

ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, 9-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਮਹਿਲਾ ਹੋ ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਭੱਜੀ ਹੈ, ਤਾਂ sheltersafe.ca ਵਿਖੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਨ-ਸਥਾਨ ਲੱਭੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 1-800-668-6868 ਤੇ Kids Help Phone ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ kidshelpphone.ca ਤੇ ਜਾਓ

ਹੋਰ ਸਮੁਦਾਈ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ, 2-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 211.ca ਤੇ ਜਾਓ

ਮਦਦ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਮਕਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਸ ਕਾਰਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਗਠਨ ਉਦੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼-ਨਿਕਾਲੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਖੇ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,

<https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/family-sponsorship/abuse.html> ਤੇ ਜਾਓ।

