# ਗਾਈਡ 5:
# ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਧਮਕੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

**ਜੇਕਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।**

### ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੇਕ ਪਰਿਸਥਿਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖਾਸ ਪਰਿਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ ਆਮ ਤੱਥ ਹੀ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ

### ਕੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ?

ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਕਾਨੂੰਨ ਤਹਿਤ ਅਪਰਾਧ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ:

- ਸਟਾਕਿੰਗ (ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ)
- ਧਮਕੀ ਭਰੀ ਈ-ਮੇਲ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਮੈਸੇਜ ਭੇਜਣਾ
- ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਤੇ ਸਪਾਈਵੇਅਰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ
- ਸੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ
- ਮਾਨਹਾਨੀ
- ਅੰਤਰੰਗ ਜਾਂ ਅਸ਼ਲੀਲ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸ਼ੇਅਰ (ਸਾਂਝੀਆਂ) ਕਰਨਾ

ਹਰੇਕ ਰਾਜ ਅਤੇ ਟੈਰੇਟਰੀ ਵਿੱਚ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਕਾਨੂੰਨਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) SmartSafe smartsafe.org.au/legal-guides ਤੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਸਬੂਤ ਇੱਕਠੇ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ, ਸੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਹਰੇਕ ਰਾਜ ਅਤੇ ਟੈਰੇਟਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸਬੂਤ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਬਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਅਪਰਾਧ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਬੂਤ ਇੱਕਠੇ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇ।

ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੋਵੇਂ।

ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸਬੂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਲਿੱਖੇ ਸਬੂਤ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਕ੍ਰੀਨਸ਼ਾਟਸ
- ਸੇਵਡ ਵਾਇਸਮੇਲ ਮੈਸੇਜਿਸ
- ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੀ ਈ-ਮੇਲ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟਸ
- ਵਾਪਰੀ ਵਾਰਦਾਤ ਦੇ ਲਿਖਤੀ ਰਿਕਾਰਡ ਜੋ ਕਿਸੇ ਲੌਗ ਜਾਂ ਜਰਨਲ ਵਿੱਚ ਲਿਖਕੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹੋਣ।

ਸਬੂਤ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕਠੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) eSafetyWomen esafety.gov.au/women/take-control/esafety-planning/collecting-evidence ਤੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਕੋਈ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਕੇ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੇਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਣਗੇ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਹਰੇਕ ਰਾਜ ਅਤੇ ਟੈਰੇਟਰੀ ਵਿੱਚ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਰਾਜ ਅਤੇ ਟੈਰੇਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਖਾਸੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ wlsa.org.au ਵੇਖੋ।

1800RESPECT ਹਰੇਕ ਰਾਜ ਅਤੇ ਟੈਰੇਟਰੀ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ 1800respect.org.au/help-and-support/violence-and-the-law.

## ਪ੍ਰੋਟੇਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ (ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦੇਸ਼) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਪੁਲਿਸ, ਪ੍ਰੋਟੇਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਇਹ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਵਾਇਲੈਂਸ(ਹਿੰਸਾ) ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੇਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੇਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਟੈਰੇਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੇਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਵਿਕਲਪ ਕਿਹੜਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੇਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੋਟੇਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਬਾਅਦ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰੋਟੇਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੂਤ ਤੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

## ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ! ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੁਆਰਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਹੀ **ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000)** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲ(ਐਮਰਜੇਂਸੀ) ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਫੋਨ ਤੋਂ **ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ** (000) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ **'Police (ਪੁਲਿਸ)', 'Fire (ਫਾਇਰ)'** ਜਾਂ **'Ambulance ‘(ਐਂਬੂਲੈਂਸ)'** ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਸੰਪਰਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਾਇਨ ਤੇ ਹਾਜ਼ਿਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੰਕਟਕਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫੋਨ ਜਾਂ ਡਿਵਾਈਸ ਤੋਂ **1800RESPECT** ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
**1800 737 732**
1800respect.org.au

**1800RESPECT** ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ (ਸੈਕਸੁਅਲ) ਸੋਸ਼ਣ ਸਮੇਤ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਲਈ 24-ਘੰਟੇ, ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵੀਡਿਓ ਲਈ 1800respect.org.au/languages/ ਵੇਖੋ।