

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਭਰੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋਗਾ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਹਿੰਸਕ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ਉ) ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਭਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋ।
 - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਚੱਕਰ" ਵਿੱਚ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਤੁਨਾਅ ਵਧਦਾ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਅ) ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲਾ ਸੰਬੰਧ ਛੱਡਿਆ ਹੈ।
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕੋਰਟ ਆਰਡਰ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕੋਈ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦੁਰ ਰਹੇਗਾ।
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਘਰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਚੱਕਰ (ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਭੂਮਿਕਾ)

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ "ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਚੱਕਰ" ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਤਰਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਮਲੇ ਲਈ ਮਾਫੀ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੋਵੇਂ ਸਾਥੀ, ਇਹ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰ ਕੇ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਸਹੀ ਹੈ, ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਨਾਅ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹਮਲੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ (ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ) ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਉੱਚ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੁਝ ਫ਼ਾਸਲਾ ਰੱਖਣਾ। (ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਚੱਕਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਦੇਖੋ।)

ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਤੱਤ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਹਰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ।

1) ਉਹਨਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਹਮਲਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ "ਸੰਕੇਤਾਂ" ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਦੋਂ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੈ:

- ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕੋਈ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਪਿਛਲੀ ਘਟਨਾ ਕਦੋਂ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਦੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਜੋ ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ? ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬੇਰੋਜ਼ਗਾਰੀ, ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ।

2) ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜੋ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੰਦੂਕਾਂ, ਚਾਕੂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹਥਿਆਰ ਕਿੱਥੇ ਪਏ ਹਨ।
- "ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਲੱਭੋ" ਜਿੱਥੇ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੱਟ ਹੋਣ। ਰਸੋਈ, ਗੈਰਾਜ ਜਾਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

3) ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸੰਕਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸ਼ੈਲਟਰ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦਾ ਘਰ, ਕੋਈ ਹੋਟਲ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਜਿਹਾ ਸਥਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਮਰਾ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕੋ? ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ੱਕੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ।

4) ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚੋਗੇ।

ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਸਾਧਨ ਵਰਤੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਚਾਬੀ ਨੂੰ ਲੁਕੇ ਦਵੇਂ ਅਤੇ ਟੈਂਕ ਨੂੰ ਗੈਸ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਸਮਾਂ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਵੀ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਟੈਕਸੀ ਰਾਹੀਂ ਜਾ ਸਕੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

5) ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਹਮਲਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਭੱਜੋਗੇ।

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਭੱਜਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸੇ ਰਸਤੇ ਰਾਹੀਂ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਘਰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦਾ ਪਬਲਿਕ ਫ਼ੋਨ ਕਿੱਥੇ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਲਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ੈਲਟਰ, ਪੁਲੀਸ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਆਦਿ)।

6) ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਨਾਲ ਕੀ-ਕੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਸਮਾਨ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਰੁਕੋ, ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਵਾਪਸ ਆਓ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਦੇ ਨਾਲ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

ਵਾਧੂ ਸੁਝਾਅ

- ਕੁਝ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ - ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਕਰ ਕੇ।
- ਕੰਪਿਊਟਰ ਪਾਸਵਰਡ ਬਦਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਉਪਯੋਗੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੈਕ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਛਾਣ ਦਾ ਸਬੂਤ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਸ਼ਲ ਇਨਸੂਰੈਂਸ ਨੰਬਰ, ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ, ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਕਾਰਡਜ਼ ਜਾਂ ਟ੍ਰੀਟੀ ਕਾਰਡ, ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਬੈਂਡ ਨੰਬਰ, ਪਾਸਪੋਰਟ
- ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ - ਤੁਹਾਡਾ ਗਿਰਵੀਨਾਮਾ ਜਾਂ ਲੀਜ਼, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੋਨਾਂ ਜਾਂ ਸੰਪਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਰੱਖਿਆ ਆਰਡਰ (ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ) ਦੀ ਕਾਪੀ, ਨਿਗਰਾਨੀ ਆਰਡਰ
- ਐਡਰੈਸ ਬੁੱਕ
- ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ, ਏਟੀਐਮ ਕਾਰਡ, ਚੈਕ, ਬੈਂਕ ਬੁੱਕ
- ਚਾਬੀਆਂ - ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ, ਕਾਰ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਬਾਕਸ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ) ਦੀਆਂ
- ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ - ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਨ
- ਦਵਾਈਆਂ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ - ਕੱਪੜੇ, ਪਸੰਦ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ, ਦਵਾਈਆਂ, ਡਾਇਪਰ ਜਾਂ ਬੋਤਲਾਂ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

7) ਜੇ ਕੋਈ ਹਮਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫ਼ੋਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਮਨੀਟੋਬਾ ਜਸਟਿਸ (Manitoba Justice)

ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬ੍ਰਾਂਚ (ਪੀਤਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਾਖਾ)

1-866-484-2846

ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਕਟ ਲਈ ਲਾਈਨ (24 ਘੰਟੇ) 1-877-977-0007