ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋਇਆ ਹੈ?

ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਮੁਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਛੂਹਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- **ਐਮਰਜੈਂਸੀ** (ਪੁਲਿਸ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ, ਅੱਗ): ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) (24/7)
- **ACT ਪੁਲਿਸ:** 131 444 (24/7)
- **ਕੈਨਬਰਾ ਰੇਪ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ (Canberra Rape Crisis Centre, CRCC) ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ:** (02) 6247 2525 (ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ - ਰਾਤ 11 ਵਜੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਏ ਹੋ?

ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸੱਟਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਬੰਦਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- **ਕੈਨਬਰਾ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ:** ਬਿਲਡਿੰਗ 12, Yamba Drive, Garran ACT 2605। 24/7 ਖੁੱਲ੍ਹਾ।
- **ਨੌਰਥ ਕੈਨਬਰਾ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ:** 40 Mary Potter Circuit, Bruce ACT 2617। 24/7 ਖੁੱਲ੍ਹਾ।

ਨੋਟ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਥਾਈ ਵੀਜ਼ਾ ਧਾਰਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- CRCC ਟੈਕਸਟ ਸੇਵਾ: 0488 586 518
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੀਲੇਅ ਸੇਵਾ: 1300 555 727
- ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ: 131 450

THE STOP. CAMPAIGN

SRT