

## ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ

- ਸੰਕਟ ਕਾਲ ਲਈ ਬੱਚ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ, ਪੁਲਿਸ, ਸ਼ੈਲਟਰ) ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਫੋਨ ਕਾਲ ਲਈ ਰੇਜ਼ਗਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
  - ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਲਾਈਨਾਂ (905) 878-8555 ਅਤੇ (905) 332-7892
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ (ਜਿਵੇਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਮਿੱਤਰ, ਸ਼ੈਲਟਰ)।
- ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਆਖੋ (ਜੇ ਅਜੇਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ) ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ ਜਾਂ ਚੀਖਣ-ਚਿੱਲਾਉਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਇਤਲਾਹ ਕਰਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣ।
- ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਪੜੇ, ਘਰ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ, ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ, ਪੈਸੇ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਗਜ਼ਾਤ (ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ), ਮਨਪਸੰਦ ਖਿਡੌਣੇ ਆਦਿ ਛੁਪਾ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪੱਛਾਣ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਆਪਣੇ ਬਣਾਏ ਵਿੱਚ (ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ) ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਖੋਲ੍ਹੋ (ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚ) ਅਤੇ ਇੰਜ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਸਟੇਟਮੈਂਟਾਂ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਕੋਲ ਜਾਣ।
- ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉ (ਜਿਵੇਂ, ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਬਜੱਟ ਵਿੱਚੋਂ) ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖਦੇ ਜਾਉ।
- ਟੈਕਸੀ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਜਾਂ ਬਿਪਦਾ ਦੀ ਘੜੀ ਲਈ \$10 ਤੋਂ \$15 ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੱਥਿਆਰਾਂ (ਰਸੋਈ ਦੇ ਚਾਕੂਆਂ ਸਮੇਤ) ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ (ਜਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ, ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਬਿਪਦਾ ਵੇਲੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ, ਆਦਿ)
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਮੰਗਣੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ(†) ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਉੱਪਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ:

- ਤਾਲੇ ਬਦਲੋ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਛੋਕ ਬਣਾਉ, ਬਾਹਰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧੂਆਂ ਸੂਚਕ ਜੰਤਰ ਲਗਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੰਟੀ ਵਜਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਣ।
- ਆਪਣੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਸੂਚੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਲਉ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਗਿਆਂ ਆਪਣਾ ਨੰਬਰ ਬਲਾਕ ਕਰ ਦਿਉ (ਨੰਬਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ \*67 ਡਾਇਲ ਕਰੋ)
- ਸੈਲੂਲਰ ਫੋਨ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੋਰਡਲੈਸ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰੱਖੋ।
- ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣਾ ਬੰਦਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਆਰਡਰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।
- ਪੱਕਾ ਕਰੋ, ਕਿ ਸਕੂਲ, ਡੇ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਅਦਾਲਤੀ ਕਾਗਜ਼ਾਤਾਂ (ਬੰਦਸ਼ ਬਾਰੇ ਆਰਡਰ ਅਤੇ ਕਸਟਡੀ/ਪਹੁੰਚ ਸਬੰਧੀ ਆਰਡਰ ਸਮੇਤ) ਦੀ ਕਾਪੀ ਹੋਵੇ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਕਿਸ ਕੋਲ ਹੈ।
- ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਆਖੋ ਕਿ ਕਾਲਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਉਹਨਾਂ ਥਾਂਵਾਂ (ਸਟੋਰ, ਬੈਂਕ, ਵੀਡੀਓ ਰੈਂਟਲ, ਬਾਰ) ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ।

## ਘਰ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਗਜ਼ਾਤ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਪੱਛਾਣ ਪੱਤਰ
- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ
- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ
- ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੂਰੰਸ ਕਾਰਡ
- ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ
- ਪੈਸੇ, ਬੈਂਕ ਬੁਕਾਂ, ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ
- ਚਾਬੀਆਂ - ਘਰ, ਕਾਰ, ਦਫ਼ਤਰ, ਸੇਫਟੀ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਬਾਕਸ, ਡਾਕ ਬਕਸੇ ਦੀਆਂ
- ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਈਸੈਂਸ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ/ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਪਰਚੀਆਂ
- ਪਾਸਪੋਰਟ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਸਬੰਧੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼
- ਮੌਰਟਗੇਜ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਹਾਊਸ ਡੀਡ, ਪੱਟੇ/ਕਿਰਾਏ ਬਾਰੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ
- ਬੀਮੇ ਸਬੰਧੀ ਕਾਗਜ਼ਾਤ
- ਪਤਿਆਂ ਵਾਲੀ ਡਾਇਰੀ

- ਤਸਵੀਰਾਂ, ਜ਼ੇਵਰ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁੱਲ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨਪਸੰਦ ਖਿਡੌਣੇ, ਕੰਬਲ
- ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਗਜ਼ਾਤ (ਯਾਨੀ, ਵੱਖ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸਮਝੌਤਾ, ਤਲਾਕ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ਾਤ, ਬੰਦਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਆਰਡਰ)

ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਨੱਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ। ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਸਟਡੀ ਬਾਰੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਝਗੜੇ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਗਵਾ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ, ਜੇ ਕੋਈ ਅਦਾਲਤੀ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਪਰ ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਦਾ ਬਰਾਬਰ ਹੱਕ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਘਰ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਵਾਲੇ ਅੰਗ-ਰੱਖਿਅਕ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ

ਹਾਲਟਨ ਖੇਤਰੀ ਪੁਲਿਸ ਸੇਵਾ (ਪੀੜਤ ਸੇਵਾ ਯੂਨਿਟ) -  
(905) 878-5511

ਸਿਰਫ ਸੰਕਟ ਵੇਲੇ — 911

### ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਲਾਈਨਾਂ:

- ਹਾਲਟਨ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਪਲੇਸ ਨਾੱਰਥ — (905) 878-8555
- ਹਾਲਟਨ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਪਲੇਸ ਸਾਉਥ — (905) 332-7892

ਪੀੜਤ/ਗਵਾਹ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਹਾਲਟਨ — (905) 878-6292

ਹਾਲਟਨ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਸੇਵਾ (SAVIS) — (905) 875-1555

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਫੋਨ — 1-800-668-6868

ਐਸ.ਓ.ਐਸ ਫੈਮਿਸ (S.O.S. Femmes) — 1-800-387-8603

ਹਾਲਟਨ ਬਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸੋਸਾਇਟੀ (Halton Children's Aid Society) — (905) 333-4441

ਹਾਲਟਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ — (905) 845-3811

ਬਰਲਿੰਗਟਨ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ — (905) 637-5256

ਨਾਰੀ ਕੇਂਦਰ (The Women's Centre) — (905) 847-5520