ਕੀ ਇਹ ਲੀਗਲ ਹੈ?

IS THAT LEGAL?

ਔਨਲਾਈਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਬਾਰੇ ਕਨੂੰਨ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

WHAT THE LAW SAYS ABOUT ONLINE HARASSMENT AND ABUSE

MARCH 2017

PUNJABI

WEST COAST LEAF

Legal Services Society
British Columbia
www.legalaid.bc.ca

ਕਾਪੀਰਾਈਟ: ਵੈੱਸਟ ਕੋਸਟ ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਐਕਸ਼ਨ ਫੰਡ (ਵੈੱਸਟ ਕੋਸਟ ਲੀਫ), ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ ਅਨਸੀਡਿਡ ਕੋਸਟ ਸੈਲਿਸ਼ ਟੈਰੀਟਰੀਜ਼ ’ਤੇ ਛਪਿਆ, ਜਿਸ ਵਿਚ xʷməθkʷəy̓əm (Musqueam), Skwxwú7mesh (Squamish), Stó:lō ਅਤੇ Səl̓ílwətaʔ/Selilwitulh (Tsleil-Waututh) ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।.

ਦੂਜਾ ਅਡੀਸ਼ਨ: 2017

ਪਹਿਲਾ ਅਡੀਸ਼ਨ: 2014

ISSN 2561–2999 (Print)
ISSN 2561–3006 (Online)

ਮਾਨਤਾ

ACKNOWLEDGEMENTS

ਲੇਖਕ: Laura Track, Chrissie Arnold, Alana Prochuk, ਅਤ Kendra Milne

ਕਾਨੂੰਨੀ ਰਿਵੀਊਕਾਰ: Kasari Govender, Kendra Milne, ਅਤ Laura Track

ਸੰਪਾਦਕ: Carol Herter

ਡਿਜ਼ਾਇਨਰ: Nadene Rehnby ਅਤ Pete Tuepah, Hands On Publications

ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ: Chrissie Arnold, Laura Track, Alana Prochuk, ਅਤ Afie Bozorgebrahimi

ਅਨੁਵਾਦਕ: Gurmail Rai

ਕੀ ਇਹ ਲੀਗਲ ਹੈ? ਦਾ 2017 ਦਾ ਅਡੀਸ਼ਨ ਵੈੱਸਟ ਕੋਸਟ ਲੀਫ ਅਤੇ ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ (ਐੱਲ ਐੱਸ ਐੱਸ) ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਲਿਖਤ ਹੈ।

ਵੈੱਸਟ ਕੋਸਟ ਲੀਫ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਕ ਸੁਸਾਇਟੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਡਰਲ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਰਜਿਸਟਰਸ਼ੁਦਾ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ। ਵੈੱਸਟ ਕੋਸਟ ਲੀਫ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਹੱਕਾਂ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕੱਦਮਿਆਂ, ਕਨੂੰਨ ਅਤੇ ਪਾਲਸੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ, ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਸਿੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਐੱਲ ਐੱਸ ਐੱਸ ਬੀ ਸੀ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਫੰਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਅ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਨੋਟਰੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (ਔਫ ਬੀ ਸੀ) ਤੋਂ ਵੀ ਗਰਾਂਟਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈੱਸਟ ਕੋਸਟ ਲੀਫ ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲਈ ਫੰਡ ਦੇਣ ਲਈ ਲਾਅ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਸਟ ਕੋਸਟ ਲੀਫ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਵਾਨਾਂ, ਹਿੰਸਾ ਖਿਲਾਫ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ, ਟੀਚਰਾਂ, ਯੂਥ ਵਰਕਰਾਂ, ਵਕੀਲਾਂ, ਐਡਵੋਕੇਟਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸੂਝਵਾਨ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਸਿਰਫ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਕਨੂੰਨ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੇਸ ਕਿਉਂਕਿ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਐਡਵੋਕੇਟ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਾਰਚ 2017 ਤੱਕ ਦੀ ਹੈ।

ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਕ

Your Right to Be Safe Online

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜੁੜਨ, ਸਿੱਖਣ, ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ **ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ** ਕਰਨ (ਨੁਕਸਾਨ) ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਕਸਰ, ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ **ਨਿਸ਼ਾਨਾ** ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ (ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਾਵਾਜਬ ਵਰਤਾਉ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਔਨਲਾਈਨ **ਪਰੇਸ਼ਾਨ** (ਤੰਗ) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਲਿੰਗ:
  - ਔਰਤ ਜਾਂ ਕੁੜੀ ਹੋਣਾ
  - **ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ** ਹੋਣਾ (ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਲਿੰਗ ਹੋਣਾ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਆਸ ਰੱਖੀ ਸੀ)
  - ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜਾ ਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ
- ਕਾਮੁਕ ਰੁਚੀ (ਕਾਮੁਕ ਜਾਂ ਰੁਮਾਂਟਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਤ ਹੋ)
- ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ
- ਨਸਲ
- ਸਭਿਆਚਾਰ
- ਮੂਲਵਾਸੀ ਪਛਾਣ (ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਇਨੂਇਟ ਜਾਂ ਮੀਟਿਸ)
- ਧਰਮ
- ਆਮਦਨ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਡੀਲ-ਡੌਲ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਕਰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਚਾਰ ਔਨਲਾਈਨ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਏ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਕਨੂੰਨ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ
CONTENTS

ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ 2

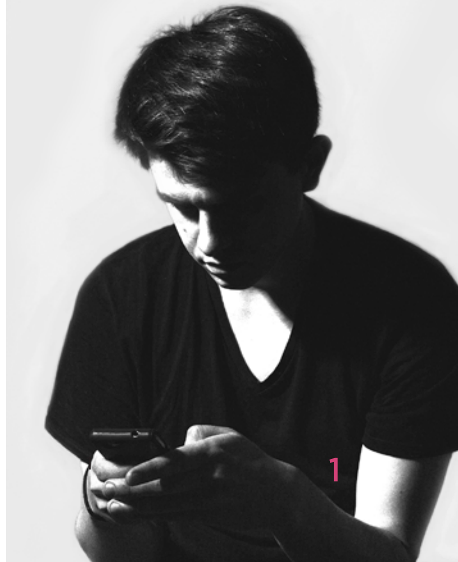
ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਲੈਣਾ 4

ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨਾ ... 5

ਸਾਈਬਰਸਟਾਕਿੰਗ 7

ਕਾਮੁਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ 9

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ 11



ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ
ABOUT CONSENT

ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਸਫ਼ਾ 3 ’ਤੇ ਚਾਰਟ ਦੇਖੋ ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਤੇ ਜਾਂ ਬੇਸੁਰਤ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਂਹ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਵਾਪਰੇਗਾ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਂ ਕਹਿਣ ਲਈ ਮਨਾਇਆ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੋਈ ਟੀਚਰ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕੋਚ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਪ ਅਤੇ ਖਾਮੋਸ਼ ਹੋ। ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਿਮਤੀ (ਲੀਗਲ ਕੌਨਸੈਂਟ) ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਜਾਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ।

ਸਹਿਮਤੀ *ਉਦੋਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕਾਮੁਕ (ਸੈਕਸੂਅਲ) ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੈ।*

ਸਹਿਮਤੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਨੂੰਨਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ’ਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ’ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕਨੂੰਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਮੁਕ ਚੀਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

ਬਿਨਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਕਾਮੁਕ ਛੋਹ ਕਾਮੁਕ ਹਮਲਾ *ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਜੁਰਮ ਹੈ।*

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਦਾ ਸਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਹਾਂ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਕਨੂੰਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ **ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ** ਹੈ (ਕੋਈ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਨਹੀਂ)।

ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਲਿਸਟ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਨੂੰਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੋਰ ਹਾਲਤਾਂ ਵੀ ਹਨ।

ਕਨੂੰਨ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਇੰਨਾ ਅਸਰ ਥੱਲੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਾਮੁਕ ਹਮਲਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਾਮੁਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਜਿਹੜਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਾਮੁਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਉਹ ਅਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਨੂੰਨ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਨੂੰਨ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕਿਸੇ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਉਮਰ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਫਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਫ਼ਾ 3 ਉਪਰਲਾ ਚਾਰਟ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ’ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ **ਲਿੰਗਕ** (ਕਾਮੁਕ) ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗਜ਼ ਭੇਜਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਉਸ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਕਦੀ ਕਦੇ **ਸੈਕਸਟਿੰਗ** ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਫ਼ਾ 4 ਦੇਖੋ।

ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਉਮਰ

AGE OF CONSENT

12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ

ਕਿਸੇ ਵਲੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਕਾਮੁਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਵੀ ਹੋਵੋ।

ਉਮਰ 12 ਸਾਲ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਉਸ ਨਾਲ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਵੱਡਾ ਹੈ।

ਉਮਰ 13 ਸਾਲ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵੱਡਾ ਹੈ।

ਉਮਰ 14 ਸਾਲ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵੱਡਾ ਹੈ।

ਉਮਰ 15 ਸਾਲ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵੱਡਾ ਹੈ।

ਉਮਰ 16 ਸਾਲ

ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਬੰਦਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ

ਤੁਹਾਡੇ **ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਦੇ ਅਹੁਦੇ** ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਕਾਮੁਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਉਹ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੋਗੇ ਜਾਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋਗੇ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ, ਟੀਚਰ, ਕੋਚ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
12	✓	✓	▲	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
13	✓	✓	✓	▲	✗	✗	✗	✗	✗	✗
14	▲	✓	✓	✓	✓	✓	✓	▲	✗	✗
15	✗	▲	✓	✓	✓	✓	✓	✓	▲	✗
16	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

✓ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ

✗ ਕੋਈ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਿਮਤੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ

▲ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਉਮਰ 16 ਸਾਲ ਹੈ

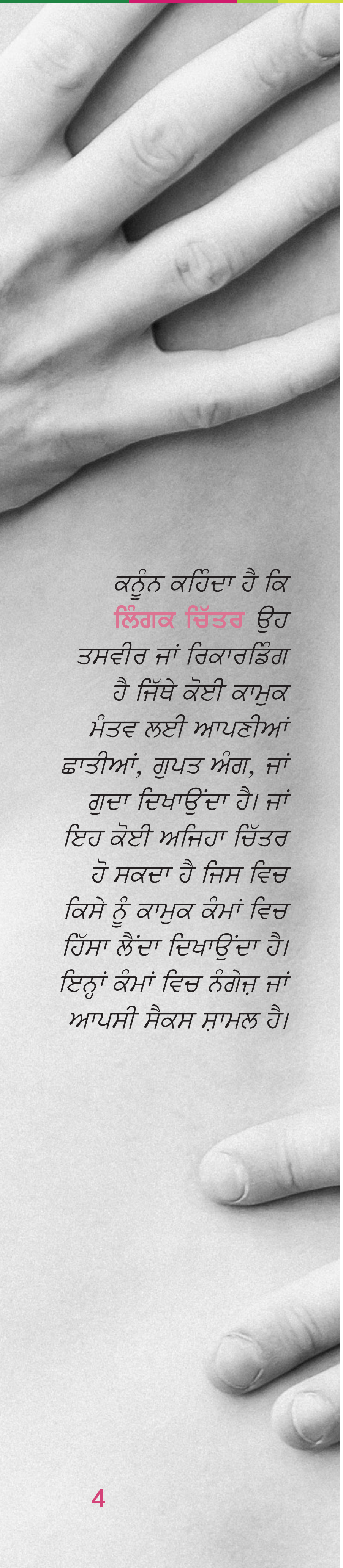
ਤਿੰਨ ਛੋਟਾਂ ਹਨ:

12–13: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ **2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵੱਡੇ** ਨਾਲ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

14–15: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ **5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵੱਡੇ** ਨਾਲ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ: 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਾਮੁਕ ਸੰਪਰਕ ਲੀਗਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ **ਅਥਾਰਟੀ, ਭਰੋਸੇ, ਜਾਂ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ** ਹੈ।

ਸਹੀ ਉਮਰਾਂ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕਨੂੰਨ ਉਮਰਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੋਂ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੱਕ ਗਿਣਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ 13 ਵਾਂ ਜਨਮ ਦਿਨ ਅੱਜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ 15 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।



ਕਨੂੰਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ **ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ** ਉਹ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਕਾਮੁਕ ਮੰਤਵ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ, ਗੁਪਤ ਅੰਗ, ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਇਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਚਿੱਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਾਮੁਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਨੰਗੇਜ਼ ਜਾਂ ਆਪਸੀ ਸੈਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਲੈਣਾ

TAKING INTIMATE IMAGES

> ਮੈਂ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਇਕ ਨੰਗੀ ਤਸਵੀਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੇਜੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਡੇਟ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਕੀ ਕਨੂੰਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਓਕੇ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਭੇਜਣ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ **ਸੈਕਸਟਿੰਗ** ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਨੂੰਨ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

WHAT THE LAW SAYS

ਜੇ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚਲਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿੱਤਰ ਲੀਗਲ ਹੈ, ਜੇ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਹਰ ਕੋਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੰਗੇ ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਇਕ ਜੁਰਮ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਇਹ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਐਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਰਹਿਣੇ ਹਨ।

ਜੇ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚਲਾ ਕੋਈ ਵੀ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚਾਇਲਡ ਪ੍ਰੋਨੋਗਰਾਫੀ ਦੇ ਕਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਲੀਗਲ ਹਨ ਜੇ ਹਰ ਕੋਈ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਚਿੱਤਰ ਵਿਚਲੇ ਹਰ ਇਕ ਨੇ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।
ਚਿੱਤਰ ਵਿਚਲਾ ਹਰ ਕੋਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਜੋਗੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਫ਼ਾ 3 'ਤੇ ਚਾਰਟ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
ਚਿੱਤਰ ਵਿਚਲਾ ਹਰ ਕੋਈ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਜਣਾ ਉਸ ਦਾ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਚਿੱਤਰ ਵਿਚਲਾ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਦੇ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਲਏ ਜਾਣ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਓਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਸਫਾ 4 ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਇਕ ਜੁਰਮ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੂਹਣਾ **ਕਾਮੁਕ ਹਮਲਾ** ਹੈ। ਕਾਮੁਕ ਹਮਲਾ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਜੁਰਮ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
WHAT YOU CAN DO

- ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿੱਤਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ, ਸਕੂਲ ਕੌਂਸਲਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਉਨਟੀ ਵਿਚਲਾ ਕੋਈ ਯੂਥ ਵਰਕਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ — ਕੋਈ ਵੀ ਬਾਲਗ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਹਿਮਾਇਤ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪੁਲੀਸ ਤੋਂ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਕਮਿਉਨਟੀ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਫਾ 11 ਦੇਖੋ।

ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨਾ
SHARING INTIMATE IMAGES

> ਕੋਈ ਜਣਾ ਮੇਰੀ ਕੋਈ ਨੰਗੀ ਤਸਵੀਰ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਪਾਰਟੀ ਵਿਚ ਖਿੱਚੀ ਗਈ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਕੀ ਹੱਕ ਹਨ?

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਉਸ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਓਕੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਜੁਰਮ ਹੈ।

ਕਦੇ ਕਦੇ ਲੋਕ ਯਾਰੀ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਪੋਸਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਡੇਟ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਣ ਲਈ ਪੋਸਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹਾਸੇ ਭਰਿਆ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਦੇ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨਾ ਖਤਰਨਾਕ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਹਾਸਾ-ਠੱਠਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜੇ ਕੋਈ ਜਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਨੂੰਨ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ
WHAT THE LAW SAYS

- *ਕਿਸੇ ਦਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਤੇ* ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਉਸ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨਾ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਚਿੱਤਰ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚਿੱਤਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
    - ਇਸ ਵਿਚ ਟੈਕਸਟ, ਮੈਸਜਿੰਗ ਐਪ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
    - ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਜੇ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ *18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ* ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚਾਇਲਡ ਪ੍ਰੋਨੋਗਰਾਫੀ ਦੇ ਕਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਫਾ 4 ਦੇਖੋ।
- ਹਾਲਤ ਮੁਤਾਬਕ, ਹੋਰ ਕਨੂੰਨ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
    - **ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ** ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੇਫਟੀ (ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਾਰ ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹਿਆ ਸੰਪਰਕ, ਟੈਕਸਟ, ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਐਪਸ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਇਕ ਜੁਰਮ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।
    - **ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ** ਅਤੇ **ਡਰਾਉਣਾ** ਉਦੋਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਹਿੰਦਾ ਜਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
    - **ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ** ਜਾਂ ਬਲੈਕਮੇਲ ਉਦੋਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਜਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ *ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।* ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਅਜਿਹੇ ਡਰ ਦੇ ਪੁਲੀਸ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦਾ ਹੱਕ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਕਹੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
WHAT YOU CAN DO

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪੀੜਿਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਕੋਲ ਜਾਣ ਵਿਚ ਆਰਾਮਦੇਹ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਕਮਿਉਨਟੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੋਵੇ। ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 11 ਦੇਖੋ।
- ਸਿਵਲ ਲਾਅ ਦੇ ਅਧੀਨ **ਕਲੇਮ** (ਸ਼ਿਕਾਇਤ) ਕਰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਵਲ ਲਾਅ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਝਗੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਸਿਵਲ ਕਲੇਮ ਆਪ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਜ ਹੌਲੀ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਮਹਿੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਵਲ ਲਾਅ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੇਸਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ **ਲੀਗਲ ਏਡ** (ਮੁਫਤ ਕਨੂੰਨੀ ਮਦਦ) ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਸਿਵਲ ਕਲੇਮ ਕਰਨਾ ਇਨਸਾਫ਼ ਲੈਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜੁਰਮ ਲਈ ਚਾਰਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਪਿਛਲੇ ਕਵਰ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਪਾਸਾ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ।

ਸਾਈਬਰਸਟਾਕਿੰਗ
CYBERSTALKING

ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਪ-ਸ਼ੱਪ ਮਾਰੀ ਪਰ ਉਹ ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਖਹਿੜਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਬਲੌਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਮੈਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਲੱਭ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡਾ **ਪਿੱਛਾ** ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਔਨਲਾਈਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ **ਸਾਈਬਰਸਟਾਕਿੰਗ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਨੂੰਨ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ
WHAT THE LAW SAYS

- ਕਨੂੰਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ **ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ** (ਕਰਿਮੀਨਲ ਹੈਰਾਸਮੈਂਟ) ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੇ ਟੈਕਸਟ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਏ 'ਤੇ ਸੁਨੇਹੇ, ਈਮੇਲਾਂ, ਚੈਟ ਮੈਸੇਜ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਹਿਣ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
WHAT YOU CAN DO

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ **911** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।
    - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਉਹ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੈਕਸਟਾਂ ਜਾਂ ਈਮੇਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਣਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੈ।
    - ਹਰ ਹਾਲਤ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਸਟਾਕਰ) ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਹਿੰਸਕ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
    - ਜੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਡਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪੁਲੀਸ ਕੋਲ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
    - ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਲਉ। ਇਸ ਵਿਚ ਤਰੀਕ, ਸਮਾਂ, ਸਥਾਨ, ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਅਕਤੀ, ਅਤੇ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
    - ਟੈਕਸਟ, ਈਮੇਲਾਂ, ਵੋਆਇਸਮੇਲਾਂ, ਚੈਟ ਸੁਨੇਹੇ, ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭੋ। ਇਹ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਦਿਉ।
    - ਪੁਲੀਸ ਤੋਂ **ਪੀਸ ਬੌਂਡ** ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ (ਅਦਾਲਤ ਦਾ ਇਕ ਆਰਡਰ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)। ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਖਾਸ ਸ਼ਰਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੇ)। ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਲੈਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਫਾ 11 ਦੇਖੋ।
- ਜੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਘਟਨਾ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਕੌਂਸਲਰ, ਟੀਚਰ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਜਾਂ ਵਾਈਸ-ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਕੋਲ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਘਟਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ’ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਕੋਲ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
- ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਸੈੱਲਫੋਨ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
    - ਬਹੁਤੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਪਾਲਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਪਾਲਸੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਗਾਹਕ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਕੈਂਸਲ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਾਮੁਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ
SEXUAL EXPLOITATION

ਮੈਂ ਔਨਲਾਈਨ ਮਿਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਪ-ਸ਼ੱਪ ਮਾਰਨੀ ਅਤੇ ਸਕਾਈਪਿੰਗ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ 24 ਸਾਲ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਉਮਰ 16 ਸਾਲ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਨੰਗੇ ਹੋ ਕੇ ਸਕਾਈਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਮੈਨੂੰ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹ ਕੇ ਸਕਾਈਪ ’ਤੇ ਦਿਖਾਉਣੇ ਪੈਣੇ ਹਨ। ਜੇ ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਹ ਮੇਰਾ ਨੰਗਾ ਸਕਰੀਨ ਸ਼ੌਟ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ’ਤੇ ਪਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਮਿਲਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਮੁਕ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ **ਸ਼ੋਸ਼ਣ** ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਇਦਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ)।

ਕਿਹੜੇ ਕਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
WHAT LAWS APPLY?

- **ਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਜਿਣਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ।** ਇਹ ਜੁਰਮ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਪਰ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਬਾਲਗ ਕਾਮੁਕ ਮੰਤਵ ਲਈ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਛੂਹਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- **ਇੰਟਰਨੈੱਟ ’ਤੇ ਝਾਂਸਾ ਦੇਣਾ।** ਇਹ ਜੁਰਮ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਾਲਗ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਮੁਕ ਜੁਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ।** ਇਸ ਜੁਰਮ ਨੂੰ “ਬਲੈਕਮੇਲ” ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ, ਜਿਹੜਾ ਉਹ ਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ।
- **ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ।** ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਅਣਚਾਹਿਆ ਅਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਨੂੰ ਡਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ।

ਗਰੂਮਿੰਗ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨ
GROOMING AND THE LAW

ਸ਼ਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਜਿਣਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਕਨੂੰਨ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਔਨਲਾਈਨ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ **ਗੁਮਨਾਮ** ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੌਣ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਕਲੀ ਨਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੇਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਲਈ ਸਫਾ 11 ਦੇਖੋ।

ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਰੋਸਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ **ਗਰੂਮਿੰਗ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਕਾਮੁਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਘਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਨੁਕਸਾਨ ਰਹਿਤ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੋਸਤਾਨਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਭਰੋਸਾ ਜਿੱਤ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ’ਤੇ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਮੁਕ ਜੁਰਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਗਰੂਮਿੰਗ ਇਕ ਜੁਰਮ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
WHAT YOU CAN DO

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਕਿਸੇ ਵਿਕਟਿਮ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਸਫਾ 11 ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੁਨੇਹੇ, ਟੈਕਸਟ, ਅਤੇ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਸੇਵ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਕੋਲ ਜਾਉ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੇਰਵਾ ਦੱਸੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿਸ ਕੋਲ ਪੀੜਿਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਸਫਾ 11 ਦੇਖੋ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ
WHERE TO GET HELP

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਔਨਲਾਈਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ
SUPPORT SERVICES

ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ
VictimLinkBC

victimlinkbc.ca

1-800-563-0808 (ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ)
604-836-6381 (ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜਿੰਗ)

ਬੀ ਸੀ ਭਰ ਵਿਚ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰਾਂ ਤੋਂ ਕਈ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਮਦਦ ਲਉ। ਉਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਕਾਮੁਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਿਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੀ ਸੀ 211
BC211

bc211.ca

211 (ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ)

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ, ਫਰੇਜ਼ਰ ਵੈਲੀ, ਸੁਕਾਮਿਸ਼-ਲਿਲੂਇਟ ਅਤੇ ਸਨਸ਼ਾਈਨ ਕੋਸਟ ਦੇ ਰੀਜਨਲ ਡਿਸਟਰਿਕਟਸ ਵਿਚ ਕਈ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ ਬੀ ਸੀ
Crisis Centre BC

crisiscentre.bc.ca

1-800-SUICIDE (1-800-784-2433) (ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ)

ਕਈ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ, ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਲੋਚਨਾ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਦਦ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਵਾਵਾਵ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ

WAVAW Rape Crisis Centre

wavaw.ca

1-877-392-7583 (ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ)

14 ਸਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਮੁਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਕਾਮੁਕ ਹਿੰਸਾ ਵਿਚ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ (ਉਮਰ 20 ਸਾਲ ਅਤੇ ਘੱਟ)

Kids Help Phone (age 20 and under)

kidshelpphone.ca

1-800-668-6868 (ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ)

ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ, ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਲੋਚਨਾ ਦੇ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ।

NeedHelpNow.ca

needhelpnow.ca

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਕਿਸੇ ਜਣੇ ਨੂੰ ਲਿੰਗਕ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਸ਼ੇਅਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ। ਨੀਡਹੈਲਪਨਾਓ.ਸੀਏ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਚਾਇਲਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ।

ਰਿਪੋਰਟ ਬੁਲੀਇੰਗ ਬੀ ਸੀ

Report Bullying BC

reportbullyingbc.ca

ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਬੁਲੀਇੰਗ (ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ) ਬਾਰੇ ਗੁਮਨਾਮ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਔਨਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਬੀ ਸੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਇਸ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਯੂਥ ਇਨ ਬੀ ਸੀ

Youth in BC

youthinbc.com

ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ (ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਵੇਰ ਦੇ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ)
ਸੰਕਟ ਲਈ ਫੋਨ ਲਾਈਨਾਂ (ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ)

604-872-3311 (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ)
1-866-661-3311 (ਹਾਓ ਸਾਊਂਡ, ਸਨਸ਼ਾਈਨ ਕੋਸਟ)
1-866-872-0113 TTY (ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ)

ਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਕੋਨੈਕਟ ਕਰੋ।

ਕਨੂੰਨੀ ਮਦਦ
LEGAL HELP

ਐਕਸੈੱਸ ਪ੍ਰੋ ਬੋਨੋ ਸੁਸਾਇਟੀ ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ
Access Pro Bono Society of British Columbia

accessprobono.ca

604-878-7400 (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ)
1-877-762-6664 (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਚਾਰਜ ਨਹੀਂ)

ਬੀ ਸੀ ਭਰ ਵਿਚਲੇ ਲੀਗਲ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿਚ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਵਕੀਲ ਮੁਫਤ, ਸੰਖੇਪ ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।.

ਲੌਏਅਰ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ
Lawyer Referral Service

cbabc.org/for-the-public/lawyer-referral-service

604-687-3221 (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ)
1-800-663-1919 (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਚਾਰਜ ਨਹੀਂ)

ਤੁਸੀਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਸ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਫੀਸ 25 ਡਾਲਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਟੈਕਸ ਹੈ।

ਯੂ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
UBC Law Students' Legal Advice Program

lslap.bc.ca

604-822-5791 (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ)

ਯੂ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿਚਲੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿਚ ਮੁਫਤ, ਸੰਖੇਪ ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਇਹ ਲੀਗਲ ਹੈ ਦੀਆਂ ਮੁਫਤ ਕਾਪੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ?
HOW TO GET FREE COPIES OF IS THAT LEGAL?

ਪੜ੍ਹੋ: westcoastleaf.org
(ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੇਠ, ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਰੀਸੋਰਸਿਜ਼ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ)

legalaid.bc.ca/read

ਆਰਡਰ ਕਰੋ: crownpub.bc.ca
(ਕੁਇਕ ਲਿੰਕਸ ਹੇਠ, ਬੀ ਸੀ ਪਬਲਿਕ ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ)

ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ?
QUESTIONS ABOUT ORDERING?

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ
Legal Services Society
604-601-6000
distribution@lss.bc.ca

WEST COAST
LEAF

555 – 409 Granville Street
Vancouver, BC V6C 1T2
604-684-8772
1-866-737-7716 (ਮੁਫਤ)
info@westcoastleaf.org
westcoastleaf.org

Legal
Services
Society

British Columbia
www.legalaid.bc.ca

400 – 510 Burrard Street
Vancouver, BC V6C 3A8
604-601-6000
publications@lss.bc.ca
legalaid.bc.ca

West Coast Leaf @WestCoast_LEAF
Legal Aid BC @legalaidbc