



(۱)



(۲)

زیر کتابچہ ایسا وقت لے کر

هغه سرچینی چی په آنتاریو کی مرسته کولی شی

تر برید لاندی راغلیو بنکو مرستندویہ
تیلیفونی کربنہ د بحران په وخت کی ۲۴
ساعتہ پہ ۲۰۰ ژبو
1-866-863-0511
کانہ/داوریدو ستونخی
1-866-863-7868
awhl.org

ستاسی قانونی حقونہ
دا د ناورہ ژوند سرہ د بنکو لپارہ یو آنلاین
لارینود دی چی د هغوی قانونی حقوق پہ کی
تشریح شوی
cleo.on.ca/en/publications/handbook

د اونٹاریو د حقوقي مرستو خانگه
دلته د کورنی تاوتریخوالی قربانیان، د
مهاجرت دریخ پہ پام کی نیولو پرته، کولای
شی وریا حقوقي مشورے د 2 ساعتونو پہ
جریان کی تر لاسه کری
1-800-668-8258
legallaid.on.ca

د خونديتوب پلانجورونہ
د خونديتوب پلان یو داسی قالب پیدا کری
چی تاسی یی چاپ کری او گتہ نری واخلی
immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning

یو سر پناه پیدا کری د
سر پناه خوندي ویب پانه
sheltersafe.ca
انتقالی کور پانه 211
211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing

د جنسی تیری / کورنی تشدد د درملنی
مرکزونه
تاسو ته نزدی د یوه مرکز موندل
satcontario.com/en/locate_centre.php

د نورو سرچینو موندل او زده کری څنگه
مرسته وکری
د مهاجرو او کډوالو ټولنو ته لار شی
د گاونډیانو، دوستانو او کورنی د کمپاین -
ویب پانه
immigrantandrefugeenff.ca

د ژباړن خدمات
هغو مشتریانو ته ژباړونکی خپل خدمات
وراندی کوی چی د کورنی تشدد، جنسی
تاوتریخوالی او یا د قاچاق قربانیان
گرخیدلی
وی، په ۷۰ ژبو مفاهمه (په شمول د
ASL)
languageinterpreters.on.ca

د جنسی تیریو د ملاتړ مرکزونه
تاسو ته نزدی د یوه مرکز موندل
sexualassaultsupport.ca/support

(1) دا بی خطرہ او روغہ مینه ده



(2) دا عاطفی ناوړه چلند دی



عاطفی ناوړه چلند څه دی؟

عاطفی ناوړه چلند دې ته وایي که کوم شخص، داسې کړنې او ویناوې وکړي چې له امله یې ستاسې ځاني ارزونې، ځاني درناوي، په خپل نفس باور او یا خپلواکي ته صدمه ورسیري هغوی ممکن وکولای شي تاسو ته، د تاسې خپل ځان په هکله یو ناخوالی احساس درکړي او یا تاسو ته تلقین وکړي کني تاسې د دوی پرته نه شی کولای چې ژوندي پاتې شئ امکان لري هغوی پر تاسې نیوکې وکړي او یا په دې تظاهر وکړي کني تاسې هیڅ شتون نه لرئ

هر ډول ناوړه چلند/تیری ، هیڅکله د منلو وړ نه دی

تېری کولای شي جسماني، جنسي، لفظي، عاطفي، مالي، رواني، او یا معنوي وي. دا کیدای شي مخامخ تنگول وي او یا خو ستاسو د تعقیبولو په موخه د ټکنالوجی کارول وي. هغه به ستاسو د گوښه کولو هڅې وي او یا خو له تاسو سره کنترول کوونکی چلند وي. ممکن د کورنۍ نور غړي هم د تیري او ناوړه چلند په بهیر کې ورگډ شي

که تاسو د ناوړه چلند سره ژوند مخ ته بیا یست ، دا ستاسو گناه نه ده. تاسی یوازی نه یاست. ستاسو د ملاتړی د پاره ددی کارت شا ته معلومات ذکر شوی دی گټه تری نه واخلي.

زه څنگه پوهیدلی شم چې زما کوم گاونډی، ملگری، د کورنۍ غړی له ناوړه چلند سره ژوند تیروي؟

آیا ستاسې ملگری...

خواشینې او بی نشاطه ښکاري؟
کله چې میره یې نږدې وي، نو داسې ښکاري چې له خبرو کولو څخه ویره لري؟
د ملاقات و عدې لغوه کوي او له تاسو نه ډډه کوي؟
خپل د میره د چلند له امله معافي غواړي او یا خو د هغه له کره ورو څخه دفاع کوي؟
له حده زیات خپل د ناروغتیا احوال ورکوي؟
هڅه کوي پر داغونو پرده واچوي؟
د ژوند ناخوالو سره د مقابلي په خاطر له پیرو الکولو او یا نشه یي توکو څخه استفاده کوي؟

آیا ستاسو د ملگری شریک...

داسې چلند لري لکه چې دا د هغه ملکیت وي؟
کله چې هغوی یو ځای وي نو ټولې خبرې اترې په یواځې ځان کوي؟
هغې ته سپکاوی کوي؟
وايي چې دی قرباني دی او د خپل خپګان څرګندوني کوي؟
ځان د نورو په وړاندې مافوق گني؟
هڅه کوي ستا ملگری له تانه لیرې وساتي؟
خپل د ځان نه یو مثبت انځور د ښودلو له پاره درواغ وايي؟

که تاسو ته د ناوړه چلند دغه د خبرداری نښې مالومي شوي

نو ورته خیر شی . د خبرداری نښې له پامه مه غورځوئ

نوم یې واخلي . که تاسو ته په کې خطر نه وي، خپلې ملگری ته ووايست چې تاسو سره د څه شي اندیښنه ده

امتحان یې کړه . هغې ته د هغو مراجعو پته ورکړه چېری چې هغه مرسته ترلاسه کولی شي (لکه د دې کارت تر شا چې په نښه شوي)

که چېرې هغې پریکړه کړي وي چې خپل میره خوشي کړي، نو هغه و هڅوئ چې د خوندیتوب یو پلان ولري، ځکه د ناوړه چلند له ژوندانه څخه راوتل کیدای شي له خطره ډک یو اقدام وي