

ਲਿੰਗ ਅਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਲਬਰਟਾਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਸਾਧਨ

ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਅਜਿਹੀ ਹਿੰਸਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ, ਲਿੰਗ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਜਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਲਿੰਗ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਕਟਕਾਲ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਤੰਗੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਿੰਸਾ ਅਕਸਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੇਵੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਅਪਾਤਕਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਐਂਬੂਲੈਂਸ, ਫਾਇਰ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ
ਕਾਲ: 911 (24/7)
ਅਪਾਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ 911 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

211 ਅਲਬਰਟਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਹੜੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਲਾਈਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਕੱਢੀ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਸਮੇਤ, ਦੁਕੱਢੀ ਸਮਾਜਿਕ, ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੇਵੇਗੀ।
ਕਾਲ: 211 (24/7, 170 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ)

ਟੈਕਸਟ: 211

ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ: ab.211.ca (24/7 ਕੇਵਲ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰਤੀ ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਵੱਨ ਲਾਈਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਕਾਲ: 1-866-403-8000 (ਟੋਲ ਫਰੀ, 9:00 ਸਵੇਰ ਤੋਂ 9:00 ਸ਼ਾਮ ਰੋਜ਼, 170 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ)

ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ: aasas.ca

ਸਥਾਨਕ ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: aasas.ca/get-help/

ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ

ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਸੂਚਨਾ ਲਾਈਨ

ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣੂ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ, ਸੇਵੇ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਾਂ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਕਾਲ: 310-1818 (24/7, 170 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ)

ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ: alberta.ca/SafetyChat (8:00 ਸਵੇਰ ਤੋਂ 8:00 ਸ਼ਾਮ, ਕੇਵਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

ਅਲਬਰਟਾ ਸੂਬਾਈ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਲਾਈਨ

ਹਰੇਕ ਨੂੰ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਲ: 1-855-4HELPAB (1-855-443-5722)

(ਟੋਲ ਫਰੀ 7:30 ਸਵੇਰ ਤੋਂ 8:00 ਸ਼ਾਮ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ, 170 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ)

ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ(ਸੇਫਰ ਸਪੇਸ) ਸਰਟੀਫਕੇਟ

ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿੱਤੀ ਜੁਰਮਾਨੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸਮਝੌਤੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਰਟੀਫਕੇਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਰਟੀਫਕੇਟ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ: alberta.ca/SaferSpaces
ਸੈਲਟਰ(ਆਸਰੇ)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਖੇਘਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਸਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਨਾਹਗਾਹਾਂ, ਦੂਜੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਆਸਰੇ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੈਲਟਰ, ਖੇਘਰ ਸੈਲਟਰ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ alberta.ca/Shelters

ਅਲਬਰਟਾ ਕਾਊਂਸਲ ਆਫ ਵਿਮੈਨ ਸੈਲਟਰ

ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖੇਘਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਲ: 1-866-331-3933 ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ 1 (ਟੋਲ ਫਰੀ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: acws.ca/shelters

ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਖਰਚਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://www.alberta.ca/family-violence-costs-leave.aspx>

ਬਾਲ ਹੈਲਪਲਾਈਨ(ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਫੋਨ)

ਬਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਫੋਨ

ਕਿਸ਼ੋਰ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਲਾਈਨ

ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕਾਲ: 1-800-668-6868 (ਟੋਲ ਫਰੀ, 24/7)

ਟੈਕਸਟ: CONNECT to 686868 ਜਾਂ

<https://kidshelpphone.ca/text/>

ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ: <https://kidshelpphone.ca/live-chat/>

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.kidshelpphone.ca

ਬਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੌਟਲਾਈਨ

ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ, ਅਣਗਹਿਲੀ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਾਲ: 1-800-387-KIDS (5437) (ਟੋਲ ਫਰੀ, 24/7)

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ(ਬੁਲਿੰਗ)

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

170 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਸਬੰਧੀ ਅਗਿਆਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ।

ਕਾਲ: 1-888-456-2323 (ਟੋਲ ਫਰੀ, 24/7)

Help is available, alberta.ca/violence-against-women.aspx

©2020 Government of Alberta | Published: May 2020 |

Alberta

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: alberta.ca/Bullying

ਪੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਸਬੰਧੀ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 8:00 ਵਜੇ ਤੋਂ 8:00 ਵਜੇ ਤਕ ਗੁਮਨਾਮ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ।

ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ: alberta.ca/BullyingChat

ਪੀੜਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਪੀੜਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਪੀੜਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤ ਦੀ ਤਿਆਰੀ)

ਅਪਰਾਧ ਪੀੜਤ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਕੇਰਟ ਤਿਆਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਲ: 310-0000 (ਟੋਲ ਫਰੀ, 24/7)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.victims.alberta.ca

ਸਥਾਨਕ ਪੀੜਤ ਸੇਵਾ ਯੂਨਿਟ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੋਕਣ (ਰੈਸਟ੍ਰਿਕਟਿੰਗ) ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਰਡਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://victimsservicesalberta.com/victim-service-units/>

ਲੀਗਲ ਏਡ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਮਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ

ਕਾਲ: 1-866-845-3425 (ਟੋਲ ਫਰੀ, 8:15 ਸਵੇਰ ਤੋਂ to 4:15 ਸ਼ਾਮ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://www.legalaid.ab.ca/contact/Pages/default.aspx>

ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ

(ILA) (ਐਡਮਿਟਨ ਦੀ ਐਲੀਜ਼ਬੈਥ ਫਰਾਈ ਸੁਸਾਇਟੀ)

ਆਈਐਲਏ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਿੰਗ ਦੇ ਬਾਲਗ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ ਜੋ ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਲ: 780-784-2213

ਈਮੇਲ: legal_advice@efryedmonton.ab.ca

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://www.efryedmonton.ab.ca/independent-legal-advice.html>

ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ

ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਹਾਟਲਾਈਨ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰਿਊਮਨ ਟ੍ਰੈਫਿਕਿੰਗ ਹੋਟਲਾਈਨ ਇੱਕ ਗੁਪਤ, ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਪੀੜਤਾਂ ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ 24/7 ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਉਹ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਦੇ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਨਤਾ ਤੋਂ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਲ: 1-833-900-1010 (24/7)

ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ:

<https://www.canadianhumantraffickinghotline.ca/chat/>

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://www.canadianhumantraffickinghotline.ca/>

ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਦਾ ਫਸਟਨੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਇਨੁਇਟ ਹੋਪ ਫਾਰ ਵੈੱਲਨੈਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਕਾਂਊਸਲਿੰਗ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫਰੈਂਚ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਨਤੀ ਤੇ ਕਰੀ, ਓਜੀਬਾ ਅਤੇ ਇਨੁਇਟ ਕੁੱਟ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਕਾਲ: 1-855-242-3310 (24/7)

ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ: <https://www.hopeforwellness.ca/>

ਨੋਟਿਵ ਕਾਂਊਸਲਿੰਗ ਸਰਵਿਸ ਆਫ ਅਲਬਰਟਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਦਾਲਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <http://www.ncsa.ca/>

ਅਲਬਰਟਾ ਨੋਟਿਵ ਫ੍ਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਅਧਾਰਿਤ ਦੇਸ਼ੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <http://anfca.com/>

ਮੈਟੀ ਅਤੇ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਦਫਤਰ

ਇੱਕ ਦਫਤਰ ਲੱਭੋ ਜੋ ਮੈਟੀ ਅਤੇ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://www.alberta.ca/metis-and-indigenous-childrens-services-offices.aspx>

ਡੈਲੀਗੇਟਿਡ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਲ ਏਜੰਸੀ

ਚਾਈਲਡ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਫਾਰ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਲ ਕਮਿਊਨਿਟਿਜ਼

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://www.alberta.ca/delegated-first-nation-agencies.aspx>

LGBTQ2S+1 ਸਹਾਇਤਾ

LGBT ਯੁਥਲਾਈਨ

ਗੁਪਤ, ਗੈਰ-ਨਿਰਣਾਇਕ ਅਤੇ ਸੁਚਿਤ LGBTQ2S+ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੱਰਥਨ ਲਈ ਕਾਲ: 1-800-268-9688 (2 ਸਵੇਰ - 7:30 ਸ਼ਾਮ MST ਐਤਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ)

ਟੈਕਸਟ: 647-694-4275

ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ: <https://www.youthline.ca/>

ਟ੍ਰਾਂਸ ਲਾਈਫਲਾਈਨ

ਇੱਕ ਟ੍ਰਾਂਸ-ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਣ ਅਤੇ ਫਲਣ ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਕਾਲ: 1-877-330-6366 (24/7)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://www.translifeline.org/>

1 ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇ, ਬਾਈਸੈਕਸੁਅਲ, ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ, ਕੁਅਅਰਰ ਜਾਂ ਕੁਅਸਚਿੰਨਗ ਅਤੇ ਟੂ ਸਪੀਰਟ। ਪਲੱਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਛਾਣਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਚੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਲਾਈਨ

ਹਸਪਤਾਲ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ, ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮਸ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਸ਼ੈਲਟਰ, ਸਮੂਹ ਘਰ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਤਕ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੋਨ: 1-888-357-9339

ਹੈਲਥ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ

ਮੁਫਤ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਫੋਨ: 811 (24 ਘੰਟੇ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://myhealth.alberta.ca/>

<https://www.albertahealthservices.ca/assets/healthinfo/link/index.html>

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਲਬਰਟਾਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-877-303-2642 (ਟੋਲ ਮੁਕਤ, 24/7)

24 ਘੰਟੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿੱਚ (ਡਿਸਟ੍ਰੈਸ) ਲਾਈਨ

ਗੁਪਤ, ਗੈਰ-ਨਿਰਣਾਇਕ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ, ਸੰਕਟ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੇਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਾ।

ਐਡਮਿਟਨ

ਕਾਲ ਕਰੋ: 780-482-HELP (4357) (24/7)

Help is available, alberta.ca/violence-against-women.aspx

©2020 Government of Alberta | Published: May 2020 |



ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://edmonton.cmha.ca/programs-services/distress-line/>

ਆਨਲਾਈਨ ਸੰਕਟਕਾਲ ਚੈਟ: <https://edmonton.cmha.ca/online-crisis-chat/>

ਕੈਲਗਰੀ

ਕਾਲ: 403-266-HELP (4357) (24/7, 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ)

ਸੁਨਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਲਈ: 403-543-1967

ਆਨਲਾਈਨ ਸੰਕਟਕਾਲ ਚੈਟ: <https://www.distresscentre.com/need-help/>

ਐਡੀਕਸ਼ਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ, ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ, ਜੁਏ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਲ ਕਰੋ: **1-866-332-2322** (ਟੋਲ ਫਰੀ, 24/7)