita Centre of Peel.... …………………………………………………………….858-0329

ਫੂਡ ਬੈਂਕ

Foodpath Foodbank (Mississauga)……………………………………......….270-5589
The Salvation Army Foodbank
- Brampton... 451-8840
- Mississauga 279-2526

ਸਪੋਰਟਲਿੰਕ/ ਡੀ.ਵੀ.ਈ.ਆਰ.ਐੱਸ. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਸਿਸਟਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਹੱਕਦਾਰੀ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਕਰ ਕਰੋ

ਨਿੱਜੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਛਾਪਣ ਲਈ ਮਦਦ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਦਿਲ ਨਾਲ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ
ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਂਡ ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੇ ਦਿੱਤੀ