If English is not your first language...

If you would like to discuss this information with someone who speaks your own language, please tick the box below to show which language you speak, fill in your name, address and telephone number and return the form to the address below.

[illegible] ☐

[illegible] ☐

Haddii Ingiriisku uusan ahayn luuqaddaada hooyo…
Haddii aad u baahantahay macluumaadkan oo af Soomaali ku qoran, fadlan calaamadi khaanadda loogu talagalay, qor magacaaga, cinwaankaaga, telefoonkaaga kuna soo celi foomka cinwaanka hoos ku qoran. ☐

Jeżeli angielski nie jest Pana/Pani językiem ojczystym...
Jeżeli chciał(a)by Pan(i) otrzymać tę informację w języku polskim, proszę zakreślić kratkę, wpisać imię i nazwisko, adres i nr telefonu oraz przesłać formularz na adres podany poniżej. ☐

[illegible] ☐

[illegible] ☐

Name

Address

Post Code | Telephone

The Language statements to be returned to:
ALMO Business Support Team,
Westec House, Westgate, Ealing W5 1YY

I require a copy in: Large Print ☐ Audio Tape ☐ Braille ☐

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ

ਕਾਊਂਸਿਲ ਦੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ

Ealing www.ealing.gov.uk

ealing domestic violence forum

Ealing Homes quality, service and value

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ

ਹਰ ਸਾਲ ਲੱਗਭਗ ਪੰਝੀ ਲੱਖ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਿੰਸਾ ਸਰੀਰਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦਾ ਅਸਰ ਹਰ ਉਮਰ, ਨਸਲ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਾੜਾ ਸਕੂਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ, ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਜੀਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਉਂਸਿਲ ਮੰਨਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਕਾਰ।

ਅਕਸਰ, ਬੇਘਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਇਸ ਹਿੰਸਕ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਘਰ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ:-

ਰੈਫ਼ਿਊਜ (ਆਸਰਾ ਲੱਭਣਾ)

ਰੈਫ਼ਿਊਜ ਜਾਂ ਆਸਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਅਫ਼ਸਰ ਜਾਂ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਦੱਸੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰੈਫ਼ਿਊਜ ਅਜਿਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਔਰਤਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਫੁਲ-ਟਾਈਮ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਕਰਾਂ ਬੈਨੀਫ਼ਿਟ ਕਲੇਮ ਕਰਨ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੈਫ਼ਿਊਜਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਗਰੁਪ, ਪੁਲਿਸ, ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਜ਼, ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਆਫ਼ਿਸ ਅਤੇ ਸੈਮੈਰੀਟਨਜ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਰਾਬਤਾ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਾਉਂਸਿਲ ਦੇ ਘਰ

ਤੁਸੀਂ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਿਧਰੇ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਔਰਤ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਅਫ਼ਸਰ ਕੋਈ ਮਰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਅਫ਼ਸਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਦਾ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ/ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਅਫ਼ਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕੇਗਾ/ਸਕੇਗੀ।

- ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਸੋਲਿਸਟਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਇਸ ਕੰਮ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਹਨ।
- ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਰੈਫ਼ਿਊਜ ਵਿਚ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਕਈ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੰਦਰੇ ਬਦਲਣਾ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਸਲੇ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਦਾਲਤ ਤੋਂ ਕੋਈ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਹੋ ਜਾਏ। ਇਸ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਇੰਜੰਕਸ਼ਨ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੰਜੰਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਕੋਲ ਆਉਣੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਹਲਾਂ ਕੱਢਣੋਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੁੱਟਮਾਰ ਕਰਨੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਇਸ ਹੁਕਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇਖ਼ਤਿਆਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਇਸ ਹੁਕਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰੇਗਾ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਇਕਦਮ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਗਰਫ਼ਿਤਾਰ ਕਰੇਗੀ। ਇੰਜੰਕਸ਼ਨ ਨੇੜੇ ਦੇ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪੁਲਿਸ ਤੁਰੰਤ ਕਰਵਾਈ ਕਰਕੇ ਇਹਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਗਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਸਕੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰੀਏ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬੈਨੀਫ਼ਿਟ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੀਗਲ ਹੈਲਪ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਵੀ ਹੋਵੋ (ਇਹਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਲੀਗਲ ਏਡ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ)।

ਪੁਲਿਸ

ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਸੇਫ਼ਟੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਖ਼ਾਸ ਅਫ਼ਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਨ। ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਗੰਭੀਰ ਜੁਰਮ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਪੇ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਝਿਜਕ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਅਸਾਈਲਮ ਸੀਕਰਜ਼ (ਪਨਾਹਗੀਰ)

ਜੇ ਹਿੰਸਾ ਵਾਲਾ ਘਰ ਛੱਡਣ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਰਜੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੌਇੰਟ ਕਾਉਂਸਲਿ ਫ਼ੌਰ ਦ ਵੈਲਫ਼ੇਅਰ ਆੱਵ ਇੰਮੀਗਰੈਂਟਸ (Joint Council for the Welfare of Immigrants) ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਅਸਾਈਲਮ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ ਟਾਊਨ ਹਾਲ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੀ ਬਸਤੀ ਵਿਚ ਹੈ।

ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨੰਬਰ

- **ਈਸਟਰਨ ਏਰੀਆ ਆਫ਼ਿਸ**
  ਫ਼ੋਨ: 020 8825 8822
- **ਵੈਸਟਰਨ ਏਰੀਆ ਆਫ਼ਿਸ**
  ਫ਼ੋਨ: 020 8825 8833
- **ਰਿਪੇਅਰ ਲਿੰਕ**
  ਫ਼ੋਨ:: 020 8825 8844
- **ਲੋਕਲ ਪੁਲਿਸ**
  ਫ਼ੋਨ: 020 8810 1212
- **ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ**
  ਫ਼ੋਨ: 020 8825 6633
- **ਈਲਿੰਗ ਆਈ ਐਮ ਐੱਸ**
  (ਮੀਡੀਏਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ)
  ਫ਼ੋਨ: 020 8575 9500
- **ਈਲਿੰਗ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਯੂਨਿਟ**
  ਫ਼ੋਨ: 020 8840 4845
- **ਈਲਿੰਗ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਕੁ-ਆਰਡੀਨੇਟਰ**
  ਫ਼ੋਨ: 020 8825 6426
- **ਈਲਿੰਗ ਪੁਲਿਸ ਸੀ ਐੱਸ ਯੂ**
  ਫ਼ੋਨ: 020 8246 9617

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ:

- **ਸਊਥਹਾਲ ਬਲੈਕ ਸਿਸਟਰਜ਼**
  ਫ਼ੋਨ: 020 8571 9595
- **ਵਿਮੈਨਜ਼ ਏਡ**
  ਫ਼ੋਨ: 0845 702 3468
- **ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ**
  ਫ਼ੋਨ: 0808 2000 247

ਮੁਸੀਬਤ ਵੇਲੇ ਨੰਬਰ 999 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।