Leicestershire
Police
Protecting our communities

ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ - ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ -19 (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ) ਦੇ ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਨੌਕਰੀਆਂ, ਵਿੱਤੀ ਦਬਾਅ, ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹੋਣਾ, ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਰਹੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਸਰਕਾਰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਲੈਣਾ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ **999** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਚਾਲੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਦ ਤੱਕ ਆਮਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਲੈਣਾ ਮੁਮਕਿਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਹ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

United Against Violence and Abuse (UAVA)

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਰਵਿਸ ਲੈਸਟਰ, ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਰਟਲੈਂਡ

0808 802 0028

www.uava.org.uk

National Domestic Abuse Helpline

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ, ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ, ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾਹਿੰਸਾ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ, ਅਣਖ ਅਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ/ਗੁਲਾਮੀ।

0808 2000 247 (ਫ੍ਰੀਫੋਨ 24 ਘੰਟੇ)

www.refuge.org.uk

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ **Childline 0800 1111**'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।