

کوم یو انتخابوی؟

(1)



(2)



هغه سرچینې چې په آنتاریو کې مرسته کولی شي

تر برید لاندې راغلیو ښځو مرستندویه
تېلفونۍ کرښه د بحران په وخت کې ۲۴
ساعته په ۲۰۰ ژبو
1-866-863-0511
کانه/داوریدو ستونځی
1-866-863-7868
awhl.org

ستاسې قانوني حقونه
دا د ناوړه ژوند سره د ښځو لپاره یو آنلاین
لارښود دی چې د هغوی قانوني حقوق په کې
تشریح شوي
cleo.on.ca/en/publications/handbook

د اونټاریو د حقوقي مرستو څانګه
دلته د کورني تاوتریخوالي قربانیان، د
مهاجرت دریځ په پام کې نیولو پرته، کولای
شي وریا حقوقي مشورې د 2 ساعتونو په
جریان کې تر لاسه کړي
1-800-668-8258
legallaid.on.ca

د خونديتوب پلانونه
د خونديتوب پلان یو داسې قالب پیدا کړئ
چې تاسې یې چاپ کړئ او ګټه ترې واخلي
immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning

یو سر پناه پیدا کړئ د
سر پناه خوندي ویب پاڼه
sheltersafe.ca
انتقالي کور پاڼه 211
211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing

د جنسي تیري / کورني تشدد د درملني
مرکزونه
تاسو ته نژدې د یوه مرکز موندل
satontario.com/en/locate_centre.php

د ژباړن خدمات
هغو مشتریانو ته ژباړونکي خپل خدمات
وړاندې کوي چې د کورني تشدد، جنسي
تاوتریخوالي او یا د قاچاق قربانیان
ګرځیدلي
وي، په ۷۰ ژبو مفاهمه (په شمول د
ASL)
languageinterpreters.on.ca

د نورو سرچینو موندل او زده کړئ څنګه
مرسته وکړئ
د مهاجرو او کډوالو ټولنو ته لار شئ
د ګاونډیانو، دوستانو او کورني د کمپاین -
ویب پاڼه
immigrantandrefugeenff.ca

د جنسي تیريو د ملاتړ مرکزونه
تاسو ته نژدې د یوه مرکز موندل
sexualassaultsupport.ca/support

(1) دا بی خطرہ او روغہ مینه ده



(2) دا شروع د تعقیبو لو ده



تنگول څه ته وایی؟

تنگول هغه دي چې کله یو څوک ستاسې د خوښې پر خلاف، تاسو تعقیب او یا تر څارنې لاندې ونیسي هغوی ممکن ستاسې د کار په ځای کې ستاسو د موندلو دپاره ناڅاپه سر دربنکاره کړي هغوی ممکن ستاسې تگ راتگ او اړیکې نیول تر څارنې ونیسي او یا خو بل څوک د دې کار له پاره وگماري هغوی ممکن تاسو ته ستاسو د ممانعت سره سره، بیا هم تلیفونونه وکړي، لیکونه او پیغامونه واستوي او یا خو مو آنلاین فعالیتونه وڅاري

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

تیری 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 تکنالوجی 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 کورنی غړی له ناوړه چلند سره ژوند تیروي؟

آیا ستاسې ملگری...؟

خواشینې او بی نشاطه بنکاري؟
کله چې میره یې نږدې وي، نو داسې بنکاري 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 ډیرو 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 تولی خبرې اتری په یواځې ځان کوي؟
هغې ته سپکاوی کوي؟

وايي چې دی قرباني دی او د خپل خپګان څرگندوني کوي؟
ځان د نورو په وړاندې مافوق گني؟

هڅه کوي ستا ملگری له تانه لیرې وساتي؟
خپل د ځان نه یو مثبت انځور د بنودلو له پاره درواغ وایی؟

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

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

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 چېرې چې هغه مرسته تر لاسه کولی شي (لکه د دې کارت تر شا چې په نښه شوي)

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