How to get help to be safe from abuse

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਸੁਰਖਿਅਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਐੱਬਯੂਜ਼ (ਦੁਰਵਿਹਾਰ) ਤਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਖ ਦੇਣ ਲਈ, ਬੇਚੈਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਐੱਬਯੂਜ਼ ਇੰਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ :

- ਜਾਨ ਬੁੱਝ ਕੇ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਗੈਰ ਇਰਾਦੇ ਦੇ, ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਾ ਹੋਣੀ
- ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਾਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਅਪਰਾਧ

ਐੱਬਯੂਜ਼ ਕਿਧਰੇ ਵੀ, ਕਿਸੇ ਵਕਤ ਵੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

- ਕਿਸੇ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਲੋਂ
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਕੋਲੋਂ
- ਪੇਡ (ਪੈਸੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ) ਕੇਅਰਰ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕੇਅਰਰ ਕੋਲੋਂ
- ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਜਿਹੜੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ
- ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਵਲੋਂ ਜਿਹੜਾ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਆਫ ਟ੍ਰੱਸਟ ਵਿੱਚ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਅਜਨਬੀ ਵੱਲੋਂ

ਐੱਬਯੂਜ਼ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ :

- **ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐੱਬਯੂਜ਼** ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਕਰਨਾ, ਚਪੇੜ ਮਾਰਨੀ, ਕਿਕ ਕਰਨਾ, ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੱਟ ਮਾਰਨੀ, ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ, ਪਕੜ ਕੇ ਥੱਲੇ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ।
- **ਇਮੋਸ਼ਨਲ ਐੱਬਯੂਜ਼** ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਖ ਪਹੁੰਚਾਂਦਾ ਹੈ, ਡਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਚਿਲਾਉਣਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਹਲਾਂ ਕਢਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਨ ਨਾਂ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮਿਡੀਆ ਤੇ ਬੁਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਸੈਕਸੂਅਲ ਐੱਬਯੂਜ਼** ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲਿੰਗਕ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਰੇਪ, ਅਸ਼ਲੀਲ ਪਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ, ਲਿੰਗਕੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੇਖਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ, ਲਿੰਗਕ ਛੇੜ ਛਾੜ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ ਕਰਨੀ। ਇਹ ਤਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਵੀ ਚਾਹਵੋ ਤਾਂ ਵੀ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਕਸ (ਕਾਮ ਭਾਵਨਾ) ਵਾਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਵਿਡੀਓਜ਼ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- **ਫਾਈਨੈਂਸ਼ਿਅਲ ਜਾਂ ਮੈਟੀਰੀਅਲ ਐੱਬਯੂਜ਼** ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਚੋਰੀ, ਧੋਖਾ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

- **ਨਿਗਲੈੱਕਟ** ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਕੁੱਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਦੇਣੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੇਅਰ ਨੀਡਜ਼ ਨਾ ਦੇਣੀਆਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫੂਡ ਨਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰਨਾ।

- **ਡਿਸਕਰਿਮੀਨੇਟਰੀ ਐੱਬਯੂਜ਼** ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਾੜਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਧਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਲਿੰਗਕ ਰੁਚੀ, ਡਿਸੇਬਿਲਟੀ, ਨਸਲ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਦੀ ਕਦੀ **ਹੇਟ ਕਰਾਈਮ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

- **ਮਾਡਰਨ ਸਲੇਵਰੀ** ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਹਯੂਮਨ ਟ੍ਰੈਫਿਕਿੰਗ ਅਤੇ ਫੋਰਸਡ ਲੇਬਰ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੈਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਪੈਸੇ ਦਿਤਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਿੰਸਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

  ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸੰਗਠਨ ਐੱਬਯੂਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ **ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਲ ਐੱਬਯੂਜ਼** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

  ਜਦੋਂ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਬੰਦੇ ਦੁਆਰਾ ਐੱਬਯੂਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ **ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਯੋਲੈਂਸ (ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ) ਅਤੇ ਐੱਬਯੂਜ਼** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

  ਸੈੱਲਫ ਨਿਗਲੈੱਕਟ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੰਦਾ ਆਪਣੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸਮਰਥ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੌਣ ਜੋਖਿਮ ਵਿੱਚ ਹੈ ?

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਐੱਬਯੂਜ਼ ਜਾਂ ਨਿਗਲੈੱਕਟ (ਉਪੇਖਿਆ ਕਰਨੀ) ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਬਾਲਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਐੱਬਯੂਜ਼, ਨਿਗਲੈੱਕਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਉਮਰ, ਡਿਸੇਬਿਲਟੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਡਰੱਗ ਜਾਂ ਐੱਲਕੋਹਲ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ) ਦੀ ਗਲਤ ਸੇਵਨ ਕਾਰਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮਰੱਥ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਲੋਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ।

ਜੋ ਕੁੱਝ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਐੱਬਯੂਜ਼ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਗਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਵਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਐੱਬਯੂਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਫੈਂਸਲੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਐੱਬਯੂਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਜਿਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਐੱਬਯੂਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ

ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ- ਇਹ ਕੁੱਝ ਤੁਸੀਂ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਐੱਬਯੂਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਿੱਤੀ ਜਾਵੇ

ਲੀਡਜ਼ ਐਡਲਟ ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ **0113 222 4401** (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਬਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 5 ਬਜੇ ਤੱਕ)

ਵੀਕਐਂਡਜ਼, ਬੈਂਕ ਹਾਲੀਡੇਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਯੂਟੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ **0771 210 6378**

ਡੈੱਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਈਨ ਲੈਂਗੁਇਜ (ਬੀ ਐੱਸ ਐੱਲ) ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਈਨ ਵਿਡੀਓ **www.leeds.gov.uk/BSLlive** ਤੇ ਐਕਸੈਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਯੋਲੈਂਸ ਅਤੇ ਐੱਬਯੂਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ, ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ **www.ldvs.uk** ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਵਾਲੀ ਹੈੱਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ **0113 246 0401** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਐੱਬਯੂਜ਼ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐੱਬਯੂਜ਼ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲੋਕ ਇਹ ਕੁੱਝ ਕਰਣਗੇ :

- ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣਗੇ
- ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਜੁਆਬ ਦੇਣਗੇ
- ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਗਿੱਛ ਕਰਣਗੇ
- ਉਹ ਵੀਚਾਰ ਕਰਣਗੇ ਕਿ ਜਿਸ ਨੂੰ ਐੱਬਯੂਜ਼ ਜਾਂ ਨਿਗਲੈੱਕਟ (ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼) ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਗੇ
- ਵਿਚਾਰ ਕਰਣਗੇ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਾਂ ਜੋਖਿਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਰ ਏਜੈਂਸੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਣਗੇ

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ www.leedssafeguardingadults.org.uk

ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ **999** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਬੰਦਾ ਤਤਕਾਲਿਕ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ, ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ **101** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

Produced July 2018

PUNJABI