



**ਪਰਵਾਸੀ ਔਰਤੋ
ਘਰੋਗੀ ਤਸੱਦਦ ਨੂੰ ਨਾ ਸਹਿਣ ਕਰੋ**

**ਪਰਵਾਸੀ ਔਰਤਾਂ
ਦੇ ਵੀ ਹੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ !**

**ਘਰੋਗੀ ਤਸੱਦਦ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ
ਕੁਟਮਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।**

ਸੱਟਾਂ ਅੰਦਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ
ਹਨ ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਕਦੇ :

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦਿਤੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਨਿਕੰਮੇ ਜਾਂ ਘਟੀਆ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਇਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਘਟੀਆ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਪੁਕਾਰਿਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਮੁਕੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਪੇੜਾਂ ਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੀੜ ਪਹੁੰਚਾਈ ਹੈ ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭੋਗ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਭੋਗੀ ਕਰਤਵ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਫਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਰਾਮਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਸੁਟ ਪਸੁਟ ਜਾਂ ਤੋੜ ਭੰਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਤੋੜ ਭੰਨ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਫੇਟ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਕਹਿ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਖੌਲ ਉਡਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ?

ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉਤਰ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ -

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ :

**Domestic Violence
Crisis Service**
1300 782 200
Mon - Fri 9am-4pm

Police 131 444

Crisis Care (after hours)
131 611

Domestic Violence Helpline
1800 800 098

**Migrant Women's Support and
Accommodation Service**
8346 9417

**Central Eastern Domestic
Violence Service**
8365 5033

**Southern Domestic
Violence Service**
8382 0066

**Western Domestic
Violence Service**
8268 7700

**Northern Domestic
Violence Service**
8255 3622

**Women's Health
Statewide**
8239 9600

**Northern Women's
Community Health Centre**
8252 3711

**Dale Street Women's
Health Centre**
8444 0700

**Southern Women's
Community Health Centre**
8384 9555

**Parks Community
Health Service**
8243 5611

**Salisbury West
Community Health Centre**
8281 7644

Non English Speaking Background
Domestic Violence Action Group
PO Box 369, Marden SA 5070



Government
of South Australia



South Australian Multicultural &
Ethnic Affairs Commission