

# ਆਓ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਕਰੀਏ!



੪ ਚੋਂ ੧ ਸਿੱਖ ਔਰਤ

ਅਤੇ



੧੦ ਚੋਂ ੧ ਸਿੱਖ ਮਰਦ

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ :

- ਧਮਕਾਉਂਦਾ, ਜਲੀਲ ਕਰਦਾ, ਇਖਤਿਆਰ ਵਿੱਚ ਰਖਦਾ ਹੈ ?
- ਸਦਾ ਦੋਸ਼ੀ ਠਿਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ?
- ਥੱਪੜ, ਮੁੱਕੀਆਂ ਜਾਂ ਧੱਕੇ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ?

ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦੋਸਤ/ਸਹੇਲੀ ਕਿਸੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਿਥਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅੱਜ ਹੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਹੇਠਲੇ ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰੋ ।

### ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਸੈਂਟਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ

408.800.7382 (SEVA)

[www.sikhfamilycenter.org](http://www.sikhfamilycenter.org)

