ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ

ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਨਸਲਵਾਦ ਕੀ ਹੈ?

ਨਸਲਵਾਦ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਨਸਲ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ, ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂ ਧਰਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੱਖਪਾਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਦੁਕਾਨਾਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ: ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਸੇਵਾ ਨਾ ਮਿਲਣਾ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ ਆਉਣਾ।

ਕੰਮ 'ਤੇ: ਤੁਹਾਡੀ ਨਸਲ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ, ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂ ਧਰਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਇੰਟਰਵਿਊ ਜਾਂ ਤਰੱਕੀ ਨਾ ਮਿਲਣਾ।

ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ: ਗ਼ਲਤ ਨਾਮ ਲੈ ਕੇ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਣਾ, ਹਿੰਸਕ ਵਿਵਹਾਰ, ਟ੍ਰੇਨ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਮ ਦਾ ਟਿਕਟ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਜਦੋਂ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਟਿਕਟ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਨਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ: ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿੱਖ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਜਾਂ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ, ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨਸਲਵਾਦ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਰਿਹਾਇਸ਼: ਤੁਹਾਡੀ ਨਸਲ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ, ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂ ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਘਰ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਨਾ ਮਿਲਣਾ ਜਾਂ ਵੇਚਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ।

ਔਨਲਾਈਨ: ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ ਸੁਨੇਹੇ ਜਾਂ ਪੋਸਟਾਂ ਜਾਂ ਨਸਲਵਾਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਈਮੇਲਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀਆਂ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਨਸਲਵਾਦ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਨਸਲਵਾਦ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਂ ਨਸਲਵਾਦ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਘਟਨਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ →	ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੈ? →	ਸਹਾਇਤਾ ਭਾਲੋ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰੋ
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ, ਬੈਂਕਾਂ ਅਤੇ ਰਿਟੇਲ ਵਰਗੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਖਪਾਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ	ਤਾਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖੋ: • ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ • ਕੌਣ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ (ਨਾਮ, ਭੂਮਿਕਾ, ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵੇਰਵਾ) • ਗਵਾਹ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ	• ਦੁਕਾਨ ਜਾਂ ਸੈਂਟਰ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ (ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ) • ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਸੈਂਟਰ • VEOHRC ਜਾਂ ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੱਖਪਾਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ: • ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ • ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੋਇਆ? • ਕੌਣ-2 ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ (ਨਾਮ, ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ) • ਗਵਾਹ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ	• ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਨੇਜਰ ਜਾਂ HR ਵਿਭਾਗ (ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ) • VEOHRC ਜਾਂ ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ • ਫੇਅਰ ਵਰਕ ਕਮਿਸ਼ਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੂਨੀਅਨ (ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ) • ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਸੈਂਟਰ

ਉਦਾਹਰਨ →	ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੈ? →	ਸਹਾਇਤਾ ਭਾਲੋ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰੋ
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨਾਂ (ਟ੍ਰੇਨ, ਟ੍ਰਾਮ, ਬੱਸ, ਟੈਕਸੀ, ਏਅਰਲਾਈਨ) 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਤੰਗ-ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਭੇਦਭਾਵ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ	ਤਾਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖੋ: • ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ • ਕੌਣ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ (ਨਾਮ, ਭੂਮਿਕਾ, ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵੇਰਵਾ) • ਟ੍ਰੇਨ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਟਰਾਮ ਰੂਟ, ਬੱਸ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਨੰਬਰ • ਗਵਾਹ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ	• 0499 455 455 'ਤੇ STOPIT ਲਿਖਕੇ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸਜ਼ ਭੇਜੋ (ਸਿਰਫ਼ ਬੱਸ, ਰੇਲਗੱਡੀ ਅਤੇ ਟਰਾਮ ਵਿੱਚ) • ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸੰਚਾਲਕ (ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ) • ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਲੋਕਪਾਲ (ਸਿਰਫ਼ ਬੱਸ, ਰੇਲਗੱਡੀ ਅਤੇ ਟਰਾਮ ਵਿੱਚ) • ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਸੈਂਟਰ • VEOHRC ਜਾਂ ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਹਮਲਾ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ, ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ, ਤੰਗ-ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੀ ਚਿੱਠੀ (ਹੇਟ ਮੇਲ) ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ	ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ: • ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ • ਕੌਣ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ (ਨਾਮ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ) • ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਹਨ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਮੇਕ ਅਤੇ ਮਾਡਲ • ਗਵਾਹ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ	• ਪੱਖਪਾਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ • ਜੇਕਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਤਾਂ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) • ਪੁਲਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (131 444) • ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ • ਅਗਿਆਤ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਲਈ ਕ੍ਰਾਈਮ ਸਟੌਪਰ (1800 333 000)

ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦਾ ਬਰਾਬਰ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ (VEOHRC)

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਰਸਮੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ; VEOHRC ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸੁਲ੍ਹਾ-ਸਫ਼ਾਈ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1300 292 153

www.humanrights.vic.gov.au/complaints/make-a-complaint

VEOHRC ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ; ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਗੁਪਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

www.humanrights.vic.gov.au/get-help/community-reporting-tool

ICV ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

(03) 9328 2067

www.icv.org.au/islamophobia-support

islamophobiasupport@icv.org.au

ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੂਹ (CSG)

ਕਿਸੇ ਯਹੂਦੀ ਵਿਰੋਧੀ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

1300 000 274 'ਤੇ ਜਾਂ Jewish Emergency ਐਪ (JEAP - ਜੋ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ) ਰਾਹੀਂ।

ਨੌਰਦਰਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਸੈਂਟਰ

ਨੌਰਦਰਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਸੈਂਟਰ ਹਿਊਮ, ਮੈਰੀ-ਬੈਕ ਅਤੇ ਮਿਚਲ ਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(03) 9310 4376

www.northernclc.org.au

admin@northernclc.org.au

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਮੁਸਲਿਮ ਵੈਲਬਿੰਗ (CMW)

CMW Navigator ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੁੱਕਵੇਂ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

0472 668 010

www.cmw.org.au

admin@cmw.org.au

ਵਿੱਟਲਸੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ (WCC)

WCC ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਜੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

(03) 9401 6666

www.whittleseacommunityconnections.org.au

admin@whittleseacc.org.au

ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਇਨ ਵੈਲਬੀਇੰਗ

(ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜੂਨ 2026 ਤੱਕ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ)

ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਕੋਚਿੰਗ ਸੇਵਾ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

1300 375 330

www.partnersinwellbeing.org.au/contact

ਫੇਅਰ ਵਰਕ ਕਮਿਸ਼ਨ (FWC)

FWC ਇੱਕ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਹੈ, ਜੋ ਕੰਮਕਾਜ ਦੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚੋਲਗੀ, ਸੁਲ੍ਹਾ-ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸਾਲਸੀ ਰਾਹੀਂ ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਸਮੇਤ ਆਮ ਵਿਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ੀਸ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

1300 799 675

www.fwc.gov.au

melbourne@fwc.gov.au

ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਓਮਬਡਜ਼ਮੈਨ

ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਓਮਬਡਜ਼ਮੈਨ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਵਾਦ ਅਣਸੁਲਝਿਆ ਜਾਂ ਅਸੰਤੋਸ਼ਜਨਕ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਓਮਬਡਜ਼ਮੈਨ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਵਾਜਾਈ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

1800 466 865

www.ptovic.com.au/complaints/make-a-complaint

ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਓਮਬਡਜ਼ਮੈਨ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਾਰਵਾਈ ਜਾਂ ਫ਼ੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰੋ, ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਹੈ।

www.ombudsman.vic.gov.au/complaints

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਪੁਲਿਸ

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਪਰਾਧ ਤੁਹਾਡੀ ਨਸਲ, ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂ ਧਰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਪੱਖਪਾਤ ਜਾਂ ਨਫ਼ਰਤ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਜਿਸਨੂੰ ਪੱਖਪਾਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅਪਰਾਧ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਧਮਕੀ ਭਰਿਆ ਵਿਵਹਾਰ, ਸਰੀਰਕ ਹਮਲਾ, ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ www.police.vic.gov.au/prejudice-motivated-crime 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ, ਚੱਲ ਰਹੇ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਪੁਲਿਸ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਈ

ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ **(000)**

ਗ਼ੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਪਰਾਧਾਂ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

a. ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ
   www.police.vic.gov.au/police-station-location

b. ਪੁਲਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ
   131 444

c. ਕ੍ਰਾਈਮ ਸਟੌਪਰਜ਼
   1800 333 000   www.crimestoppersvic.com.au/report-a-crime

STOPIT

ਇਹ ਇੱਕ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਸਮਾਜ-ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਟੈਕਸਟ ਰਾਹੀਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਰਪਿਤ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਲਿੰਕ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਜੋ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ।

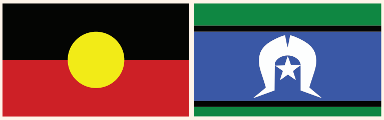
ਟੈਕਸਟ: 0499 455 455 'ਤੇ STOPIT ਲਿਖਕੇ ਭੇਜੋ

ਈ-ਸੇਫ਼ਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਲਈ)

ਈ-ਸੇਫ਼ਟੀ ਗੰਭੀਰ ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

www.esafety.gov.au/report/forms

ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ



ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦਾ ਬਰਾਬਰ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ (VEOHRC)

ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਧਾਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ **ਜਾਂਚਯੋਗ ਸ਼ਿਕਾਇਤ** ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ, VEOHRC ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸੁਲ੍ਹਾ-ਸਫ਼ਾਈ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1300 292 153

www.humanrights.vic.gov.au/complaints/make-a-complaint

VEOHRC ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ; ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਗੁਪਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

www.humanrights.vic.gov.au/get-help/community-reporting-tool

Call it Out (ਕਾਲ ਇਟ ਆਊਟ)

ਇਹ ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

register.callitout.com.au

13YARN

ਇਹ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਹੈ, ਜੋ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

13 92 76

Dardi Munwurro

Brother to Brother (ਬ੍ਰਦਰ ਟੂ ਬ੍ਰਦਰ) ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ, ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

1800 435 799

ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ

Yarning SafeNStrong (ਯਾਰਨਿੰਗ ਸੇਫ-ਐਨ-ਸਟ੍ਰੌਂਗ) ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ।

1800 959 563

ysns@vahs.org.au

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਸਲਵਾਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਸਲਵਾਦ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

City of Whittlesea	(03) 9217 2170
HUME CITY COUNCIL	0477 177 920
Merri-bek City Council	(03) 9240 1111
City of Darebin – the place to live	(03) 8470 8365

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੂਨ 2025 ਤੱਕ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਹੈ।