

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਾੱਕਡਾਊਨ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਹਿਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਸਲੋਅ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬੇਹਦ ਰੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਰੀਰਕ, ਵਿੱਤੀ, ਯੌਨ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਡਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਿਤਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ



01753 477 352
01753 875 620



contactslough@hestia.org



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 999 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ [ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਪੇਜ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ