

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ...

- ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਚੀਖਦਾ ਹੈ ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ?
- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਦੌਸ਼ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ?
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ ?
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਟਦਾ ਜਾਂ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ?
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਘੜੰਬ ਚੰਪੀ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਵਾਛੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਵਾਛੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ?
- ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕਾਬੂ 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 ਲਗਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਗਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵੱਲ ਧਕੇਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਗਰਭ ਡੇਗ 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 ਲੱਗਾਣ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ 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।

ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਚਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ...



ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ...?

- ਜੇ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਿਸਤੇ ਤੁਸੀਂ
ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਮਦਦ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰੋ
 - ਦੌਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ
 - ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ/ਵਾਲੀ ਸਿੱਖਿਅਕ
 - ਕੋਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ
 - ਕੋਈ ਕੈਮਲਰ
 - ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਸ਼ਰਣ ਸਥਾਨ
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਿੱਚ ਭੱਜਣ ਦੀ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਰਿਸਤੇ 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 ਲੋਗਲ ਐਜ਼ਕ੍ਯੂਟਿਵ ਓਨਟਾਰੀਓ

416-408-4420 www.cleo.on.ca

Assaulted Women's Helpline

(ਹਮਲੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦਲਾਈਨ) ਵੈਬਸਾਈਟ

www.awhl.org

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ...?

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਟਦਾ 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 (ਜਿੱਥੋਂ ਕਿਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ) : ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ

Assaulted Women's Help Line

(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

www.shelternet.ca

ਸੈਲਟਰਨੈਟ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜਲੇ ਸ਼ਰਣ ਸਥਾਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਿਪਤਾ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਪੁਸ਼ਤਿਕਾ ਦੇ ਅੱਗੇ ਦੇਖੋ।

ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਹੋਰ ਭੈੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇੱਧ ਰੁਕ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ।



ਫੰਡ ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ