

ਪਿੱਛਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਏਓਟੇਰੋਆ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਅਪਰਾਧ ਹੈ।

ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਪੈਟਰਨ ਹੈ ਜੋ ਪੀੜਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਸੂਚੀ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ:

- ਘਰ ਵਿੱਚ, ਕੰਮ 'ਤੇ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਕੈਫੇ, ਚਰਚ, ਜਿਮ, ਜਾਂ ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ।
- ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਿਆਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਈਮੇਲ, ਚਿੱਠੀ, ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਣਚਾਹਿਆ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ।
- ਪੈਸੇ, ਫੁੱਲ, ਭੋਜਨ, ਕੱਪੜੇ, ਖਿਡੌਣੇ, ਜਾਂ ਅੰਤਰੰਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਗੇ ਅਣਚਾਹੇ ਤੋਹਫ਼ੇ ਭੇਜਣੇ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣੇ।
- ਸਪਾਈਵੇਅਰ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ, ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਐਪਾਂ, ਡੇਟਿੰਗ ਐਪਾਂ, ਡ੍ਰੋਨ, ਲੁਕਵੇਂ ਕੈਮਰੇ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਵਰਗੀ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ, ਟ੍ਰੈਕ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਸੂਸੀ ਕਰਨੀ।
- ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨਾਂ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਕਾਰਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਰਗੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇਣਾ।
- ਨਿੱਜੀ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਫਲੈਟਮੇਟਾਂ, ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕਾਂ, ਖੇਡ ਕਲੱਬਾਂ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨਾਂ, ਜਾਂ ਬੈਂਕਾਂ ਸਮੇਤ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਅਫਵਾਹਾਂ ਫੈਲਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਖ, ਮੌਕਿਆਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨਾ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ, ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਤੀਜੀਆਂ ਧਿਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਈਮੇਲ, ਜਾਂ ਕੈਮਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
- ਨਕਲੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ, ਈਮੇਲਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥ ਲਿਖਤ ਚਿੱਠੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮ ਹੇਠ ਅਣਚਾਹੇ ਖਾਤੇ ਜਾਂ ਸਬਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ, ਉਮਰ, ਪਤਾ, ਕੰਮ ਦਾ ਸਥਾਨ, ਲਿੰਗਕਤਾ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿੱਤਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਕਲੀ ਬਦਲੀ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ ਬਣਾਉਣੀ (ਜੋ ਕਿ ਅੰਤਰੰਗ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵੀ)।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਡਰ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਿੱਜੀ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣਾ ਜੋ ਸਿਰਫ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਮਾੜੀਆਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਛੱਡਣਾ।

ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਅਜਨਬੀ, ਜਾਨੂੰ, ਸਾਬਕਾ ਪਾਰਟਨਰ, ਪਾਰਟਨਰ, ਜਾਂ whānau ਮੈਂਬਰ ਹੈ - ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ, ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਪੈਟਰਨ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕੋਈ ਖਾਸ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਾਰਨ ਡਰ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਧਰਮ, ਉਮਰ, ਮਾਹੌਲ, ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਵਕੀਲ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਾਅ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਐਡਵਾਈਸ ਬਿਊਰੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਾਨੂੰਨ ਹੁਣ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੁਰੱਖਿਆਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਅਪਰਾਧਾਂ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ (ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ) ਸੋਧ ਅਧਿਨਿਯਮ (The Crimes Legislation (Stalking and Harassment) Amendment Act) 2025 ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦੁਆਰਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਅਪਰਾਧ ਬਣਾਉਣਾ ਜਿਸ ਲਈ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਕੈਦ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਜੁਰਮ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਏ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ (ਜੇਕਰ ਖੁਦ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ) ਪੀੜਤ ਤੋਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ*+
- ਸਜ਼ਾ ਸੁਣਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਅਦਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣਾ ਕਿ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਗੰਭੀਰ ਵਿਵਹਾਰ ਹਨ
- ਅਦਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਸੁਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਡਿਜੀਟਲ ਸੰਚਾਰ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣੀ (ਉਦੋਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਦੋਸ਼ ਸਾਬਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ)
- ਦੋਸ਼ ਸਿੱਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਪਰਾਧੀ ਦੇ ਬੰਦੂਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਹਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣੀ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੁੰਜੀਆਂ ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ)। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ **ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ 105 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।** ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਅਕਸਰ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੁਲਿਸ, ਵਕੀਲ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਕਲਪ/ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ/ਹਨ।

ਉਪਲਬਧ ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਨਾਮ	ਵਰਣਨ
ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਨੋਟਿਸ (ਪੁਲਿਸ ਦੁਆਰਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ)	ਪੁਲਿਸ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਬਾਬਤ ਨੋਟਿਸ ਜਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸਵੀਕਾਰਨਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਅਪਰਾਧ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਪੁਲਿਸ ਨੋਟਿਸ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੋਟਿਸ ਨੂੰ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਡਰ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਪੁਲਿਸ ਦੁਆਰਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਦੇਣਗੇ।
ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਦੋਸ਼	ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਰੋਕ ਦਾ ਆਦੇਸ਼	ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜੋ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਿਯਮ ਨਿਯਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਵਿਕਲਪ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ: • ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਿੱਜੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ • ਵਿਵਹਾਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: 26/05/2026

ਰੋਕ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਅਪਰਾਧ ਲਈ ਫੌਜਦਾਰੀ ਸਜ਼ਾ **(ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ)**। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਦੀਵਾਨੀ ਅਦਾਲਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ **(12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ)**। ਤੁਸੀਂ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਕੋਰਟ ਰਾਹੀਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਡਿਜੀਟਲ ਸੰਚਾਰ ਆਦੇਸ਼

ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜੋ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਐਨਲਾਈਨ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ
- ਸੁਨੇਹੇ ਪੇਸਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਭੇਜਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇਣਾ
- ਮਾਫੀਨਾਮਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ।

ਇਹ ਐਨਲਾਈਨ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਧਮਕੀਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਡਿਜੀਟਲ ਸੰਚਾਰ ਆਦੇਸ਼ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਅਪਰਾਧ ਲਈ ਫੌਜਦਾਰੀ ਸਜ਼ਾ **(ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ)**। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਦੀਵਾਨੀ ਅਦਾਲਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ **(12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ)**। ਤੁਸੀਂ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਕੋਰਟ ਰਾਹੀਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੀਵਾਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ [Netsafe](#) ਨੂੰ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ Netsafe ਸਾਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਿਪਟਾਰੇ ਅਤੇ ਜ਼ਬਤ ਕਰਨ ਦਾ ਆਦੇਸ਼

ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਚਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਬਿਨਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਸਮੱਗਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਅਧਿਕਾਰ ਗੁਆ ਦੇਵੇਗਾ।

ਗੋਲੀ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਦਾ ਆਦੇਸ਼

ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੋਲੀ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਗੋਲੀ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹਥਿਆਰ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਸਤੂ ਰੱਖਣ, ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਵੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਅਣਅਧਿਕਾਰਤ ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਨੋਟਿਸ

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਵਾਲਾ ਚੇਤਾਵਨੀ ਨੋਟਿਸ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ [ਅਣਅਧਿਕਾਰਤ ਦਾਖਲਾ ਫਾਰਮ](#) ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੁਲਿਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦੇਸ਼ (ਪੁਲਿਸ ਦੁਆਰਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ)

ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪੀੜਤ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੁਲਿਸ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਉਹ ਜਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਦਸ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦੇਸ਼ (ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਦਾਲਤ)

ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਅਤੇ ਆਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਾਮਜ਼ਦ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ-ਆਧਾਰਿਤ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਮਾਮਲਾ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਦੇਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਮਲਾ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਤਫ਼ਤੀਸ਼ ਦੌਰਾਨ, ਪੁਲਿਸ ਸਬੂਤ ਇਕੱਤਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ, ਈਮੇਲਾਂ ਜਾਂ ਗਵਾਹਾਂ ਦੇ ਬਿਆਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਪੁਲਿਸ ਦੇਸ਼ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਮਲਾ ਫੌਜਦਾਰੀ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਫੌਜਦਾਰੀ ਅਦਾਲਤ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ (ਦੀਵਾਨੀ ਅਦਾਲਤ) ਰਾਹੀਂ, ਆਦੇਸ਼ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦੇਸ਼। ਇੱਕੋ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ ਅਤੇ ਫੌਜਦਾਰੀ ਅਦਾਲਤ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਦਾਲਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ

ਜੇ ਪੁਲਿਸ ਦੇਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਮਲਾ ਫੌਜਦਾਰੀ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰਟ ਵਿਕਟਿਮ ਅਡਵਾਈਜ਼ਰ (ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਪੀੜਤ ਸਲਾਹਕਾਰ) ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਜਸਟਿਸ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਪੀੜਤ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਕੀ ਹਨ, ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਰਗੀ ਹੋਰ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਦਾਲਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਰਾਹੀ (ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ ਨੈਵੀਗੇਟਰ) ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਹੀ, ਮੁਫਤ, ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਮਰਥਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ **ਮੁਫਤ ਦੁਬਾਸੀਏ** ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਸਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਸਟਾਫ਼, ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਸ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਪੁਲਿਸ ਅਫਸਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਾਰਕੁੰਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਦਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਜਬ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਸ਼ਾਈਨ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ 0508 744 633 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ 2shine.org.nz 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

Are You Okay (ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ): ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ 0800 456 450 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ areyouok.org.nz 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਵਿਮਨਜ਼ ਰਿਫਿਊਜ਼: ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ 0800 733 843 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ womensrefuge.org.nz 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸ਼ਕਤੀ: ਏਸ਼ੀਆਈ, ਅਫਰੀਕੀ ਅਤੇ ਮੱਧ ਪੂਰਬੀ ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਹਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ 0800 742 584 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ shakti.org.nz 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

Safe to Talk (ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ): ਜਿਨਸੀ ਨੁਕਸਾਨ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 6 ਦਿਨ 0800 044 334 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, 4334 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, safetotalk.nz 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਵਿਕਟਿਮ ਸਪੋਰਟ (ਪੀੜਤ ਸਹਾਇਤਾ): ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਆਮ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ 0800 842 846 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ victimsupport.org.nz 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

1737 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ: ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ 1737 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ 1737.org.nz 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

Netsafe (ਨੈੱਟਸੇਫ): ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਡਿਜੀਟਲ ਸੰਚਾਰ ਏਜੰਸੀ ਜੋ ਔਨਲਾਈਨ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ 0508 638 723 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, 4282 'ਤੇ
ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ [netsafe.org.nz](https://www.netsafe.org.nz) 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

Youthline (ਯੂਥਲਾਈਨ): ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ, ਤੁਸੀਂ
ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ 0800 376 633 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ
ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ [youthline.co.nz](https://www.youthline.co.nz) 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

What's Up (ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ): Tamariki ਅਤੇ rangatahi
ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ 0800 942 8787 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ
ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ [whatsup.co.nz](https://www.whatsup.co.nz) 'ਤੇ ਚੈਟ ਕਰ ਸਕਦੇ
ਹੋ

OUTline NZ (ਆਊਟਲਾਈਨ ਐਨਜੀ): ਲਿੰਗਕਤਾ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ
ਪਛਾਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ 0800 688
5463 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ [outline.org.nz](https://www.outline.org.nz) 'ਤੇ ਜਾ
ਸਕਦੇ ਹੋ

Hohou Te Rongo Kahukura (ਹੋਹੂ ਤੇ ਰੋਂਗੋ ਕਹੁਕੂਰਾ):
ਜਿਨਸੀ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲੇ ਟਾਕਾਟਾਪੁਈ (Takatāpui) ਅਤੇ
ਰੇਨਬੋ (Rainbow) ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਜ਼ਤ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ
ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, [kahukura.co.nz](https://www.kahukura.co.nz) 'ਤੇ ਜਾਓ

ਮੁਫਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਾਅ ਸੈਂਟਰਾਂ ਜਾਂ
ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਐਡਵਾਈਸ ਬਿਊਰੋ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:
[communitylaw.org.nz](https://www.communitylaw.org.nz) ਜਾਂ [cab.org.nz](https://www.cab.org.nz)

ਕੋਈ ਵਕੀਲ ਲੱਭੋ: [lawsociety.org.nz](https://www.lawsociety.org.nz)