

ਬਾਲਗ ਸਾਈਬਰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਝੱਟਪਟ ਗਾਈਡ

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ



ਬਾਲਗ ਸਾਈਬਰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਬਾਲਗ ਸਾਈਬਰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਭੇਜਣ, ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਸੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਾਈਟ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟਾਂ, ਕੁਮੈਂਟ, ਈਮੇਲਾਂ, ਮੇਸਜ਼, ਚੈਟ, ਲਾਈਵਸਟ੍ਰੀਮ, ਮੀਮਜ਼, ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਰੁੱਖਾ ਵਰਤਾਓ, ਤੰਗ-ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਯੰਤਰ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਖਾਤੇ 'ਤੇ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਸਮੱਗਰੀ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਲਗ ਸਾਈਬਰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਾਈਟ, ਔਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਮੱਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ eSafety ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁੱਸਾ, ਡਰ ਜਾਂ ਸੋਗ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਾਲਗ ਸਾਈਬਰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮ



1. ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸਬੂਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਹੋਇਆ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪਲੇਟਫਾਰਮ, eSafety ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸਕ੍ਰੀਨਸ਼ੌਟ ਲੈਣ ਜਾਂ ਕਾਪੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਉਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਯੂਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਜਿਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਭੇਜਿਆ, ਪੋਸਟ ਜਾਂ ਸ਼ੇਅਰ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਉਹ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ, ਪੋਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਸ਼ੇਅਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ
- ਉਸ ਸਾਈਟ, ਗੇਮ ਜਾਂ ਐਪ ਦਾ ਨਾਮ
- ਉਸ ਵੈੱਬਪੇਜ ਜਾਂ ਫੀਡ ਦਾ ਔਨਲਾਈਨ ਪਤਾ (URL)





2. ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

ਇਸ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਉਸ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਨੂੰ ਕਰੋ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਭੇਜਣ, ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਗਈ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਈ-ਸੇਫਟੀ ਗਾਈਡ (**The eSafety Guide**) ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂਦੇ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਲਈ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਲਿੰਕ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਮੱਗਰੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਸਾਈਬਰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [eSafety.gov.au/report/forms](https://www.esafety.gov.au/report/forms) 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਔਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ eSafety ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਾਲਗ ਸਾਈਬਰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਇਰਾਦੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਡਰਾਉਣ-ਧਮਕਾਉਣ, ਬੇਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬਾਲਗ ਸਾਈਬਰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸਬੂਤ ਮੰਗਾਂਗੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸ ਸਾਈਟ ਜਾਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ।

eSafety ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਸੇਵਾ, ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਜਾਂ ਸਜ਼ਾ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾ-ਧਮਕਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।



3. ਹੋਰ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ

ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਯੰਤਰ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਖਾਤੇ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਬਦਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੈਸੇਜ਼, ਪੋਸਟਾਂ ਜਾਂ ਕੁਮੈਂਟ ਨਾ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਖਾਤੇ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਨ, ਮਿਊਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਲੌਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ-ਐਪ ਫੰਕਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਲਗ ਸਾਈਬਰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਰਫੋਂ eSafety ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਨੇ ਮੱਦਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ।



4. ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਗੰਭੀਰ ਔਨਲਾਈਨ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਆਪ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਬਿਓਂਡ ਬਲੂ (Beyond Blue)

1300 22 4636

beyondblue.org.au

ਫੋਨ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਸਾਰਾ ਦਿਨ, ਹਰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਲਾਈਫਲਾਈਨ (Lifeline)

13 11 14

lifeline.org.au

ਫੋਨ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਸਾਰਾ ਦਿਨ, ਹਰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

1800RESPECT

1800 737 732

1800respect.org.au

1800RESPECT ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸਮੇਤ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਲਈ 24-ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ, ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਲਈ 1800respect.org.au/languages 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਿਊਲਾਈਫ (QLife)

1800 184 527

qlife.org.au

QLife ਉਹਨਾਂ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜੈ ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇਅ, ਬਾਇਸੈਕਸੁਅਲ, ਟ੍ਰਾਂਸ, ਕੁਇਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੰਟਰਸੈਕਸ ਹਨ। ਫੋਨ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਬਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਨੂੰ **131 450** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ eSafety ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ tisnational.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਟੈਲੀਟਾਈਪ ਰਾਈਟਰ (TTY) ਅਤੇ ਵੋਇਸ ਕਾਲਾਂ ਲਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੀਲੇਅ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ **133 677** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ infrastructure.gov.au/national-relay-service 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ **ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000)** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ **13 11 14** 'ਤੇ ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਜਾਂ **1300 659 467** 'ਤੇ ਸੁਸਾਈਡ ਕਾਲ ਬੈਕ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਬਾਲਗ ਸਾਈਬਰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ **ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ** ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, eSafety.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ।