

ਇੱਕ ਦੇਸਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ
ਲੜਕੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ
ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਦੀ ਨੰਗੀ
ਤਸਵੀਰ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।

DRAW — THE — LINE.CA —

ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ
ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ
ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ?

ਸੈਚੇ ਜੇ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ
ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਵ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋ?



ਲਿੰਗੀ ਰੂਪ ਨਾਲ
ਆਨਲਾਈਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨ
ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ

ਸ਼ੀਮਾ ਰੇਖਾ ਕਿਉਂ ਖਿੱਚੀ ਜਾਏ

ਜਦ ਅਸ ਲਿੰਗੀ ਹਿੰਸਾ ਤ ਮੂੰਹ ਮੋੜ ਲਏ ਹ ਤ ਅਸ ਅਪਰਾਧੀ – ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਨੂੰ
ਜਿਆਦਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹਰ ਚੋਣ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
ਹਰ ਕਾਰਜ – ਭ ਵ ਉਹ ਕਿੰਨ ਵੀ ਛੋਟਾ ਹੋਏ – ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੀਮਾ ਰੇਖਾ ਕਦੋਂ ਖਿੱਚੀ ਜਾਏ

ਸਹਿਮਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਕਦਮ ਤੇ ਮੰਗੀ
ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੀਮਾ ਰੇਖਾ ਕਿਵੇਂ ਖਿੱਚੀ ਜਾਏ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜਿਆਦਾ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਅਤੇ ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ
ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ)।

- ਇਹ ਇਥੇ ਹੀ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨਹ ਭੇਜਦੇ।
- ਡੀਲੀਟ-ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਹੀ ਨਾ।
- ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ਤ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਚੁਨੌਤੀ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਨਹ ਹੈ।

ਮੈਰੇ ਨਾਲ ਇਹ ਚੁਣਿਆ

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 ←

OCRCC
ONTARIO COALITION
OF RAPE CRISIS CENTRES



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

ਦੁਆਰਾ ਛੱਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

 Ontario