2020 ਅਪ੍ਰੈਲ

COVID-19/ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ- ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਸਲਾਹ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ। ਇਸ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਪੂਰ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਕਰਾਂਗੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਮਾਹਰ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਉਹ ਸਲਾਹ ਹੀ ਲਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੋ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ?

- **ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣ** ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਚਾਰਜ ਹੈ।

- **ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀ** ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  - ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਕੋਈ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ, ਗੁਆਂਢੀ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਲਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸ□□ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਰ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
    - ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?
    - ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕੋਈ ਕੋਡ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹ□ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ?
    - ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪਤਾ ਕਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਦਿਨ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?
    - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਂ ਕੀ ਹੈ।
  - ਜਾਣੋ ਕਿ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਿਟਾਉਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸੁਨੇਹੇ ਜਾਂ ਕਾਲ

ਰਿਕਾਰਡ ਮਿਟਾ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਐਪਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਗੁਪਤਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, Telegram ਅਤੇ Signal।

- ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ 'ਤੇ **ਪੁਲਿਸ** ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ **999 'ਤੇ ਕਾਲ** ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ।
  - **ਸਾਇਲੰਟ ਸਲੂਸ਼ਨ (ਖ਼ਾਮੋਸ਼ ਹੱਲ)**
    ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਰੇਟਰ (ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ) ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 'ਪੁਲਿਸ' ਜਾਂ 'ਐਂਬੂਲੈਂਸ' ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਇਲੰਟ ਸਲੂਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ (ਖ਼ਾਮੋਸ਼ ਹੱਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈਚਾਲਤ ਸੁਨੇਹਾ ਸੁਣੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ 55 ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਕਹੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 55 ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਫੋਰਸ ਕੋਲ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
  - **ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਟੈਕਸਟ ਸੇਵਾ**
    ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲ਼ੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੋਲ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਟੈਕਸਟ ਸਰਵਿਸ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। REGISTER ਲਿਖ ਕੇ 999 'ਤੇ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਮਿਲੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜ ਸਕੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
  - **ਕਿਸੇ ਜੁਰਮ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ**
    ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜੁਰਮ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ 101 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਸਮੇਤ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਸਮਰਥਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਖੁੱਲੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ
ਸਾਰੀਆਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੋਈ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੰਗਲੈਂਡ:
24 ਘੰਟੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ
0808 2000 247
ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਬੋਲੇ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬੀਟੀ ਟਾਈਪ ਟਾਕ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰੇਪ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਪਲਾਈਨ - ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ
08088 029 999
ਹਰ ਰੋਜ਼ 12-2.30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7-9.30 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ
ਮਿਨੀਕੋਮ ਦੁਆਰਾ 0208 239 1124 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਰਮਾ ਨਿਰਵਾਣਾ - 'ਇੱਜ਼ਤ' -ਅਧਾਰਤ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ
0800 5999 247
ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇੱਥੇ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇ, ਬਾਇ-ਸੈਕਸੁਅਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ + ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ:
0800 999 5428
help@galop.org.uk

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰਦ
ਮੈਨਜ਼ ਅਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ)
0808 801 0327
info@mensadviceline.org.uk

ਵੇਲਜ਼:
ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ, ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ 24 ਘੰਟੇ ਲਾਈਵ ਡਰ ਮੁਕਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ:
0808 80 10 800
ਟੈਕਸਟ: 07800 77333
info@livefearfreehelpline.wale

ਸਕੌਟਲੈਂਡ:
24 ਘੰਟੇ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ ਸੰਬੰਧੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ
0800 027 1234
ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸਟ ਰਿਲੇਅ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
helpline@sdafmh.org.uk

ਰੇਪ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ
08088 01 03 02
ਟੈਕਸਟ: 077537 410 027
support@rapecrisisscotland.org.uk

ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ:
24 ਘੰਟੇ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਸੰਬੰਧੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ:
0808 802 1414
help@dsahelpline.org

ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ

ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ 'ਨਿਜੀ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਿੰਗ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਲਾਈਵ ਚੈਟ ਸੇਵਾਵਾਂ – ਆਨਲਾਈਨ ਤਤਕਾਲ ਸੁਨੇਹਾ ਸੇਵਾ ਦੁਆਰਾ 1-1 ਸਹਾਇਤਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੈੱਬ ਪੇਜ 'ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।

- ਵਿਮੈਨਸ ਏਡ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਇੰਗਲੈਂਡ ਲਾਈਵ ਚੈਟ
- ਵੇਲਜ਼ ਲਾਈਵ ਫੀਅਰ ਫ੍ਰੀ ਲਾਈਵ ਚੈਟ
- ਸਕਾਟਿਸ਼ ਵਿਮੈਨਸ ਏਡ ਲਾਈਵ ਚੈਟ
- ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਲਾਈਵ ਚੈਟ
- ਰੇਪ ਕ੍ਰਾਇਸਿਜ਼ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਲਾਈਵ ਚੈਟ
- ਮੈਨਜ਼ ਅਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਵੈੱਬਚੈਟ [ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ]
- ਗੈਲੋਪ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ [ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ LGBT ਲਈ]

ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ - ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਪਰੋਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਲਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਈਮੇਲਾਂ ਦੇਖੋ। ਵਿਮੈਨਸ ਏਡ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਇੰਗਲੈਂਡ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ: helpline@womensaid.org.uk.

ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਫੋਰਮ
ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ:

- ਵੇਲਜ਼ - ਵੈਲਸ਼ ਵਿਮੈਨਸ ਏਡ ਸਰਵਾਈਵਰ ਫੋਰਮ ।
- ਇੰਗਲੈਂਡ - ਵਿਮੈਨਸ ਏਡ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਇੰਗਲੈਂਡ ਸਰਵਾਈਵਰ ਫੋਰਮ ।

ਐਪਾਂ ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ:

- Hollie Guard (ਹੋਲੀ ਗਜ਼ਾਰਡ) ਐਪ - ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- Brightsky (ਬ੍ਰਾਈਟਸਕਾਈ) App – ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ, ਜੋ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।

ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਸਹਾਇਤਾ
ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇਅ, ਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਲਿੰਗੀ (LGBT) ਸਹਾਇਤਾ:

- **ਗੈਲੋਪ**
  0800 999 5428
  help@galop.org.uk

ਕਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ ਔਰਤਾਂ:

- ਇਮਕਾਨ ਦੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ
- ਸਾਊਥਹਾਲ ਬਲੈਕ ਸਿਸਟਰਜ (Southall Black Sisters) ਹੈਲਪਲਾਈਨ - ਕਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜਨਤਕ ਧਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ (No Recourse to Public Funds - NRPF) ਹੈ
  0208 571 9595 - ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ ਤੱਕ
  ਆਨਲਾਈਨ ਆਊਟਰੀਚ ਸਲਾਹ ਸਰਜਰੀ - ਹਰ ਬੁੱਧਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ 12 ਵਜੇ
- ਲਾਤੀਨੀ ਅਮਰੀਕਨ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਦੀ ਸੇਵਾ - ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ
  0771 928 1714 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ 10 ਸਵੇਰ - ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ)

0759 597 0580 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ)
referrals@lawrs.org.uk

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਅਸਮਰਥ ਲੋਕ:

- **ਸਾਈਨ ਹੈਲਥ** – ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਬੋਲ਼ੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
  07970 350366 (ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਜਾਂ WhatsApp/Facetime)
  020 3947 2601 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
  da@signhealth.org.uk
- **ਸਟੇਅ ਸੇਫ਼ ਈਸਟ** – ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਅਧਾਰਤ ਜੁਰਮ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਅਸਮਰਥ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਸਿਰਫ ਲੰਡਨ)
  enquiries@staysafe-east.org.uk
- **ਰਿਸਪੌਂਡ** – ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ
  020 7383 0700
  admin@respond.org.uk

ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਿਟੀ ਕਿਹੜੀ ਹੈ।

- ਵਿਮੈਨਸ ਏਡ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ:
  - ਵਿਮੈਨਸ ਏਡ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਇੰਗਲੈਂਡ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ।
  - ਵੈਲਸ਼ ਵਿਮੈਨਸ ਏਡ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ।
  - ਸਕਾਟਿਸ਼ ਵਿਮੈਨਸ ਏਡ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ।
  - ਵਿਮੈਨਸ ਏਡ ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ

- ਰੇਪ ਕ੍ਰਾਇਸਿਜ਼:
  - ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ - ਸਥਾਨਕ ਕੇਂਦਰ ।
  - ਸਕੌਟਲੈਂਡ – ਸਥਾਨਕ ਸੈਂਟਰ. ।
  - ਰੇਪ ਕ੍ਰਾਇਸਿਜ਼ ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ।

- ਇਮਕਾਨ ਦੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ [ਕਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ।]

ਜੀਪੀ

ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਲਿੰਕ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੀਪੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਡਰੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਮੇਤ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਆਨਲਾਈਨ ਉਪਯੋਗੀ ਸਲਾਹ ਵੀ ਹੈ:

- ਵਿਮੈਨਸ ਏਡ ਦੀ Survivor Handbook – Making a Safety Plan (ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੈਂਡਬੁਕ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ)
- ਸੇਫ਼ ਲਾਈਵਜ਼ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ
- Chayn (ਚਾਇਨ)
- ਰਿਫਊਜ ਦੀ ਟੈਕ ਅਬਿਊਜ਼ ਅਡਵਾਈਸ (ਤਕਨੀਕੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ)

ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਖ਼ਾਕੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਕਿਹੜੇ ਕਮਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ? ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘਰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਰਸੋਈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡੇ ਹਨ - ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਕਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ?
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਓਗੇ?
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬੈਗ ਪੈਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਦਵਾਈ, ਪਛਾਣ ਦੇ ਸਬੂਤ, ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਕਾਰਡ, ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੱਪੜੇ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।**

ਚਾਰ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਭੋਜਨ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਨ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਸਰਤ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਭਰਿਆ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣ

- ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ਾਇਦ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਵਿਕਲਪ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- **ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਸੇਵਾਵਾਂ** ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ ਉਪਲਬਧ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀਆਂ ਸਥਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
  - ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਖੁੱਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ

ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਕਿ COVID 19 ਮਹਾਂ-ਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

  - ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ: ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਰਣ-ਸਥਾਨ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਮਾਹਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਹੱਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡੌਗਜ਼ ਟਰੱਸਟ ਫ੍ਰੀਡਮ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਜਾਂ Paws Protect (ਪਾਅਜ਼ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

- ਤੁਹਾਡੇ **ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਿਟੀ ਹਾਉਸਿੰਗ ਵਿਭਾਗ** ਦੀ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਹਾਉਸਿੰਗ ਵਿਭਾਗ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਿਲਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਿਟੀ ਕਿਹੜੀ ਹੈ।
- **ਸ਼ੈਲਟਰ** ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਬੇਘਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਰੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਗੁਪਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।
  0808 800 4444
  ਵੈੱਬਚੈਟ
  https://england.shelter.org.uk/

ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆਵਾਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਵਿਵਸਾਇਕ ਆਦੇਸ਼** - ਇਹ ਆਦੇਸ਼ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਦੇ ਸਾਂਝਾ ਜਾਂ ਇਕੱਲਾ ਮਾਲਕ ਹੋਵੇ।
- **ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ** - ਇਹ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਆਦੇਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਅਤੇ 28 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **ਗੈਰ-ਛੇੜਛਾੜ ਆਦੇਸ਼** ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ RCJ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਐਡਵਾਈਸ CourtNav ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਹੁਕਮ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਕੇ FLOWS ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਵੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਅਸਮਰਥਤਾ

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਸਮਰਥ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ', ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਸਮਰਥ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਗੇ। ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

- ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ, ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ, ਖਾਣਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਸੰਚਾਰ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕਾਰਵਾਈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕੇਅਰ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। **ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ**। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਦਦ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਅਸਮਰਥਤਾ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਉਪਰੋਕਤ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਅਸਮਰਥ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ (ਸਾਈਨ ਹੈਲਥ, ਸਟੇਅ ਸੇਫ਼ ਈਸਟ, ਅਤੇ ਰਿਸਪੌਂਡ)।

- ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਰਾਈਟਸ ਯੂਕੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਜਾਣਕਾਰੀ:
  - ਸਾਈਨ ਹੈਲਥ ਨੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਈਨ ਲੈਂਗਵੇਜ ਵਿੱਚ COVID 19/ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਵੀਡੀਓ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਕਾਰੀ ਬ੍ਰੀਫਿੰਗਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ - ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
  - ਸਾਈਨ ਹੈਲਥ ਨੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਈਨ ਲੈਂਗਵੇਜ ਵਿੱਚ ਸਹਿਮਤੀ, ਸੈਕਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਨੇਹਿਆਂ, 'ਇੱਜ਼ਤ' ਅਧਾਰਤ ਕਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹਿੰਸਾ, ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਛੋਟੀਆਂ ਵਿਦਿਅਕ ਫਿਲਮਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ।

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ COIVD 19 ਸੰਕਟ ਦੌਰਾਨ ਅਸਲ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ:

- ਹਾਈਡ ਆਊਟ
- ਲਵ ਰਿਸਪੈਕਟ
- ਯੰਗ ਮਾਇੰਡਸ
- ਚਾਈਲਡ ਲਾਈਨ
- ਦਿ ਮਿਕਸ

COVID 19 ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ/ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਆਮ ਸਰੋਤ:

- ਮਹਾਂ-ਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ 7 ਤਰੀਕੇ – ਦਿ ਕਲੇ ਸੈਂਟਰ।
- ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ - ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਈਵਸ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ COVID 19 ਦੇ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਪਤਾ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਪਤੇ ਵਰਗੇ ਵੇਰਵੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਰਾਈਟਸ ਆਫ ਵਿਮੈਨ ਨੇ COVID 19 ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਲਾਭਕਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ - ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਫੈਮਿਲੀ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨੇ COVID 19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ ਚਾਈਲਡ ਐਰੇਂਜਮੈਂਟ ਆਰਡਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ - ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ:
  - CAFCASS, COIVD 19 ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ - ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ।
  - ਨਿਆਂਪਾਲਿਕਾ ਨੇ ਵੀ COVID 19 ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟਾਂ ਤੱਕ ਰਿਮੋਟ ਪਹੁੰਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਈਗ੍ਰੈਂਟ ਅਤੇ ਰਿਫਿਊਜੀ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਈਗ੍ਰੈਂਟ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜਨਤਕ ਧਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ (NRPF) ਹੈ, ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਰਾਈਟਸ ਆਫ ਵਿਮੈਨ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ।
- ਸਾਊਥਹਾਲ ਬਲੈਕ ਸਿਸਟਰਜ (Southall Black Sisters) ਹੈਲਪਲਾਈਨ - ਕਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜਨਤਕ ਧਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ (No Recourse to Public Funds - NRPF) ਹੈ
  0208 571 9595 - ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ ਤੱਕ
  ਆਨਲਾਈਨ ਆਊਟਰੀਚ ਸਲਾਹ ਸਰਜਰੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਸਮੇਤ- ਹਰ ਬੁੱਧਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ 12 ਵਜੇ
- ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ: Covid-19 ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਨਾਹ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ। ।
- ਪਨਾਹ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ "ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦਾ ਨੋਟਿਸ" ਚਿੱਠੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ - ਮਾਈਗ੍ਰੈਂਟ ਹੈਲਪ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਅਸਾਈਲਮ ਸਪੋਰਟ ਅਪੀਲਜ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ (ASAP) ਦਾ ਪਨਾਹ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ Covid-19 ਬਾਰੇ ਤੱਥ ਪੱਤਰ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

NHS ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੀ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਇਹ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਰੇਕ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵੈਲਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਧਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ (ਨੋ ਰਿਕੋਰਸ ਟੂ ਪਬਲਿਕ ਫੰਡ - NRPF) ਵਾਲੇ ਹੁਣ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਪਨਾਹ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵੀਜ਼ਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਾਂ 24 ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ #COVID2019 ਕਾਰਨ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋਮ ਆਫ਼ਿਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ 31 ਮਈ 2020 ਤੱਕ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਖ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 21 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID 19) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ।

ਮੁਸਲਿਮ ਵਿਮੈਨਸ ਨੈੱਟਵਰਕ ਯੂਕੇ ਨੇ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ COVID 19 ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਡੀਓ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਨੇਹੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤੇ ਹਨ - ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਵਿੱਤ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਰਥਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ COVID 19 ਸੰਕਟ ਦੌਰਾਨ ਆਰਥਿਕ ਤੰਗੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੁਝ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਰੋਤ ਹਨ:

- Surviving Economic Abuse (ਆਰਥਿਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲਣਾ) ਨੇ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੌਰਾਨ ਆਰਥਿਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਸਮੇਤ ਵਿਹਾਰਕ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ **ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ** ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ 'ਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਐਡਵਾਈਸ ਕੋਲ **ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ** ਹੈ ਜੋ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਲਾਭ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਅਤੇ ਫੂਡਬੈਂਕਾਂ ਤਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ।
- Turn2us ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਲਾਈ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਪੈਸੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਰੌਇਲ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਦਿ ਡੈਫ, ਬੋਲ਼ੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਾਭਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - advice@royaldeaf.org.uk. ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਲਾਈਵ ਚੈਟ ਵੀ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਾਰਨ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਅਸਮਰਥ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਫੰਡ, ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਟਲ ਯੂਕੇ ਗ੍ਰਾਂਟ ।

ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਰੋਤ

ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੁਝ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਰੋਤ ਹਨ:

- ਵੈਲਸ਼ ਵਿਮੈਨਸ ਏਡ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਗਾਈਡ
- ਰੇਪ ਕ੍ਰਾਇਸਿਜ਼ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਗਾਈਡ
- ਰੇਪ ਕ੍ਰਾਇਸਿਜ਼ ਗ੍ਰਾਊਂਡਿੰਗ ਤਕਨੀਕਾਂ ।
- ਨੀਂਦ, ਚਿੰਤਾ, ਸੋਗ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਸਮੇਤ NHS ਦੀ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਾਈਡ ।
- ਮਾਇੰਡ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ COVID 19 ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ
- ਸਚੇਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਐਪਾਂ
    - Insight Timer (ਇਨਸਾਈਟ ਟਾਈਮਰ)
    - Calm (ਕਾਮ)
    - Headspace (ਹੈੱਡਸਪੇਸ)

ਆਨਲਾਈਨ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਜੋ ਹੁਣ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ; ਕੁਝ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਈਨ ਹੈਲਥ ਬੋਲ਼ੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਈਨ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਆਨਲਾਈਨ ਥੈਰੇਪੀ ਸੈਸ਼ਨ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ

- ਸਮਾਰੀਟਨਜ਼
  116123
  jo@samaritans.org.uk
- ਮਾਇੰਡ (Mind)
  0300 123 3393
  ਈਮੇਲ: info@mind.org.uk
  ਟੈਕਸਟ: 86463
- ਸ਼ਾਉਟ! (Shout!) – ਬੋਲ਼ੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 24 ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਸੰਬੰਧੀ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਸੇਵਾ
  DEAF ਲਿਖ ਕੇ 85258 'ਤੇ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ

LGBT ਨੈੱਟਵਰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

- ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸ ਰੈਜ਼ੀਲਿਐਂਸ ਸਰੋਤ ।
- LGBTQI + ਲੰਡਨ COVID19 ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਦੂਰੀ ਸਰਵਾਈਵਲ ਗਾਈਡ ।
- LGBT+ ਲੰਦਨ ਮਿਊਚਲ ਏਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸਾਰੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਗੈਰ-ਨਿਰਣਾਇਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ

ਸਕਣਗੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ We are With You (ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ) ਤੋਂ ਕੁਝ ਆਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ

ਇਸ ਸੰਕਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਥਾਨਕ ਆਪਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਵੇਖਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਰਤਮਾਨ ਇਕੱਲਤਾ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨਾ ਜੋ ਖੁਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਆਪਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇਗੀ।
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।
ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।