



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਨਾਹ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ
ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ...

旁遮普語 / Punjabi
(印度 / India)

ਘਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨੋਟ
ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:



1. ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਟਿਕਾਣਾ ਚੁਣੋ
2. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ (ਬੱਚਿਆਂ) ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
3. ਹਮਰੂਤਬਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਟਕਰਾਅ ਤੋਂ ਬਚੋ
4. ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ/ਉਚਿਤ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ
5. ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ/ਉਚਿਤ ਰਸਤਾ ਚੁਣੋ
6. ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪਛਾਣ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਪੈਸੇ, ਕੱਪੜੇ, ਦਵਾਈ, ਆਦਿ।
7. ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ
8. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਦੱਸੋ। ਪਰ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ (ਮੈਂਬਰਾਂ) ਲਈ ਇੱਕ ਨੋਟ, ਉਸਨੂੰ/ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਸਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰਨ, ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।
9. ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ/ਦੋਸਤਾਂ/ਪੁਲਿਸ/ਸਮਾਜ ਸੇਵਕਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

HOTLINE SERVICE • ਹੋਟਲਾਈਨ ਸੇਵਾ

SWD Hotline	SWD ਹੋਟਲਾਈਨ	2343 2255
Police Emergency Hotline	ਪੁਲਿਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਟਲਾਈਨ	999 ਜਾ 2527 7177
Harmony House	ਹਾਰਮੋਨੀ ਹਾਊਸ	2522 0434
Wai On Home For Women	ਐਰਤਾਂ ਲਈ ਵਾਈ ਐਨ ਹੋਮ	8100 1155
Dawn Court	ਡਾਨ ਕੋਰਟ	8100 1155
Sunrise Court	ਸਨਰਾਈਜ਼ ਕੋਰਟ	8100 1155
Serene Court	ਸੀਰੀਨ ਕੋਰਟ	2381 3311
CEASE Crisis Centre Hotline	CEASE ਆਪਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੋਟਲਾਈਨ	18281
Family Crisis Support Centre Hotline	ਪਰਿਵਾਰਕ ਆਪਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ ਹੋਟਲਾਈਨ	18288



If you are facing a family crisis and need a refuge, you can contact us...

旁遮普語 / Punjabi
(印度 / India)

In preparing for leaving home, you should note:

1. Choose a safe destination
2. Consider the safety of your child(ren) and yourself
3. Avoid direct conflict with the counterpart
4. Choose a safe/appropriate time
5. Choose a safe/appropriate route
6. Bring along minimal personal belongings, e.g. identity documents, money, clothing, medication, etc.
7. Bring along important telephone numbers
8. If you plan to go to a refuge centre, do not reveal the address of the refuge centre to anyone. However, you may leave a note to your family member(s), telling him/her/them not to worry about your safety.
9. Seek help from relatives/friends/police/social workers



Bahasa Indonesia
(印尼語)



हिन्दी
(印度語)



नेपाली
(尼泊爾語)



ਪੰਜਾਬੀ
(旁遮普語)



Tagalog
(菲律賓語)



ภาษาไทย
(泰國語)



اردو
(巴基斯坦語)



Tiếng Việt
(越南語)