

ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਭਵਿੱਖ...

ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਆਦਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



ਸੇਫ਼ ਸਟੈੱਪਸ - ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੇਂਦਰ
safesteps.org.au
1800 015 188 (24 ਘੰਟੇ)
safesteps@safesteps.org.au
ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
(ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਅੱਧੀ ਰਾਤ)



1800 RESPECT - ਰਾਸ਼ਟਰੀ 24 ਘੰਟੇ
ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ,
ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
1800respect.org.au
1800 RESPECT (1800 737 732) (24 ਘੰਟੇ)
ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ (24 ਘੰਟੇ)



ਔਰੰਜ ਡੋਰ - ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ,
ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ
ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ
orangedoor.vic.gov.au
1800 319 353 (ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ
5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)
bpa@orangedoor.vic.gov.au



ਰੇਨਬੋਅ ਡੋਰ - LGBTQIA+
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਾਸੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ
ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ
rainbowdoor.org.au
1800 729 367 | SMS 0480 017 246
(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ)
support@rainbowdoor.org.au



ਇਨਟੱਚ - ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ
ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ
ਕੇਂਦਰ
intouch.org.au
1800 755 988
admin@intouch.org.au



ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਨਾਂਹ -
ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸੇਵਾ
ntv.org.au
1300 766 491



ਡਜ਼ੀਰਾ - ਆਦਿਵਾਸੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ
ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾ
djirra.org.au
9244 3333
info@djirra.org.au



ਬੱਚਿਆਂ, ਛੋਟੇ ਬਾਲਗਾਂ (18-25), ਮਾਪਿਆਂ
ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ/ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬੱਚਿਆਂ
ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਸਹਿਯੋਗ
1800 55 1800 (24 ਘੰਟੇ)
kidshelpline.com.au



ਡੇਜ਼ੀ ਐਪ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ
ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ



ਸੰਨੀ ਐਪ
ਅਪ੍ਰਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ
ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ 000 ਉੱਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਭਵਿੱਖ...

ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਆਦਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



ਸੇਫ ਸਟੈਪਸ - ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੇਂਦਰ
safesteps.org.au
1800 015 188 (24 ਘੰਟੇ)
safesteps@safesteps.org.au
ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
(ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਅੱਧੀ ਰਾਤ)



1800 RESPECT - ਰਾਸ਼ਟਰੀ 24 ਘੰਟੇ
ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ,
ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
1800respect.org.au
1800 RESPECT (1800 737 732) (24 ਘੰਟੇ)
ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ (24 ਘੰਟੇ)



ਔਰੰਜ ਡੋਰ - ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ,
ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ
ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ
orangedoor.vic.gov.au
1800 319 353 (ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ
5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)
bpa@orangedoor.vic.gov.au



ਰੇਨਬੋਅ ਡੋਰ - LGBTQIA+
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਾਸੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ
ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ
rainbowdoor.org.au
1800 729 367 | SMS 0480 017 246
(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ)
support@rainbowdoor.org.au



ਇਨਟੱਚ - ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ
ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ
ਕੇਂਦਰ
intouch.org.au
1800 755 988
admin@intouch.org.au



ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਨਾਂਹ -
ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸੇਵਾ
ntv.org.au
1300 766 491



ਡਜ਼ੀਰਾ - ਆਦਿਵਾਸੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ
ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾ
djirra.org.au
9244 3333
info@djirra.org.au



ਬੱਚਿਆਂ, ਛੋਟੇ ਬਾਲਗਾਂ (18-25), ਮਾਪਿਆਂ
ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ/ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬੱਚਿਆਂ
ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਸਹਿਯੋਗ
1800 55 1800 (24 ਘੰਟੇ)
kidshelpline.com.au



ਡੇਜ਼ੀ ਐਪ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ
ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ



ਸੰਨੀ ਐਪ
ਅਪ੍ਰਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ
ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ 000 ਉੱਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਭਵਿੱਖ...

ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਆਦਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



ਸੇਫ ਸਟੈਪਸ - ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੇਂਦਰ
safesteps.org.au
1800 015 188 (24 ਘੰਟੇ)
safesteps@safesteps.org.au
ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
(ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਅੱਧੀ ਰਾਤ)



1800 RESPECT - ਰਾਸ਼ਟਰੀ 24 ਘੰਟੇ
ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ,
ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
1800respect.org.au
1800 RESPECT (1800 737 732) (24 ਘੰਟੇ)
ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ (24 ਘੰਟੇ)



ਔਰੰਜ ਡੋਰ - ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ,
ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ
ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ
orangedoor.vic.gov.au
1800 319 353 (ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ
5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)
bpa@orangedoor.vic.gov.au



ਰੇਨਬੋਅ ਡੋਰ - LGBTQIA+
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਾਸੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ
ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ
rainbowdoor.org.au
1800 729 367 | SMS 0480 017 246
(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ)
support@rainbowdoor.org.au



ਇਨਟੱਚ - ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ
ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ
ਕੇਂਦਰ
intouch.org.au
1800 755 988
admin@intouch.org.au



ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਨਾਂਹ -
ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸੇਵਾ
ntv.org.au
1300 766 491



ਡਜ਼ੀਰਾ - ਆਦਿਵਾਸੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ
ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾ
djirra.org.au
9244 3333
info@djirra.org.au



ਬੱਚਿਆਂ, ਛੋਟੇ ਬਾਲਗਾਂ (18-25), ਮਾਪਿਆਂ
ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ/ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬੱਚਿਆਂ
ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਸਹਿਯੋਗ
1800 55 1800 (24 ਘੰਟੇ)
kidshelpline.com.au



ਡੇਜ਼ੀ ਐਪ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ
ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ



ਸੰਨੀ ਐਪ
ਅਪ੍ਰਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ
ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ 000 ਉੱਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਭਵਿੱਖ...

ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਆਦਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਇਸ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



ਸੇਫ ਸਟੈਪਸ - ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੇਂਦਰ
safesteps.org.au
1800 015 188 (24 ਘੰਟੇ)
safesteps@safesteps.org.au
ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
(ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਅੱਧੀ ਰਾਤ)



1800 RESPECT - ਰਾਸ਼ਟਰੀ 24 ਘੰਟੇ
ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ,
ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
1800respect.org.au
1800 RESPECT (1800 737 732) (24 ਘੰਟੇ)
ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ (24 ਘੰਟੇ)



ਔਰੰਜ ਡੋਰ - ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ,
ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ
ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ
orangedoor.vic.gov.au
1800 319 353 (ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ
5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)
bpa@orangedoor.vic.gov.au



ਰੇਨਬੋਅ ਡੋਰ - LGBTQIA+
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਾਸੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ
ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ
rainbowdoor.org.au
1800 729 367 | SMS 0480 017 246
(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ)
support@rainbowdoor.org.au



ਇਨਟੱਚ - ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ
ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ
ਕੇਂਦਰ
intouch.org.au
1800 755 988
admin@intouch.org.au



ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਨਾਂਹ -
ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸੇਵਾ
ntv.org.au
1300 766 491



ਡਜ਼ੀਰਾ - ਆਦਿਵਾਸੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ
ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾ
djirra.org.au
9244 3333
info@djirra.org.au



ਬੱਚਿਆਂ, ਛੋਟੇ ਬਾਲਗਾਂ (18-25), ਮਾਪਿਆਂ
ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ/ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬੱਚਿਆਂ
ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਸਹਿਯੋਗ
1800 55 1800 (24 ਘੰਟੇ)
kidshelpline.com.au



ਡੇਜ਼ੀ ਐਪ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ
ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ



ਸੰਨੀ ਐਪ
ਅਪ੍ਰਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ
ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ 000 ਉੱਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਭਵਿੱਖ...

ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਆਦਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਰਿਵਾਰ ਸਿਰਜਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



ਸੇਫ ਸਟੈੱਪਸ - ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੇਂਦਰ
safesteps.org.au
1800 015 188 (24 ਘੰਟੇ)
safesteps@safesteps.org.au
ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
(ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਅੱਧੀ ਰਾਤ)



1800 RESPECT - ਰਾਸ਼ਟਰੀ 24 ਘੰਟੇ
ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ,
ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
1800respect.org.au
1800 RESPECT (1800 737 732) (24 ਘੰਟੇ)
ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ (24 ਘੰਟੇ)



ਔਰੰਜ ਡੋਰ - ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ,
ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ
ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ
orangedoor.vic.gov.au
1800 319 353 (ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ
5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)
bpa@orangedoor.vic.gov.au



ਰੇਨਬੋਅ ਡੋਰ - LGBTQIA+
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਾਸੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ
ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ
rainbowdoor.org.au
1800 729 367 | SMS 0480 017 246
(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ)
support@rainbowdoor.org.au



ਇਨਟੱਚ - ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ
ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ
ਕੇਂਦਰ
intouch.org.au
1800 755 988
admin@intouch.org.au



ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਨਾਂਹ -
ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸੇਵਾ
ntv.org.au
1300 766 491



ਡਜ਼ੀਰਾ - ਆਦਿਵਾਸੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ
ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾ
djirra.org.au
9244 3333
info@djirra.org.au



ਬੱਚਿਆਂ, ਛੋਟੇ ਬਾਲਗਾਂ (18-25), ਮਾਪਿਆਂ
ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ/ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬੱਚਿਆਂ
ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਸਹਿਯੋਗ
1800 55 1800 (24 ਘੰਟੇ)
kidshelpline.com.au



ਡੇਜ਼ੀ ਐਪ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ
ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ



ਸੰਨੀ ਐਪ
ਅਪ੍ਰਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ
ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ 000 ਉੱਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਭਵਿੱਖ...

ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਆਦਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਬਰਾਬਰੀ ਸਿਰਜਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



ਸੇਫ ਸਟੈਪਸ - ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੇਂਦਰ
safesteps.org.au
1800 015 188 (24 ਘੰਟੇ)
safesteps@safesteps.org.au
ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
(ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਅੱਧੀ ਰਾਤ)



1800 RESPECT - ਰਾਸ਼ਟਰੀ 24 ਘੰਟੇ
ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ,
ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
1800respect.org.au
1800 RESPECT (1800 737 732) (24 ਘੰਟੇ)
ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ (24 ਘੰਟੇ)



ਔਰੰਜ ਡੋਰ - ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ,
ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ
ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ
orangedoor.vic.gov.au
1800 319 353 (ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ
5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)
bpa@orangedoor.vic.gov.au



ਰੇਨਬੋਅ ਡੋਰ - LGBTQIA+
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਾਸੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ
ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ
rainbowdoor.org.au
1800 729 367 | SMS 0480 017 246
(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ)
support@rainbowdoor.org.au



ਇਨਟੱਚ - ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ
ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ
ਕੇਂਦਰ
intouch.org.au
1800 755 988
admin@intouch.org.au



ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਨਾਂਹ -
ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸੇਵਾ
ntv.org.au
1300 766 491



ਡਜ਼ੀਰਾ - ਆਦਿਵਾਸੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ
ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾ
djirra.org.au
9244 3333
info@djirra.org.au



ਬੱਚਿਆਂ, ਛੋਟੇ ਬਾਲਗਾਂ (18-25), ਮਾਪਿਆਂ
ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ/ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬੱਚਿਆਂ
ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਸਹਿਯੋਗ
1800 55 1800 (24 ਘੰਟੇ)
kidshelpline.com.au



ਡੇਜ਼ੀ ਐਪ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ
ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ



ਸੰਨੀ ਐਪ
ਅਪ੍ਰਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ
ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ 000 ਉੱਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।