ਜਦੋਂ ਘਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਰਹੇ

ਜੇ COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

- ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਪਨਾਹ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਵਿਨਸ਼ਿਅਲ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਨੂੰ **1-877-977-0007**'ਤੇ **ਕਾਲ ਕਰੋ** ਜਾਂ ਫਿਰ **204-792-5302** ਜਾਂ **204-805-6682** 'ਤੇ **ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ**। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਨਾਹ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਆਵਾਜਾਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕੋਲ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-866-484-2846** 'ਤੇ **ਕਾਲ ਕਰੋ**।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।
- ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕੋਡ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਸੰਕੇਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਜਾਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ 'ਗੋ ਬੈਗ' ਬਣਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਦੱਤਿ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਦਦ ਲਓ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੱਚਿ 911 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

www.manitoba.ca/familyviolence

Manitoba