# ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਹਾਲਾਤ ਹਨ ਜੋ ਹਿੰਸਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਝੀਆਂ ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ? ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਖਤਰਨਾਕ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੇਸਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੀ ਹੈ? ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤਾਂ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕੇ ਕਿਹੜੇ ਹਾਲਾਤ ਅੱਗੇ ਜਾਕੇ ਗੰਭੀਰ ਹਿੰਸਾ ਜ਼ਾ ਇੱਥੋ ਤੱਕ ਕੇ ਮੌਤ ਦੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਨੇ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅੱਗੇ ਕੀ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਹਾਲਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ੋਖਮ ਭਰੇ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੇਨਤੀ: ਆਪਣਾ ਸਮਾ ਲੈ ਕੈ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਭਰੋ ਜੀ।ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਤੋ ਸੰਕੋਚ ਨਾਂ ਕਰਨਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਾਹ ਵੀ ਹਨ 'ਤੇ ਹੱਲ ਵੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

---

**ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾਂਹ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉ ਜੀ** ('ਉਹ' ਜਾਂ 'ਉਸ' ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ, ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਾਬਕਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ, ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ)

_______ 1. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

_______ 2. ਕੀ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਕੁੱਟ ਮਾਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ?

_______ 3. ਕੀ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਬੰਦੂਕ ਹੈ?

_______ 4. ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?

_______ 5. ਕੀ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਹਿੰਸਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?
ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਕੀ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਜੇ ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਨਾ ਹੋਈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ"; ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਉਹ ਈਰਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕੀ ਉਹ ਈਰਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ?

_______ 6. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਕੇ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

_______ 7. ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਗਏ?
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨੇਹੀ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉ _______

_______ 8. ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ, ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ (ਟਰੇਨਿੰਗ) ਲੈਣ, ਜਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ?
ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ? _______

_______ 9. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਹੋ?
ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹੁਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ? _______
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਉਸ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ “ਗੁਪਤ” ਹੈ?_______

_______ 10. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਜਨਮ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ?
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਮ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਇਆ ਸੀ? _______

_______ 11. ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਹਿਕਮੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰੇਗਾ?

_______ 12. ਕੀ ਉਸਨੇ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਹਥਿਆਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹਥਿਆਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕਾਇਆ ਹੈ?
ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਹਥਿਆਰ ਬੰਦੂਕ ਸੀ? ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉ _______

_______ 13. ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਪਿਤਾ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ?

_______ 14. ਕੀ ਉਸਨੇ ਕਦੇ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਏ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਹਿੰਸਾ ਕੀਤੀ ਹੈ?

_______ 15. ਕੀ ਉਸਨੇ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ?
15ੳ. ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਉਸਨੇ ਇਹ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੀ ਉਸ ਦੇ ਇਹ ਕੁਝ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਏ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਏ? ਇੱਥੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉ _______

_______ 16. ਕੀ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੈ?

_______ 17. ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?

_______ 18. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੋ?
ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੈਂਕ ਅਕਾਊਂਟ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ? _______
ਕੀ ਉਸਨੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ/ਬਲਾਕ ਕੀਤਾ ਹੈ? _______

_______ 19. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲਜ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕੋਰਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ?

_______ 20. ਕੀ ਉਸ ਨੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਕਰਕੇ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰੀ ਤੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਹੈ?
ਕੀ ਉਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਕਾਰਨ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰਵਇਆ ਹੈ? _______

_______ 21. ਕੀ ਉਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁੱਟਿਆ ਮਾਰਿਆ ਹੈ?
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉ:_______

_______ 22. ਕੀ ਉਸਨੇ ਕਦੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ?

_______ 23. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

_______ 24. ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਜਾਂ ਜਸੂਸੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਧਮਕੀ ਭਰੇ ਮੈਸੇਜ ਛੱਡਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭੰਨ-ਤੋੜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋਂ, ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਦਾ ਹੈ?

_______ 25. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਸੱਚਾਈ ਲੁਕਾਉਂਦੇ ਹੋ?
ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਕਦੇ ਦਬਾਓ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ? _______

_______ 26. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੱਚੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ?

_______ 27. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਬੱਚੇ ਹਨ?

_______ 28. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ?

_______ 29. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹਨ ਜੋ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

_______ 30. ਕੀ ਉਹ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ?

_______ 31. ਕੀ ਉਹ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੇ ਕਰਦਾ ਹੈ?
ਕੀ ਤੁਸੀ ਕੋਈ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੇਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? _______

_______ 32. ਕੀ ਉਹ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੈ?

_______ 33. ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਇਨਸਾਨ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

_______ **ਕੁੱਲ ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ**

ਇੱਕ ਕਲੰਡਰ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਅੰਦਾਜੇ ਨਾਲ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਦਿਨਾਂ 'ਤ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆ ਲਗਾਉ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਿੰਸਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਇਆ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਤਰੀਕ 'ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਲਿਖੋ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮਾਪਦੰਡ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਵਾਰਦਾਤ / ਘਟਨਾ ਕਿੰਨੀ ਬੁਰੀ, ਖਤਰਨਾਕ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਸੀ।

1. ਥੱਪੜ ਜਾਂ ਧੱਕੇ ਮਾਰਨੇ: ਸੱਟਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀਆਂ/ ਦਰਦ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ
2. ਮੁੱਕੇ, ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਠੁੱਡ ਮਾਰਨੇ: ਨੀਲ ਪੈਣੇ, ਜ਼ਖਮ ਹੋਣੇ / ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਦਰਦ ਰਹਿਣਾ
3. "ਕੁੱਟਮਾਰ ਕਰਨੀ": ਨੀਲੇ-ਲਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈਣੇ, ਚਮੜੀ ਸੜਨਾ, ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣਾ
4. ਹਥਿਆਰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਧਮਕੀ/ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ/ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੁੱਝੀ ਸੱਟ/ ਪੱਕੀ ਸਥਾਈ (ਸਦਾ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ) ਸੱਟ/ ਗਰਭ ਵਿਚਲਾ ਬੱਚਾ ਖੋ ਜਾਣਾ/ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣਾ* (ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਜਾਂ ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਵਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਾਸਤੇ © ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੀ-ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ 4 ©)
5. ਹਥਿਆਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ/ ਹਥਿਆਰ ਤੋਂ ਵੱਜੀ ਸੱਟ

ਪ੍ਰਿੰਟ ਅਤੇ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ ਜੀ! ਤੁਸੀ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਿਜ਼ਲਟ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਯਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਸੰਦ ਦੀ ਹੌਟਲਾਈਨ) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਕ ਕਾਬਿਲ ਸਮਝਦਾਰ ਸਹਿਯੋਗੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਕਾਬਿਲ ਸਹਿਯੋਗੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ 'ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੁਫਟ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਮੱਦਦ ਫੋਨ ਲਾਈਨ (ਹੈਲਪਲਾਈਨ): **866-SFC-SEWA (866-732-7392)**

ਨੈਸ਼ਨਲ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ **24** ਘੰਟੇ ਮੱਦਦ ਫੋਨ ਲਾਈਨ (ਹੈਲਪਲਾਈਨ), ਮੁਫਟ ਅਤੇ ਗੁਪਤ: **1-800-799-7233**

ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸਿੱਖ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਸਿਹਯੋਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਜੌਨ ਹੌਪਕਿਨਜ਼ ਯੁਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸਕੂਲ ਆਫ ਨਰਸਿੰਗ ਡੈਂਜਰ ਅਸੈਸਮੈਂਤ ਟੂਲ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। https://www.dangerassessment.org/

SIKH FAMILY CENTER
ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ