

# ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰੀਏ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

**0800 027 1234**

**Scotland's Domestic Abuse Helpline  
(ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਮਾੜੇ ਵਤੀਰੇ ਬਾਰੇ  
ਹੈਲਪਲਾਈਨ)**

ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ।  
ਕੋਈ ਵੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਅਪਾਹਜਤਾ, ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਅ, ਕੌਮੀਅਤ ਜਾਂ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

**999**

**Police  
Emergency  
(ਪੁਲਿਸ  
ਐਮਰਜੈਂਸੀ)**

ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰੇ  
ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ

**101**

**Local Police  
(ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ)**

ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ  
ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਮਾਹਰਾਨਾ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

**0131 475 2399**

**SHAKTI Women's Aid  
(ਸ਼ਕਤੀ ਮਹਿਲਾ ਸਹਾਇਤਾ)**

ਕਾਲੇ ਮੂਲ ਵਾਲੀਆਂ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ (BME)  
ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮਦਦ

**0141 353 0859**

**Hemat Gryffe  
(ਹੇਮਤ ਗ੍ਰੀਫ)**

ਏਸ਼ੀਆਈ, ਕਾਲੇ ਮੂਲ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ  
ਨਸਲੀ (BME) ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਮਰਥਨ

**0131 556 9302 / 0141 552 6540**

**Saheliya (ਸਹੇਲੀਆ)**

ਕਾਲੇ, ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ, ਪਨਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ, ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ  
ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ  
ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

**0808 801 0301**

**Amina (ਅਮੀਨਾ)**

ਮੁਸਲਿਮ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ (BME)  
ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਮਰਥਨ

ਘਰੇਲੂ ਮਾੜੇ ਵਤੀਰੇ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ:

**0800 027 1234**



**Safer  
Scotland**  
Scottish  
Government