ਮਾਈਨਾਰਿਟੀ ਐਥਨਿਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ
(ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ ਵਰਗ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ)

ਸੈਂਟਰ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ?
ਐਡਿੰਬਰਾ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਰੇਪ ਐਂਡ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਸੈਂਟਰ (ਈ ਡਬਲਯੂ ਆਰ ਏ ਐੱਸ ਏ ਸੀ) (Edinburgh Women's Rape and Sexual Abuse Centre – EWRASAC), ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ, ਲੜਕੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 12 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਜਾਂ ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ (ਜਿਸਮੀ ਛੇੜ-ਛੇੜ/ਗਾਲਾਂ/ਮਾਰ ਕੁੱਟ) ਦਾ ਸਦਮਾ ਝੱਲਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਜ਼ਰਬੇ ਜਾਂ ਘਟਨਾ, ਕਿਸੇ ਸਟਰੀਟ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਓਪਰੇ ਬੰਦੇ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਜਾਣਦੇ ਬੰਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਪਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ-ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਪਤੀ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਔਰਤ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਵਾਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸਦਮਾ ਝੱਲਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਰਾ ਲੱਗਿਆ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਥੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣਗੀਆਂ, ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਣਗੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਟਰਪਰੈਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਪੱਕ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਔਰਤ ਇੰਟਰਪਰੈਟਰ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਹੈ।

ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?
ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਸੈਂਟਰ 'ਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਿਛੋਕੜ ਤੋਂ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਉਚ-ਦਰਜੇ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਅਤੇ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਬੋਲਣੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂ ਅਤੇ ਕੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਮੇਰੀ ਬੋਲੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗੀ?
ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸੰਪਰਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਔਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਗਲਿਸ਼ ਬੋਲਣੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਵਰਕਰ ਜਿਹਾ ਕਿ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਔਰਤ-ਇੰਟਰਪਰੈਟਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਔਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਹੋਣਗੇ। ਇੰਟਰਪਰੈਟਰ ਇਹ ਵੀ ਪੱਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸਪੋਰਟ ਰੂਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਔਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਡੇ ਵੇਟਿੰਗ ਏਰੀਏ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਜੇਕਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਢਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕੌਟਲੈਂਡ (Rape Crisis Scotland) ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਇੰਟਰਪਰੈਟਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਫਤ-ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸ਼ਾਮ 6 ਬਜੇ ਤੋਂ-ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖੁੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਇਹ ਹੈ: **08088 01 03 02**

ਮੈਂ ਡਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇੰਟਰਪਰੈਟਰ ਮੇਰੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ (ਭਾਈਚਾਰੇ) 'ਚੋਂ ਨਾ ਹੋਵੇ
ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਰਫ ਸਿੱਖੇ ਹੋਏ, ਕਿੱਤੇ ਵਿਚ ਮਾਹਰ ਔਰਤ-ਇੰਟਰਪਰੈਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿੱਤੇ ਵਾਲੀ ਭੇਤਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਭੇਤਦਾਰੀ ਵਾਲੇ ਸਮਝੌਤੇ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਬੱਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਟਰਾਂਸਲੇਟ (ਅਨੁਵਾਦ) ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ। ਇੰਟਰਪਰੈਟਰ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੀ ਜੋ ਕੁਝ ਮੈਂ ਕਹਾਂਗੀ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ?
ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਉਹ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਦੇ ਕਦੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਔਰਤ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਸੁੱਰਖਿਅਤ ਬੰਦੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਅੱਗੋਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਸਾਡੀ ਡਿਊਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਾਂਗੇ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਂਟਰ 'ਚ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਉਥੇ ਮੇਰੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਕੋਈ ਔਰਤ ਦੇਖਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਰਥਨ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੇ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲੋਂਗੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਰੇਪ ਅਤੇ ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਸਾਲਟ (ਬਲਾਤਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਲੁੱਟਣੀ) ਸਾਰੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕੁਛ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਦੇਖਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਣਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਗੁਪਤ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਂਨੂੰ ਇਕੱਲੀ ਨੂੰ ਟਾਊਨ 'ਚ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਏਰੀਏ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
ਹਾਂ। ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸਲੇਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਏਰੀਏ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਸਮਝੋਂ। ਇਹ ਕੋਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਾਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਸਾਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਕਿਉਂ ਆਏ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਡਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੀ ਬੀਤਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਸ਼ਰਮਿੰਦੇ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ
ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਡਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪਾਲਿਸੀਆਂ ਵਿਚ ਗੁਪਤ ਰੱਖਾਂਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਏਜੰਸੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਮੈਂਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਮੈਂਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਵੇ, ਮਾਰੇ-ਕੁੱਟੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚੋਂ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਂ ਜਾਂ ਬੁਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ। ਔਰਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਦਹੇਜ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮਰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਜਾਂ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਈ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਕੰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਬਦਨਾਮ ਹੋਈਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵਾਂਗੇ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ।

ਮੈਂ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਲਾਕੀ ਨਾਲ ਇਥੇ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਵੇਸਵਾ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਜ ਵਿਚ ਪੈ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋਂ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇ।

ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਆਇਆਂ ਸਿਰਫ ਇਕ ਸਾਲ ਹੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ "2 ਸਾਲ ਵਾਲੇ ਰੂਲ" ਵਾਲੀ ਸ਼ਰਤ ਹੇਠ ਹੋ ਜਿਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪਬਲਿਕ ਫੰਡਾਂ ਲਈ ਕਲੇਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਿਹਾ ਕਿ ਇਨਕਮ ਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਹਾਊਸਿੰਗ ਬੈਨਿਫਿਟ। ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਾਂਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਣ।

ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹਾਲੇ ਵੀ ਉਹ ਯਾਦਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਡਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੀ ਮੈਂ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਦਾ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦੈ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦੈ ਹੁਣ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਲਿਆਂਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਲਵਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਹੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਮਰਦ ਦੁਆਰਾ ਮੇਰਾ ਬਲਾਤਕਾਰ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸਭ ਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗਾ, ਮੈਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਔਰਤ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਸਜਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸਾਰੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਮਰਦਾਂ ਤੋਂ ਜਿਸਮੀ ਛੇੜਛਾੜ/ਗਾਲਾਂ/ਠੇਸ/ਮਾਰਕੁੱਟ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਝੱਲਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਡਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਵਿਚ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮੇਰਾ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਲਾਤਕਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰਦਾਂ 'ਤੇ ਮੁਕੱਦਮਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਪ ਕੀਤਾ। ਜੇਕਰ ਏਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਅਸਾਈਲਮ ਅਧੀਨ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਿਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਵਕੀਲਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਡੇ ਅਸਾਈਲਮ ਵਾਲੇ ਕਲੇਮ ਨਾਲ ਸਿੱਝ ਰਹੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦੈ ਸਾਡੇ ਵਰਕਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ।

ਮੇਰੀ ਲੜਕੀ ਦਾ ਵੀ ਬਲਾਤਕਾਰ ਹੋਇਆ। ਉਹ ਕਿਥੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਲੜਕੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 12 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਜਾਂ ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਸੈਕਸੂਅਲ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਦਾ ਸਦਮਾ ਝੱਲਿਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਮੇਰਾ ਬਲਾਤਕਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਹੁਣੇ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਬੇਇੱਜ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਜਖਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਰੈਗਨੈਂਟ (ਗਰਭਵਤੀ) ਹੋਣ ਜਾਂ ਸੈਕਸੂਅਲੀ ਟਰਾਂਸਮਿੱਟਡ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਐਚ ਆਈ ਵੀ) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਵੀ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਕੁ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਢਲੇ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਔਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇਵਾਂਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋਂ।

ਜੇਕਰ ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਲਤਾਕਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਇਰਾਦਾ ਬਦਲ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਲਾਸਗੋ ਵਿਚ ਆਰਚਵੇ (Archway) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਫੋਰੈਂਜ਼ਿਕ ਐਵੀਡੈਂਸ ਵਾਸਤੇ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ: **0141 211 8175** ਉਹ ਸਾਰਾ ਸਾਲ 24 ਘੰਟੇ 365 ਦਿਨ ਖੁੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਅੱਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਰਚਵੇ ਵਿਖੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣੇਗੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੋਂ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਬੋਲਣੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਆਰਚਵੇ ਡਾਕਟਰ ਪੱਕ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਇੰਟਰਪਰੈਟਰ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਦਰ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਰੋ (ਦੇਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੇਸ ਤੁਹਾਡੇ ਉਲਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਸ਼ਾਵਰ ਨਾ ਲਵੋ, ਨਹਾਓ ਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਸਾਫ ਨਾ ਕਰੋ – ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਸੁਭਾਵਕ ਰੁਚੀ ਹੋਵੇ
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ, ਦੇਖੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇ ਸਕੇ
- ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਬਦਲੋ। ਜੇ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਨੀ ਹੋਈ ਸੀ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਇਕ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ਰਾਬ
- ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਘੀ ਨਾ ਕਰੋ
- ਟੋਆਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਆਇਨਾ ਨਾ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇ
- ਜੇਕਰ ਬਲਾਤਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੇ ਕੰਡਮ ਵਰਤਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਛੱਡੋ ਨਾ

ਤਾਂ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਟਾਈਮ ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਹੋਂ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲੀਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਮੇਥਿਸਟ ਟੀਮ (Amethyst Team) (ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਫੈਮਲੀ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਗਾਈਲ (Gyle) ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਇਹ ਹੈ: **0131 316 6600**

ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੀਫਲੈਟ ਉਪਲਬੱਧ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੀਫਲੈਟ (ਕਿਤਾਬਚੇ) ਹਨ ਜੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। www.ewrasac.org.uk. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਮੰਗਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ: **0131 555 9437** ਜਾਂ ਇਸ ਪਤੇ ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ: support@ewrasac.org.uk ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿਚ ਭੇਜਾਂਗੇ ਜਿਸ ਤੇ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਿਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

- ਈ ਡਬਲਯੂ ਆਰ ਏ ਐੱਸ ਏ ਸੀ (EWRASAC) ਦੀਆਂ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਾਰਟਨਰਜ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਬਾਰੇ
- ਸੈਲਫ-ਹਾਰਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਈਸਟ ਲੋਧੀਅਨ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਸਰਵਿਸ (ਈ ਐਲ ਐੱਸ ਏ ਐੱਸ) (East Lothian Sexual Abuse Service – ELSAS)

- ਐਡਿੰਬਰਾ ਵਿਚ 12-18 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਸੈਕਸੂਅਲ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਦੀਆਂ ਔਰਤ ਸਰਵਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਸਟਾਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ–ਸਪੋਰਟ

Edinburgh Women's Rape and Sexual Abuse Centre
1 Leopold Place, Edinburgh, EH7 5JW
ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0131 556 9437
www.ewrasac.org.uk

ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਰੈਫ. ਐਸ ਸੀ 006208

ਨਵੰਬਰ 2010