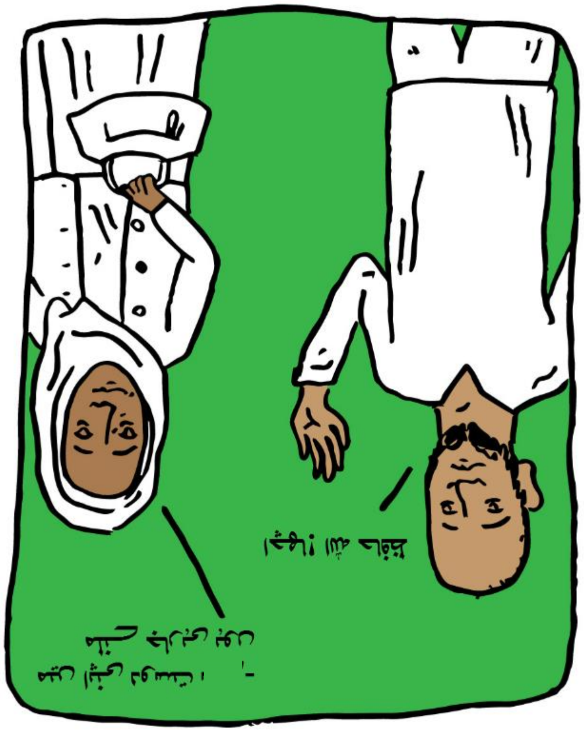
آپ کسے چُنیں گے؟

(1)



(2)

اونیٹریو میں موجود وسائل جو اسکے مدد گار ثابت ہو سکتے ہیں۔

جنسی حملہ/ گھریلو تشدد کے علاج کے مراکز۔
اپنا قریبی مرکز تلاش کیجئے۔
satcontario.com/en/locate_centre.php

آپکے قانونی حقوق
یہ آن لائن کتابچہ ہے جو زیادتی زدہ خواتین کے قانونی حقوق کے بارے میں ہے۔
cleo.on.ca/en/publications/handbook

زیادتی زدہ خواتین کی ہیلپ لائن/ مدد
200 سے زائد زبانوں میں
24 گھنٹے کی مدد گار لائن
1-866-0511-863
سماعت سے محروم سماعت میں دشواری رکھنے والے افراد: 1-886-863-7368
awhl.org

لسانی مترجم کی خدمات
ایسی خواتین سے گفتگو کے لئے جو گھریلو تشدد کی متاثرین ہوں، جنسی تشدد یا انسانی سمگلنگ کی۔ خدمات فراہم کرنے والوں کے لئے مترجم موجود ہیں، 70 زبانوں میں (اور اشاروں کی زبان بھی)۔
languageinterpreters.on.ca

پناہ گاہ تلاش کیجئے۔
محفوظ پناہ گاہ ویب سائیٹ۔
sheltersafe.ca
211 Transitional Housing Page
211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing

محفوظ منصوبہ بندی۔
آن لائن ایک محفوظ منصوبہ بندی پلان کی تلاش کیجئے اور اسے پرنٹ کرلیں اور استعمال کریں۔
immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning

جنسی حملہ کے شکار کے امدادی مراکز
اپنا قریبی مرکز تلاش کیجئے۔
sexualassaultsupport.ca/support

اونیٹریو میں قانونی مدد کے لئے ۔
امیگریشن کی حیثیت کے قطع نظر گھریلو تشدد کے متاثرین، 2 گھنٹے کی مفت قانونی مشاورت حاصل کر سکتے ہیں
1-800-668-8258
legalaid.on.ca

مزید وسائل تلاش کیجئے اور مدد کرنے کے طریقے سیکھئے۔
ترک وطن اور پناہ گزینوں کی کمیونٹی میں جائیے۔ ہمسائیوں، دوستوں اور خاندان کی مہم کی ویب سائیٹ پرجائیے
immigrantandrefugeenff.ca

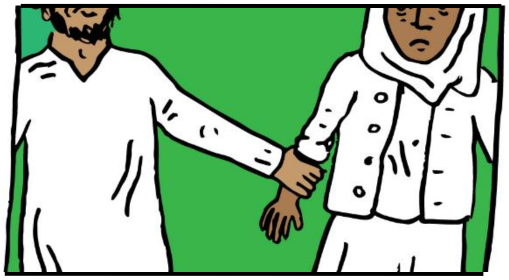
UR05

OCASI Ontario Council of Agencies Serving Immigrants

Neighbours, Friends & Families — Immigrant & Refugee Communities

(1) یہ محفوظ و صحت مند محبت ہے۔

(2) یہ جسمانی تشدد / زیادتی ہے۔



جسمانی تشدد/زیادتی کسے کہتے ہیں؟

جب کوئی آپ کو مار پیٹ کرے، دھکا دے،کھینچے،دبوچے یا آپکا گلہ گھونٹے، تو اسے جسمانی تشدد کہا جاتا ہے۔ یہ بال کھینچنا یا بازو مروڑنا بھی ہو سکتا ہے۔ جب کوئی آپکو گھر یا کمرے میں بند کر دے اورباہر نہ جانے دے،تو بھی یہ جسمانی تشدد کہلاتا ہے۔
جسمانی تشدد، آپ کے خلاف اسلحے کا استعمال یا جلائے جانے کو بھی کہتے ہیں۔

کسی بھی قسم کی زیادتی کبھی درست نہیں ہے۔

زیادتی جسمانی، جنسی، زبانی، جزباتی، مالی، نفسیاتی یا روحانی بھی ہو سکتی ہے۔ یہ تعاقب بھی ہو سکتا ہے یا ٹیکنالوجی کی مدد آپکا پتہ لگانا بھی۔ یہ تنہا کرنے کایا قابضانہ روئیہ بھی ہو سکتا ہے۔ اس زیادتی میں وسیع خاندان بھی شامل ہو سکتا ہے۔ زیادتی ہر برادری میں ہوتی ہے۔

**اگر آپ بدسلوکی کے ساتھ رہ رہے ہیں اِس میں آپکی غلطی نہیں ہے۔ آپ اکیلے نہیں ہیں۔
اس کارڈ کی پشت پر دیے گئے وسائل آپکی مدد کر سکتے ہیں۔**

مجھے کیسے پتا چلے گا اگر میرا ہمسایہ،دوست یا خاندان کا کوئی فرد زیادتی کی زد میں رہ رہا ہے؟

کیا آپکا دوست...

افسردہ اور کچھی کھچی سی نظر آتی ہے؟
اُس کی موجودگی میں بات کرنے سے ڈرتی ہے؟
منصوبے منسوخ کرتی ہے اور آپ سے کتراتی ہے؟
اُسکے روئیہ کی معافی مانگتی ہے یا اُسکی طرفداری کرتی ہے؟
بیماری کی بناء پر زیادہ غیر حاضری ؟
زخموں کو چھپانے کی کوشش کرتی ہے؟
ان سب سے نمٹنے کے لئے شراب یا منشیات کا استعمال کرتی ہے یا سہارا لیتی ہے؟

آپکے دوست کا ساتھی....

ایسے ظاہر کرتا ہے کہ جیسے اُس کا مالک ہو؟
جب بھی وہ دونوں ساتھ ہوں تو صرف وہی بات چیت کرتا ہے؟
اسے نیچا دکھاتا ہے؟
کہتا ہے کہ وہ مظلوم ہے اور اُداسی کا اظہار کرتا ہے؟
اپنے آپکو اوروں سے برتر تصور کرتا ہے؟
اُسے آپ سےدور رکھنے کی کوشش کرتا ہے؟
اپنے آپ کو اچھا دکھانے کے لئے جھوٹ بولتا ہے؟

اگر آپ ان میں سے کوئی بھی زیادتی کے انتباہی علامات دیکھیں

دیکھو۔ انتباہی علامات دیکھ کر نظر انداز نہ کرو۔

کہو۔ اگر محفوظ ہو تو اُسے بتاؤ کہ آپکو کیا خدشہ ہے۔

روکو۔ اُسے وسائل فراہم کرو جو اُسکے لئے مددگار ثابت ہوں – مثلاً کارڈ کی پشت پر دیکھئے

اگر وہ اُسے چھوڑنے کا منصوبہ بنا رہی ہے تو "محفوظ منصوبہ" بنانے پر اسکی حوصلہ افزائی کریں۔