Useful resources

End Child Sexual Abuse Foundation
Hugline: 2889 9933
Website: www.ecsaf.org.hk
Facebook: www.facebook.com/ecsafhk

Against Child Abuse
Parent-Child Support Line: 2755 1122
Website: www.aca.org.hk

RainLily
RainLily Hotline: 2375 5322
Email Support: safechat@rainlily.org.hk
Website: rainlily.org.hk

The Family Planning Association of Hong Kong
Service Hotline: 2572 2222
Website: www.famplan.org.hk

TWGH CEASE Crisis Centre
24 Hour Hotline: 18281
Website: ceasecrisis.tungwahcsd.org

Caritas Family Crisis Support Centre
24 Hour Crisis Line: 18288
Website: fcsc.caritas.org.hk

Equal Opportunities Commission
(for sexual harassment complaint)
Tel: 2511 8211
Website: www.eoc.org.hk

Social Welfare Department
Hotline: 2343 2255
Website: www.swd.gov.hk

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ? ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ :

ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ:

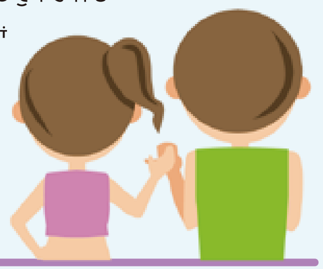
- ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨੀ
- ਅਨੀਂਦਰਾ ਅਤੇ ਭੈੜੇ ਸਪਨੇ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ
- ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਡਰੱਗਸ ‘ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਣਾ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵ :

- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ‘ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਗਵਾਉਣਾ
- ਹੀਣਤਾ ਜਾਂ ਬੇਕਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ
- ਦੋਸ਼ੀ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਦਰਸਾਉਣਾ
- ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸੈਕਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਨਫ਼ਰਤ ਜਾਂ ਡਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਆਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣਾ

ਸੁਭਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵ:

- ਸੈਕਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸਥਿਰ ਰਵੱਈਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ
- ਅਸਧਾਰਨ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਣਾ



ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਓ

ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰੋ

ਵਿਸ਼ਾ – ਸਮੱਗਰੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰ
End Child Sexual Abuse Foundation (ਲੋਗੋ ਦੇ ਨਾਲ)
ਟੈਲੀ: 288 999 22 ਫੈਕਸ: 288 999 23
ਈਮੇਲ: info@ecsaf.org.hk
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.ecsaf.org.hk
ਫੇਸਬੁਕ: www.facebook.com/ecsafhk

ਅਨੁਵਾਦਕ
Equal Opportunities Commission
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.eoc.org.hk

Punjabi Version

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਕਿਰਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੁਸਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਇਨਾਮ ਦੁਆਰਾ ਜਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਧਮਕੀਆਂ, ਚਲਾਕੀ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ।

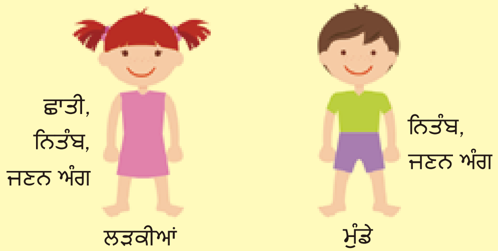
ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

1. ਜਬਰਦਸਤੀ ਚੁੰਮਣਾ
2. ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਬੇਲੋੜੀ ਛੇੜਛਾੜ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਰਗੜਨਾ
3. ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ
4. ਫੁਸਲਾਉਣਾ, ਧਮਕਾਉਣਾ, ਇਨਾਮ ਜਾਂ ਕਸ਼ਟ ਦੇ ਕੇ ਜਬਰਦਸਤੀ ਮੌਖਿਕ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ, ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਕਰਨਾ
5. ਹਿੰਸਕ ਜਾਂ ਜਬਰਦਸਤੀ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ, ਅਰਥਾਤ ਬਲਾਤਕਾਰ

ਬਗੈਰ –ਸੰਪਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

1. ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸ਼ਲੀਲ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਵੇਖਣਾ
2. ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਅਸ਼ਲੀਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ
3. ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਦੇ ਸਮੇਂ ਝਾਂਕਣਾ
4. ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ
5. ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਿਨਸੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ
6. ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਅਸ਼ਲੀਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ
7. ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੰਗੀ ਫੋਟੋ ਖਿੱਚਣਾ

ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣੋ



ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

1. "ਨਾ" ਕਹੋ !
2. ਉਸ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ/ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਓ
3. ਅਜਿਹੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇ
4. ਜੇਕਰ ਉਹ ਬਾਲਗ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਕਰੇ ।
5. ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕੋ !
6. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ Hugline ਵਿੱਚ 288 999 33 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇ ਕਿ ਉਸਦਾ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਇਹ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ :

1. ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ ।
2. ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ "ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ"
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਕੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ "ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹਾਂ"
5. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਦੱਸੋ ਕਿ "ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦੇਵਾਂਗਾ/ਦੇਵਾਂਗੀ ।
6. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ Hugline ਵਿੱਚ 288 999 33 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ।
7. ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਮੰਗੋ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ ।

ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਣ ਵਾਲਾ ਪੀੜਤ ਦਾ ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਅਪਰਾਧਿਕ ਥਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

- ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਥਾਨ
- ਪੀੜਤ ਦਾ ਘਰ
- ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ/ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮੈਂਬਰ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਘਰ
- ਸੁੰਨਸਾਨ ਸਥਾਨ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ :

- ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ (ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਤੈਰਾਕੀ ਪੌਸ਼ਾਕ ਨਾਲ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋਣ)
- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ "ਨਾ" ਬੋਲਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਉਸ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਛੱਡਕੇ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ/ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣ, ਉਸਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪਾਤਰ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਹੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ :

- ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਤਫਾਕਨ ਛੂਹਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ
- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਿਸੇ ਸੁੰਨਸਾਨ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੇਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰੋ

- ਉਸਦੇ ਨਿੱਜੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਨਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਾ ਛੇੜੋ
- ਉਸਨੂੰ ਇਤਫਾਕਨ ਨੰਗੇ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਨਾ ਕਹੋ

The End Child Sexual Abuse Foundation ਦਾ ਟੀਚਾ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ Hugline 288 999 33 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ।