

ਕੀ ਇਹ ਲੀਗਲ ਹੈ?

IS THAT LEGAL?

ਅੰਨਲਾਈਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬੁਰੇ
ਵਰਤਾਉ ਬਾਰੇ ਕਨੂੰਨ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

WHAT THE LAW SAYS ABOUT
ONLINE HARASSMENT AND ABUSE

MARCH 2017
PUNJABI



Legal
Services
Society

British Columbia
www.legalaid.bc.ca

ਕਾਪੀਰਾਈਟ: ਵੈਸਟ ਕੋਸਟ ਲੀਗਲ ਐਜ਼ਕਿਊਟਿਵ ਅਨੰਡ ਐਕਸ਼ਨ ਫੰਡ (ਵੈਸਟ ਕੋਸਟ ਲੀਫ), ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ ਅਨਸੀਡਿਡ ਕੋਸਟ ਸੈਲਿਸ਼ ਟੈਰੀਟਰੀਜ਼ 'ਤੇ ਛਪਿਆ, ਜਿਸ ਵਿਚ xʷməθkʷəy̓əm (Musqueam), Skwxwú7mesh (Squamish), Stó:lō ਅਤੇ Səl̓ílwəta?/Selilwitulh (Tsleil-Waututh) ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਦੂਜਾ ਅਡੀਸ਼ਨ: 2017

ਪਹਿਲਾ ਅਡੀਸ਼ਨ: 2014

ISSN 2561–2999 (Print)
ISSN 2561–3006 (Online)

ਮਾਨਤਾ

ACKNOWLEDGEMENTS

ਲੇਖਕ: Laura Track, Chrissie Arnold, Alana Prochuk, ਅਤੇ Kendra Milne

ਕਾਨੂੰਨੀ ਰਿਵੀਊਕਾਰ: Kasari Govender, Kendra Milne, ਅਤੇ Laura Track

ਸੰਪਾਦਕ: Carol Herter

ਡਿਜ਼ਾਇਨਰ: Nadene Rehnby ਅਤੇ Pete Tuepah, Hands On Publications

ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ: Chrissie Arnold, Laura Track, Alana Prochuk, ਅਤੇ Afie Bozorgebrahimi

ਅਨੁਵਾਦਕ: Gurmail Rai

ਕੀ ਇਹ ਲੀਗਲ ਹੈ? ਦਾ 2017 ਦਾ ਅਡੀਸ਼ਨ ਵੈਸਟ ਕੋਸਟ ਲੀਫ ਅਤੇ ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ (ਐਲ ਐਸ) ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਲਿਖਤ ਹੈ।

ਵੈਸਟ ਕੋਸਟ ਲੀਫ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਕ ਸੁਸਾਇਟੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਡਰਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰਸੂਦਾ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ। ਵੈਸਟ ਕੋਸਟ ਲੀਫ ਐਰਤਾਂ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਹੱਕਾਂ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਦਮਿਆਂ, ਕਨੂੰਨ ਅਤੇ ਪਾਲਸੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ, ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਸਿੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਬਿਨਾਂ ਮਨਾਫੇ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਐਲ ਐਸ ਐਸ ਬੀ ਸੀ ਸਰਕਾਰ 'ਤੇ ਆਜਾਦ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਫੰਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਅ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਨੋਟਰੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (ਐਂਡ ਬੀ ਸੀ) ਤੋਂ ਵੀ ਗਰੰਟਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈਸਟ ਕੋਸਟ ਲੀਫ ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲਈ ਫੰਡ ਦੇਣ ਲਈ ਲਾਅ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਪੰਨਵਾਦੀ ਹੈ।

ਵੈਸਟ ਕੋਸਟ ਲੀਫ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਵਾਨਾਂ, ਹਿੱਸਾ ਖਿਲਾਫ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ, ਟੀਚਰਾਂ, ਯੂਥ ਵਰਕਰਾਂ, ਵਕੀਲਾਂ, ਐਡਵੋਕੇਟਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਪੰਨਵਾਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸੂਝਵਾਨ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚੇ ਸਿਰਫ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਕਨੂੰਨ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਿਆ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਐਡਵੋਕੇਟ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਾਰਚ 2017 ਤੱਕ ਦੀ ਹੈ।

ਅੰਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਕ

Your Right to Be Safe Online

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜੁੜਨ, ਸਿੱਖਣ, ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ (ਨੁਕਸਾਨ) ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਕਸਰ, ਉਹ ਅੰਨਲਾਈਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ **ਨਿਸ਼ਾਨਾ** ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ (ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਾਵਾਜਬ ਵਰਤਾਉ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਅੰਨਲਾਈਨ **ਪਰੇਸ਼ਾਨ** (ਤੰਗ) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਲਿੰਗ:
 - ਅੰਰਤ ਜਾਂ ਕੁੜੀ ਹੋਣਾ
 - **ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ** ਹੋਣਾ (ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਲਿੰਗ ਹੋਣਾ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਆਸ ਰੱਖੀ ਸੀ)
 - ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜਾ ਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ
- ਕਾਮੁਕ ਰੁਚੀ (ਕਾਮੁਕ ਜਾਂ ਰੁਮਾਂਟਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਤ ਹੋ)
- ਡਿਸਟੇਬਿਲਟੀ
- ਨਸਲ
- ਸਭਿਆਚਾਰ
- ਮੂਲਵਾਸੀ ਪਛਾਣ (ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਇਨ੍ਡ੍ਰਿਏਟ ਜਾਂ ਮੀਟਿਸ)
- ਧਰਮ
- ਆਮਦਨ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਡੀਲ-ਡੇਲ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅੰਨਲਾਈਨ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਕਰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਚਾਰ ਅੰਨਲਾਈਨ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਥੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਕਨੂੰਨ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ CONTENTS

ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ.....	2
ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਲੈਣਾ.....	4
ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਸੇਅਰ ਕਰਨਾ....	5
ਸਾਈਬਰਸਟਾਕਿੰਗ	7
ਕਾਮੁਕ ਸੋਸ਼ਣ.....	9
ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ	11



ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ

ABOUT CONSENT

ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਨੂੰਨੀ
ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਹਿਮਤੀ
ਦੇਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੋ। ਇਹ ਪਤਾ
ਲਾਉਣ ਲਈ **ਸਫ਼ਾ 3** 'ਤੇ ਚਾਰਟ ਦੇਖੋ
ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ
ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਲਈ
ਤੁਹਾਡਾ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਤੇ ਜਾਂ ਬੇਸੂਰਤ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ
ਤੁਸੀਂ ਨਾਂਹ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਵਾਪਰੇਗਾ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਹਾਂ ਕਹਿਣ ਲਈ ਮਨਾਇਆ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ
ਲਈ, ਕੋਈ ਟੀਚਰ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕੋਚ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਪ ਅਤੇ ਖਾਮੋਸ਼ ਹੋ। ਕਨੂੰਨੀ
ਸਹਿਮਤੀ (ਲੀਗਲ ਕੌਨਸੈਂਟ) ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ
ਹੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਦਿਖਾਉਣ
ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਜਾਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਜੋ ਹੋ
ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ।

ਸਹਿਮਤੀ ਉਚੋਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ
ਕਿਸੇ ਕਾਮੁਕ (ਸੈਕਸੂਅਲ) ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੈ।

ਸਹਿਮਤੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਨੂੰਨਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ
ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਊਂਦੀ ਹੈ।

ਕਨੂੰਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ
ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਮੁਕ ਚੀਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ
ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

ਬਿਨਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਕਾਮੁਕ ਛੋਹ ਕਾਮੁਕ ਹਮਲਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਜਰਮ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਦਾ ਸਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ
ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ
ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਭੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਲਿਸਟ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹੀ ਦਿੱਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਨੂੰਨ
ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਕੋਈ ਐਗਰੀਸੈਂਟ ਨਹੀਂ)।

ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਲਿਸਟ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹੀ ਦਿੱਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਨੂੰਨ
ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੋਰ ਹਾਲਤਾਂ ਵੀ ਹਨ।

ਕਨੂੰਨ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ
ਨਾਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਇੰਨਾ ਅਸਰ ਬੱਲੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ
ਦੇ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਉਸ
ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਾਮੁਕ ਹਮਲਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ
ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਾਮੁਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਜਿਹੜਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਰਿਹਾ
ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਸੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਾਮੁਕ ਹੋਣਾ
ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ
ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਨੂੰਨ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ
ਹੈ। ਕਨੂੰਨ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ
ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਉਮਰ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਫਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਫ਼ਾ 3 ਉਪਰਲਾ ਚਾਰਟ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਉਮਰ
ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ **ਲਿੰਗਕ** (ਕਾਮੁਕ)
ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗਜ਼ ਭੇਜਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਉਸ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਕਦੀ ਕਦੇ
ਸੈਕਸਟਿੰਗ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **ਸਫ਼ਾ 4** ਦੇਖੋ।

ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਉਮਰ

AGE OF CONSENT

12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ

ਕਿਸੇ ਵਲੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਕਾਮੁਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਵੀ ਹੋਵੋ।

ਉਮਰ 12 ਸਾਲ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਉਸ ਨਾਲ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਵੱਡਾ ਹੈ।

ਉਮਰ 13 ਸਾਲ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵੱਡਾ ਹੈ।

ਉਮਰ 14 ਸਾਲ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵੱਡਾ ਹੈ।

ਉਮਰ 15 ਸਾਲ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵੱਡਾ ਹੈ।

ਉਮਰ 16 ਸਾਲ

ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਦੂਜਾ ਵਿਆਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਬੰਦਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਨਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ

ਤੁਹਾਡੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਆਕਤੀ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਕਾਮੁਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਉਹ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੋਗੇ ਜਾਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋਗੇ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ, ਟੀਚਰ, ਕੋਚ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਵਿਆਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ

	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
12	✓	✓	▲	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
13	✓	✓	✓	▲	✗	✗	✗	✗	✗	✗
14	▲	✓	✓	✓	✓	✓	✓	▲	✗	✗
15	✗	▲	✓	✓	✓	✓	✓	✓	▲	✗
16	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

✓ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ

✗ ਕੋਈ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਿਮਤੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ

▲ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਦਿਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ
ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ
ਉਮਰ

16
ਸਾਲ ਹੈ

ਤਿੰਨ ਛੋਟਾਂ ਹਨ:

12–13

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ 2
ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵੱਡੇ ਨਾਲ
ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

14–15

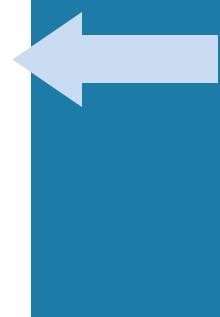
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ 5
ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵੱਡੇ ਨਾਲ
ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

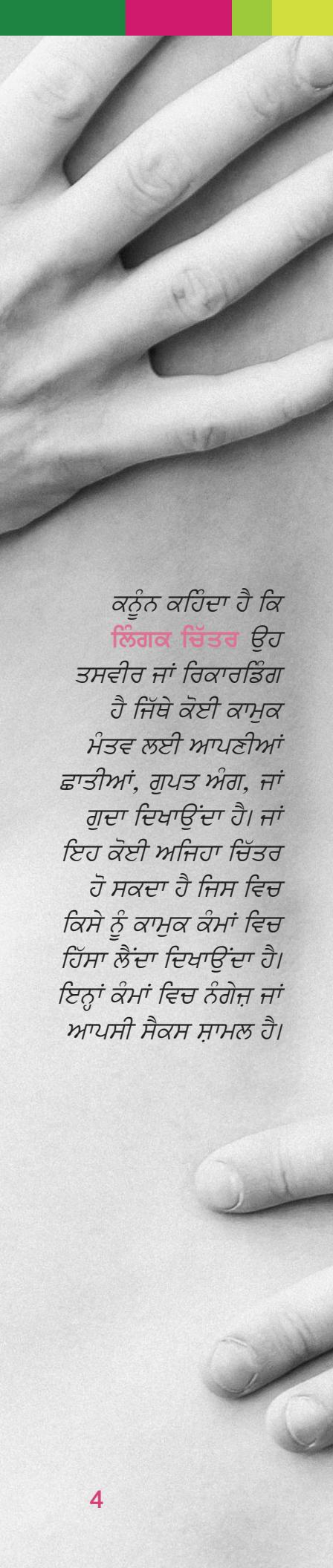
18

ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ

18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਆਕਤੀ ਵਲੋਂ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਆਕਤੀ ਨਾਲ ਕਾਮੁਕ ਸੰਪਰਕ ਲੀਗਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਥਾਰਟੀ, ਭਰੋਸਾ, ਜਾਂ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ।

ਸਹੀ ਉਮਰਾਂ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕਨੂੰਨ ਉਮਰਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੋਂ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੱਕ ਗਿਣਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ 13 ਵਾਂ ਜਨਮ ਦਿਨ ਅੱਜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਆਕਤੀ ਨਾਲ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ 15 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।





ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਲੈਣਾ

TAKING INTIMATE IMAGES

ਮੈਂ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਇਕ ਨੰਗੀ ਤਸਵੀਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੇਜੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਡੇਟ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਕੀ ਕਨੂੰਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਓਕੇ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਭੇਜਣ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸੈਕਸਟਿੰਗ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਨੂੰਨ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ WHAT THE LAW SAYS

ਕਨੂੰਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ
ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਉਹ
ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ
ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਕਾਮੁਕ
ਮੰਤਵ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ
ਛਾਤੀਆਂ, ਗੁਪਤ ਅੰਗ, ਜਾਂ
ਗੁਦਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ
ਇਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਚਿੱਤਰ
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ
ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਾਮੁਕ ਕੰਸ਼ਾਂ ਵਿਚ
ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨੰਗੇਜ਼ ਜਾਂ
ਆਪਸੀ ਸੈਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੇ **ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚਲਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦਾ ਹੈ** ਤਾਂ ਚਿੱਤਰ ਲੀਗਲ ਹੈ, ਜੇ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਹਰ ਕੋਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੰਗੇ ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਇਕ ਜੁਰਮ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਇਹ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਐਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਰਹਿਣੇ ਹਨ।

ਜੇ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚਲਾ ਕੋਈ ਵੀ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚਾਇਲਡ ਪ੍ਰੋਨੋਗਰਾਫੀ ਦੇ ਕਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਲੀਗਲ ਹਨ ਜੇ ਹਰ ਕੋਈ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ ਵਿਚਲੇ ਹਰ ਇਕ ਨੇ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।

ਚਿੱਤਰ ਵਿਚਲਾ ਹਰ ਕੋਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਜੋਗੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਸਫ਼ਾ 3** 'ਤੇ ਚਾਰਟ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ ਵਿਚਲਾ ਹਰ ਕੋਈ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਜਣਾ ਉਸ ਦਾ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ ਵਿਚਲਾ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਦੇ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਲਏ ਜਾਣ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਓਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ **ਸਫ਼ਾ 4** ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੁਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਇਕ ਜੁਰਮ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੂਹਣਾ **ਕਾਮੁਕ ਹਮਲਾ** ਹੈ। ਕਾਮੁਕ ਹਮਲਾ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਜੁਰਮ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

WHAT YOU CAN DO

- ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿੱਤਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ, ਸਕਲ ਕੌਸਲਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚਲਾ ਕੋਈ ਯੂਥ ਵਰਕਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ — ਕੋਈ ਵੀ ਬਾਲਗ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਹਿਮਾਇਤ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪੁਲੀਸ ਤੋਂ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਰ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਸਫ਼ਾ 11** ਦੇਖੋ।

ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨਾ

SHARING INTIMATE IMAGES

ਕੋਈ ਜਣਾ ਮੇਰੀ ਕੋਈ ਨੰਗੀ ਤਸਵੀਰ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਪਾਰਟੀ ਵਿਚ ਖਿੱਚੀ ਗਈ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਕੀ ਹੱਕ ਹਨ?

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਉਸ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਓਕੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਜੁਰਮ ਹੈ।

ਕਦੇ ਕਦੇ ਲੋਕ ਯਾਰੀ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਪੋਸਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਡੇਟ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਣ ਲਈ ਪੋਸਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹਾਸੇ ਭਰਿਆ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਦੇ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨਾ ਖਤਰਨਾਕ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਹਾਸਾ-ਠੱਠਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜੇ ਕੋਈ ਜਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਕਨੂੰਨ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

WHAT THE LAW SAYS

- **ਕਿਸੇ ਦਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਤੋਂ** ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਉਸ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸੇਅਰ ਕਰਨਾ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਚਿੱਤਰ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚਿੱਤਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਇਸ ਵਿਚ ਟੈਕਸਟ, ਮੈਸੰਜਿੰਗ ਐਪ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸੇਅਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
 - ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਸੇਅਰ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਜੇ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ **18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ** ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚਾਇਲਡ ਪ੍ਰੋਨੋਗਰਾਫੀ ਦੇ ਕਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਸਫ਼ਾ 4** ਦੇਖੋ।
- ਹਾਲਤ ਮੁਤਾਬਕ, ਹੋਰ ਕਨੂੰਨ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
 - **ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ** ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੇਫਟੀ (ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਾਰ ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹਿਆ ਸੰਪਰਕ, ਟੈਕਸਟ, ਮੈਸੰਜਿੰਗ ਐਪਸ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਇਕ ਜੁਰਮ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।
 - **ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ** ਅਤੇ **ਡਰਾਉਣਾ** ਉਦੋਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਹਿੰਦਾ ਜਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
 - **ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ** ਜਾਂ ਬਲੈਕਮੇਲ ਉਦੋਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਸੇਅਰ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਕੋਈ ਜਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਸੇਅਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ **ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।** ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਅਜਿਹੇ ਡਰ ਦੇ ਪੁਲੀਸ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦਾ ਹੱਕ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਕਹੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

WHAT YOU CAN DO

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪੀਡਿੜਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਕੋਲ ਜਾਣ ਵਿਚ ਆਰਾਮਦੇਹ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੋਵੇ। ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **11** ਦੇਖੋ।
- ਸਿਵਲ ਲਾਅ ਦੇ ਅਧੀਨ **ਕਲੇਮ** (ਸ਼ਿਕਾਇਤ) ਕਰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਵਲ ਲਾਅ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਝਗੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਤਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਸਿਵਲ ਕਲੇਮ ਆਪ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਜ ਹੌਲੀ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਮਹਿੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਵਲ ਲਾਅ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੇਸਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ **ਲੀਗਲ ਏਡ** (ਮੁਫ਼ਤ ਕਨੂੰਨੀ ਮਦਦ) ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਸਿਵਲ ਕਲੇਮ ਕਰਨਾ ਇਨਸਾਫ਼ ਲੈਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜੁਰਮ ਲਈ ਚਾਰਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਪਿਛਲੇ ਕਵਰ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਪਾਸਾ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ।

ਸਾਈਬਰਸਟਾਕਿੰਗ

CYBERSTALKING

ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਅੰਨਲਾਈਨ ਗੱਪ-ਸੱਪ ਮਾਰੀ ਪਰ ਉਹ ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਖਹਿੜਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਬਲੋਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਮੈਨੂੰ ਅੰਨਲਾਈਨ ਲੱਭ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਅੰਨਲਾਈਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ **ਸਾਈਬਰਸਟਾਕਿੰਗ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਨੂੰਨ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

WHAT THE LAW SAYS

- ਕਨੂੰਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ **ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ** (ਕਰਿਮੀਨਲ ਹੈਰਾਸਮੈਂਟ) ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੇ ਟੈਕਸਟ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਏ 'ਤੇ ਸੁਨੋਹੇ, ਈਮੇਲਾਂ, ਚੈਟ ਮੈਸੇਜ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਹਿਣ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

WHAT YOU CAN DO

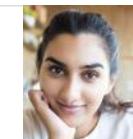
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ **911** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਉਹ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੈਕਸਟਾਂ ਜਾਂ ਈਮੇਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਣਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੈ।
 - ਹਰ ਹਾਲਤ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਸਟਾਕਰ) ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਹਿੱਸਕ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ।



- ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
 - ਜੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਜਾਂ ਜ਼ਜਬਾਤੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਡਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪੁਲੀਸ ਕੋਲ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
 - ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦ ਉਹ ਵਿਆਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਲਾਉ। ਇਸ ਵਿਚ ਤਰੀਕ, ਸਮਾਂ, ਸਥਾਨ, ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਆਕਤੀ, ਅਤੇ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
 - ਟੈਕਸਟ, ਈਮੇਲਾਂ, ਵੋਅਇਸਮੇਲਾਂ, ਚੈਟ ਸੁਨੇਹੇ, ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਚੋ। ਇਹ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਦਿਉ।
 - ਪੁਲੀਸ ਤੋਂ **ਪੀਸ ਬੌਂਡ** ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ (ਅਦਾਲਤ ਦਾ ਇਕ ਆਰਡਰ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)। ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਆਕਤੀ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਖਾਸ ਸੁਰਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ)। ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਲੈਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਸਫ਼ਾ 11** ਦੇਖੋ।
- ਜੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਘਟਨਾ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਕੌਂਸਲਰ, ਟੀਚਰ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਜਾਂ ਵਾਈਸ-ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਕੋਲ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਘਟਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਕੋਲ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
- ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਸੈਲਫੋਨ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
 - ਬਹੁਤੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੁਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਪਾਲਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਪਾਲਸੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਗਾਹਕ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਕੈਂਸਲ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਗਗਨ 4:23 ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ
ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਸੀ, ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਵਾਂਗਾ।



ਨੀਤੂ 4:24 ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ
ਐਲ ਓ ਐਲ ਏ ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਹਾਲੇ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੂੰ ਓਹੀ ਏਂ ਜਿਹੜਾ ਤੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਏਂ।



ਗਗਨ 4:25 ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ
ਪਰ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਿਸਕੀ ਤਸਵੀਰ ਭੇਜੀ ਸੀ :(



ਨੀਤੂ 4:25 ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ
ਠੀਕ ਹੈ, ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਹੋਟ ਫੋਟੋ ਭੇਜੀ ਸੀ। ਪਰ ਤੇਰੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੇ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੂੰ ਕੌਣ ਏਂ?



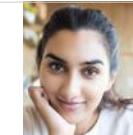
ਗਗਨ 4:26 ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ
ਮੈਂ ਸੰਗਦਾ ਹਾਂ। ਤੇਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ <3



ਗਗਨ 4:29 ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ
ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਭੇਜ। ਕੁਝ ਸੁਰਾਰਤੀ। ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸੁਫਨਾ ਲੈਣ ਲਈ।



ਗਗਨ 4:31 ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ
ਹੁਲੋ?



ਨੀਤੂ 4:33 ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ
ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਪ-ਸੱਪ ਮਾਰ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ। ਪਰ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਨੰਗੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਹੀਂ ਭੇਜਾਂਗੀ!



ਕਾਮੁਕ ਸੋਸਣ

SEXUAL EXPLOITATION

ਮੈਂ ਅੱਨਲਾਈਨ ਮਿਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਪ-ਸੱਪ ਮਾਰਨੀ ਅਤੇ ਸਕਾਈਪਿੰਗ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ 24 ਸਾਲ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਉਮਰ 16 ਸਾਲ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਨੰਗੇ ਹੋ ਕੇ ਸਕਾਈਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਮੈਨੂੰ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹ ਕੇ ਸਕਾਈਪ 'ਤੇ ਦਿਖਾਉਣੇ ਪੈਣੇ ਹਨ। ਜੇ ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਹ ਮੇਰਾ ਨੰਗਾ ਸਕਰੀਨ ਸੋਟ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਪਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਨਲਾਈਨ ਮਿਲਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਮੁਕ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ **ਸੋਸਣ** ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਇਦਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ)।

ਕਿਹੜੇ ਕਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

WHAT LAWS APPLY?

- ਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਜਿਣਸੀ ਸੋਸਣ।** ਇਹ ਜੁਰਮ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਪਰ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਬਾਲਗ ਕਾਮੁਕ ਮੰਤਵ ਲਈ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੁੱਹਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੁੱਹਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਝਾਂਸਾ ਦੇਣਾ।** ਇਹ ਜੁਰਮ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਾਲਗ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਮੁਕ ਜੁਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ।** ਇਸ ਜੁਰਮ ਨੂੰ “ਬਲੈਕਮੇਲ” ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ, ਜਿਹੜਾ ਉਹ ਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ।
- ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ।** ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਅਣਚਾਹਿਆ ਅਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਨੂੰ ਡਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ।

ਗਰੂਮਿੰਗ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨ

GROOMING AND THE LAW

ਸ਼ਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਜਿਣਸੀ ਸੋਸਣ ਬਾਰੇ ਕਨੂੰਨ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਨਲਾਈਨ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਸੋਸਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਅੱਨਲਾਈਨ **ਗੁਮਨਾਮ** ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੌਣ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਕਲੀ ਨਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੇਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਲਈ ਸਫ਼ਾ 11 ਦੇਖੋ।



ਉਹ ਅੌਨਲਾਈਨ ਚੈਟਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਰੋਸਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ **ਗਰੂਮਿੰਗ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਕਾਮੁਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਘਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਨੁਕਸਾਨ ਰਹਿਤ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੋਸਤਾਨਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਭਰੋਸਾ ਜਿੱਤ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਮੁਕ ਜੁਰਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਗਰੂਮਿੰਗ ਇਕ ਜੁਰਮ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

WHAT YOU CAN DO

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਕਿਸੇ ਵਿਕਟਿਮ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ **ਸਫ਼ਾ 11** ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੁਨੇਹੇ, ਟੈਕਸਟ, ਅਤੇ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਸੇਵ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਕੋਲ ਜਾਓ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੇਰਵਾ ਦੱਸੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਵਿਆਕਤੀ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਖ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿਸ ਕੋਲ ਪੀੜਿਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। **ਸਫ਼ਾ 11** ਦੇਖੋ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

WHERE TO GET HELP

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਅੰਨਲਾਈਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ
ਲਈ ਵੀ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

SUPPORT SERVICES

ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ

VictimLinkBC

victimlinkbc.ca

1-800-563-0808 (ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ)

604-836-6381 (ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜਿੰਗ)

ਬੀ ਸੀ ਭਰ ਵਿਚ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰਾਂ ਤੋਂ ਕਈ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਮਦਦ ਲਉ। ਉਹ
ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਕਾਮੁਕ ਹਿੱਸਾ ਦੇ ਪੀੜਿਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੀ ਸੀ 211

BC211

bc211.ca

211 (ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ)

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ, ਫਰੇਜ਼ਰ
ਵੈਲੀ, ਸੁਕਾਮਿਸ਼-ਲਿਲੂਇਟ ਅਤੇ ਸਨਸਾਈਨ ਕੋਸਟ ਦੇ ਰੀਜਨਲ ਡਿਸਟਰਿਕਟਸ ਵਿਚ ਕਈ ਜ਼ਬਾਨਾਂ
ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ ਬੀ ਸੀ

Crisis Centre BC

crisiscentre.bc.ca

1-800-SUICIDE (1-800-784-2433) (ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ)

ਕਈ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ, ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਲੋਚਨਾ ਦੇ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤੀ ਮਦਦ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ।
ਇਸ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਵਾਵਾਵ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ
WAVAW Rape Crisis Centre

wavaw.ca

1-877-392-7583 (ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ)

14 ਸਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਮੁਕ ਹਿੱਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਕਾਮੁਕ ਹਿੱਸਾ ਵਿਚ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ (ਉਮਰ 20 ਸਾਲ ਅਤੇ ਘੱਟ)

Kids Help Phone (age 20 and under)

kidshelpphone.ca

1-800-668-6868 (ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ)

ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ, ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਲੋਚਨਾ ਦੇ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ।

NeedHelpNow.ca

needhelpnow.ca

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਕਿਸੇ ਜਣੇ ਨੂੰ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਸ਼ੇਅਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ। ਨੀਡਹੈਲਪਨਾਓ.ਸੀਏ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਚਾਇਲਡ ਪ੍ਰੈਟੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ।

ਰਿਪੋਰਟ ਬੁਲੀਇੰਗ ਬੀ ਸੀ

Report Bullying BC

reportbullyingbc.ca

ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਬੁਲੀਇੰਗ (ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ) ਬਾਰੇ ਗੁਮਨਾਮ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਔਨਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਬੀ ਸੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਇਸ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਯੂਥ ਇਨ ਬੀ ਸੀ

Youth in BC

youthinbc.com

ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ (ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਵੇਰ ਦੇ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ)
ਸੰਕਟ ਲਈ ਫੋਨ ਲਾਈਨਾਂ (ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ)

604-872-3311 (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ)

1-866-661-3311 (ਹਾਉਸਾਉਂਡ, ਸਨਸ਼ਾਈਨ ਕੋਸਟ)

1-866-872-0113 TTY (ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ)

ਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਕੋਨੈਕਟ ਕਰੋ।

ਕਨੂੰਨੀ ਮਦਦ

LEGAL HELP

ਐਕਸੈਂਸ ਪ੍ਰੋ ਬੋਨੋ ਸੁਸਾਇਟੀ ਅੰਡ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

Access Pro Bono Society of British Columbia

accessprobono.ca

604-878-7400 (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ)

1-877-762-6664 (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਚਾਰਜ ਨਹੀਂ)

ਬੀ ਸੀ ਭਰ ਵਿਚਲੇ ਲੀਗਲ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿਚ ਵਾਲ੍ਟੀਅਰ ਵਕੀਲ ਮੁਫਤ, ਸੰਖੇਪ ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਲੋਏਅਰ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ

Lawyer Referral Service

cbabc.org/for-the-public/lawyer-referral-service

604-687-3221 (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ)

1-800-663-1919 (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਚਾਰਜ ਨਹੀਂ)

ਤੁਸੀਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਅਪੱਟਿਮੈਂਟ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਸ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਫੀਸ 25 ਡਾਲਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਟੈਕਸ ਹੈ।

ਯੂ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

UBC Law Students' Legal Advice Program

lslap.bc.ca

604-822-5791 (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ)

ਯੂ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿਚਲੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿਚ ਮੁਫਤ, ਸੰਖੇਪ ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਇਹ ਲੀਗਲ ਹੈ ਦੀਆਂ ਮੁਫਤ ਕਾਪੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ?

HOW TO GET FREE COPIES OF IS THAT LEGAL?

ਪੜ੍ਹੋ: westcoastleaf.org

(ਪਬਲਿਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੇਠ, ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਰੀਸੋਰਸਿਜ਼ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ)

legalaid.bc.ca/read

ਆਰਡਰ ਕਰੋ: crownpub.bc.ca

(ਕੁਇਕ ਲਿੰਕਸ ਹੇਠ, ਬੀ ਸੀ ਪਬਲਿਕ ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ)

ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ?

QUESTIONS ABOUT ORDERING?

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ

Legal Services Society

604-601-6000

distribution@lss.bc.ca



555 – 409 Granville Street
Vancouver, BC V6C 1T2
604-684-8772
1-866-737-7716 (ਮੁਫਤ)
info@westcoastleaf.org
westcoastleaf.org



Legal
Services
Society

British Columbia
www.legalaid.bc.ca

400 – 510 Burrard Street
Vancouver, BC V6C 3A8
604-601-6000
publications@lss.bc.ca
legalaid.bc.ca



West Coast Leaf @WestCoast_LEAF
Legal Aid BC @legalaidbc