

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ **9-1-1** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਰੋ “**Punjabi**” ।



ਹਰ ਔਰਤ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਦਰ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।



ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ westcoastleaf.org/roads/ 'ਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਿਤਾਬਚਾ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ)

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)

ਬੋਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ



ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ: ਜੁਰਮ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਕਈ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ ਕਿ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ।
ਮੁਫਤ: 1-800-563-0808
ਟੈਕਸਟ: 604-836-6381

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਲਾਈਨ (ਸੇਲ): ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ, ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ/ਅਣਗਹਿਲੀ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ। ਮੁਫਤ: 1-866-437-1940 (ਸਵੇਰ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ)। ਬੋਲੀ ਦਾ ਤਰਜਮਾ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ।

ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ (ਐੱਲ ਐੱਸ ਐੱਸ): ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਮੁਤਾਬਕ, ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਹੋ “Punjabi”।
ਮੁਫਤ: 1-866-577-2525

ਬੈਟਰਡ ਵਿਮਨਜ਼ ਸੁਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ ਝੱਲਣੀ ਪਈ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। 604-687-1867 (ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਬੁੱਧਵਾਰ, ਸਵੇਰ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ)।

ਵੀ ਐੱਲ ਐੱਮ ਐੱਫ ਐੱਸ ਐੱਸ: ਵੈਨਕੂਵਰ ਐਂਡ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਫੈਮਿਲੀ ਸੁਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼: ਇਮੀਗਰਾਂਟ, ਘੱਟਗਿਣਤੀ, ਰਫਿਊਜੀ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਰਜੇ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 20 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਹਿਮਾਇਤ ਅਤੇ ਮਦਦ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹਨ।
604-436-1025
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: vlmfss.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਈ 2016 ਤੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਹੈ