

### ਸਟਾਕਿੰਗ (ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ) ਕੀ ਹੈ?

ਸਟਾਕਿੰਗ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਰਿਮੀਨਲ ਹੈਰਾਸਮੈਂਟ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਰਤਾਉ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸੇਫਟੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਡਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ/ਮੁਜ਼ਰਮਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਅਪਰਾਧੀ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਵਿਚਕਾਰ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕੋਈ ਵਤੀਰਾ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ/ਮੁਜ਼ਰਮਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਵਿਚ ਨਾ ਨਿਕਲੇ, ਇਹ ਹਿੰਸਕ ਅਮਲਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ/ਮੁਜ਼ਰਮਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਪਿਆਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਇਕ ਰੂਪ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਆਧਾਰ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਰਿਮੀਨਲ ਕੋਡ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਅਧੀਨ ਇਕ ਜੁਰਮ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੇਫਟੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਖੋਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਵੱਲ ਵੀ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਜ਼ਰਮਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।**

### ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ/ਮੁਜ਼ਰਮਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਜੇ ਕੋਈ ਇਹ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਦੋਹਤੇ-ਦੋਹਤੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਵਨਰਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਵਾਰ ਵਾਰ ਫੋਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਲਣ 'ਤੇ ਫੋਨ ਬੰਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਅਣਚਾਹੇ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਭੇਜ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਰ ਵਾਰ ਈਮੇਲ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਸਾਥੀ-ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੇਜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ

ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੇਫਟੀ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ
- ਡਰ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ
- ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ/ਮੁਜ਼ਰਮਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ/ਮੁਜ਼ਰਮਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਪਰਾਧ ਕਿਸੇ ਵਲੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ, ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ, ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹੋ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਫੋਟ 'ਤੇ ਗਏ ਹੋ, ਕੋਈ ਗਾਹਕ, ਸਾਬਕਾ ਮੁਲਾਜ਼ਮ, ਸਾਥੀ-ਵਰਕਰ, ਸਾਥੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਜਨਬੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਮੁਜ਼ਰਮਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਚੌਂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਬੱਚੇ, ਗਭਰੇਟ ਅਤੇ ਮਰਦ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ ਜਾਂ ਵਿਕਟਿਮਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ 1-800-563-0808 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

### ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰਨਾਕ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ 911 ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪੁਲੀਸ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਪੁਲੀਸ ਲਈ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲੀਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਲਿਖਤੀ ਸਟੇਟਮੈਂਟ (ਬਿਆਨ) ਲੈ ਕੇ ਆਉ ਅਤੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਵੇਰਵਾ ਦਿਉ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਫੋਟੋ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੇ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਿੱਠੀਆਂ, ਈਮੇਲਾਂ,



ਜਾਂ ਵੋਆਇਸਮੇਲਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਅਪਰਾਧੀ ਨੂੰ ਹਿੰਸਕ ਹੁੰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਫਸਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਨੋਟ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੇ ਗਏ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੁਨੇਹੇ, ਈਮੇਲਾਂ, ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ, ਅਤੇ ਅਪਰਾਧੀ ਵਲੋਂ ਭੇਜੇ ਗਏ ਤੋਹਫੇ, ਚਿੱਠੀਆਂ ਜਾਂ ਨੋਟਸ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਚੇਤੇ ਨਾਲ ਪੁਲੀਸ ਕੇਸ ਦਾ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਫਾਇਲ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਅਫਸਰ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖ ਲਵੋ। ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰੀ ਫੋਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਸ ਫਾਇਲ ਨੰਬਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਕੇਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪੁਲੀਸ ਫਾਇਲ ਨੰਬਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ 1-800-563-0808 'ਤੇ ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਜੋੜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਨਿੱਜੀ ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਅਲਾਰਮ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੁਲੀਸ, ਕਿਸੇ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅਲਾਰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ (604) 660-0316 'ਤੇ (ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿਚ) ਜਾਂ 1-877-315-8822 'ਤੇ (ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਮੁਫਤ) ਵਿਕਟਿਮ ਸੇਫਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਮੂਵ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਲੀਸ ਫਾਇਲ ਐਕਟਿਵ (ਚਾਲੂ) ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਮੂਵ ਹੋ ਕੇ ਆਏ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਇਲ ਨੰਬਰ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਫਸਰ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਜੁਰਮ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜੁਰਮ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਟਿਕਾਣੇ, ਦਿਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਆ ਰਹੇ ਪਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਰਿਹਾਈ ਦੀ ਤਾਰੀਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ (604) 660-0316 'ਤੇ (ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿਚ) ਜਾਂ 1-877-315-8822 'ਤੇ (ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਮੁਫਤ) ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਵਿਕਟਿਮ ਸੇਫਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ

ਹੋਵੋ ਕਿ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੇ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਆਰਡਰ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

### ਲਿਖਤੀ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੋਟ ਨਹੀਂ ਲਿਖੇ ਤਾਂ ਹੁਣ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਉਹ ਲਿਖ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹੋ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਹਰ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਤਾਰੀਕ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਲਿਖ ਲਵੋ। ਪਹਿਲੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਮਾਮੂਲੀ ਜਾਂ ਅਸੰਬੰਧਿਤ ਹੀ ਲੱਗੇ, ਉਹ ਵੀ ਲਿਖ ਲਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਆਂਸਰਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਜਾਂ ਵੋਆਇਸਮੇਲ ਉੱਪਰ ਛੱਡੇ ਗਏ ਕੋਈ ਸੁਨੇਹੇ ਕਾਪੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੇਵ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਸਮੇਂ ਲਿਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਚੁੱਕਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਤਾਂ ਫੋਨ ਰੱਖ ਗਿਆ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਬੋਲਿਆ।

ਆਪਣੀ ਰਿਕਾਰਡ ਬੁੱਕ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ, ਇਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਬਣਾ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਭੇਜੇ ਗਏ ਕੋਈ ਵੀ ਨੋਟ, ਚਿੱਠੀਆਂ ਜਾਂ ਪਾਰਸਲ ਸਾਂਭੋ। ਪੜਤਾਲ ਲਈ ਚੰਗੇ ਰਿਕਾਰਡ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

### ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਾਥੀ ਵਰਕਰਾਂ, ਕੰਮ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਮਾਂ, ਤਾਰੀਕ, ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਜੋ ਹੋਇਆ ਹੈ ਲਿਖ ਲੈਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲਿਖਤ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਮਿਲੀ ਮੈਨਟੇਨੈਂਸ ਇਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਚਾਇਲਡ ਸੁਪੋਰਟ (ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਦਦ) ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਅਤੇ ਟੀਚਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਫੋਟੋ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ। ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਜੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਆਪਣੀ ਰਿਕਾਰਡ ਬੁੱਕ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਵੋ।



### ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਕੀਮਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ, ਧਾਰਮਿਕ ਲੀਡਰ, ਕੋਈ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ, ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਰ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵਿਕਟਿਮਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ 1-800-563-0808 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

### ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਸੇਫਟੀ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਸੇਫਟੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੁਝ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਗੱਲ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਫਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਪਲੈਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੌਣ ਨੇੜੇ ਹੈ। ਕੋਈ ਸੁਣਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਸੋਸ਼ਲ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨੰਬਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਸਿਰਫ ਬੈਂਕਾਂ ਅਤੇ ਇਮਪਲੋਏਅਰ ਟੈਕਸ ਫਾਰਮਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਘੰਟੀ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਹਟਾ ਲਵੋ, ਜਾਂ ਜੇ 'ਨਿਵਾਸੀ' ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸਲੀ ਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਈ ਫਰਜ਼ੀ ਨਾਂ ਵਰਤੋ।

ਪੋਸਟ ਆਫਿਸ ਬੋਕਸ ਲਵੋ। ਅਡਰੈਸ ਬਦਲੀ ਦਾ ਕਾਰਡ ਭਰ ਕੇ ਪੋਸਟ ਆਫਿਸ ਨੂੰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਅਮਲੇ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਪੋਸਟਲ ਬੋਕਸ ਐਡਰੈਸ ਦਿਉ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿਚ ਡਾਕ ਸਿੱਟਣ ਲਈ ਝੀਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਡਲਿਵਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਐਡਰੈਸ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਕਾਰਡ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦੇਵੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਟੋ ਮਕੈਨਿਕ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ
- ਬਿਜ਼ਨਸ ਕਾਰਡ
- ਕਾਰ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ
- ਚੈੱਕਾਂ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ
- ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ/ਕਲੱਬ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ
- ਕੋਰੀਅਰ
- ਕਰੈਡਿਟ ਬਿਊਰੋ
- ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਰਿਕਾਰਡ
- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਦਫਤਰ
- ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਦਫਤਰ
- ਡਰਾਈਵਰ'ਜ਼ ਲਾਇਸੰਸ
- ਡਰਾਈ ਕਲੀਨਰਜ਼
- ਫਲੋਰਿਸਟਸ
- ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ (ਜਿਵੇਂ ਫੇਸਬੁੱਕ, ਮਾਈਸਪੇਸ)
- ਲੈਂਡ ਰਜਿਸਟਰੀ ਦੀਆਂ ਫਾਇਲਾਂ
- ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ
- ਸਮਾਨ
- ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ
- ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਫਾਇਲ
- ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ
- ਫੋਟੋ-ਡਿਵੈਲਪਰਜ਼
- ਰਿਕਰੀਏਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਦੀਆਂ ਫਾਇਲਾਂ



- ਸਕੂਲ
- ਸਬਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਜ਼
- ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ
- ਬਿਜਲੀ ਆਦਿ ਦੇ ਬਿੱਲ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ
- ਵੋਟਰ ਰਿਕਾਰਡ

ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣਾ ਐਡਰੈਸ ਕਢਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਜਾਂ ਵਿਕਟਿਮਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ 1-800-563-0808 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਘਰ ਵਿਚ ਸੇਫਟੀ

ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵੇਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਚਾਬੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

ਸਾਰੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਲੌਕ ਰੱਖੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਹੀ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਲੌਕ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪੁਲੀਸ ਫਾਇਲ ਨੰਬਰ ਆਪਣੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।

ਬਾਹਰ ਉੱਚੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਲਾਈਟਾਂ ਲਗਾਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੌਖ ਨਾਲ ਲਾਹੀਆਂ ਨਾ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਗਰਾਜ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਜਗਾਈ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਝਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਉਣ 'ਤੇ ਜਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸਕਿਊਰਟੀ ਅਲਾਰਮ ਲਗਾਉ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਊਜ਼ ਬੱਕਸ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੌਕ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੈਂਡਲਾਰਡ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਪਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਬਲਾਇੰਡਾਂ 'ਤੇ ਪਰਛਾਂਵਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲੈਂਪਾਂ ਨੂੰ ਵਿਡੋਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।

ਲੌਕ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਡੈੱਡਬੋਲਟ ਲੌਕ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਚਾਬੀ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਲੌਕ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਬਣਾਉ। ਆਪਣੇ ਗਰਾਜ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਲੌਕ ਰੱਖੋ।

ਸਲਾਈਡਿੰਗ (ਸਰਕਵੇਂ) ਵਿਡੋਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਫਰੇਮ ਵਿਚ ਮੈਟਲ ਸਟੌਪਰ ਲਾਉਣ ਲਈ ਮੋਰੀ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਧੱਕਾ ਮਾਰ ਕੇ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੇ ਜਾ ਸਕਣ।

ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿਚ ਚੌੜੇ ਐਂਗਲ ਵਾਲੀ ਮੋਰੀ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਬੂਹਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਦਾ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਕੌਣ ਹੈ।

ਜੇ ਰਿਪੇਅਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਮੰਗੋ। ਅਜਿਹੇ ਪੈਕੇਜ ਜਾਂ ਡਲਿਵਰੀਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਡਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ।

ਰੀਸਾਇਕਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਡਾਕ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਧੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਐਡਰੈਸ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਵੇਰਵੇ ਲਾਗ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਲੈਂਡਲਾਰਡਾਂ ਜਾਂ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ 'ਤੇ ਨਿਗੂ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਫੋਟੋ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਦਿਖਾਉ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਏਰੀਏ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਕਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪਲੇਟ ਨੰਬਰ ਦਿਉ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ। ਇਹ ਧੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪੌਤੇ-ਪੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਲੈਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਇਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬੈਗ ਪੈਕ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਕੱਪੜੇ, ਦਵਾਈਆਂ, ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਨਗਦੀ ਜਾਂ ਕਰੈਡਿਟ/ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ ਹੋਣ। ਇਸ ਵਿਚ ਖਿਡੌਣੇ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬੈਗ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਫੋਨ 'ਤੇ ਸੇਫਟੀ

ਕਾਲ ਡਿਸਪਲੇਅ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਨੰਬਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ \*67 ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਕੰਪਨੀ ਤੋਂ ਵੀ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਫੋਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਫੋਨ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਾਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ \*57 ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਨਵੀਂ ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਲਵੇ ਜਿਸ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਲਿਸਟ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣਾ ਪੁਰਾਣਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੂਜੀ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਂਸਰਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਜੋੜੋ।



# ਮਦਦ ਇੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਟਾਕਿੰਗ (ਕਰਿਮੀਨਲ ਹੈਰਾਸਮੈਂਟ) ਕੀ ਹੈ?

ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਰੇ ਸੁਨੇਹੇ ਰੱਖੋ।  
ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ ਸੈਲੂਲਰ ਫੋਨ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ ਕਿ ਸੈਲੂਲਰ ਅਤੇ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਸਕੈਨਰ ਨਾਲ ਪਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਤੋਂ 1-900 ਕਾਲਾਂ ਨਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ। 1-800 ਅਤੇ 1-888 ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਪੁਲੀਸ ਅਤੇ ਜਸਟਿਸ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਰੋ।

## ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਸੇਫਟੀ

ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਾਉਣ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।  
ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪਾਲਸੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਣਚਾਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਬਲੌਕ ਕਰਨ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਯੂਜ਼ਰ ਆਈ ਡੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਆਪਣਾ ਪਾਸਵਰਡ ਅਕਸਰ ਬਦਲੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਈਮੇਲਾਂ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਚੈਟ ਰੂਮ ਵਿਚ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਅਕਾਊਂਟ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੇਫਟੀ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖਾਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।  
ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਹੜੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਕਾਮਿਆਂ ਨਾਲ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਾਥੀ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ-ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲਿਖਤ ਦੀ ਕਾਪੀ ਦਿਖਾਉਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂ ਅਤੇ ਸੁਨੇਹੇ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਇਨ/ਆਊਟ ਬੋਰਡ ਤੋਂ ਲਾਹੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਦੋਂ ਆਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਫਾਇਲਾਂ, ਟਾਈਮ ਸ਼ੀਟ, ਲੌਕਰ, ਡੈੱਸਕ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਟਾਉ।

ਆਪਣੇ ਡੈੱਸਕ ਜਾਂ ਦਫਤਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਨਾਂ ਦੀ ਪਲੇਟ ਹਟਾ ਦੇਵੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਪੈਕੇਜ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਫੋਟੋ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਸਕਿਊਰਟੀ ਦੇ ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਫਟੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉ।

## ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਸੇਫਟੀ

ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈੱਡਫੋਨ ਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਸ ਜਾਂ ਬੈਕਪੈਕ ਵਿਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲੱਭਣਾ।

ਆਪਣੇ ਪਰਸ ਦੀ ਤਣੀ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਪਾਉ, ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਧੋਣ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹੋਵੇ।

ਆਰਾਮਦੇਹ ਜੁੱਤੀ ਪਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਨਰ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਰੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਸਟਰੀਟਾਂ 'ਤੇ ਰਹੋ, ਸਾਈਡਵਾਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰਹੋ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ, ਝਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਰਕ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਰਹੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੜਕ ਟੱਪੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਕੈਫੇ, ਜਾਂ ਬੱਸ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਲਵੋ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

## ਬੱਸਾਂ ਗੱਡੀਆਂ 'ਤੇ ਸੇਫਟੀ

ਬੱਸਾਂ ਦਾ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਹਨੇਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਆਉ ਜਦੋਂ ਬੱਸ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਬੱਸ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬੈਠੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਣਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਆਪਣੀ ਸਟਰੀਟ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬੱਸ ਤੋਂ ਉਤਰਨ ਲਈ ਸਪੈਸ਼ਲ ਸਟੋਪ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਸ ਰੂਟ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ।

ਜਿਹੜੇ ਰੂਟ ਸਪੈਸ਼ਲ ਸਟੋਪ ਸਰਵਿਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ) ਜਾ ਬੀ ਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

### ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਸੇਫਟੀ

ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋਵੋ। ਗੈਸ ਦਾ ਢੱਕਣ ਲੋਕ ਵਾਲਾ ਵਰਤੋ। ਅਜਿਹੀ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੀ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਹੁੱਡ ਸਿਰਫ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਚਾਬੀ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ। ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਕਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬੱਲੇ ਦੇਖੋ, ਟਾਇਰਾਂ ਅਤੇ ਵਾਈਪਰਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਹੁੱਡ ਅਤੇ ਟਰੰਕ/ਹੈਚਬੈਕ ਬੰਦ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਨਾਂ, ਕਾਰ ਦਾ ਮਾਡਲ ਜਾਂ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪਲੇਟ ਨੰਬਰ ਨਾ ਲਿਖੋ। ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦੀ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦੇ ਟਰੰਕ/ਹੈਚਬੈਕ ਵਿਚ ਲੁਕੇ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਕਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲਾਈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਗ ਲਾਟਾਂ ਵਿਚਲੇ ਅਟੈਂਡੈਂਟਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਾਰਕ ਕਰੋ। ਪਾਰਕਿੰਗ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਪਾਰਕਿੰਗ ਦੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਵੋ।

ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਓ।

ਜੇ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਵੈਨ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਦੀ ਡਰਾਈਵਰ ਸਾਈਡ 'ਤੇ ਪਾਰਕ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਣਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉੱਥੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿੱਧੇ ਕਾਰ ਪੁਲੀਸ, ਫਾਇਰ ਜਾਂ ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਲਿਜਾਓ। ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਹੌਰਨ ਵਜਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਕੋਈ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ।

ਜਿਹੜੀ ਕਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪਲੇਟ ਨੰਬਰ ਲਿਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਕ

ਪੈਨ, ਪੇਪਰ ਅਤੇ ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣਾ ਰੂਟੀਨ ਬਦਲੋ; ਵੱਖਰੀਆਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਓ।

ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਪੁਲੀਸ, ਗੈਸ ਅਤੇ ਫਾਇਰ ਸਟੇਸ਼ਨ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭਣੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਿਪਾਂ ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਪਲੈਨ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਰੂਟ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਜਾਣੋ।

### ਆਪਣੀ ਸੇਫਟੀ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਚੋਣਾਂ

#### ਪੀਸ ਬੌਂਡ

ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਇਕ ਆਰਡਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜੱਜ ਵਲੋਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ/ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੇਫਟੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਖਾਸ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਅਪਰਾਧੀ ਵਲੋਂ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਇਕ ਖਾਸ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਆਰਡਰ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਨਵਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਲੈਣ ਲਈ...

ਆਪਣੀ ਫਾਇਲ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਪੁਲੀਸ ਅਫਸਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਫਸਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਡਰ ਵਿਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣਾ ਆਰਡਰ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਰਜਿਸਟਰੀ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਰਜਿਸਟਰੀ, ਬੀ ਸੀ ਦੀਆਂ ਅਦਾਲਤਾਂ ਵਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰਾਂ ਦਾ ਇਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਡੈਟਾਬੇਸ ਹੈ।

ਆਰਡਰ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹਰ ਵੇਲੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਰਡਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਆਰਡਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤਾਂ ਆਰਡਰ ਦੀ ਕਾਪੀ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਜਾਂ ਡੇਅਕੇਅਰ ਨੂੰ, ਖੇਡ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ, ਰਿਕਰੀਏਸ਼ਨ ਇਨਸਟਰਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਢੁਕਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਉ।

### ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ

ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਇਕ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਆਰਡਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬੀ ਸੀ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਰਡਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ “ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ” ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਪਾ ਜਾਂ ਗਾਰਡੀਅਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਆਰਡਰ ਤੁਹਾਡੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਘਰ ਦੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਗਾਰਡੀਅਨ ਦੇ ਘਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਰਡਰ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਕਹਿਣ ਮੁਤਾਬਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ “ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ” ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ (ਜਾਂ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਲਾਉਣ ਦੇ, ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮੁਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰਨ ਦੇ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰਾਉਣਾ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ, ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ, ਧਮਕਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨਾ, ਕਾਮੂਕ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ (ਜਾਂ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ), ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਲੋਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਸਾਬਕਾ ਪਾਰਟਨਰ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫੋਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ, ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸੱਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ) ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਲੈਣ ਲਈ...

ਤੁਸੀਂ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਲਈ ਸੂਬਾਈ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਜਾਂ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਇਕੱਲਾ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ ਦੇ ਹੋਰ ਆਰਡਰਾਂ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ। (ਸਿਰਫ ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਆਰਡਰ ਹੀ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।) ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਦਾਲਤ ਦੇ

ਲੋੜੀਂਦੇ ਫਾਰਮ ਭਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਲਈ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਜਾਂ ਵਕੀਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਵਕੀਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੁਣਵਾਈ ਸਿਵਲ (ਫੈਮਿਲੀ) ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗੀ।

ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਜੱਜ ਇਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਤਹਿ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਜੱਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਤਾਰੀਕ ਤਹਿ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਇਕ ਸਾਲ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਸੂਬੇ ਦੀ ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਸੂਬੇ ਵਿਚਲੀ ਨੇੜੇ ਦੀ ਕੋਰਟ ਰਜਿਸਟਰੀ ਤੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

ਪੀਸ ਬੱਡਾਂ ਅਤੇ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਫਾਰ ਯੂਅਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ: ਪੀਸ ਬੱਡਜ਼ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰਜ਼ ਨਾਂ ਦੀ ਲਿਖਤ ਦੇਖੋ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: [www.pssg.gov.bc.ca/victimservices/publications](http://www.pssg.gov.bc.ca/victimservices/publications)

### ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ 1-800-563-0808

ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਇਕ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਰਵਿਸ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬੀ ਸੀ ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ ਵਿਚ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਜੁਰਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਕਾਮੂਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਫੌਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੈ। 604-875-0885 'ਤੇ ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ; ਕੋਲੈਕਟ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟੈਲਐੱਸ ਰੀਲੇਅ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ 711 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। 604-836-6381 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ।

ਈਮੇਲ: [VictimLinkBC@bc211.ca](mailto:VictimLinkBC@bc211.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.victimlinkbc.ca](http://www.victimlinkbc.ca)

**ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ:** ਇਹ ਪੈਂਫਲਿਟ ਸਿਰਫ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।

