



# ਆਫ਼ਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ 4 ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. **ਪੁੱਛੋ:** “ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ?”
2. **ਨਾਮ ਦਿਓ:** “ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਜੇ ਕੁਝ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਹਿੰਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਹੈ।”
3. **ਹੁੰਗਾਰਾ:** ਸਥਾਨਕ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਸੇਵਾ (Domestic Violence Service), CASA ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਦਿਓ।
4. **ਪੈਰਵਾਈ ਕਰੋ:** “ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ।”

[www.genderanddisaster.com.au](http://www.genderanddisaster.com.au)

(Adapted from ‘Raped by a Partner’)

‘She dances on the wind’ by Ona Henderson (03) 9712 0393



## Gender & Disaster Pod

An initiative of WHGNE, WHIN & MUDRI

**Safe Steps 24/7\*** – 9322 3555 ਜਾਂ 1800 015 188, ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਹਵਾਲੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼। [www.safesteps.org.au](http://www.safesteps.org.au)

**CASA 24/7** – 1800 806 292 ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਕੇਂਦਰ

(Centres Against Sexual Assault) [www.casa.org.au](http://www.casa.org.au)

**ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ\*** – 000

**1800RESPECT 24/7\*** – 1800 737 732 ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ। [www.1800respect.org.au/inclusive-practice/violence-in-times-of-disaster](http://www.1800respect.org.au/inclusive-practice/violence-in-times-of-disaster)

**Yarning Safe’n’Strong 24/7** – 1800 959 563, for Aboriginal and Torres Strait Islander people and families who need to have a yarn with someone about their wellbeing

**Kids Helpline 24/7\*** – ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

1800 55 1800, 5 ਤੋਂ 25 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਫੋਨ ਅਤੇ ਐਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾ। [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)

**Men’s Helpline 24/7\*** – ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ

1300 78 99 78, ਮਰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਫੋਨ ਅਤੇ ਐਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾ। [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

**QLife** – 1800 184 527 ਗੁੰਮਨਾਮ LGBTQ+ ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ – ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ। [www.qlife.org.au](http://www.qlife.org.au)

**Men’s Referral Service 24/7\*** – ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸੇਵਾ

ਉਹਨਾਂ ਮਰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। 1300 766 491 (ਮੁਫ਼ਤ)। [www.ntv.org.au](http://www.ntv.org.au)

\* ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ