

ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਆਪਾਤਕਾਲ ਵਿੱਚ:

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੁਣ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ **ਸੈਲ ਫ਼ੋਨ** ਉੱਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਚੁੱਪ ਰਹੋ ਅਤੇ 'ਪ੍ਰੈਸ 55' ਪ੍ਰੋਪਟ ਸੁਣੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ **ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਫ਼ੋਨ** ਉੱਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਚੁੱਪ ਰਹੋ ਅਤੇ ਓਪਰੇਟਰ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਬਟਨ ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਕਹੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- **ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣੋ ਰਹੋ।** ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋ।
- **ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ,** ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਪੁਲਿਸ (NZ ਪੁਲਿਸ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ।
- **ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ,** ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ, ਜੀਪੀ (GP), ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ [ਹੈਲਥਪੁਆਇੰਟ](#) ਜਾਂ [ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ](#) ਰਾਹੀਂ ਵਾਧੂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੈਲਥ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੀ [ਵੈਲਥੀਇੰਗ ਸਹਾਇਤਾ](#) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

- **ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਐਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ।** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਖਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਲੋਕ ਜਾਂ ਅਨਫਾਲੋ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਜੋ:
 - ਸ਼ੱਕੀ ਹਨ
 - ਧਮਕੀਆਂ ਭੇਜਦੇ ਹਨ

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਾਣਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਐਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

- ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖੁਫੀਆ ਸੇਵਾ (NZSIS) ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚੇ।

ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ NZ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ NZSIS ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਅਧਿਕਾਰਤ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਇੱਥੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

- ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਧਮਕੀਆਂ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ। ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰੈਜ਼ੀਲੀਐਂਸ ਟੂ ਫਾਰੇਨ ਇੰਟਰਫਰੈਂਸ ਹੱਥ ਦੇ ਸੇਫਗਾਰਡ ਸੈਕਸ਼ਨ 'ਤੇ ਜਾਓ।

'ਦ ਹੱਥ' 'ਤੇ ਸੇਫਗਾਰਡ ਸੈਕਸ਼ਨ 'ਤੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।