

ਗਾਈਡ 7: ਇਮੇਜ਼ (ਫੋਟੋ)-ਅਧਾਰਿਤ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਇਮੇਜ਼-ਅਧਾਰਿਤ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਉਸ ਪਰਿਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅੰਤਰੰਗ/ਅਸਲੀਲ ਫੋਟੋ, ਫੋਟੋ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੇਅਰ (ਸਾਂਝੀ) ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ 'ਰਿਵੈਜ ਪੋਰਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਇਮੇਜ਼-ਅਧਾਰਿਤ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਮੇਜ਼-ਅਧਾਰਿਤ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਪਮਾਨਿਤ, ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਿਮਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਫੋਟੋ ਨੂੰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕੁੱਝ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

'ਅੰਤਰੰਗ/ਅਸਲੀਲ ਇਮੇਜ਼' ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਅੰਤਰੰਗ/ਅਸਲੀਲ ਇਮੇਜ਼ ਉਹ ਫੋਟੋ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਲਿੰਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜਣਨ-ਅੰਗ ਜਾਂ ਗੁੱਦੇ ਦਾ ਭਾਗ (ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਅੰਡਰਵਿਅਰ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਹੋਵੇ)
- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਛਾਤੀ (ਜੇਕਰ ਉਹ ਮਹਿਲਾ, ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਜਾਂ ਇੰਟਰਸੈਕਸ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੇ)
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਪੜੇ ਉਤਾਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਟਾਇਲਟ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਸ਼ਾਵਰ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਨਹਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ)
- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਫੋਟੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਪੜੇ ਨਾ ਪਾਏ ਹੋਣ, ਜੇਕਰ ਆਮ-ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਨਤਕ (ਪਬਲਿਕ) ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕਪੜੇ ਪਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ।



ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ (ਸੂਚਨਾ ਦੇਣਾ) ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
ਤੁਸੀਂ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ) ਸਾਡੀ ਸਾਈਟ esafety.gov.au/iba ਤੇ ਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਨੂੰ Office of the eSafety Commissioner ਤੇ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅੰਤਰੰਗ/ਅਸਲੀਲ ਫੋਟੋ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਫੋਟੋ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਨੋਟਿਸ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤਰੰਗ/ਅਸਲੀਲ ਫੋਟੋ ਪਾਈ (ਪੋਸਟ ਕੀਤੀ) ਗਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਨੋਟਿਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਟੋ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਉਸ ਪਰਿਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੀਏ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤਰੰਗ/ਅਸਲੀਲ ਫੋਟੋ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕੀਏ। ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣਾ, ਉਲੰਘਣ ਨੋਟਿਸ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅਦਾਲਤ ਤੋਂ ਇਨਜੰਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸਿਵਿਲ ਜ਼ੁਰਮਾਨਾ ਆਦਿ ਦੇਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਨਾਲ ਹੋਵੇ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਾਂ ਤਾਂ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ; ਜਾਂ
- ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤਰੰਗ/ਅਸਲੀਲ ਫੋਟੋ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਅੰਤਰੰਗ/ਅਸਲੀਲ ਫੋਟੋ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਹੋਸਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ।

esafety.gov.au/iba ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸਫੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਤੇ 'Report now' ਬਟਨ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਰਿਪੋਰਟ ਫਾਰਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿੱਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਫੋਟੋਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਫੋਟੋਵਾਂ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕੀਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਰਥਨ ਹੈ।
- ਇਹ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਫੋਟੋ ਲਈ ਗਈ ਸੀ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ।
- ਫੋਟੋ/ਫੋਟੋਵਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਆਨਲਾਈਨ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ – ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉੱਨੇ ਵੇਰਵੇ ਨਾਲ।
- ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ – ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖਤਰੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਕੀ ਕੋਈ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਆਰਡਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸਦੇ ਲਈ ਕੌਣ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਖਿਲਾਫ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ)।
- ਤੁਸੀਂ ਇਸਤੋਂ ਕੀ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ – ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਤਰੰਗ/ਅਸਲੀਲ ਫੋਟੋ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮੱਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸਦੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਖਿਲਾਫ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਦੋਵੇਂ।
- ਜੇਕਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ (ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫੋਟੋ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਮਲੇ ਲਈ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਸਾਬਤ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ)।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਬਾਅਦ, ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂਗੇ – ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ 1-2 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤਰੰਗ/ਅਸਲੀਲ ਫੋਟੋਵਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸੇਵਾ ਤੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਇਸਦੀ ਸੂਚਨਾ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਫੋਟੋਵਾਂ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਆਪਣੀ ਸਾਈਟ ਤੇ ਇੱਕ Help (ਸਹਾਇਤਾ) ਜਾਂ Report (ਸੂਚਨਾ ਦਿਓ) ਸੈਕਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਸੇਵਾ

ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਮੇਜ਼-ਅਧਾਰਿਤ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਾਈਟਸ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: esafety.gov.au/image-based-abuse/action/remove-images-video/report-to-social-media-service-website/how-to-report-to-popular-sites.

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ! ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੁਆਰਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਇਸਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

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

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ

ਕਿਸੇ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਫੋਨ ਤੋਂ **ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000)** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ **'Police (ਪੁਲਿਸ)', 'Fire (ਫਾਇਰ)'** ਜਾਂ **'Ambulance (ਐਂਬੂਲੈਂਸ)** ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਲਾਇਨ ਤੇ ਹਾਜ਼ਿਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਿਸੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਕੋਈ ਸੰਕਟਕਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉੱਥੇ ਜਾਓ।

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 ਵੀਡੀਓ ਲਈ 1800respect.org.au/languages ਵੇਖੋ।

Lifeline

13 11 14

lifeline.org.au

Lifeline ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 24/7 ਸੰਕਟਕਾਲ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ।

Lifeline's ਦਾ 24-ਘੰਟੇ ਦਾ ਸੰਕਟ ਸਮਰਥਨ ਕੇਂਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿੱਖੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੰਕਟ
- ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸਦਮਾ
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਆਤਮ-ਮਦਦ ਸੂਚਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. Translating and Interpreter Service (ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ - TIS) ਨੂੰ 131 450 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
2. Lifeline ਤੋਂ 13 11 14 ਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।
3. TIS ਫਿਰ Lifeline ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।
4. Lifeline ਅਤੇ TIS ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਲਾਇਨ ਤੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

TIS ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਾਲ ਦੀ ਕੀਮਤ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਫੋਨ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਲੋਕਲ ਕਾਲ ਦੀ ਕੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਾਲ ਲਈ ਅਤਿਰਿਕਤ ਖਰਚਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ tisonational.gov.au ਵੇਖੋ।

Beyondblue

1300 22 4636

beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support

Beyondblue ਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੋਂ 24/7, ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਮਰਥਨ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੌਮੀ Translating and Interpreting Service (ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ - TIS ਨੈਸ਼ਨਲ) ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ tisonational.gov.au

Beyondblue ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। beyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources.

ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਇਮੇਜ਼-ਅਧਾਰਿਤ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਪਾਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਹੈ।

1800RESPECT, ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਤਾਂਜੇ ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰੰਗ/ਅਸਲੀਲ ਫੋਟੋਵਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯੋਜਨਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਮੇਜ਼-ਅਧਾਰਿਤ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੇਟਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਸਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਕੀਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਰਾਹੀਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਲਿੱਖੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤਰੰਗ/ਅਸਲੀਲ ਫੋਟੋਵਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਬ ਆਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ
- ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸਬੂਤ ਇੱਕਠੇ ਕਰਨਾ

ਇਮੇਜ਼-ਅਧਾਰਿਤ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸਬੂਤ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕਠੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਸਾਬਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਬੂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਸਕ੍ਰੀਨਸ਼ਾਟਸ
- ਸੇਵਡ (ਸਾਂਭੇ) ਵਾਇਸਮੇਲ ਮੈਸੇਜਿਸ
- ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੀ ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ
- ਵਾਪਰੀ ਵਾਰਦਾਤ ਦੇ ਲਿਖਤੀ ਰਿਕਾਰਡ ਜੋ ਕਿਸੇ ਲੋਗ ਜਾਂ ਜਰਨਲ ਵਿੱਚ ਲਿੱਖੇ ਗਏ ਹੋਣ।

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