

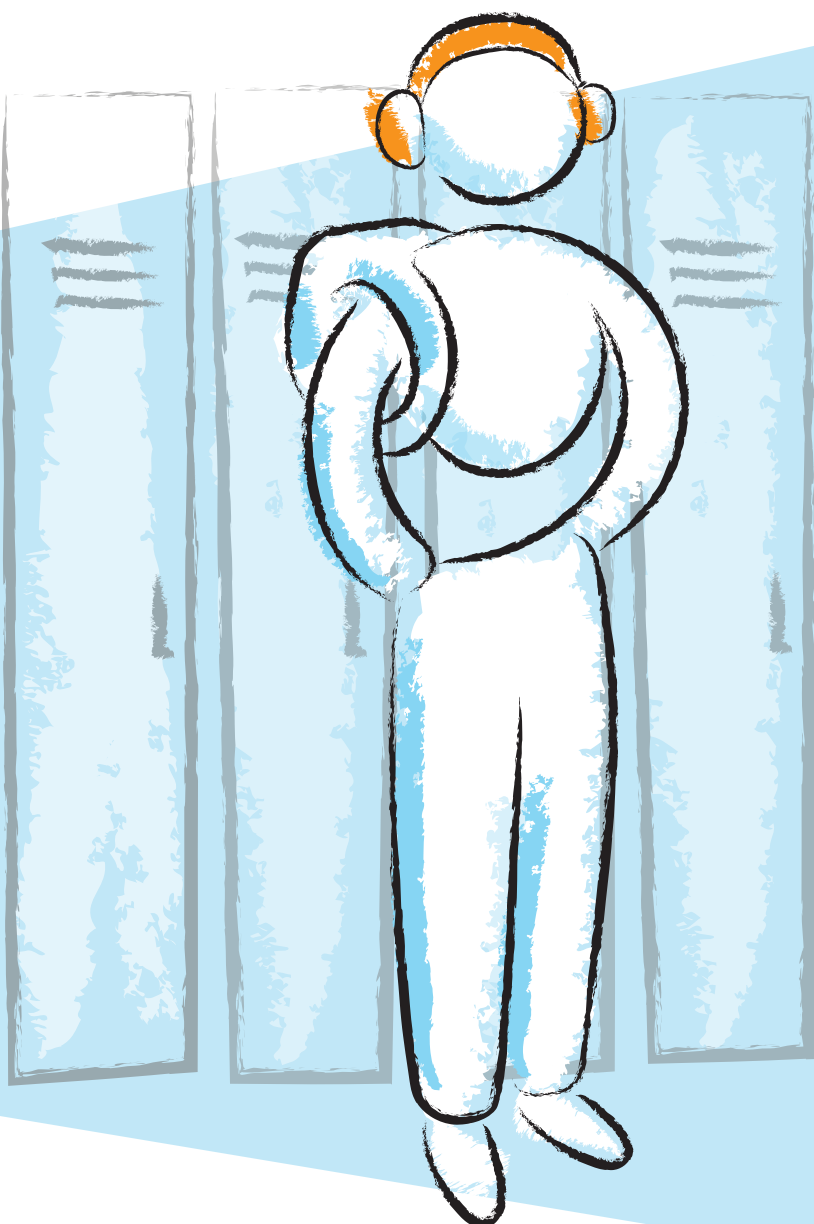
# ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ-ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ  
ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦੀ ਲੋੜ  
ਪੈਂਦੀ ਹੈ



ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਉਹਨਾਂ ਚੁਨੌਤੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ  
ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਸ਼ਾਇਦ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਬਾਰੇ  
ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕਾਊਂਸਲਰ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਅਤ  
ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਇਸ ਦੀ ਗੁਪਤ ਤੌਰ  
‘ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

ਅਰੇਸ ਦਾ ਰਿਪੋਰਟ ਇਟ ਟੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੀ  
ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਸੇਫਟੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ  
ਭੇਜਣ ਦਾ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।



911 ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ  
ਹਾਲਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ  
ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਰੇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ  
ਰਿਪੋਰਟ ਇਟ ਟੂਲ  
ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।



[erase.gov.bc.ca](https://erase.gov.bc.ca)