کوم یو انتخابوئ؟

(1)

(2)

هغه سرچینې چې په آنټاریو کې مرسته کولی شي

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

ستاسي 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

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

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

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 خوندیتوب پلانجوړونه
د خوندیتوب پلان یو داسې قالب پیدا کړئ
چې تاسي یی چاپ کړئ او ګڼه ترې واخلئ
immigrantandrefugeenff.ca/
need-help/safety-planning

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

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

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

Neighbours, Friends & Families
Immigrant & Refugee Communities

OCASI
Ontario Council of Agencies Serving Immigrants

(1) دا بې خطره او روغه مینه ده

(2) دا جسمي ناوړه چلند دی

جسمي ناوړه چلند څه ته وایي؟

جسمي ناوړه چلند هغه دی کله چې څوک تاسي ووهي، ټیله مو کړی، کش مو کړي، ټینګ مو ونیسي او یا مو خپکه کړي. دا کیدای شي د وینتانو کشول او یا د متو تاول وي. دغه راز که څوک مو په یوې خونې یا یوه کور کې بندي کړي او د وتلو اجازه درنکړي جسمي ناوړه چلند بلل کیږي

جسمي ناوړه چلند کیدای شي د سوځوني او یا ستاسو په وړاندې د وسلو د کارولو له لارې تر سره شي.

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 تنګول وي او یا خو ستاسو د تعقیبولو په موخه د ټکنالوجی کارول وي. هغه به ستاسو د ګوښه کولو هڅې وي او یا خو له تاسو سره کنټرول کووونکی چلند وي. ممکن د کورنی نور غړي هم د تیري او ناوړه چلند په بهیر کې ورګډ شي

که تا سو د ناوړه چلند سره ژوند مخ ته بیا یست ، دا ستاسو ګناه نه ده. تا سی یوازی نه یاست.
ستا سو د ملاتړی د پاره ددی کارت شا ته معلومات ذکر شوی دی ګټه تری نه واخلی.

زه څنګه پوهیدلی شم چې زما کوم ګاونډی، ملګرې، د کورنۍ غړې له ناوړه چلند سره ژوند تیروي؟

آیا ستاسي ملګرې...

خواشیني او بي نشاطه ښکاري؟
کله چې میره یې نږدې وي، نو داسې ښکاري چې له خبرو کولو څخه ویره لري؟
د ملاقات وعدې لغوه کوي او له تاسو نه ډډه کوي؟
خپل د میره د چلند له امله معافي غواړي او یا خو د هغه له کړه وړو څخه دفاع کوي؟
له حده زیات خپل د ناروغتیا احوال ورکوي؟
هڅه کوي پر داغونو پرده واچوي؟
د ژوند ناخوالو سره د مقابلې په خاطر له ډیرو الکولو او یا نشه یي توکو څخه استفاده کوي؟

آیا ستاسو د ملګرې شریک...

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

که تاسو ته د ناوړه چلند دغه د خبرداری نښې مالومې شوې

نو ورته ځیر شئ• د خبرداری نښې له پامه مه غورځوئ

نوم یې واخلئ• که تاسو ته په کې خطر نه وي، خپلې ملګرې ته ووایاست چې تاسو سره د څه شي اندیښنه ده

امتحان یې کړه• هغې ته د هغو مراجعو پته ورکړه چیرې چې هغه مرسته تر لاسه کولی شي (لکه د دې کارت تر شا چې په نښه شوې)

که چیرې هغې پریکړه کړې وي چې خپل میره خوشې کړي، نو هغه وهڅوئ چې د خوندیتوب یو پلان ولري، ځکه د ناوړه چلند له ژوندانه څخه راوتل کیدای شي له خطره ډک یو اقدام وي