

ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਮਦਦ ਮੰਗੀ— ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੈਂ ਹਾਨੀ-ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ

1-888-373-7888 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ,

ਬੇਝਿਜਕ ਹੋ ਕੇ 233733 'ਤੇ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ

ਜਾਂ [humantraffickinghotline.org](https://www.humantraffickinghotline.org) 'ਤੇ ਜਾਓ



ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤ:

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੱਜਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਛੱਡਣ ਦਾ
ਝਾਂਸਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ?

ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਫਸਾਇਆ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਨਾਲੋਂ
ਵੱਖਰਾ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਲਈ ਤਨਖਾਹ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਲਈ ਸੈਕਸ ਦਾ ਵਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ
ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ
ਹੈ?

ਜਾਂ ਅਣਚਾਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ
ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਕੱਢੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ?

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



ਤੁਸੀਂ ਹਾਨੀ-ਰਹਿਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੋਸ਼ਲ
ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ
ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ—ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰ, ਸਿੱਖਿਆ, ਕਨੂੰਨੀ
ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ
ਲੋੜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕੌਮੀ ਏਜੰਸੀਆਂ, ਵਕੀਲ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ:

ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਿਊਮਨ ਟਰੈਫਿਕਿੰਗ ਹੌਟਲਾਈਨ:
1-888-373-7888 (888-3737-888)

ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵੋਇਲੈਂਸ ਹੌਟਲਾਈਨ
1-800-799-ਸੇਫ (7233)

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਕਸੁਅਲ ਅਸਾਲਟ ਹੌਟਲਾਈਨ:
1-800-656-ਰੋਪ (4673)

ਨੈਸ਼ਨਲ ਟੀਨ ਡੇਟਿੰਗ ਅਬਿਊਜ਼ ਹੌਟਲਾਈਨ:
1-866-331-9474

ਨੈਸ਼ਨਲ ਰਨਅਵੇ ਸੇਫਲਾਈਨ ਫਾਰ ਰਨਅਵੇ ਐਂਡ ਹੋਮਲੈੱਸ
ਯੂਥ:
1-800-ਰਨਅਵੇ (786-2929)

StrongHearts ਨੋਟਿਵ ਹੈਲਪਲਾਈਨ:
1-844-7 ਨੋਟਿਵ (762-8483)

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੂਸਾਈਡ ਪਰਵੈਂਸ਼ਨ ਲਾਈਫਲਾਈਨ:
1-800-273-8255

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਨਾਮ:

ਫੋਨ/ਪਤਾ: