

COVID-19 ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ

ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਘਰੇਲੂ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਧਣਗੀਆਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਬੂਤ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸੰਕਟਕਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਿੰਸਾ ਵਾਸਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹਾਨੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਘਰੇਲੂ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਕੇ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ।

COVID 19 ਨੂੰ ਜੋੜ-ਤੋੜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਣਾ	ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ	ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧਮਕੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ	ਮੀਡੀਆ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ
<ul style="list-style-type: none"> ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ, ਦਵਾਈਆਂ, ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣ ਲਈ ਛੂਤ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ। ਸੰਕਟ ਨੂੰ ਬਹਾਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਪੈਸਿਆਂ ਉੱਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਧਾਉਣੀ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ Covid-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਆਪਣੀ ਨੈਕਰੀ ਛੁੱਟਣ, ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਤੋੜ 	<ul style="list-style-type: none"> ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਏਧਰ ਓਧਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਇਕੱਲੇ ਕਰ ਦੇਣਾ। ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ। ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਕਾਨਾਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ। <p>ਕਾਨੂੰਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਸ ਬਾਰੇ ਧਮਕੀਆਂ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾਤਮਕ ਵਰਤਾਓ ਲਈ COVID-19 ਨੂੰ ਬਹਾਨਾ, ਇਲਜ਼ਾਮ ਜਾਂ ਸਹੀ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਣਾ। ਵਧੀ ਹੋਈ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਅਲੋਚਨਾ ਅਤੇ ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੁਖੀ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ ਨੂੰ ਇਲਜ਼ਾਮ ਦੇਣਾ। 	<ul style="list-style-type: none"> ਤੁਹਾਡੇ ਮੇਥਾਈਲ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ, ਈਮੇਲਾਂ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਨਿਗਰਾਨੀ।

<p>ਕਰਨੀ ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿ ਲੈਣ ਦਿਓ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਤਵੱਜੋ ਨਾ ਲੈਣ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਲੁਕਾ ਦੇਣਾ। 	<ul style="list-style-type: none"> • ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਪਾਬੰਦੀ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਪੁਲੀਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁੱਝੀ ਹੋਵੇਗੀ। • ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ COVID-19 ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੀਜ਼ੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਧਮਕੀ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। 		
---	--	--	--

ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾਤਮਕ ਵਰਤਾਰੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। **ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ**

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਵਿਹਾਰਕ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਮੇਂ, ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਐਥੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤਹਿ ਕਰੋ	ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ Make a plan	ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋ	ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
<p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਲੇਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਝਗੜੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇਕ 'ਘੱਟ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ' ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਓ: ਦੋ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਥਿਆਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂ ਸੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।</p> <p>ਰਸੋਈਆਂ, ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਅਤੇ ਗੈਰਾਜ - ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ, ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ - ਉਹ</p>	<p>ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਫੋਨ ਨੂੰ ਚਾਰਜ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀ ਰੱਖੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੋ, ਦੂਸਰਾ ਲੁਕਾਇਆ ਫੋਨ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।</p> <p>ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਵਿਕਲਪ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।</p> <p>ਵਾਧੂ ਚਾਬੀਆਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਲੈ ਸਕੋ।</p>	<p>ਉਹ ਇਸ਼ਾਰੇ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ/ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਬਰਾਂਡੇ ਦੀ ਜਗਦੀ ਬੱਤੀ, ਥੱਲੇ ਖਿੱਚਿਆ ਹੋਇਆ ਪਰਦਾ, ਜਾਂ "ਆਖਿਰ ਮੈਂ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ ਹਾਂ" ਵਾਲੀ ਫੋਨ ਕਾਲ।</p> <p>ਇਸ਼ਾਰੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੋਡ ਸ਼ਬਦ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਕਿ ਬਾਹਰ ਭੱਜ ਜਾਓ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਹਿ ਕੀਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ।</p>	<p>ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ - ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਬੁਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਉਪਰ ਜਾਣ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣਗੇ।</p> <p>ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ 000 ਉੱਤੇ ਬੁਲਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ ਸਿਖਾਓ।</p>

<p>ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 'ਕਲੇਸ਼ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ' ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ</p>	<p>ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਸੰਕਟ ਦੀ ਘੜੀ ਵਾਸਤੇ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।</p> <p><i>ਸਮਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਸਥਿੱਤੀ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਰੋ।</i></p>		
---	---	--	--

ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਹੱਥ ਵਧਾਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਭੱਜ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਸਥਿੱਤੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਾਰੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 000 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਵੇਲੇ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਰਾਈਸਿਸ ਕੇਅਰ ਨੂੰ 9223 1111 ਜਾਂ 1800 199 008 – 24 ਘੰਟੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰੀ ਗੁਪਤ ਮਾਹਰ ਸੇਵਾ ਵਾਸਤੇ ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 9:00 ਵਜੇ ਸਵੇਰ ਤੋਂ 4:00 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਇਸ਼ਾਰ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਨੂੰ 08 93455335 ਉੱਤੇ
- ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ 08 93281200 ਉੱਤੇ
- ਐਥਨਿਕ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਐਂਡ ਸੁਪੋਰਟ ਟੀਮ ਨੂੰ 0452399717 ਉੱਤੇ