ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋ

1. ਪੁਲਿਸ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਲਈ **911** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਲੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹੋ “ਹੈਲਪ”।
2. ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਓ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀ, ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਗੁਰਦੁਆਰਾ/ਮੰਦਰ ਚਲੇ ਜਾਓ।
3. ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਵੈਲਫੇਅਰ ਵਰਕਰ, ਮਿੱਤਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਰਕਰ।

ਮਦਦ ਲਈ ਸਰੋਤ (ਰੀਸੋਰਸਿਸ)

ਇਹਨਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਦੋ-ਭਾਸ਼ੀਏ (ਇੰਟਰਪਰੇਟਰ) ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ:

ਬਰਿਟਿਸ਼ ਕਲੰਬੀਆ ਦੀ ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸ ਸੋਸਾਇਟੀ
www.lss.bc.ca

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਵਿਕਟਮਜ਼ ਆਫ ਕਰਾਈਮ ਸਟਾਕਿੰਗ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ
1 (800) 394-2255

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਸਾਲਟ ਹਾਟਲਾਈਨ
1 (800) 656-4673

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੁਈਸਾਈਡ ਪਰਿਵੈਨਸ਼ਨ ਲਾਈਨ
1 (800) 273-8255

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪਨਾਹਗਾਹ (ਸ਼ੈਲਟਰ)
1 (866) 693-3318 / *www.shelternet.ca*

ਬੇਦਾਅਵਾ: ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਇਹ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਮਾਈਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਿਟੀਜਨ ਅਤੇ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਕਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।

Citizenship and Immigration Canada | Citoyenneté et Immigration Canada

ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੇ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸ ਟਰਾਂਟੋ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਸਿਜ਼ ਬਰੈਂਪਟਨ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ।

FAMILY SERVICE TORONTO
For People. For Change.

pchs
Serving Diverse Communities

PUNJABI WOMEN

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ...

ਭੈਣਾਂ ਦੀ ਭੈਣਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੀ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਉਪਰ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚਪੇੜਾਂ ਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਧੱਕੇ ਮਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ?

ਕਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੇਣ ਜਾਂ ਮਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ (ਜੇਕਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਕੁੜੀ ਸੀ)?

ਕੀ ਕਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਬੇਇਜ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਕੀ ਘਰੇਲੂ ਕਮਾਈ ਵਿਚੋਂ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਵਤੀਰਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਮਦਦ ਲਓ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੀ ਵਿਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਾਓ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਕਨੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ?

"ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ" ਦੌਰਾਨ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਦਸਲੂਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਤੇ ਬੱਚੇ ਇਹਨਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀਆਂ ਵਿਚੋਵਿਚਰਦੇ ਹਨ। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਜਾਂ ਔਰਤ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਵਰਤ ਕੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨਾਲ ਜੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਸੱਦਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਜੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪੁਲਿਸ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਇਨਸਾਨ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਦੋਸ਼ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਜਾਂ ਅਦਾਲਤੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਪੁਲਿਸ ਅੱਤਿਆਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਗਰਿਫਤਾਰ ਕਰਨ, ਬੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਜ਼ੁਰਮ ਤਹਿਤ ਦੋਸ਼ (ਚਾਰਜ) ਲਗਾ ਸਕਦੀ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ (ਚਾਰਜ) ਦੋਸ਼ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ
- ਹਮਲਾ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸੱਟਾਂ ਲਾਉਣਾ
- ਬਲਾਤਕਾਰੀ ਹਮਲਾ
- ਬਲਾਤਕਾਰੀ ਹਮਲੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ
- ਹਥਿਆਰ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰੀ ਹਮਲਾ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ (ਇਸਨੂੰ "ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ" ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ)
- ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ
- ਸ਼ਰਾਰਤ
- ਡਰਾਉਣਾ
- ਅਦਾਲਤੀ ਦੇ ਹਿਫਾਜ਼ਿਤੀ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਸਮਝੌਤੇ ਦਾ ਦੌਰ ਜਾਂ (ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ) ਪਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ
- ਇਰਾਦਾ ਕਤਲ
- ਕਤਲ

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ:

- ਕੁੱਟਣਾ, ਮਾਰਨਾ, ਕੱਸਕੇ ਫੜਨਾ
- ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਚਪੇੜਾਂ, ਧੱਕੇ ਮਾਰਨੇ
- ਸੰਘੀ ਘੁੱਟਣਾ, ਦੰਦੀਆਂ ਵੱਢਣਾ, ਠੁੱਡੇ ਮਾਰਨਾ
- ਸਾੜਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਉਪਰ ਤੇਜ਼ਾਬ ਸੁੱਟਣਾ)
- ਜਬਰਦਸਤੀ ਘਰ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣਾ (ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਣ ਦੇਣਾ)

ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਸਹਿਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਪਮਾਨ ਕਰਨਾ
- ਮੁੰਡਾ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਕੱਢਣਾ
- ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ, ਧਮਕੀਆਂ ਭਰੇ ਬੋਲ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਭਿਆਚਾਰਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਅਤੇ "ਪੱਛਮੀ" ਹਵਾ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ
- ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਵੱਲੋ ਪਿਛਾਂਹ ਮੁਲਕ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦੇਣ ਦੀ ਧਮਕੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਖੋਹ ਲੈਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣੀ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੇਰ ਫੇਰ ਕਰਕੇ ਉਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਜ਼ਤੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾਣੀ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰੇ ਤੇ ਚੀਕ ਚਿਹਾੜਾ ਪਾਵੇ

ਕਾਮੁਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ (ਬਲਾਤਕਾਰ)
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਨਾ ਮੰਨਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕੁੜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣਾ), ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇਣਾ

ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਇਕੱਲਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਨੀ:

- ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਸ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸਧਾਰਨ ਮਿਲਵਰਤਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਘੱਟ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਚਿੱਠੀ ਪੱਤਰ, ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੂਨ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸੂਹ ਅਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖਣੀ
- ਸ਼ੱਕ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਗਰ ਆਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪੀ ਆਰ ਕਾਰਡ, ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਕਾਰਡ, ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ, ਪਾਸਪੋਰਟ ਆਦਿ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਦੇਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇ ਬਗੈਰ ਘਰ ਤੋਂ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ, ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਅਤਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ

ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਆਮਦਨੀ ਬਾਰੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੌਕਰੀ ਪੇਸ਼ੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦੇਣੀ
- ਵਿੱਤੀ ਖਰਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਕਬਜ਼ਾ ਰੱਖਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਗਹਿਣੇ ਚੋਰੀ ਕਰ ਲੈਣੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੇਚ ਦੇਣੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦਾਜ ਮੰਗ ਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹੁਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੰਗ ਕਰਨਾ

http://www.justice.gc.ca/eng/pi/fv-vf/rep-rap/spous-conju.html

ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ

1. ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਕ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ। ਕਨੇਡਾ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਥਾਨਕ ਪਨਾਹਗਾਹ (ਸ਼ੈਲਟਰ) ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਵੇਲਾ ਟਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਆਸਰਾ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
2. ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਆਹ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਈ ਔਰਤ 'ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਰਕਸ' (ਮਾਇਕ ਮਦਦ ਜਿਸਨੂੰ "ਵੈਲਫੇਅਰ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗੁਨਾਹਗਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਨੇਡਾ ਦਾ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅਪਰਾਧਿਕ ਦੋਸ਼ਾਂ ਤਹਿਤ ਕਨੇਡਾ ਵਿਚੋਂ ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰਫਿਊਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ (ਲੈਂਡਡ ਇਮੀਗਰਾਂਟ) ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ (ਕੇਸ) ਦਰਜ਼ੇ ਉਪਰ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਨੇਡਾ ਵਿਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਢਿਆ ਨਹੀਂਜਾਵੇਗਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਆਹ ਟੁੱਟ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀ ਸਪੌਂਸਰ ਹੋ ਕੇ ਇਥੇ ਆਏ ਸੀ।
4. ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਕਨੂੰਨਾਂ (ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ) ਅਨੁਸਾਰ ਇਮੀਗਰਾਂਟ, ਰਫਿਊਜ਼ੀ ਅਤੇ ਗੈਰ ਦਰਜਾ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਜੰਮੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਲਈ (ਕਸਟਡੀ) ਅਤੇ ਮਿਲਣ ਲਈ (ਐਕਸਸ) ਲਈ, ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਤੋਂ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵੱਖ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜਾਇਦਾਦ ਵਿਚੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਣਦਾ ਹੱਕ ਦਵਾਏ।