ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਸਕਰਟ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵਧੀਆ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ।

DRAW THE LINE.CA

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡੈਸਕ ਤੇ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ?

ਸੋ, ਲਿੰਗੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਤਾਰੀਫ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਿਥੇ ਹੈ? ਅੱਛਾ, ਸਭ ਕੁਝ ਸਹਿਮਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਲਿੰਗੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ

ਸੀਮਾ ਰੇਖਾ ਕਿਉਂ ਖਿੱਚੀ ਜਾਏ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਲਿੰਗੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਅੱਧੀਆਂ ਕਹਿਣਗੀਆਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੰਮ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹ , ਤ ਅਸ ਚੁਪਚਾਪ ਧਮਕੀ ਭਰੀ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੀ ਕੰਮ ਦੀ ਥ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹ ।

ਸੀਮਾ ਰੇਖਾ ਕਦੋਂ ਖਿੱਚੀ ਜਾਏ

ਲਿੰਗੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਲਿੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅਣਚਾਹਿਆ, ਨਾਪਸੰਦ ਅਤੇ ਅਣਮੰਗਿਆ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ।

ਸੀਮਾ ਰੇਖਾ ਕਿਵੇਂ ਖਿੱਚੀ ਜਾਏ

ਦਰਸ਼ਕ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਤ ਵੱਧ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੱਖ ਲਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸ ਸੁਖਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸ :

- **ਉਸ ਨੂੰ ਚੁਨੌਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ** ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਅਸਵੀਕ੍ਰਿਤ ਹੈ।
- **ਮਾਨਵ ਸੰਸਾਧਨ (ਐਚ ਆਰ -HR) ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ** ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੰਮ ਦੀ ਥ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਕੋਈ ਥ ਨਹ ਹੈ।
- **ਆਪਣੀ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ** ਅਤੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਇਆ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹ ਹੈ। ਤੁਸ ਇਕੱਲੇ ਨਹ ਹੋ । ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਸੋ।

ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: **draw-the-line.ca**

ਲਿੰਗੀ ਹਿੰਸਾ ਸਭ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਚੁੱਪ ਤੋੜੋ । ਇਸਨੂੰ ਰੋਕੋ । ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦਸੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ draw-the-line.ca ਤੇ ਜਾਓ।

OCRCC
ONTARIO COALITION OF RAPE CRISIS CENTRES

Action ontarienne contre la violence faite aux femmes

ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
Ontario