

ਲਿੰਗੀ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ,  
<http://ocasi.org/campaigns/4ImmigrantWomen>  
 ਤੇ ਜਾਓ।



facebook.com/ocasicconnects @OCASI\_Policy

facebook.com/mofif @MouvementFemmes

ਆਵਾਸੀ ਅਤੇ ਰਫ਼ਿਊਜ਼ੀ ਔਰਤਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ  
 ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਹਾਰਾ  
 ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ,  
 ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ (deportation) ਦਾ ਡਰ
- ਸਮਾਜਕ ਵੱਖਰੇਵਾਂ
- ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਡਰ
- ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ
- ਗਰੀਬੀ
- ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ

**ਮੈਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?**

ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਰੇ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ, ਲਿੰਗੀ  
 ਹਮਲੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਇੱਕ  
 ਸੈਟੱਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।  
 ਸਹਾਰੇ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਲਾਇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:  
 ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਸੈਲਟ ਸੈਂਟਰ:  
<http://www.sexualassaultsupport.ca/support>  
 ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਸੈਲਟ/ ਡੋਮੇਸਟਿਕ  
 ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰਜ਼:  
<http://www.satontario.com>



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇੰਮਿਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਰਜੇ ਕਰਕੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ  
 ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ Legal Aid Ontario ਦੇ ਨਾਲ  
 1 800 668 8258 ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸੈਟੱਲਮੈਂਟ  
 ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵਾਧੂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ 1-855-226-3904  
 ਤੇ ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ ਇੰਨਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਲੀਗਲ ਅਡਵਾਇਸ  
 ਫਾਰ ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਸੈਲਟ ਸਰਵਾਈਵਰਜ਼ ਲਾਇਨ  
 (Independent Legal Advice for Sexual  
 Assault Survivors line) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਤੇਰੇ ਪਤੀ ਸਮੇਤ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ  
 ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ  
 ਦਾ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?  
 ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।  
 ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ**

- ਕਿਸੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ
- ਜੇ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਲਿੱਖੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਲਿਖਤੀ ਪ੍ਰਮਾਣ ਰੱਖੋ, ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
- ਇੱਕ ਸਮਾਜਕ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਜੁੜੋ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈੱਲਟਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗੀ ਹਮਲੇ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਿਸੇ  
 ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ।
- ਸਾਧਨ ਲੱਭੋ।
- ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸਹਾਰਾ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?  
 Assaulted Women's Helpline  
 1 866 863 0511 / TTY 1 866 863 7868

Ontario Coalition of Rape Crisis Centres  
[www.sexualassaultsupport.ca/support](http://www.sexualassaultsupport.ca/support)

Ending Violence, Getting Help  
 (Ministry of the Status of Women):  
[www.women.gov.on.ca](http://www.women.gov.on.ca)

Neighbours, Friends & Families  
[www.immigrantandrefugeenff.ca](http://www.immigrantandrefugeenff.ca)  
 for information and support about  
 intimate partner violence.

Shelter Safe Ontario  
[www.sheltersafe.ca/ontario](http://www.sheltersafe.ca/ontario)

**ਬਚੇ ਹੋਏ ਸ਼ਿਕਾਰਾਂ (survivors)  
 ਲਈ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ**



**#4ImmigrantWomen**

ਲਿੰਗੀ ਹਿੰਸਾ ਹਰ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ।

ਲਿੰਗੀ ਹਿੰਸਾ LGBTQIA + ਸਮਾਜ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ।

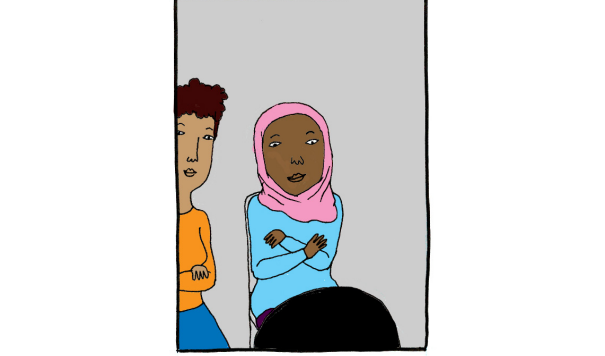
ਲਿੰਗੀ ਹਿੰਸਾ ਆਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਰਿਫ਼ਊਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮਿੱਥ ਆਵਾਸੀ ਅਤੇ ਰਿਫ਼ਊਜ਼ੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗੀ ਹਿੰਸਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ "ਸਿਭਾਚਾਰ" ਕਰਕੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ।

ਤੱਥ ਲਿੰਗੀ ਹਿੰਸਾ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਣਾ ਨਸਲਵਾਦੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਘਿਰਨਾ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਕਿ ਆਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਸਿਭਾਚਾਰ ਜਿਆਦਾ ਹਿੰਸਾਤਮਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੀਨੋਫੋਬੀਆ (Xenophobia) ਵਿਦੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਭੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਘਿਰਨਾ ਹੈ।



ਕੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਲਿੰਗਕ ਦੁਰਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਲਿੰਗਕ ਦੁਰਵਹਾਰ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਲਿੰਗੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਰਤਾਅ ਹੈ ਜੋ ਅਣਚਾਹਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।



ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣਾ = ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਲਿੰਗੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ।

ਸਹਿਮਤੀ:

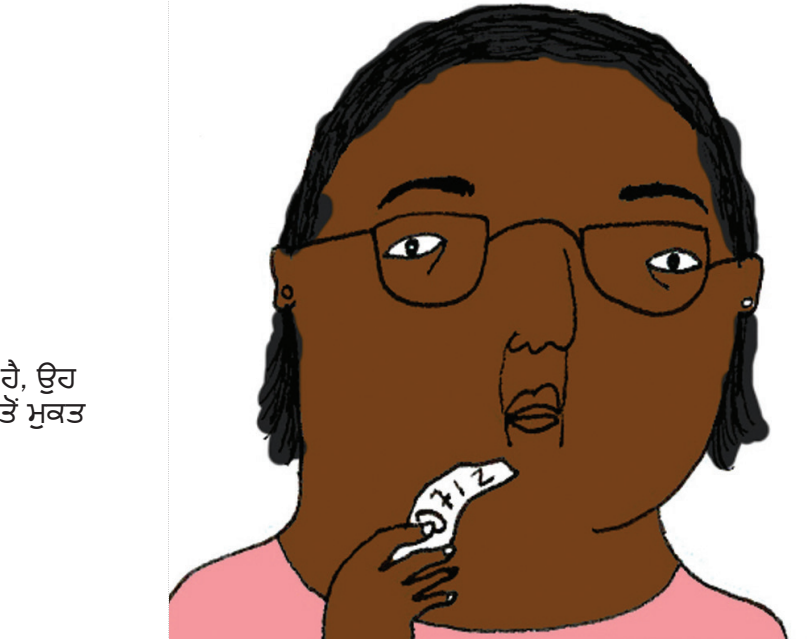
- ਕਦੇ ਵੀ ਮੰਨੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਅਵਿਅਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਚਾਹੀਦੀ
- ਖਮੋਸ਼ੀ ਜਾਂ "ਨਾ" ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਕਦੇ ਵੀ ਧਮਕੀਆਂ ਜਾਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ



<https://www.ontario.ca/laws/statute/S16002>



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗੀ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਜੀਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।



ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਆਵਾਸੀ ਅਤੇ ਰਿਫ਼ਊਜ਼ੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਲਿੰਗੀ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਉੱਸ ਵਲ ਤਵੱਜੋ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



ਮੈਨੂੰ ਤੇਰੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਧੰਨਵਾਦ।

ਮੈਂ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ।

ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Source: [www.ontario.ca/page/lets-stop-sexual-harassment-and-violence](http://www.ontario.ca/page/lets-stop-sexual-harassment-and-violence)