Citizenship and Immigration Canada / Citoyenneté et Immigration Canada

ਸਪੌਂਸਰ ਕੀਤੇ ਪਤੀਆਂ/ਪਤਨੀਆਂ ਜਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਐਂਡ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ

Canada

ਅਜਿਹੇ ਨਿਯਮ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਪੌਂਸਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕੁਝ ਪਤੀਆਂ/ਪਤਨੀਆਂ ਜਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਪੌਂਸਰ ਕੀਤੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀਆਂ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਪੌਂਸਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਪੌਂਸਰ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਾਂਝਾ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਦੇ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਦੇ ਦਰਜੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸ਼ਰਤ ਜੋੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਤਬੱਧ ਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਤਬੱਧ ਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਤਬੱਧ ਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਤਕ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਪੌਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜਾਇਜ਼ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਇਹ ਸ਼ਰਤ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਇਸ ਨਵੇਂ ਉਪਾਅ ਦਾ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ 25 ਅਕਤੂਬਰ 2012 ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਸੀ।

ਹਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਸਪੌਂਸਰ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਦੋ ਸਾਲ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਾਂਝਾ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਨਹੀਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਸਪੌਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹੈ।

ਨਹੀਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਪੌਂਸਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਪੌਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਬੱਚੇ ਸਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ

ਸ਼ਰਤਬੱਧ ਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਮਿਲਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼-ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਕ ਜਾਂ ਸਟੱਡੀ ਪਰਮਿਟ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਹਤ ਬੀਮੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਸ਼ਰਤਬੱਧ ਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਉਪਾਅ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਪਰਾਧ ਹਨ। ਬਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣ, ਇਕੱਲਾ ਛੱਡਣ, ਉਸ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਇਕੱਲੀ ਘਟਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਰਨਾ, ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਅਣਗਹਿਲੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸਰੀਰਕ, ਜਿਨਸੀ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਇੱਕ ਪੀੜਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ, ਪੁਰਾਣਾ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ, ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣਾ ਸਾਥੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਜਿਹਾ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਕਸਦ ਡਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਦਰਦ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣੀ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਕਸ਼ਟ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ਰਬਦਸਤੀ ਨਜ਼ਰਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰਾਂ ਸਮੇਤ, ਮਾਰਨਾ, ਥੱਪੜ ਮਾਰਨਾ, ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਅਤੇ ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਧਕੇਲਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਸੱਟ ਲਗਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਅਜਿਹਾ ਦਬਾਉ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇੱਛਾ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੂਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਦਬਾਉ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਪਮਾਨ ਕਰਨ, ਡਰਾਉਣ, ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਕਰਨ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਦੇਣ, ਵੱਖਰੇ ਨਾਮਾਂ ਨਾਲ ਬੁਲਾਉਣ, ਚੀਕਣ, ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਣ, ਆਦਰ ਨਾ ਕਰਨ, ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਪੀੜਤ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਲਿਜਾਉਣ ਜਾਂ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਕੋਲ ਦੂਜੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪੀੜਤ ਦਾ ਚੈੱਕ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਲੈ ਲੈਣੇ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਪੀੜਤ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਲੈ ਸਕੇ ਜਿਸਦੀ ਉਸਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ, ਪਨਾਹ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ।

ਅਣਗਹਿਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ, ਕੱਪੜੇ, ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਪਨਾਹ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਮੀ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਪੌਂਸਰ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਦਰਜਾ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਤਬੱਧ ਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਉਪਾਅ ਹੇਠ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਪਵਾਦ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਤਬੱਧ ਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਉਪਾਅ ਹੇਠ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ***ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।*** ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ

ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਆਹ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਧਿਰ ਦੁਆਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਅਰੇਂਜਡ ਵਿਆਹ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਜੋ ਕਿ ਦੋਵਾਂ ਧਿਰਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ, ਧਮਕੀਆਂ, ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ, ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚਾਲਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਵਿਆਹ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ ਵਿਚਲੇ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਰਤ ਤੋਂ ਅਪਵਾਦ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਪਵਾਦ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਤਬੱਧ ਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਦਰਜਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਸ਼ਰਤਬੱਧ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਤ ਤੋਂ ਅਪਵਾਦ ਵਾਸਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ 1-888-242-2100 'ਤੇ CIC ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੁਪਤ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ?

- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਜੇ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਦੱਸਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਡਰਦੇ ਹੋਵੋ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਜਾਂ ਫ੍ਰੈਂਚ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਿਅਨ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਤਹਿਤ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ।

ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ, ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਗਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਕਟਕਾਲ ਹੈ ਤਾਂ 9-1-1 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ:

- ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਪਨਾਹ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ (ਸੰਕਟ) ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੰਗਠਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਵਕੀਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਆਫਿਸ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ
- ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ—ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਸ਼ਰਮ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ—ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਕਈ ਸੰਗਠਨ ਅਤੇ ਏਜੰਸੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਬੁਕ ਦੇ ਸਫੇਦ, ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਨੀਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈਟ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਲੱਭੋ:

- ਪੁਲਿਸ
- ਹਸਪਤਾਲ, ਡਾਕਟਰੀ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ
- ਜਨਤਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨਾਂ
- ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ (ਸੰਕਟ) ਲਾਈਨ
- ਪਨਾਹ/ਬਦਲੀ ਦੌਰਾਨ ਰਹਿਣ ਲਈ ਘਰ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਆਫਿਸ
- ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੰਗਠਨ
- ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਐਂਡ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ
- ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

CIC ਕੋਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਤਬੱਧ ਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਉਪਾਅ ਤੋਂ ਅਪਵਾਦ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਧਾਂ ਹਨ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈਟ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ *Victim Services Directory (ਪੀੜਤਾਂ ਅਲੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ)* ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਜਸਟਿਸ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਪੰਨੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਡਾਕ ਕੋਡ ਭਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੋ।

ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਜਸਟਿਸ ਨੇ ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸਿਰਲੇਖ ਹੈ *Abuse is Wrong in any Language (ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਗਲਤ ਹੈ) (PDF, 2.32 MB)*। ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: ਫੋਨ 'ਤੇ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ।

© ਹਰ ਮੈਜੇਸਟੀ ਦਿ ਕਵੀਨ ਇਨ ਰਾਈਟ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ, ਜਿਸ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧਤਾ ਮਿਨਿਸਟਰ ਆਫ਼ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਐਂਡ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ, 2013.

Ci4-102/2014Pu-PDF
ISBN 978-0-660-03667-0
C&I-1920-2014