ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ - ਵੈਸਟ ਬਰਕਸ਼ਾਇਰ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਕੋਈ ਵੀ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਸਦਾ ਲਿੰਗ, ਉਮਰ, ਜਾਤੀ, ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ, ਲੈਂਗਿਕਤਾ ਜਾਂ ਪਿਛੋਕੜ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ?

999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

55 ਦਬਾਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

A2Dominion – ਇਹ ਵੈਸਟ ਬਰਕਸ਼ਾਇਰ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ, **0800 731 0055** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇ ਈਮੇਲ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ das@a2dominion.co.uk. ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕਰਮਾ ਨਿਰਵਾਣਾ (Karma Nirvana) – ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਅਧਾਰਤ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ – **0800 5999 247** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇ ਈਮੇਲ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ info@karmanirvana.org.uk

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ – ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ **0808 200 0247** 'ਤੇ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਵੀਮੈਨਜ਼ ਏਡ (Women’s Aid) – ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਰਾਹੀਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ ਇੱਕ ਲਾਈਵ ਚੈਟ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ https://chat.womensaid.org.uk/. ਜੇ ਈਮੇਲ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ helpline@womensaid.org.uk

ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ (Men’s Advice Line) – ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ **0808 801 0327** 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਬੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੈੱਬਚੈਟ ਬੁੱਧਵਾਰ, ਵੀਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ 11 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ 3 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫਲੈਗ DV (Flag DV) – ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਰੈਫਰਲ ਫਾਰਮ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ https://www.flagdv.org.uk/

Building Communities Together | a2dominion | West Berkshire Council