

# ਮੈਂ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛਿਆ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ - ਇਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ?

ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਫਸਾਇਆ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਤਹਿ ਕੀਤੇ ਵਾਅਦੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਪੂਰਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਲਈ ਸੈਕਸ ਵਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ

ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ID ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਰੱਖੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ?

ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਹੁਣੇ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਘਰ, ਸਿੱਖਿਆ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



© 2020 CommonSpirit Health. ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ

PLACE YOUR  
LOGO HERE



ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਹਾਟਲਾਈਨ

☎ 1-888-373-7888

HumanTraffickingHotline.org

# ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ — ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੈਂ ਠੀਕ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ?

ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਫਸਾਇਆ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਤਹਿ ਕੀਤੇ ਵਾਅਦੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਪੂਰਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਲਈ ਸੈਕਸ ਵਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ID ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਰੱਖੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ?

ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਹੁਣੇ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਘਰ, ਸਿੱਖਿਆ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

© 2020 CommonSpirit Health. ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਹਾਟਲਾਈਨ

1-888-373-7888

HumanTraffickingHotline.org

NATIONAL  
SURVIVOR  
NETWORK

PLACE YOUR  
LOGO HERE