CREA

ਕ੍ਰਿਯਾ

2/14, ਸ਼ਾਂਤੀਨਿਕੇਤਨ, ਦੂਜੀ ਮੰਜ਼ਿਲ
ਨਵੀਂ ਦਿਲੀ-110021, ਭਾਰਤ
ਟੇਲੀਫੋਨ: 91-11-2410 7983, 91-11-2687 4733
www.creaworld.org

CREA

ਕ੍ਰਿਯਾ

ਨਿਯੂ ਯਾਰਕ
355, ਲੈਕਸਿੰਗਟਨ ਏਵੇਨਯੂ, ਤੀਜੀ ਮੰਜ਼ਿਲ
ਨਿਊ ਯਾਰਕ, ਐਨ.ਵਾਈ-10017
ਯੂ.ਐਸ.ਏ.
ਟੇਲੀਫੋਨ: 1-212-599-1071

Narika
1-800-215-7308

ਨਾਰੀਕਾ

ਪੀ.ਓ. ਬਾੱਕਸ 14014
ਬਰਕਲੀ ਸੀ.ਏ. 94712
ਯੂ.ਐਸ.ਏ.
ਟੇਲੀਫੋਨ: 1-800-215-7308

API Legal Outreach
Formerly Nihonmachi Legal Outreach

ਏਸ਼ੀਅਨ ਪੈਸਿਫਿਕ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੀਗਲ ਆਉਟਰੀਚ

1188 ਫ੍ਰੈਂਕਲਿਨ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਸਵੀਟ 202
ਸੈਨ ਫ੍ਰਾਂਸਿਸਕੋ, ਸੀ ਏ 94109
ਯੂ.ਐਸ.ਏ.
ਟੇਲੀਫੋਨ: 1-415-567-6255
www.apilegaloutreach.org

ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਜਾਣੋ

ਯੁਨਾਇਟਿਡ ਸਟੇਟਸ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ਿਆਈ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਧਨ

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਕੀ ਹੈ?

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੰਮ ਜਾਂ ਵਰਤਾਓ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਜ਼ੁਬਾਨੀ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ, ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਹਾਨੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ ਕਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਦੂਜੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਜੋਖ਼ਿਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੋਵੇਂ, ਦੂਜੇ ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਲਿੰਗ ਦੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਉਹਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ :

- ਧਮਕੀਆਂ (ਵਾਪਸ ਭੇਜਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਗਵਾਹ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ)
- ਡਰਾਣਾਂ
- ਚੱਕਾ ਦੇਣਾ
- ਚਪੇੜ ਮਾਰਨਾ
- ਕਹਿਣ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ
- ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣਾ
- ਸਹਾਰੇ ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣਾ
- ਸਰੇਆਮ ਅਪਮਾਨ
- ਫਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਜਇਦਾਦ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਕਸਾਉਣਾ
- ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਇਲਜਾਮ ਲਗਾਉਣਾ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
- ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ
- ਗਲਾ ਦਬਾਉਣਾ
- ਇੱਕਲਾਪਨ
- ਬੇਇਜੱਤੀ ਕਰਨਾ
- ਠੁੱਡ ਮਾਰਨਾ
- ਈਰਖਾ ਦਰਸਾਉਣਾ

ਇੱਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕੱਦਾ ਹੈ :

- ਪਤੀ/ਪਤਨੀ
- ਆਸ਼ਕ/ਮਸ਼ੂਕ
- ਘਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਸਹੁਰੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਕੇ
- ਸੰਭੋਗ ਦਾ ਇੱਕੋ ਸਾਥੀ
- ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀ
- ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ
- ਦੋਸਤ
- ਅਜਨਬੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਪੁੱਤਰੀ, ਬਹੂ, ਭੈਣ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਬਣਨ ਲਈ ਚੁਪਚਾਪ ਭੁਗਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੀ ਯੂ.ਐਸ. ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ਆਈਆਂ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ਅੰਕੜੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਯੂ.ਐਸ. ਵਿੱਚ ਸਭ ਜਾਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਲਗਭਗ ਹਰ ਤਿੰਨ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਭਾਂਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਪਿਠਭੂਮੀ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ
- ਯੂ.ਐਸ. ਵਿੱਚ ਵੀਹ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ਿਆਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ਿਆਈ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਾਰੀਕਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮੁੱਫਤ ਨੰ: 1--800-215-7308 ਜਾਂ

ਵੈਬ ਸਾਇਟ ਤੇ ਜਾਓ www.narika.org

ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਓਹਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਵੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਵੱਲ ਅਪ੍ਰਵਾਸ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਚਿੰਤਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਪੁਲਿਸ (911) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਜਰੂਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਬੂਤ ਮਿਲੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਓਹਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਪਾਤਕਾਲ ਸਟੇ-ਅਵੇ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ, ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰੀ, ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਾਉਣ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ, ਇੱਕ ਅਨੁਵਾਦਕਾਰ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਫੌਰਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੱਭੋ।
ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਲੈ ਜਾਓ। ਇੱਕ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਤਾਈ ਗਈ ਔਰਤ ਲਈ ਆਸਰਾ ਮੰਗੋ।

**ਤੁਸੀਂ 1-800-799-SAFE (7233) ਤੇ
ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਹਾੱਟਲਾਇਨ ਕਾਲ ਕਰਕੇ
ਯੂ.ਐਸ. ਦੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਤਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ
ਆਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਪਤਾ ਕਰ ਸੱਕਦੇ ਹੋ।**

ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
ਡਾੱਕਟਰ, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਸੇਹਤ ਕੇਂਦਰ ਜਾ ਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਵੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਗੁਪੱਤ ਰਹਿਣਗੀਆਂ ਯੂ.ਐਸ. ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (USCIS) ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਨੈਚੁਰਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (INS) ਕਹਿਲਾਉਂਦਾ ਸੀ, ਦੇ ਅੱਗੇ ਜਹਿਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜਦੀਕੀ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਇਤਲਾਹ ਕਰੋ। ਹੇਠਾਂ ਅਫ਼ਸਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਰਿਪੋਰਟ ਨੰਬਰ ਵੀ ਦਿਓ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾਂ ਹਾੱਟਲਾਇਨ ਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਜਨ ਫਾਇਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਰੈਫਰਲ ਲਵੋ। ਜਨ ਫਾਇਦਿਆਂ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਖਾਸ ਨਿਯਮ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਪੀੜਿਤਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਸਮਾਜਸੇਵਕ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਰੈਫਰਲ ਮੰਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਨਿਰੋਧੀ ਆਦੇਸ਼ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।
ਇਹ ਇੱਕ ਕਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਦਾਲਤੀ ਹੁਕਮ, ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਦਾਲਤੀ ਹੁਕਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨਾ ਹੋ ਤਾ ਪੁਲੀਸ ਉਸ ਆਦਮੀ/ਔਰਤ ਨੂੰ ਜਰੂਰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰੇਗੀ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਵਾਮੀ ਪੱਧਰ, ਸਤਾਏ ਹੋਵੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹੋਵੇ ਤੁਸੀ ਨਿਰੋਧੀ ਹੁਕੱਮ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਦਾਲਤ ਤੁਹਾਡਾ ਅਵਾਸੀ ਪੱਧਰ ਨਹੀ ਪੁਛੇਗੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਈ ਐਨ ਐਮ ਨੂੰ ਜਾਹਿਰ ਕਰੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਓਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਾਂ?

ਸਾਡੇ ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਮਿਤੱਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕ :

- ਉਸਦੀ ਖੋਪੜੀ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਅਸਧਾਰਣ ਜਾਂ ਨਾ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਝਰੀਟਾਂ ਹੋਣ। ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਉਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਮ ਤੋਂਰ ਤੇ ਘਟਨਾਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਝਰੀਟਾਂ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜਰ ਨਾ ਆਉਣ।
- ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਓਹਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇ।
- ਉਹ ਕੋਈ ਫੋਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਂ ਕਰ ਨਾ ਸਕੇ।
- ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨਾ ਆਉਣ ਦੇ ਸਕੇ।
- ਉਹ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਪੂਰਨਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਏ।

ਮਲਾਜ਼ਮ ਅਤੇ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀ :

- ਉਹ ਤਕਰੀਬਨ ਕੰਮ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਉਸ ਤੇ ਤਕਰੀਬਨ ਅਸਧਾਰਣ ਜਾਂ ਨਾ ਦੱਸੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਝਰੀਟਾਂ ਹੋਣ
- ਉਸਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਧਮਕਾਉਣ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹੋਣ
- ਉਹ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸੇ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹੈ

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੀ ਹੋਵਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਓਹਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ?

ਬੋਲੋ।

ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਬਤਾ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਕਿ ਉਸਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸਹੀ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਓਹਾਰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਓਹਾਰ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਫੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ, ਸੁਣ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ:

- ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਕਿ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਓਹਾਰ ਤੇ ਉਹ ਕੀ ਕਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਜਾਣ ਯੋਗ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੰਡਣਾ।
- ਇਹ ਰਾਏ ਦੇਣੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਥੈਲਾ ਜਰੂਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖ ਦਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਫੌਰਨ ਨਿਕਲ ਸਕੇ। ਜਨਮ, ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਆਵਾਸ ਪ੍ਰਮਾਣਪਤੱਰਾਂ, ਪਹਿਚਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ, ਚਾਬੀਆਂ, ਪਤਾ ਪੁਸਤਕ, ਬੈਂਕ ਪੁਸੱਤਕਾਂ ਅਤੇ ਰੁਪਏ ਥੈਲੈ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਜਰੂਰੀ ਹੋਣਗੇ।

ਨਿਰੋਧੀ
ਆਦੇਸ਼
ਕੀ ਹਨ?

ਇੱਕ ਨਿਰੋਧੀ ਆਦੇਸ਼ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਦਾਲਤੀ ਹੁਕਮ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੋਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਸ਼ੋਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਸ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦਾ ਉਲੰਘਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਿਰੋਧੀ ਆਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਅਦਾਲਤ ਹੁਕਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ, ਧਮਕਾਉਣ, ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਭੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਅਦਾਲਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ, ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਅਦਾਲਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਰਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਹੁਕਮ ਮੁਤਾਬਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਰਚੇ ਭਰਨੇ ਪੈਣਗੇ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਹਰਜਾਨਾ ਵੀ ਭਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਅਦਾਲਤ ਦਾ ਹੁਕਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਈ.ਐਨ.ਐਸ. ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਧਮਕਾਉਣਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ, ਭਾਂਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਆਵਾਸੀ ਹੋ, ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਅਣਉਚਿਤ ਕੰਮ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲਾ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਗਵਾਉਗੇ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਆਵਾਸੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧ ਦੇ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਲਈ ਜਾਵੇ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਵਾਸ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਭਾਗ ਦੇਖ ਲਵੋ।

ਤਾਂ ਕੀ ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ਿਆ ਵਾਪਸ ਨਿਰਵਾਸਨ ਕਰਨ ਦਾ ਡਰ ਹੋਵੇ?

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਵਿਕੱਲਪ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਸੀ ਸਥਿਤੀ ਹੀ ਇੱਕ ਅਣਉਚਿਤ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਮੁਖਤਾਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਆਵਾਸੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ, ਏ.ਪੀ.ਆਈ.
ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ
ਨੂੰ (415) 567-6255 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਵਿਧਾਨ, (ਵੀ.ਏ.ਡਬਲਯੂ.ਏ.), 1994
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਸੂਚਿਤ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਥਾਈ ਆਵਾਸ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਦੇ ਪ੍ਰਾਯੋਜਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ :

- ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕੀਤਾ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ ਯੂ.ਐਸ. ਦਾ ਨਾਗਰਿਕ ਹੈ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਥਾਈ ਆਵਾਸੀ ਹੈ (ਗ੍ਰੀਨ ਕਾਰਡ ਹੋਲਡਰ)।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਦਿਮਾਗੀ ਅਤਿਆਚਾਰ ਭੁਗਤਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਰਹੇ ਹੋਵੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਚੰਗਾ ਨੈਤਿਕ ਚਰਿਤ੍ਰ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਆਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੋ ਸਾਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਆਹ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ

ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸ ਤੋਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ਰਤੀ ਸਥਾਈ ਪੱਧਰ ਹੈ (ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਮਿਤੀ ਨਾਲ), ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਹਿੰਸਕ ਸਾਥੀ ਦੇ ਸਾਥ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਮਾਪਦੰਡ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿਆਹ ਕੀਤਾ
- ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਮਾਗੀ ਅਤਿਆਚਾਰ ਸਹਿਣ ਕੀਤਾ। ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਆਹ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗੁਨਾਹ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ
ਵੀ.ਏ. ਡਬਲਯੂ.ਏ. ਦੇ ਹੇਠ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਗੁਨਾਹ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਯੂ ਵੀਜ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀ ਆਪਣਾ ਪੱਧਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਥਾਈ ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰ ਸਕੋ। ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਬਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦਗਾਰ ਸੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਪਰਾਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੋਗੇ।