ਗਾਈਡ 2:
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹਤੱਵਪੂਰਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਮਰਥਨ ਲੈਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੀਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਅਪਮਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਕਾਉਂਟਾਂ ਸਮੇਤ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਆਨਲਾਇਨ ਅਕਾਉਂਟਾਂ ਦੀ **ਪ੍ਰਾਇਵੇਸੀ ਸੇਟਿੰਗਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।** ਕਦੇ-ਕਦਾਈ ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਅਪਡੇਟਸ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਾਇਵੇਸੀ ਸੇਟਿੰਗਸ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਬਲਿਕ (ਆਮ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੇਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- **ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਇਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫ੍ਰੈਂਡ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਿਸਨੂੰ ਫ੍ਰੈਂਡ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ,** ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੇਅਰ (ਸਾਂਝੀ) ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਪੋਸਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ **ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਨਿਯਮ ਬਣਾਓ।** ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵੇਰਵੇ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੋਸਟ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਹੋ ਸਕੇ – ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਦਾਲਤੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਅਕਾਉਂਟਾਂ ਵਿੱਚ **ਲੋਕੇਸ਼ਨ (ਸਥਾਨ-ਆਧਾਰਿਤ) ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।**
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ **ਚੈਕ-ਇਨ ਜਾਂ ਟੈਗ ਨਾ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਗ ਜਾਂ ਚੈਕ-ਇਨ ਨਾ ਕਰਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੈਕ-ਇਨ ਜਾਂ ਟੈਗ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਨਲਾਇਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਨਲਾਇਨ ਸੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਮਜ਼ੇ ਲੈਣ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸਲਈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣ, ਤੁਹਾਡਾ ਅਪਮਾਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ, ਉਸਦਾ ਸੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਧਮਕਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਨਲਾਇਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ:

- ਆਨਲਾਇਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੇ **ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।** ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣੇਗਾ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਅਜ਼ਮਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੇ।
- ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਸ਼ਾਟਸ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਤੋਂ ਫੋਟੋ ਖਿੱਚ ਕੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ **ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਰੱਖੋ।** ਪੂਰੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਭੇਜਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

- ਜਿਸ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸੇਵਾ ਤੇ ਇਹ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਪੋਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ **ਇਸਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।** ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਇਬਰ-ਬੁਲਿੰਗ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਆਪਣੀ ਸਾਈਟ ਤੇ Help (ਸਹਾਇਤਾ) ਜਾਂ Report (ਸੂਚਨਾ ਦੇਣਾ) ਸੈਕਸ਼ਨ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ **ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਕਰੋ।** ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪੋਸਟ ਨਹੀਂ ਦਿਖੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ **ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।** ਆਪਣੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੁਆਰਾ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ?

ਯਾਦ ਰੱਖੋ! ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ ਉਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣਗੇ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ:

- ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਵਿੱਚ **ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ** ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਕਾਉਂਟਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਾਇਵੇਸੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਅਤੇ ਅਕਾਉਂਟਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।
- ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੱਕ **ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ।** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੋਸਟ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਮੁਤਾਬਕ ਪੋਸਟ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਪਰ ਲੋਕੇਸ਼ਨ (ਥਾਂ) ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੋਸਟ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸਨਾਲ ਉਹ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਉਕਸੇ।
- **ਅਜਿਹੀ ਫੋਟੋ ਜਾਂ ਵੀਡਿਓ ਪੋਸਟ ਨਾ ਕਰੋ** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇ।
- ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਇਨ ਪੋਸਟ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹਤੱਤਾ ਬਾਰੇ **ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।** ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀਤੀਆਂ ਚਰਚਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ ਤਾਂਜੋ ਉਹ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਨਲਾਇਨ ਹੋ ਸਕਣ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ **ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।**
- ਸਕ੍ਰੀਨਸ਼ਾਟਸ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਤੋਂ ਫੋਟੋ ਖਿੱਚ ਕੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ **ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਰੱਖੋ।** ਪੂਰੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਭੇਜਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

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 ਕੋਈ 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।