

# البرٹا کے ان رہائشیوں کیلئے وسائل جو صنف پر مبنی تشدد کے تجربے کا سامنا کر رہے ہوں

صنف پر مبنی تشدد وہ تشدد ہے جو کسی کے خلاف ان کی صنفی شناخت، صنفی اظہار یا سمجھی جانے والے صنف کی بنا پر کیا جاتا ہے۔ تشدد اکثر ہنگامی صورت حال اور معاشی مشکلات کے اوقات کے دوران بڑھ جاتا ہے۔ ذیل میں درج کلیدی وسائل دستیاب ہیں جو البرٹا میں تشدد کا سامنا کرنے والے افراد اور خاندانوں کی مدد کیلئے دستیاب ہیں۔

## خاندانی تشدد

### خاندانی تشدد کی معلومات کی لائن

اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا فرد خاندانی تشدد یا بدسلوکی کا سامنا کر رہے ہیں اور آپ کے کوئی سوالات ہیں یا آپ پروگراموں، وسائل اور خدمات کے بارے میں معلوم کرنا چاہتے ہیں تو کال کریں۔

کال کریں: **310-1818** (170.24/7 سے زائد زبانوں میں)

آن لائن چیٹ: [alberta.ca/SafetyChat](https://alberta.ca/SafetyChat) (8:00 بجے صبح تا 8:00 بجے شام، صرف انگریزی میں)

### البرٹا بدسلوکی کی صوبائی ہیلپ لائن

خاندانی تشدد یا بدسلوکی کا سامنا کرنے والے کسی بھی فرد کیلئے 100 سے زائد زبانوں میں معاونت۔

کال کریں: **1-855-4HELPAB (1-855-443-5722)**

(ٹول فری 7:30 بجے صبح تا 8:00 بجے شام، پیر سے جمعہ، 170 سے زائد زبانوں میں)

### کرایہ داری ختم کرنے کیلئے سیفر اسپیسز سرٹیفکیٹ

کرایہ دار ایک سرٹیفکیٹ حاصل کر کے جو اس بات کی تصدیق کرتا ہو کہ وہ گھریلو تشدد کا شکار ہیں بغیر کسی مالی جرمانہ اپنی کرایہ داری کا معاہدہ ختم کر سکتے ہیں۔ سرٹیفکیٹ کیلئے اس ویب سائٹ پر آن لائن درخواست دیں:

[alberta.ca/SaferSpaces](https://alberta.ca/SaferSpaces)

## پناہ گاہیں (Shelters)

اگر آپ کو خاندانی تشدد سے بچنے کی ضرورت ہو یا آپ کو بے گھری کا سامنا درپیش ہو تو پناہ گاہیں آپ کو قیام کی جگہ فراہم کر سکتی ہیں۔ خواتین کی ہنگامی پناہ گاہوں، دوسرے مرحلے کی پناہ گاہوں، بزرگوں کی ہنگامی پناہ

## ہنگامی خدمات

ایمبولینس، آگ اور پولیس۔

کال کریں: **911** (24/7)

کسی ہنگامی صورت حال میں ہمیشہ 911 پر کال کریں۔

## 211 البرٹا

اگر آپ بے یقینی میں ہیں کہ کس کو کال کرنی ہے یا آپ کو کس خدمت کی ضرورت ہے، تو یہ معلومات اور حوالے کی لائن اس بات کو تعین کرنے میں آپ کی مدد کرے گی کہ آپ کی کیا ضرورت ہے، اور آپ کو مناسب معاشرتی، صحت یا حکومتی خدمت سے جوڑ دے گی، بشمول ایک مناسب بحرانی سپورٹ لائن۔

کال کریں: **211** (170.24/7 سے زائد زبانوں میں)

ٹیکسٹ: **211**

آن لائن چیٹ: [ab.211.ca](https://ab.211.ca) (24/7 صرف انگریزی زبان میں)

## جنسی حملے کی خدمات

### جنسی تشدد کیلئے البرٹا کی ایک لائن

اگر آپ کو کسی بھی قسم کے جنسی تشدد کا سامنا کرنا پڑا ہے اور آپ کو بحرانی مدد کی ضرورت ہے یا اگر آپ کو البرٹا میں جنسی حملہ کی سپورٹ سروسز تلاش کرنے میں مدد کی ضرورت ہے۔

کال کریں: **1-866-403-8000** (ٹول فری، روزانہ 9:00 بجے صبح تا 9:00 بجے شام، 170 سے زائد زبانوں میں)

آن لائن چیٹ: [aasas.ca](https://aasas.ca)

### جنسی حملے کی مقامی خدمات

اگر آپ کو کسی بھی قسم کے جنسی تشدد کا سامنا کرنا پڑا ہے اور آپ کو بحرانی مدد یا مشاورت کی ضرورت ہے۔ ویب سائٹ: [aasas.ca/get-help/](https://aasas.ca/get-help/)

## ستم رسیدگان کیلئے خدمات اور قانونی امداد

### ستم رسیدگان کی خدمات (ستم رسیدگان کی مدد اور عدالت کیلئے تیاری)

جرم کا نشانہ بننے والے کی سپورٹ اور عدالتی تیاری کی خدمات آپ کی مقامی پولیس ایجنسی یا فون کے ذریعے حاصل کی جا سکتی ہیں۔

کال کریں: 310-0000 (ٹول فری، 24/7)

ویب سائٹ: [www.victims.alberta.ca](http://www.victims.alberta.ca)

### مقامی ستم رسیدہ کی خدمات کے یونٹس

ان لوگوں کیلئے جنہیں پابندی اور تحفظ کے احکامات میں یا جرم کا نشانہ بننے والوں کیلئے دیگر معاونتوں میں مدد کی ضرورت ہے۔

ویب سائٹ: <https://victimservicesalberta.com/victim-service-units/>

### قانونی امداد کی خدمات

اگر آپ کو قانونی مسائل میں مدد کی ضرورت ہے۔

کال کریں: 1-866-845-3425 (ٹول فری، 8:15 بجے صبح تا 4:15 بجے سہ پہر، پیر سے جمعہ)

ویب سائٹ:

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

### انڈیپنڈینٹ لیگل ایڈوائس (آئی ایل اے) برائے جنسی تشدد سے بچ نکلنے والے (ایلز بیٹھ فرائی سوسائٹی آف ایڈمنٹن)

آئی ایل اے البرٹا میں رہنے والے اور البرٹا میں جنسی تشدد کا سامنا کرنے والے کسی بھی صنف کے بالغ افراد (+18) کیلئے کھلا ہے۔

کال کریں: 780-784-2213

ای میل: [legal\\_advice@efryedmonton.ab.ca](mailto:legal_advice@efryedmonton.ab.ca)

ویب سائٹ:

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

### انسانی ٹریفکنگ

#### کینیڈا کی نیشنل ہیومن ٹریفکنگ ہاٹ لائن

کینیڈین ہیومن ٹریفکنگ ہاٹ لائن ایک پوشیدہ، کثیر اللسانی خدمت ہے جو 24/7 کام کرتی ہے اور ستم رسیدگان اور بچ نکلنے والوں کو سوشل سروسز، قانون نافذ کرنے والے اداروں اور ہنگامی خدمات سے جوڑتی ہے؛ انہیں انسانی

اسمگلنگ کے مشتبہ کیسوں کے بارے میں عوام سے بھی اشارے ملتے ہیں۔

کال کریں: 1-833-900-1010 (24/7)

آن لائن چیٹ:

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

ویب سائٹ:

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

گاہوں، بے گھروں کی پناہ گاہوں اور معاونت والی ہاؤسنگ کی فہرست کیلئے، ملاحظہ کریں [alberta.ca/Shelters](http://alberta.ca/Shelters)

### البرٹا کونسل برائے خواتین کی پناہ گاہیں

افراد اور خاندانوں کیلئے جو خاندانی تشدد سے بچ رہے ہیں یا جنہیں بے گھری کا سامنا ہے۔

کال کریں: 1-866-331-3933 اور 1 کو دبائیں (ٹول فری)

ویب سائٹ: [acws.ca/shelters](http://acws.ca/shelters)

### مالی امداد

#### ایک بدسلوکی کی صورت حال کو چھوڑنے میں مدد

ان لوگوں کیلئے جنہیں حفاظت تک پہنچنے اور نئی زندگی شروع کرنے کیلئے اخراجات اور دیگر معاونتوں میں مدد کی ضرورت ہے۔

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

### چائلڈ ہیلپ لائنز

#### بچوں کی مدد کیلئے فون

#### نوجوانوں کی مشاورت کی لائن

کینیڈا میں نوجوانوں کیلئے مفت، گمنام، پوشیدہ ٹیلیفون بحران کی مدد اور مشاورت۔ بحران کی سپورٹ بذریعہ ٹیکسٹ یا آن لائن چیٹ بھی دستیاب ہے۔

کال کریں: 1-800-668-6868 (ٹول فری، 24/7)

ٹیکسٹ: CONNECT to 686868 یا

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

آن لائن چیٹ: <https://kidshelpphone.ca/live-chat/>

ویب سائٹ: [www.kidshelpphone.ca](http://www.kidshelpphone.ca)

#### بچوں سے بدسلوکی کی ہاٹ لائن

اگر آپ کا خیال ہے کہ کوئی فرد کسی بچے کے ساتھ بدسلوکی، اسے نظر انداز یا اس کا جنسی استحصال کر رہا ہے تو کال کریں۔

کال کریں: 1-800-387-KIDS (5437) (ٹول فری، 24/7)

### غندہ گردی

#### غندہ گردی کیلئے ہیلپ لائن

غندہ گردی میں 170 سے زائد زبانوں میں گمنام مدد حاصل کرنے کیلئے۔

کال کریں: 1-888-456-2323 (ٹول فری، 24/7)

ویب سائٹ: [alberta.ca/Bullying](http://alberta.ca/Bullying)

#### غندہ گردی ہیلپ لائن چیٹ

8:00 بجے صبح تا 8:00 بجے شام گمنام مدد حاصل کرنے کیلئے، ہفتے

میں 7 دن انگریزی زبان میں۔

آن لائن چیٹ: [alberta.ca/BullyingChat](http://alberta.ca/BullyingChat)

## مقامی لوگوں کیلئے امداد

فرسٹ نیشنز اور اسکیمو باشندوں کی فلاح و بہبود میں مدد کی ہیلپ لائن

مشاورت انگریزی اور فرانسیسی زبان میں، کری (Cree)، اوجبوے (Ojibway) اور انوکٹیٹیوٹ (Inuktitut) میں درخواست پر دستیاب ہے۔  
کال کریں: (24/7) 1-855-242-3310  
آن لائن چہیٹ: <https://www.hopeforwellness.ca/>

### البرٹا کی مقامی مشاورت کی خدمات

اگر آپ کو عدالتی عمل یا بچوں کی خدمات، یا نوجوانوں کی معاونت اور دیگر کمیونٹی وسائل سے رابطہ کرنے میں مدد کی ضرورت ہو۔  
ویب سائٹ: <http://www.ncsa.ca/>

### البرٹا نیٹو فرینڈشپ سینٹرز ایسوسی ایشن

مقامی کمیونٹی پر مبنی دوستی مراکز سے رابطہ فراہم کرتا ہے جو خدمات اور حوالہ جات فراہم کرتے ہیں۔  
ویب سائٹ: <http://anfca.com/>

### مٹیس اور دیسی بچوں کی خدمات کے دفاتر

ایک ایسا دفتر تلاش کریں جو مٹیسز اور دیسی بچوں، نوجوانوں اور خاندانوں کیلئے خدمات میں مہارت رکھتا ہو۔  
ویب سائٹ: <https://www.alberta.ca/metis-and-indigenous-childrens-services-offices.aspx>

### ڈیلیگیٹڈ فرسٹ نیشنز ایجنسیز

فرسٹ نیشن کمیونٹیز کیلئے بچوں کیلئے مداخلت کی خدمات۔  
ویب سائٹ: <https://www.alberta.ca/delegated-first-nation-agencies.aspx>

## LGBTQ2S+ کی امداد

### LGBT نوجوانوں کی لائن

خفیہ، غیر فیصلہ کن اور باخبر LGBTQ2S+ ہم مرتبہ ساتھیوں کی سپورٹ۔  
کال کریں: 1-800-268-9688 (2 - 7:30 بجے شام ایم ایس ٹی اتوار - جمعہ)  
ٹیکسٹ: 647-694-4275  
آن لائن چہیٹ: <https://www.youthline.ca/>

### ٹرانس لائف لائن

ٹرانس کے ذریعے چلائی جانے والی آرگنائزیشن جو ٹرانس لوگوں کو کمیونٹی سے جوڑتی ہے، سپورٹ، اور وسائل جن کی انہیں زندہ رہنے اور ترقی کرنے کیلئے ضرورت ہوتی ہے۔  
کال کریں: 1-877-330-6366 (24/7)  
ویب سائٹ: <https://www.translifeline.org/>

1 ہم جنس پرست عورتیں، ہم جنس پرست، دو جنسہ، ٹرانسجینڈر، کوئیر یا کو ایسچیننگ اور ٹوا سپرٹ۔ پلس ان شناختوں کو تسلیم کرتا ہے جو واضح طور پر درج نہیں ہیں۔

## پروٹیکشن فار پرسنل کیئر رپورٹنگ لائن

پبلک کے سرمائے سے چلنے والی خدمات فراہم کرنے والوں سے نگہداشت یا امدادی خدمات حاصل کرنے والے کسی بالغ فرد کے ساتھ بدسلوکی کی اطلاع دینے کیلئے کال کریں جیسے کہ ہسپتال، بزرگوں کے لاجز، نرسنگ ہومز، ذہنی صحت کی سہولیات، پناہ گاہیں، گروپ ہومز، نشے کے علاج کے مراکز، یا دیگر معاون رہائشی ترتیبات۔  
فون: 1-888-357-9339

## ہیلپ لائنز

### البرٹا ہیلپ لائن

ایک نرس کے مفت فراہم کردہ صحت سے متعلقہ مشورے اور صحت کی عام معلومات۔  
فون: 811 (24 hours)  
ویب سائٹ: <https://myhealth.alberta.ca/>  
<https://www.albertahealthservices.ca/assets/healthinfo/link/index.html>

### ذہنی صحت کی ہیلپ لائن

البرٹا کے ان رہائشیوں کو مدد کی پیشکش کرتی ہے جو ذہنی صحت کی تشویشات کا سامنا کر رہے ہیں۔  
کال: 1-877-303-2642 (ٹول فری، 24/7)

### 24 گھنٹوں کی ڈسٹریس لائن

خفیہ، غیر فیصلہ کن اور قلیل مدتی بحران مداخلتی، جذباتی مدد اور ان لوگوں کیلئے وسائل جو ذہنی صحت کا بحران یا پریشانی کا سامنا کر رہے ہیں، بشمول خاندانی، دوستوں اور بحران سے دوچار لوگوں کی نگہداشت کرنے والوں کی مدد۔

### ایڈمنٹن

کال کریں: (24/7) 780-482-HELP (4357)  
ویب سائٹ: <https://edmonton.cmha.ca/programs-services/distress-line/>  
آن لائن کرائسز چہیٹ: <https://edmonton.cmha.ca/online-crisis-chat/>  
کیلگری  
کال کریں: (4357) 403-266-HELP (24/7، 200 سے زائد زبانوں میں)  
قوت سماعت سے محروم: 403-543-1967  
آن لائن کرائسز چہیٹ: <https://www.distresscentre.com/need-help/>

### ایڈکشن ہیلپ لائن

ایک خفیہ خدمت جو شراب، تمباکو، دیگر منشیات اور جوا کے مسئلہ میں مدد، معلومات اور خدمات کا حوالہ فراہم کرتی ہے۔  
کال کریں: 1-866-332-2322 (ٹول فری، 24/7)