

## गाइड 5:

## कानुनी सहायता लिनुहोस्

कोहि पनि प्रविधि मार्फत दुर्व्यवहार गर्न, धम्क्याउन वा पिछा गर्न उचित हुँदैन। यो डरलाग्दो, असुरक्षित तथा ठीक होईन। तपाईंको सुरक्षित हुने अधिकार छ।

यदि प्रविधि दुरुपयोग, नियन्त्रण वा डराउन प्रयोग भइरहेको छ भने तपाईं कानुनी सहायता लिन सक्नुहुन्छ।

## कानुनी सहायता लिनुहोस्

कसैले तपाईंलाई दुर्व्यवहार गर्न, नियन्त्रण गर्न वा तपाईंलाई डराउन प्रविधिको प्रयोग गरेमा, तपाईंलाई सुरक्षा गर्न ऐन मद्दत गर्दछ।

हरेक परिस्थिति भिन्न भएकोले, तपाईंको विशेष स्थितिको सम्बन्धमा कानुनी सुझाव लिन महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यो गाइड मात्रै हो, कानुनी सुझाव होइन, यसले तपाईंलाई विचार गर्न सामान्य प्वाइन्टहरू मात्र प्रदान गर्न सक्दछ।

## के प्रविधि मार्फत दुरुपयोग गैर-कानुनी छ?

प्रविधि मार्फत दुरुपयोगले विभिन्न प्रकारका व्यवहारको समावेश गर्दछ, जस मध्ये धेरै जसो अष्ट्रेलियाको कानून अन्तर्गत अपराध हो र पुलिसलाई रिपोर्ट गर्न सकिन्छ।

अष्ट्रेलियाको निम्न कुरासँग सम्बन्धित कानूनहरू छन्:

- पिछा गर्ने
- धम्क्याउने ईमेल, टेक्स्ट वा सन्देशहरू
- विद्युतिय उपकरणहरूमा स्पाइवेयर स्थापना गर्ने
- दुर्व्यवहार
- बदनामी
- अन्तरंग फोटोहरू साझा गर्ने

प्रत्येक राज्य तथा क्षेत्रमा अष्ट्रेलियाको कानूनको जानकारी स्मार्टसेफ [smartsafe.org.au/legal-guides](https://smartsafe.org.au/legal-guides) मा (अंग्रेजीमा) पाउन सकिन्छ।



## प्रमाण संकलन गर्ने

अस्ट्रेलियाको प्रत्येक राज्य तथा क्षेत्रमा कसैलाई पिछा गर्नु, दुर्व्यवहार गर्नु वा धम्काउनु एक अपराध हो। दुरुपयोगको प्रमाण रेकर्ड गर्दा तथा राख्दा अपराध प्रमाणित भयो भनी प्रमाणित गर्नेछ। त्यसो गर्न सुरक्षित भएमा, तपाईंको लागि सबैभन्दा राम्रोसँग काम गर्ने प्रमाण संकलन गर्नुहोस्।

सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा शारीरिक र भावनात्मक दुबै तरिकाले तपाईंको सुरक्षा गर्नु पर्छ।

प्रविधि मार्फत दुरुपयोगको प्रमाण समावेश गर्न सक्छ:

- स्क्रीनशटहरू
- बचत गरिएका भ्वाइसमेल सन्देशहरू
- प्रिन्ट गरिएका ईमेल तथा सोशल मिडियाको पोष्टहरू
- लग वा जर्नलमा के भयो भनी लेखित रेकर्डहरू।

कसरी प्रमाणहरू संकलन गर्ने भन्ने सम्बन्धमा थप जानकारी eSafety- महिला [esafety.gov.au/women/take-control/esafety-planning/collecting-evidence](https://esafety.gov.au/women/take-control/esafety-planning/collecting-evidence) मा (अंग्रेजीमा) पाउन सकिन्छ।

### तपाईंले कानुनी सुझाव कहाँ पाउन सक्नुहुन्छ?

एक वकील वा कानुनी सेवाले तपाईंसँग एक सुरक्षा आदेशको लागी कसरी आवेदन गर्ने सहित कानुनी विकल्पहरूमा छलफल गरेर सहायता गर्न सक्छ। आवश्यक भएमा, तिनीहरूले तपाईंसँगै पुलिससँग पनि कुरा गर्न सक्छन्।

प्रत्येक अष्ट्रेलियन राज्य तथा क्षेत्रमा महिलाको कानुनी सेवाहरूले महिलाहरूलाई निःशुल्क तथा गोप्य कानुनी सुझाव दिन्छ। केहि राज्य तथा क्षेत्रहरूको घरेलु हिंसाको अनुभव गर्ने महिलाका लागि विशेष कानुनी सेवाहरू पनि छन्। थप जानकारीका लागि [wlsa.org.au](http://wlsa.org.au) मा जानुहोस्।

1800RESPECT ले प्रत्येक राज्य तथा क्षेत्रमा सहायता सेवा तथा कानुनी संसाधनहरूको सूची [1800respect.org.au/help-and-support/violence-and-the-law](http://1800respect.org.au/help-and-support/violence-and-the-law) (अंग्रेजीमा) दिन्छ।

### संरक्षण आदेश प्राप्त गर्नु

प्रविधिलाई दुरुपयोग गर्न, नियन्त्रण गर्न वा तपाईंलाई डराउन प्रयोग भइरहे तपाईंलाई कानुनी सुरक्षा आवश्यक हुन सक्छ। तपाईं वा तपाईंको पक्षबाट पुलिसले तपाईंको नजिकै आउने, तपाईंलाई छुन खोज्ने, वा तपाईं कहाँ जानुहुन्छ र के गर्नुहुन्छ हेर्ने जस्ता केही कुराहरू गरि तपाईंलाई दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिबाट जोगाउने क्रममा सुरक्षा आदेश दिनसक्छ।

एक हिंसा वा संरक्षण आदेश छलफल गर्न तपाईंको स्थानीय पुलिसलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। एक वकील वा कानुनी सेवाले तपाईंलाई आवश्यक भएमा एक सुरक्षा आदेशको लागी आवेदन दिन सहायता गर्न सक्छ। सुरक्षा आदेशहरूलाई अष्ट्रेलियाको राज्य तथा क्षेत्रहरूमा विभिन्न नामले चिनिन्छन्। तपाईंका वकील वा पुलिसले तपाईंलाई के राम्रो हुन्छ सल्लाह दिन सक्षम हुन्छन ।

एक सुरक्षा आदेश उल्लङ्घन गर्नु एक अपराध हो। एकपटक तपाईंसँग एक सुरक्षा आदेश भएपछि, तपाईंलाई यो उल्लङ्घन हुँदछ जस्तो लागेमा तपाईंले तुरुन्तै जानकारी दिन सक्नुहुन्छ। यी रेकर्डहरूले प्रमाणको रूपमा प्रस्तुत गर्न सकिने भएकोले तपाईंलाई उल्लङ्घन भएको जस्तो लागेमा तपाईं कुनै पनि घटनाहरूको रेकर्ड राखी सुनिश्चित गर्नुहोस्।

### सहायता लिनुहोस्

सम्झनुहोस्! प्रविधि मार्फत दुरुपयोग ठीक होईन तथा तपाईंको गलती होईन । सहायता उपलब्ध छ।

तपाईं असुरक्षित महसुस गरिरहनु भएको छ भने, तत्काल **तिनवटा शून्य (000)** मा पुलिस तथा आपतकालीन सेवाहरूमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

तपाईं अंग्रेजी बोल्नुहुन्न भने, निश्चित लाइनबाट **तिनवटा शून्य (000)** मा फोन गर्नुहोस् तथा **'पुलिस'**, **'फायर'**, वा **'एम्बुलेन्स'** को लागि सोध्नुहोस्। एक पटक कनेक्ट भएपछि, तपाईं लाइनमा रहनुपर्छ तथा र एक दोभाषे मिलाइने छ।

यो आपतकालिन नभए, तपाईंले आफ्नो स्थानीय पुलिस चौकीमा फोन गर्न वा जान सक्नुहुन्छ।

थप सहायताको लागि, एक सुरक्षित फोन वा उपकरणबाट जति सक्दो छिटो **1800RESPECT** मा सम्पर्क गर्नुहोस्: **1800 737 732**

[1800respect.org.au](http://1800respect.org.au)

**1800RESPECT** ले 24 घण्टा नै निःशुल्क तथा गोप्य सुरक्षा योजना, परामर्श र परिवारिक तथा यौन दुर्व्यवहार सहित सबै प्रकारका दुरुपयोगका लागि सहायता दिन्छ। तिनीहरूले तपाईंलाई तपाईंको क्षेत्रका अन्य सेवाहरूमा पनि आवद्ध गर्न सक्छन्। अन्य भाषाहरूमा थप जानकारी, सुझाव तथा भिडियोहरूको लागि [1800respect.org.au/languages/](http://1800respect.org.au/languages/) मा जानुहोस्।