

ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19

ਮਈ 2020

ਕੋਵਿਡ -19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਖਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡੋਮੇਸਟਿਕ ਸੀ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਕ ਦੋਸਤ, ਇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਇਕ ਗੁਆਂਢੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ (ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ) 'ਚੁੱਪ ਹੱਲ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਰੇਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ ਪਰ ਜਦੋਂ ਓਪਰੇਟਰ ਦੁਆਰਾ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 55 ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਲਈ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ (ਹੱਥ ਸੈਟ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੁੰਜੀਆਂ ਮਾਰੋ) ਕਰੋ। ਇਹ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਇਹ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ <https://www.reportingcrime.uk/> ਜਾਂ ਫੋਨ 101 'ਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਘਰੇਲੂ ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਘਰੇਲੂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਯਮ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਤੋਂ ਭੱਜ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ

A ਗੁਆਂਢੀ neighbor, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਭੱਜਣਾ।

- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਵਿਕਲਪ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਨਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਉਡਨ ਹਾ Houseਸ, ਸ਼ੈਫੀਲਡ ਸਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਖੁੱਲਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ੈਫੀਲਡ ਸਿਟੀ ਕਾਉਂਸਲ ਦੀ ਹਾ Solਸਿੰਗ ਸੋਲਿ .ਸ਼ਨਜ਼ ਐਕਸੈਸ ਟੀਮ ਨਾਲ 0114 273 6306 8.30 ਵਜੇ - ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਜਾਂ 0800 731 1689 'ਤੇ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਈਮੇਲ ਹਾadਸਿੰਗਡਵਾਈਸੈਂਡੋਪੋਸ਼ਨਸ sheਫ ਸ਼ੀਫਲਡ.ਵੇਵ .uk

A ਮੁਫਤ trainਨਲਾਈਨ ਰੇਲ ਯਾਤਰਾ ਇਕ ਸ਼ਰਨ ਲਈ। ਈਮੇਲ railtorefuge@womensaid.org.uk

ਮਾਹਰ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੀੜਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

ਸ਼ੈਫੀਲਡ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ - 0808 8002241 'ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਆਈ.ਡੀ.ਐੱਸ

- ਮੋਬਾਈਲ ਅਤੇ ਸਜ਼ਆਦਾਤਰ ਤੱਕ ਮੁਫਤ।
- ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ 7 ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ 5 ਨੂੰ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਨੂੰ ਉਪਲੱਬਧ ਸੋਮਵਾਰ।

- ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਕਰਦੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ, IDAS ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ.

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

- ਰਾਸ਼ਟਰੀ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0808 2000 24 7
- ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ: 0808 801 0327 (ਸਿਰਫ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ)
- ਗਾਲੇਪ : 0800 999 5428 (ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇ, ਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਲੋਕਾਂ ਲਈ)
- 0207 008 0151 'ਤੇ ਜ਼ਬਰੀ ਵਿਆਹ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਜ਼ਬਰੀ ਵਿਆਹ ਯੂਨਿਟ' ਤੇ ਸਵਾਲ ਲਈ.

ਵੈਬਕੈਟ

- ਦੀ ਸੇਵਾ webchat IDAS ਵਰਤੋ www.idas.org.uk ਸੋਮਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 6 ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 3pm ਹੈ.
- ਵਰਤੋ ਮਹਿਲਾ ਦੀ ਸੇਵਾ webchat ਏਡ <https://chat.womensaid.org.uk/> ਦੁਪਹਿਰ 2 ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ

ਹੋਰ resources ਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ i ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- www.Sheffielddact.org.uk ਸਥਾਨਕ ਸ਼ੇਫੀਲਡ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ. ਪੇਜ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ.
- Chayn <https://chayn.co/> , ਜਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ.
- Safelives ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਅਗਵਾਈ ਵਿਚ <https://safelives.org.uk/news-views/domestic-abuse-and-covid-19>

Ps <https://translate.google.com/> - ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗੂਗਲ ਅਨੁਵਾਦ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾ downloadਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ.

COVID-19 ਦੌਰਾਨ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਉਹ ਸ਼ੇਫੀਲਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 808 2241 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ www.idas.org.uk ਤੇ ਵੈਬਕੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ.

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

Withdraw ਵਾਪਸ ਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

- ਹੋਣ ਤੇਜ਼ਖਮ
- ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਤ
- ਘਰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਨਿਗਰਾਨੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮ

ਗੁਆਂ ? ੀ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਗਲੀ ਜਾਂ ਕਮਿ aਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਗੇ ਜਿੱਥੇ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਕ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂ neighbor ੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ.

- ਤੁਸੀਂ ਗੁਮਨਾਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ. 'ਤੇ ਕ੍ਰਾਈਮਸਟੋਪਰਸ ਨਾਲ .ਨਲਾਈਨ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ <https://crimestoppers-uk.org/> ਜਾਂ ਫੋਨ 0800 555111. ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂ . ੀ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸ ਨੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਹੈ.
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ.
- ਜੇ ਇਹ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ <https://www.reportingcrime.uk/> ਜਾਂ 101 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ .

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਗੁਆਂ neighbor ੀ ਬਣੇ, ਜੁਰਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ.



Original text

If you are worried about domestic abuse that is happening to you, or a friend, a family member or a neighbour there is help available.

[Contribute a better translation](#)