ਡੈਲਟਾ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਵਾਸਤੇ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਮੁਕਤ ਰਿਸ਼ਤਾ 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 ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀ ਕਿਹਦੇ ਨਾਲ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਕਿਹਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਆਦਿ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਸਮੇਂ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਹਾਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਾਲੀ ਗਲੋਚ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਿੰਸਾਤਮਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਜ਼ਖਮ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬੇਝਿਜਕ, ਬਗੈਰ ਅਲੋਚਨਾ ਜਾਂ ਟੀਕਾ-ਟਿੱਪਣੀ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। **ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ 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। ਸ਼ੋਰ ਮਚਾਓ ਤਾਂਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ 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 ਕਿਉਂਕਿ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆਇਆ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿਚ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਵਿਜ਼ਟ ਦਾ ਲਿਖਤੀ ਪਰਮਾਣ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ:

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

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

Crisis Lines/Emergency Phone Numbers

Emergency	911
Surrey Women's Centre Crisis Line	604-583-1295
South Fraser Crisis Line	604-951-8855
Seniors Abuse and Information Line(SAIL)	1-866-437-1940
Vancouver Crisis Centre	604-872-3311 or 1-866-661-3311
Multilingual Help Line	.604-572-4060
Prideline	1-800-566-1170
Help Line for Children	604-310-1234
Kids Help Phone	1-800-668-6868
Emergency Food and Shelter Line	1-866-660-3194
BC 211 Multilingual help line	211

Transition Houses for Women and Children

Azure Place (Delta)	604-957-1556
Shimai House (Surrey – Alcohol and Drug)	604-581-9100
Durrant House (Surrey – Alcohol and Drug)	604-531-4430
Ama House (55 yrs +)	604-542-5992
Evergreen (Surrey)	604-584-3301
Virginia Sam (Surrey)	604-572-5116
Ishtar (Langley)	604-530-9442
Libra House (Langley/Aldergrove)	604-857-5797
Nova House (Richmond)	604-270-4911

Victim Assistance

VictimLINK	1-800-563-0808
Victim Safety Unit	604-660-0316 or 1-877-315-8822
Delta Police Victim Services	604-940-5019 or 604-946-4411
Surrey Specialized Victim Services	604-583-1295
Multicultural Victim Services (MOSAIC)	604-254-9626

Specialized Counselling for Women and Children

Deltassist Family and Community Services	604-594-3455
Moving Forward Family Services	.778-321-3054
Delta Mental Health Centre (North)	604-592-3700
Delta Mental Health Centre (South)	604-948-7010
White Rock/South Surrey Mental Health Centre	604-541-6844
Boys & Girls Club Community Services	604-591-9262
Delta Employment Services Center	604-591-9116
Richmond Women's Resource Centre	604-279-7060
OPTIONS Surrey Community Services Society	604-584-5811
Surrey Women's Centre Society	604-589-1868
Threshold Women's Outreach Program	604-572-5883
Sources Women's Place	604-536-9611

Multicultural Services

DIVERSEcity Community Resources Society	604-597-0205
Multicultural Family Support Services	604-436-1025
Multicultural Outreach Advocacy Program	604-279-7077
SUCCESS Surrey Service Centre	604-588-6869
Progressive Intercultural Services Society	604-596-7722

Specialized Services

Metis Family Services (under 19yrs)	604-584-6621
Native Court Worker and Counselling Assoc	604-572-2293
LGTB Community	604-684-5307
Coalition to Eliminate the Abuse of seniors	1-866-437-1940
Health Link BC	811 or 604-215-8110
Office Of The Seniors Advocate of BC	1-877-952-3181

Legal Assistance

Legal Services Society (Legal Aid)	604-585-6595
Bowman Law Centre (45min ProBono session)	604-946-1616
RISE Women's Legal Centre	604-451-7447
Lawyer Referral Service	604-687-3221
Free (Pro Bono) Legal Clinics –Access	604-878-7400
Surrey and Langley Family Justice Centre	604-501-3100
Richmond Family Justice Centre	604-660-3511

Sponsored by the D.O.V.E. Committee ***Rev. Nov. 2017***