

ENOUGH ਬਸ ਬਹੁਤ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰੋ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਰੋਕਣ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ
ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਲਓ –

www.gov.uk/enough



ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਕੀ ਹੈ?

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਜ਼ਬਾਨੀ, ਜਿਨਸੀ ਜਾਂ ਮਾਲੀ ਗ਼ਲਤ ਵਤੀਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਔਨਲਾਈਨ ਵੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਵੀ। ਘਰ ਵਿਚ, ਕੰਮ ਤੇ, ਜਾਂ ਗਲੀ ਵਿਚ।

ਗ਼ਲਤ ਵਤੀਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ, ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਅ, ਦੋਸਤ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਲੀਡਰ, ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਕੋਈ ਜਣਾ। ਗ਼ਲਤ ਵਤੀਰੇ ਬਾਰੇ

ਸਮਝ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਦ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।

ਗਲਤ ਵਤੀਰਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਤੇ ਇਹਦਾ ਅਸਰ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕੋਈ ਅਜਨਬੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਕਰਨ – ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਦੀਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਕਿਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਗ਼ਲਤ ਵਤੀਰੇ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਮਿਸਾਲਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਨਾਜਾਇਜ਼ ਟਿੱਪਣੀਆਂ (ਜਿਨਸੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਵੀ), ਇਸ਼ਾਰੇ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਛੂਹਣਾ।
- ਜਿਨਸੀ ਬਦਸਲੂਕੀ (ਬਿਨਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਜਿਨਸੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਛੂਹਣਾ)।
- ਆਪਣੀਆਂ ਨੰਗੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣਾ।

- ਕਿਸੇ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਹਦੀਆਂ ਨੰਗੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ।
- ਕਿਸੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਜਾਂ ਦਬਾਓ ਪਾਉਣਾ (ਜਿਵੇਂ, ਉਹਦੇ ਪੈਸੇ ਤੇ ਕਾਬੂ, ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹਨੂੰ ਮਿਲੇ ਜਾਂ ਨਾ ਮਿਲੇ, ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਪਹਿਨ ਸਕਦੀ ਹੈ)।
- ਇੱਜ਼ਤ ਮਾਣ ਕਾਰਣ ਬਦਸਲੂਕੀ, ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਧਮਕੀਆਂ ਮਿਲਣਾ।

ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਦਖਲ ਦਿਆਂ?

ਤੁਸੀਂ ਚਾਰ ਸੌਖੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ –

ਕੁਝ ਬੋਲੋ: ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੁਕਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ: ਕਿਸੇ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਜਿਵੇਂ ਬਸ ਜਾਂ ਟਰੇਨ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਵਿਚ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਐਚ ਆਰ ਨੂੰ।

ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਠੀਕ ਠਾਕ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੀ ਉਹਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਫੁਟੇਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਓ। ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨੂੰ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਲਈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਲਓ - gov.uk/enough

ਮੈਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

- ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੰਬਰ 999 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਤ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਨੰਬਰ 101 ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਪੋਰਟਲ ਤੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਤੀਰੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ?

ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦ ਸ਼ਰਾਫ਼ਤ ਦੀ
ਲਾਈਨ ਪਾਰ ਕਰ ਕੇ ਅਗਾਂਹ ਲੰਘ
ਗਏ ਹੋ, ਪਰ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ
ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ
ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ
ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੋਵੋ।



ENOUGH ਬਸ ਬਹੁਤ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰੋ

ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ
ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਲਓ -

www.gov.uk/enough

