

ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੋਈ 'ਉਹਨ ਦੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ' ਨਹੀਂ ਹਨ - ਉਹ ਸਾਡੇ ਦੋਸਤ, ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਥੀ ਹਨ।

ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ - ਇਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਰੀਰਕ, ਜਿਨਸੀ, ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਵੀ ਇਸਦਾ ਰੂਪ ਹੈ, ਲੈਨਕਾਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਬਦਸਲੂਕੀ ਲਈ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ (#noexcuseforabuse) ਹੈ।



ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਨੀਚਾ ਦਿਖਾਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਰੱਖਣਾ?
- ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਦਲੀਲਾਂ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ?
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ?
- ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਹੈ?
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ?
- ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧਿਤ?

ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਧਮਕਾਏ ਗਏ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ ਸੀ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਈਮੇਲਾਂ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਪੱਤਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੋਏ ਹੋ:

- ਥੱਪੜ ਮਾਰਿਆ, ਮਾਰਿਆ ਜਾਂ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਿਆ?
- ਧੱਕਾ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂ ਧੱਕਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ?
- ਵੱਡਿਆਂ ਜਾਂ ਲੱਤ ਮਾਰੀ?
- ਸਾੜਿਆ?

ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਹੋਣ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ:

- ਛੂਹੇ ਗਏ ਹੋ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਦਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ?
- ਅਣਚਾਹੇ ਜਿਨਸੀ ਮੰਗਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ?
- ਸੈਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੀੜ ਹੋਈ ਹੈ?

- ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਗਿਆ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ?
- ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦਾ ਦਬਾਅ - ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ, ਜਾਂ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਇਹ ਬਲਾਤਕਾਰ ਹੈ

ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜ਼ਰਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 101 'ਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਆਨ ਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: lancashire.police.uk/reportcrime

ਜੇ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 999 ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ - ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ

ਮੋਬਾਈਲ ਤੋਂ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਰੇਟਰ (ਫੋਨ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ) ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। 999 ਆਪਰੇਟਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੁਣੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 'ਪੁਲਿਸ' ਜਾਂ 'ਐਂਬੂਲੈਂਸ' ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਖੰਘ ਕੇ ਜਾਂ ਹੈਂਡਸੈੱਟ ਨੂੰ ਟੈਪ ਕਰਕੇ ਜਵਾਬ ਦੇਵੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ 55 ਦਬਾਓ। ਇਹ 999 ਕਾਲ ਆਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਤੋਂ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜੇ ਸਿਰਫ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਆਪਰੇਟਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੁਲਿਸ ਕਾਲ ਹੈਂਡਲਰ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਓਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੈਂਡਸੈੱਟ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੈਂਡਲਾਈਨ 45 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਜੁੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਤੋਂ 999 ਤੇ ਕਾਲਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਟਿਕਾਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਾਲ ਹੈਂਡਲਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲੋ ਹੋ ਜਾਂ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ

ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਐਸਐਮਐਸ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। REGISTER ਲਿਖ ਕੇ 999 ਤੇ ਭੇਜੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਟੈਕਸਟ ਮਿਲੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਤਾਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਟੈਕਸਟ ਕਰ ਸਕੋ।

ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਕਾਲ ਹੈਂਡਲਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ, ਬਿਲਕੁਲ ਰੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ-ਸ਼ਬਦ ਕੋਡ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ what3words ਐਪ ਜਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕੋਡ ਪੁਲਿਸ ਕਾਲ ਹੈਂਡਲਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਮਦਦ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। what3words ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਥੋਂ ਲਓ www.what3words.com

ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ।

ਗੁਆਂਢੀ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਮੈਂਬਰ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੀਵਨ-ਰੇਖਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਣ, ਪਰ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਝੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਠੇਹੇਰਾਂਦੇ
- ਮੰਨੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਬੇਹੋਤ ਹਿੰਮਤ ਲੱਗਦੀ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਦਬਾਓ ਜੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ
- ਮੰਨੋ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਡਰਾਉਣੀ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਕਹਿਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕੋਈ ਵੀ ਧਮਕੀ ਜਾਂ ਕੁੱਟਮਾਰ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸੰਬੰਧ ਛੱਡ ਦਿਓ ਜੇ ਉਹ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਨ - ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ - ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ
- ਜੇ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਹਮਲੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ, ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈਨਕਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ www.noexcuseforabuse.co.uk 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

