

## ਮਦਦ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

### ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ, ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

[www.domesticviolencebc.ca](http://www.domesticviolencebc.ca)

### ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਆਫਿਸ ਔਫ ਡੋਮੇਸਟਿਕ ਵਾਇਲੈਂਸ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਆਫਿਸ ਔਫ ਡੋਮੇਸਟਿਕ ਵਾਇਲੈਂਸ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

[www.mcf.gov.bc.ca/podv/index.htm](http://www.mcf.gov.bc.ca/podv/index.htm)

### ਬੀ ਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਅਬਰਿਜਨਲ

#### ਫਰਿੰਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰਜ਼

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਮੱਗਰੀ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

[www.bcaafc.com/programs/elders-programs](http://www.bcaafc.com/programs/elders-programs)

### ਬੀ ਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਕਮਿਊਨਟੀ ਰਿਸਪੌਂਸ

#### ਨੈੱਟਵਰਕਸ

ਕਮਿਊਨਟੀ ਰਿਸਪੌਂਸ ਨੈੱਟਵਰਕਸ (ਸੀ ਆਰ ਐੱਨਜ਼) ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਰਾਹੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਮਿਊਨਟੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਕਾਰੋਬਾਰ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਸੈਕਟਰ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਣਗਿਹਲੀ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[www.bccrns.ca](http://www.bccrns.ca)

### ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੀ ਸੀ

ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਹੈਲਥ ਦਾ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ, ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਅਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਵਰਗੇ ਮਸਲਿਆਂ ਲਈ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

[www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca)

ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਲਡਰ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਐਂਡ ਸੁਪੋਰਟ - ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (ਸੇਲ) ਸੇਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਜਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ। ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। (ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ)।

ਫੋਨ: 604 437-1940 ਜਾਂ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1 866 437-1940

ਬੋਲੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ:

ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ (ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ)

ਸੇਲ ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੈ।

ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ: 604 428-3359 ਜਾਂ 1 855 306-1443

[www.bcceas.ca](http://www.bcceas.ca)

### ਵਿਕਟਿਮਲਿਕ ਬੀ ਸੀ

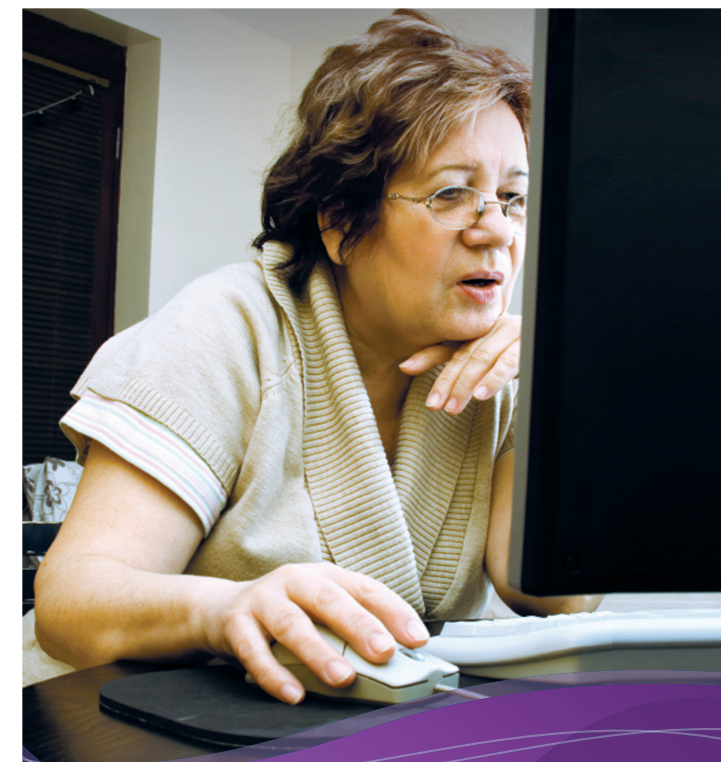
ਇਹ ਇਕ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਬਹੁਭਾਸ਼ਾਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਰਵਿਸ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ ਵਿਚ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਜੁਰਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਕਾਮੁਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਫੌਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1 800 563-0808

ਵਿਕਟਿਮਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੈ।

ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ: 604 875-0885

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ, ਐਲਬਰਟਾ ਐਲਡਰ ਅਬਿਊਜ਼ ਅਵੇਅਰਨੈੱਸ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਇਸ ਸਾਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ।



# ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ

ਵਸੀਲੇ  
ਕਿਸ ਨੂੰ, ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ



SeniorsBC.ca

## ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।**

ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਉਢੇਂ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਵੇ; ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਲੈਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ, ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਵਰਕਰ, ਨਰਸ, ਡਾਕਟਰ, ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

**ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੁਪਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।**

ਇਹ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

**ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।**

ਹਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਗਲਤ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਤਾਂ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਸੀਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਾ ਕੱਢੋ।**

ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚਲੇ ਕਈ ਗਰੁੱਪ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕਾਂ, ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਮਾਣ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ

ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਇਕ ਜੁਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਮੀਨਲ ਕੋਡ ਥੱਲੇ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਪੁਲੀਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

**ਜੇ ਹਾਲਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫੌਰੀ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।**

**ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ, ਅਣਗਿਹਲੀ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਅਣਗਿਹਲੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:**

**ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ**

ਅਡੱਲਟ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਲਾਈਨ: 1 844 465-7414

ਪ੍ਰਿੰਸ ਜੌਰਜ਼: 250 565-7414

**ਇਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ**

ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਅਸਮਰਥ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਦਫਤਰ

ਫੋਨ: 250 364-5395

ਈਮੇਲ: [IHAdultguardianship@interiorhealth.ca](mailto:IHAdultguardianship@interiorhealth.ca)

ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਨੰਬਰਾਂ ਲਈ ਵੈੱਬਲਿੰਕ 'ਤੇ ਜਾਓ।

[www.interiorhealth.ca/reportabuse](http://www.interiorhealth.ca/reportabuse)

**ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਰੀਐਕਟ ਅਡੱਲਟ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**

ਫੋਨ: 1 877 REACT-99 (1 877 732-2899)

[www.vchreact.ca/index.htm](http://www.vchreact.ca/index.htm)

**ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ**

ਸਾਊਥ ਆਈਲੈਂਡ: 1 888 533-2273

ਸੈਂਟਰਲ ਆਈਲੈਂਡ: 1 877 734-4101

ਨੌਰਥ ਆਈਲੈਂਡ: 1 866 928-4988

[www.viha.ca](http://www.viha.ca)

**ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ**

ਫੋਨ: 1 877 REACT-08 (1 877 732-2808)

[www.fraserhealth.ca/your-care/abuse-assault-and-neglect/](http://www.fraserhealth.ca/your-care/abuse-assault-and-neglect/)

**ਪ੍ਰੋਵੀਡੈਂਸ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸੁਸਾਇਟੀ**

ਫੋਨ: 1 877 REACT-99 (1 877 732-2899)

**ਕਮਿਊਨਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਬੀ ਸੀ**

(ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ)

ਫੋਨ: 1 877 660-2522

**ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਮਾਇਕ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਬਦਲਵੇਂ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ:**

**ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਐਂਡ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ**

ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਦਾ ਟੈਲੀਫੋਨ ਮਿਲਾਉਣ ਨੂੰ ਕਹੋ।

ਫੋਨ: 604 660-4444

ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1 800 663-7867 (ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ)

[www.trustee.bc.ca](http://www.trustee.bc.ca)

## ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ

**ਕਮਿਊਨਟੀ ਕੇਅਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਐਂਡਿਸਿਜ਼**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ।

ਇਨਕੁਆਰੀ ਬੀ ਸੀ: 1 800 663-7867

(ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਕੇਅਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਆਫਿਸ ਨਾਲ ਜੋੜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹੋ।)

[www.gov.bc.ca/residentialcarefacility](http://www.gov.bc.ca/residentialcarefacility)

**ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰਾਰ**

ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਕਟੋਰੀਆ: 250 952-1369

ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1 866 714-3378

ਈਮੇਲ: [hlth.assistedlivingregistry@gov.bc.ca](mailto:hlth.assistedlivingregistry@gov.bc.ca)

[www.health.gov.bc.ca/assisted/complaints.html](http://www.health.gov.bc.ca/assisted/complaints.html)