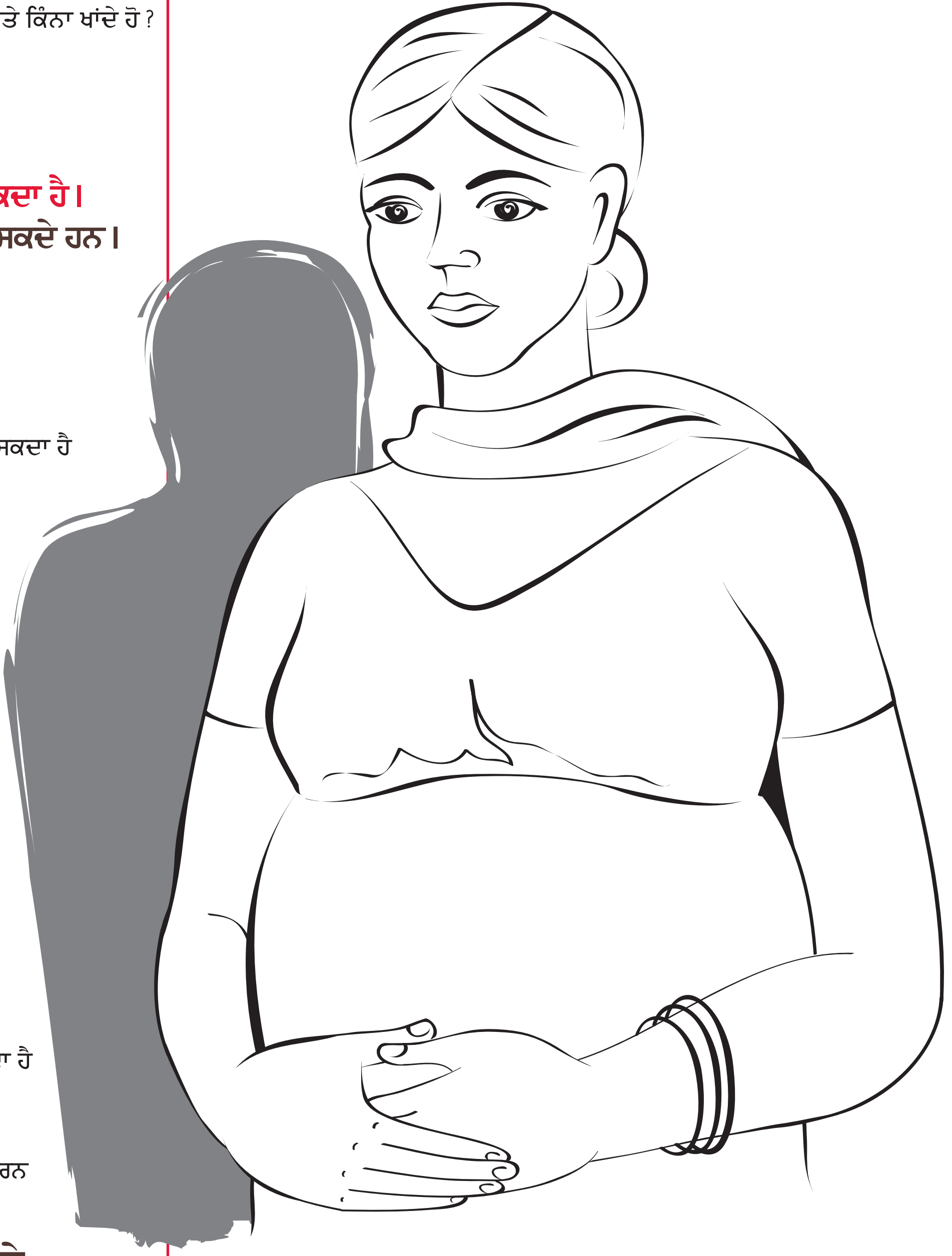
ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ...



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ...

- ☐ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਚੀਖਦਾ ਹੈ ?
- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੱਠੇ ਸਿੱਧੇ ਨਾਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ?
- ☐ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ?
- ☐ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ ?
- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਟਦਾ ਜਾਂ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ?
- ☐ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਮਾਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ?
- ☐ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੰਚਾਰਜ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ?
- ☐ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ?
- ☐ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ?
- ☐ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ?
- ☐ ਪੈਸਿਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ?
- ☐ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਲੈਕੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ?

ਇਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੈ।
ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਸਭ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ :

- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ☐ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਲਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ☐ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੱਲ ਧਕੇਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਬੱਚਾ ਗੁਆ ਲੈਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ

...ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ :

- ☐ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ☐ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ☐ ਦੇ ਮ੍ਰਿਤਕ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ☐ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਲਾਗਾਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ☐ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਾਕੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ☐ ਨਾਲ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਚਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ...

- ☐ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਿਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ☐ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ
  - ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ
  - ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ
  - ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ
  - ਕੋਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ
  - ਕੋਈ ਕੌਂਸਲਰ
  - ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਸ਼ਰਣ ਸਥਾਨ
- ☐ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਿੱਚ ਭੱਜਣ ਦੀ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ☐ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ :

ਸਪਰਿੰਗਟਾਈਡ ਰਿਸੌਰਸਜ਼ 416-968-3422
www.springtideresources.org

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਐਜੁਕੇਸ਼ਨ ਓਨਟਾਰੀਓ
416-408-4420 www.cleo.on.ca

ਹਮਲੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦਲਾਈਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ
www.awhl.org

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ...

- ☐ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਕੁੱਟਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੱਤ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ?
- ☐ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ, ਪੇਟ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੱਟ ਮਾਰਦਾ ਹੈ
- ☐ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ

ਪੁਲੀਸ 911 (ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ) : ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ

ਹਮਲੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦਲਾਈਨ 1-866-863-0511
150 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੰਕਟਲਾਈਨ : ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ
TTY# 1-866-863-7868

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਿਪਤਾ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਫ਼ੋਨ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਅੱਗੇ ਦੇਖੋ।

ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਹੋਰ ਭੈੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਹ ਰੁਕ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ।

Citizenship and Immigration Canada Citoyenneté et Immigration Canada

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਫੰਡ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਛਾਪਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਐਂਡ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ।

Adapted with permission by the Best Start Resource Centre.