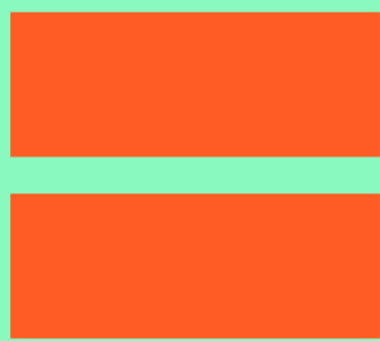


# ਆਦਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ



# ਬਰਾਬਰ ਸਮਝਣਾ

ਆਦਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਔਰਤਾਂ  
ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



Safe Steps 1800 015 188 | 1800RESPECT 1800 737 732 | Men's Referral Service 1300 766 491  
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਫੌਰੀ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ।

ਆਦਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ  
ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਜ ਦੀ  
ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨਾ,  
ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ  
ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੌੜਣ ਜਾਂ  
ਘਰ ਪੈਦਲ ਜਾਣ ਵਿੱਚ  
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਆਦਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਔਰਤਾਂ  
ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



Safe Steps 1800 015 188 | 1800RESPECT 1800 737 732 | Men's Referral Service 1300 766 491  
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਫੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ।