

act:onaïd

ActionAid Association (India)

ਪੇਸ਼ਾਮੈਕਟ:

ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ-ਮੁਕਤ ਕੰਮ ਵਾਲੀ
ਥਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਅਧਿਕਾਰ
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ



ਪੋਸ਼ ਐਕਟ:

ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ- ਮੁਕਤ ਕੰਮਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਾ
ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ

act:onaid

ActionAid Association (India)

ਪੇਸ਼ ਐਕਟ:

ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ-ਮੁਕਤ ਕੰਮਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ
ਅਧਿਕਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ

ਜੂਨ 2025



ਕੁਝ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੀਇਟਿਵ ਕਾਮਨਜ਼ ਐਟ੍ਰਿਬਿਊਸ਼ਨ ਗੈਰ ਵਪਾਰਕ-ਸ਼ੇਅਰ
ਅਲਾਈਕ 4.0 ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ। ਬਸ਼ਰਤ ਉਹ ਸਰੋਤ ਨੂੰ
ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਮੂਲ ਲਾਇਸੈਂਸ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੇ
ਤਹਿਤ ਗੈਰਵਪਾਰਕ- ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਰੀਮਿਕਸ, ਟਵੀਕ, ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ
ਆਗਿਆ ਹੈ।

act:onaid

ActionAid Association (India)



www.actionaidindia.org



@ਐਕਸ਼ਨਏਡਇੰਡੀਆ



@ਐਕਸ਼ਨਏਡਕਾਮਜ਼



@ਕੰਪਨੀ/ਐਕਸ਼ਨਏਡਇੰਡੀਆ



@ਐਕਸ਼ਨਏਡ_ਇੰਡੀਆ

ਐਕਸ਼ਨਏਡਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਐਫ-5 (ਪਹਿਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ), ਕੈਲਾਸ਼ ਕਲੋਨੀ ਨਵੀਂ
ਦਿੱਲੀ -110048।



+ 911-11-40640500

ਸਮੱਗਰੀ ਨੰ.

1. ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਹੈ ?	1
2. ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀ ਹੈ?	1
3. ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਕੌਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?	4
4. "ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ" ਕੀ ਹੈ?	4
5. ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਕੀ ਹਨ?	6
6. ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ (LC)	7
7. ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ?	10
8. ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	13
9. ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ	17
10. ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲ (FAQ)	19
11. ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ : ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ	25

1. ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ: ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਸੜਕ 'ਤੇ, ਕਿਸੇ ਉਸਾਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਲੱਖਣ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪੇਸ਼ ਐਕਟ (ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ (ਰੋਕਥਾਮ, ਮਨਾਹੀ ਅਤੇ ਨਿਵਾਰਣ) ਐਕਟ, 2013)। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਸਾਰੀਆਂ ਕੰਮਕਾਜੀ ਔਰਤਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ, ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਆਓ ਇਕੱਠੇ ਸਿੱਖੀਏ ਕਿ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀ ਹੈ?

ਜਿਨਸੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਕੋਈ ਵੀ ਅਣਚਾਹੇ ਜਿਨਸੀ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਰਾ, ਡਰਾਇਆ, ਬੇਆਰਾਮ, ਅਪਮਾਨਿਤ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਰੋਧੀ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਕੰਮ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੀ ਇਰਾਦਾ ਸੀ।

ਜਿਨਸੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਅਣਚਾਹੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸੰਕੇਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ):

ਅਣਚਾਹੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਤੇ ਹੋਰ:

- >> ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਛੂਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਥਪਥਪਾਉਣਾ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਚੁੰਮਣਾ)।
- >> ਤੁਹਾਡੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।

ਜਿਨਸੀ ਸੁਆਰਥਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਜਾਂ ਬੇਨਤੀ:

- >> ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਇਦ ਕੰਮ ਦਵਾਉਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਨੈਕਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ, ਬਿਹਤਰ ਤਨਖਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਬਦਲੇ। ਇਸਨੂੰ "ਕੁਇਡ ਪ੍ਰੋ ਕੋ" ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨਸੀ ਰੰਗਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਨਾ:

- >> ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਿੱਖ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜਿਨਸੀ ਸੁਭਾਅ ਦੀਆਂ ਹਨ।
- >> ਜਿਨਸੀ ਚੁਟਕਲੇ ਸੁਣਾਉਣਾ, ਜਿਨਸੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜਿਨਸੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਇਤਰਾਜ਼ਯੋਗ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ।

ਪੇਰਨੇਗ੍ਰਾਫੀ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- >> ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਵੀਡੀਓ, ਸੁਨੇਹੇ, ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜਿਨਸੀ ਸੁਭਾਅ ਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਨਸੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਣਚਾਹੇ ਸਰੀਰਕ, ਮੌਖਿਕ, ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਆਚਰਣ:

- > > ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਘੂਰਨਾ ਜਾਂ ਟੇਕਣਾ, ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਇਸ਼ਾਰੇ ਕਰਨਾ, ਸੀਟੀ ਵਜਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- > > ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- > > ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਵਹਾਰ ਜੋ ਜਿਨਸੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਨਿਰਾਦਰ, ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿੱਤੀਆਂ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਾਰਨ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਸੰਕੇਤਕ ਜਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਬਿਹਤਰ ਇਲਾਜ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਮੰਗਾਂ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਨਖਾਹ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਜਾਂ ਤਰੱਕੀ)।
2. ਸੰਕੇਤਕ ਜਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਮਾੜੇ ਸਲੂਕ ਦੀ ਧਮਕੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਮੰਗਾਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਦਖਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢਣਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖਾਹ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਥੇ ਕੰਮ ਦੇਣਾ)।
3. ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਸਥਿੱਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ।
4. ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣਾ, ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਬਣਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਿਰੋਧੀ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮਾਹੌਲ ਇੰਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਵਿਵਹਾਰ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਵਹਾਰ ਜਿਨਸੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਿਨਸੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

3. ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਕੌਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ :

- >> ਘਰੇਲੂ ਕਾਮੇ (ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ)
- >> ਗਲੀ ਵਿਕਰੇਤਾ (ਗਲੀਆਂ, ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਮਾਨ ਵੇਚਣਾ)
- >> ਉਸਾਰੀ ਵਰਕਰ (ਬਿਲਡਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਸੜਕ ਨਿਰਮਾਣ)
- >> ਘਰ-ਅਧਾਰਤ ਕਰਮਚਾਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਸਿਲਾਈ ਕਰਨਾ, ਅਗਰਬੱਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਦਸਤਕਾਰੀ)
- >> ਗਿੱਗ ਵਰਕਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਲੀਵਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਐਪ-ਅਧਾਰਤ ਟੈਕਸੀ ਡਰਾਈਵਰ, ਐਪਸ ਰਾਹੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਿਊਟੀਸ਼ੀਅਨ)
- >> ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਜ਼ਦੂਰੀ, ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ, ਫੁੱਲ ਟਾਈਮ, ਅਸਥਾਈ, ਐਡ-ਹਾਕ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।
- >> ਕਿਸੇ ਨੌਕੇਦਾਰ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਏਜੰਟ ਰਾਹੀਂ, ਭਾਵੇਂ ਮੁੱਖ ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ।

ਕਨੂੰਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਔਰਤ ਨੂੰ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ, ਜੋ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇੱਕ "ਦੁਖੀ ਔਰਤ"।

ਕਾਨੂੰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵੀ ਮੰਨਦਾ ਹੈ "ਕਰਮਚਾਰੀ" ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਰਸਮੀ ਨੌਕਰੀ ਪੱਤਰ ਜਾਂ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਵਿਆਪਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ।

4. ਤੁਹਾਡੀ "ਕੰਮਵਾਲੀ ਥਾਂ" ਕੀ ਹੈ?

ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਿਆਪਕ ਅਰਥ ਹੈ "ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ" ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਰਸਮੀ ਦਫ਼ਤਰ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- > > ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- > > ਕਿਸੇ ਦਾ ਘਰ ਜਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ (ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ)।
- > > ਇੱਕ ਗਲੀ, ਬਾਜ਼ਾਰ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਜਗ੍ਹਾ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਕਰੇਤਾ ਹੋ)।
- > > ਇੱਕ ਉਸਾਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਫੈਕਟਰੀ, ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ।
- > > ਕੋਈ ਵੀ ਦਫ਼ਤਰ, ਹਸਪਤਾਲ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਸੰਸਥਾ।
- > > ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਵਾਹਨ ਕੰਮ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਸ ਜਾਂ ਆਟੋ) ।
- > > ਕਾਨੂੰਨ ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ।
- > > ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਤਹਿਤ "ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ" ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

> > ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਨ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਵਰਚੁਅਲ ਸਪੇਸ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ "ਮਾਲਕ" ਘਰੇਲੂ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਘਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

6. ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਕੀ ਹਨ?

ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ:

1. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਜੋ ਜਿਨਸੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ।
2. ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।
3. ਗੁਪਤਤਾ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ : ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੇ ਵੇਰਵੇ, ਪ੍ਰਤੀ ਵਾਦੀ (ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ ਸੀ) ਅਤੇ ਗਵਾਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਸੁਲ੍ਹਾ - ਸਫਾਈ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਕਮੇਟੀ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਗੁਪਤ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਜਾਂ ਜਨਤਾ, ਪ੍ਰੈਸ ਜਾਂ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਗੁਪਤਤਾ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਜੁਰਮਾਨੇ ਹਨ।

4.ਬਦਲੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਸ ਲਈ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਾਂ ਪੀੜਤ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੈਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਣਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖਾਹ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ, ਅਣ ਉਚਿੱਤ ਕੰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਅਲੱਗ - ਥਲੱਗ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ) ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਗਵਾਹ ਹੋ।

5.ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਹੀਂ ਲਿਖ ਸਕਦੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ), ਤਾਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜਾਂ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਇਸਨੂੰ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਾਜਬ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ, ਸਹਿ - ਕਰਮਚਾਰੀ, ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਨੂੰ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

6.ਅੰਤਰਿਮ ਰਾਹਤ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ: ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਮੇਟੀ ਤੋਂ ਕੁਝ ਤੁਰੰਤ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ। (ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ) ।

6.ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਮੇਟੀ (IC) ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ (LC):

>> 10 ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ: ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ (LC) ਕੋਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

>> 10 ਜਾਂ ਵੱਧ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ, ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਮੇਟੀ (IC) ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ IC ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੈਰ - ਰਸਮੀ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ, ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ (LC)। ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਮੇਟੀ (LCC) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ(LC) ਕੀ ਹੈ?

ਸਰਕਾਰ (ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੀ.ਐਮ. ਜਾਂ ਕਲੈਕਟਰ) ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਐਲ.ਸੀ. ਸਥਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ LC ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ:

- > > ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ 10 ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਾਮੇ (ਜਿੱਥੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਮੇਟੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ) ਜਾਂ, ਜੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਖੁਦ।

ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਕਾਮੇ ਲਈ, ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਐਲ.ਸੀ. ਮੁੱਖ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ

ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭੀਏ?

ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਲ.ਸੀ. ਦਫ਼ਤਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੈਜਿਸਟਰੇਟ, ਕਲੈਕਟਰ, ਜਾਂ ਡਿਪਟੀ ਕਲੈਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨੇਡਲ ਅਫ਼ਸਰ ਹਰੇਕ ਬਲਾਕ, ਤਾਲੁਕਾ, ਤਹਿਸੀਲ (ਪੇਂਡੂ/ਕਬਾਇਲੀ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ) ਅਤੇ ਵਾਰਡ ਜਾਂ ਨਗਰ ਪਾਲਿਕਾ (ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ) ਵਿੱਚ ਜੋ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਲ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ LC ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੇ ਪਛਾਣੇ-ਨਹੀਂ ਹਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਝਾਅ: ਕਿਉਂਕਿ ਐਲ.ਸੀ. ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਐਨ.ਜੀ.ਓ. ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ,

ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਲਿਖਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ LC ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ।

ਇੱਕ ਨੇਡਲ ਅਫਸਰ ਹਰੇਕ ਬਲਾਕ, ਤਾਲੁਕਾ, ਤਹਿਸੀਲ (ਪੇਂਡੂ/ਕਬਾਇਲੀ ਖੇਤਰ), ਜਾਂ ਵਾਰਡ/ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ (ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰ) ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਬਿੰਦੂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਮੇਟੀ (ਆਈ.ਸੀ.) ਦਾ ਗਠਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਨੇਡਲ ਅਫਸਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ (LC) ਕੋਲ ਭੇਜਣਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਨੋਟਿਸ ਬੋਰਡਾਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਨੇਡਲ ਅਫਸਰ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਨੇਡਲ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਣ।

ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ:

POSH ਐਕਟ ਦੇ ਤਹਿਤ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਿਵਾਰਣ ਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- > > ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਦਾਲਤ ਵਿਖੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀ (DLSA) ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਮੁਫਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- > > ਵਨ ਸਟਾਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ (OSCC/ਸਖੀ): ਵਨ ਸਟਾਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ,

ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਪੁਲਿਸ ਸਹੂਲਤ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਆਸਰਾ - ਇਹ ਸਭ ਇੱਕੋ ਛੱਤ ਹੇਠ । ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ, ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਜਾਂ ਤਸਕਰੀ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਈ OSCC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

> > ਸ਼ੀਬਾਕਸ- (ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਬਾਕਸ): ਇਹ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ ਐਨਲਾਈਨ ਪੋਰਟਲ (ਵੈੱਬਸਾਈਟ) ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਔਰਤਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਸਬੰਧਤ LC ਜਾਂ IC ਨੂੰ ਭੇਜੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ : [https:// shebox.wcd.gov.in](https://shebox.wcd.gov.in)

> > NGO ਸਹਾਇਤਾ : ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਹਿਲਾ ਅਧਿਕਾਰ ਸਮੂਹ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਦੁਰ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਲਾਹ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਆਸਰਾ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਸਮੇਤ ਸੰਪੂਰਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ, ਅਤੇ ਪੁਨਰਵਾਸ ਅਤੇ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

7. ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ (ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਮੇਟੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਮਾਲਕ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ:<<

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਿਸ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ ।

<< ਜੇਕਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ (ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ) ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਖਰੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

<< ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੋ :ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਜਾਇਜ਼ ਕਾਰਨ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਸੀ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਡਰੇ ਹੋਏ ਸੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ), ਤਾਂ LC ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਘਟਨਾ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਦੇਰੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨ ਦਰਜ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

2. ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ:

<< ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਲਿਖਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

<< ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਖੁਦ ਨਹੀਂ ਲਿਖ ਸਕਦੇ : ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ, ਸਰੀਰਕ ਸੱਟ, ਜਾਂ ਮਾਨਿਸਕ ਅਸਮਰੱਥਾ ਕਾਰਨ), ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਪ੍ਰੀਜ਼ਾਈਡਿੰਗ ਅਫਸਰ (ਚੇਅਰਪਰਸਨ) ਜਾਂ ਐਲ.ਸੀ. ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਇਸਨੂੰ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਾਜਬ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ।

<< ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ, ਸਹਿ - ਕਰਮਚਾਰੀ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਾਂ ਰਾਜ ਮਹਿਲਾ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਨੂੰ ਵੀ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

<< ਜੇਕਰ ਪੀੜਤ ਔਰਤ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਿਸਕ ਅਸਮਰੱਥਾ ਜਾਂ ਮੌਤ ਕਾਰਨ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਾਰਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3 ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਲਿਖਣਾ ਹੈ:

- << ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ, ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹਨ।
- << ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ (ਜੇਕਰ ਪਤਾ ਹੈ) (ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ "ਜਵਾਬਦੇਹ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।
- << ਕੀ ਹੋਇਆ , ਉਸਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਵੇਰਵਾ : ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਹਰੇਕ ਘਟਨਾ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਦੱਸੋ।
- << ਘਟਨਾ (ਘਟਨਾਵਾਂ) ਦੀ ਮਿਤੀ (ਮਿਤੀਆਂ) ਅਤੇ ਸਮਾਂ (ਸਮੇਂ)।
- << ਉਹ ਥਾਂ (ਵਾਂ) ਜਿੱਥੇ ਘਟਨਾ (ਵਾਂ) ਵਾਪਰੀ (ਰਹੀ)।
- << ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਜਵਾਬਦੇਹ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਮਾਲਕ, ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ , ਸਹਿ - ਕਰਮਚਾਰੀ, ਗਾਹਕ)।
- << ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਗਵਾਹ (ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂ ਜਾਣਿਆ), ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ, ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ।
- << ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਨੇਹੇ , ਫੋਟੋਆਂ, ਰਿਕਾਰਡਿੰਗਾਂ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਬਿਆਨ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ)।
- << ਤੁਸੀਂ ਕਮੇਟੀ ਤੋਂ ਕਿਹੜੀ ਰਾਹਤ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
- << ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੀਆਂ ਲਗਭਗ 6 ਕਾਪੀਆਂ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਲਈ ਉਦਾਹਰਣ): ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, LC ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

- > > ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ:
- > > ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਰੁੱਧ ਮੈਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ (ਜੇਕਰ ਪਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ) :
- > > ਕੀ ਹੋਇਆ (ਜਿਨਸੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ) :
- > > ਇਹ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ (ਤਾਰੀਖ/ਸਮਾਂ) :
- > > ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਹੋਇਆ (ਸਥਾਨ):
- > > ਕਿਸਨੇ ਦੇਖਿਆ (ਜੇ ਕੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ):
- > > ਮੈਂ ਕਮੇਟੀ ਤੋਂ ਕੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ :

8. ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨੇਡਲ ਅਫਸਰ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਬੰਧਤ ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ (LC) ਨੂੰ ਭੇਜਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ (LC) ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ। ਇੱਥੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ :

1. ਸੁਲ੍ਹਾ ਜੋ - ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ :
 - a. ਰਸਮੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, LC ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬਦੇਹ (ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ ਸੀ) ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਰਾਹੀਂ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸੁਲ੍ਹਾ।
 - b. ਇਹ ਹੈ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ। ਐਲ.ਸੀ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਲ੍ਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

c. ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ : ਇਸ ਸਮਝੌਤੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਜੋਂ ਪੈਸੇ ਦਾ ਲੈਣ ਦੇਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਸਮਝੌਤਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

d. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਲ੍ਹਾ ਸਫਾਈ- ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ LC ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਖ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਵਾਬਦੇਹ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਮਾਲਕ/ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਪੀਆਂ ਦੇਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਮਾਲਕ/ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

e. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਮਝੌਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਜਵਾਬਦੇਹ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ LC ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਰਸਮੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਗੇ।

2. ਪੁੱਛਗਿੱਛ:

>> ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਲ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਸੁਲ੍ਹਾ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਲੰਘਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ LC ਇੱਕ ਰਸਮੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੇਗਾ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਇੱਕ ਜਾਂਚ ਵਾਂਗ ਹੈ।

>> ਐਲ.ਸੀ. ਕੋਲ ਜਾਂਚ ਲਈ ਸਿਵਲ ਅਦਾਲਤ ਵਰਗੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਸੰਮਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ), ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਦਿ।

>> ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਜਵਾਬ ਦੇਹ ਨੂੰ ਦੇਣਗੇ, ਜਿਸਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ।

>> ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਖ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ, ਸਬੂਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਵਾਹ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਨਿਰਪੱਖਤਾ (ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਆਂ) ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

>> ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੂਰਾ ਹੋਇਆ (ਲਗਭਗ 3 ਮਹੀਨੇ) ਜਦੋਂ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਦੌਰਾਨ ਅੰਤਰਿਮ ਮਦਦ:

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਤੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ (LC) ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਰਾਹਤ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗੈਰ - ਰਸਮੀ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ, ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਵਾਲੀ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਰਸਮੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਜਾਂ ਨਿਯਮਤ ਤਨਖਾਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। POSH ਐਕਟ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੈਰ - ਰਸਮੀ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਬਦਲੇ ਤਨਖਾਹ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, LC ਅਜੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- >> ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਜਵਾਬਦੇਹ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨਾ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ)।
- >> ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਉੱਤਰ ਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਾ ਕਰੇ।
- >> ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ।
- >> ਹੋਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਿਥਤ ਕਰਨਾ।

ਇਹਨਾਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਭਲਾਈ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿਰਪੱਖ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤਨਖਾਹ ਮੁਆਵਜ਼ਾਂ ਅਦਾਇਗੀ ਛੁੱਟੀ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ LC ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

4. ਜਾਂਚ ਰਿਪੋਰਟ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ :

ਜਾਂਚ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, LC ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਤੁਹਾਨੂੰ , ਜਵਾਬਦੇਹ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਮਾਲਕ/ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਦੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :

LC ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- i. ਸੇਵਾ ਨਿਯਮਾਂ (ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁਰ-ਵਿਵਹਾਰ ਵਜੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਚੇਤਾਵਨੀ,ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ,ਸੇਵਾ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ, ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ii. ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਜਵਾਬਦੇਹ) ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ । LC ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਰਕਮ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ:
 - << ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਈ ਮਾਨਿਸਕ ਸੱਟ, ਦਰਦ, ਦੁੱਖ, ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ।
 - <> ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਿਸਕ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਡਾਕਟਰੀ ਖਰਚੇ
 - <> ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦੀ ਰਕਮ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇਗੀ ਕਿ ਜਵਾਬਦੇਹ ਕਿੰਨਾ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਵਿੱਤੀ ਸਮਰੱਥਾ।
 - <> ਕੀ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਤ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- iii. ਮਾਲਕ/ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਇਸ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਵਾਦੀ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਜਵਾਬ ਦੇਹ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨੀ ਮਾਲੀਏ ਦੇ ਬਕਾਏ ਵਜੋਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਸੂਲਣ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਕਦੇ ਹਨ।

iv. ਜੇਕਰ ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ (LC) ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਪਹਿਲੀ ਨਜ਼ਰੇ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਲਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਪਰਾਧਿਕ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਭੇਜਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

5. ਅਪੀਲ : ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ (ਜਾਂ ਜਵਾਬਦੇਹ) LC ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਾਰਵਾਈ ਜਾਂ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ) , ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਦਾਲਤ ਜਾਂ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਵਿੱਚ ਅਪੀਲ ਦਾਇਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

9. ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਗੁਪਤ ਹੈ: ਕਾਨੂੰਨ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੇ ਵੇਰਵੇ, ਪ੍ਰਤੀਵਾਦੀ ਅਤੇ ਗਵਾਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਸੁਲ੍ਹਾ - ਸਫਾਈ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ/ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਸੰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਜਨਤਾ, ਪ੍ਰੈਸ, ਜਾਂ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ, ਮਾਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਡਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਗੁਪਤਤਾ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ

ਉਸਦਾ ਨਾਮ, ਪਤਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵੇਰਵਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜੋ ਉਸਦੀ ਜਾਂ ਗਵਾਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕੇ।

ਡਰੇ ਨਾ: ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿਰੁੱਧ ਬੇਲਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਿੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਝੂਠੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ : ਕਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹਨ ਜੋ ਝੂਠੀਆਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਦੁਰਭਾਵਨਾਪੂਰਨ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਾਖ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ) ਜਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਝੂਠੇ ਸਬੂਤ ਜਾਂ ਜਾਅਲੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ LC ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਝੂਠੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਝੂਠੇ ਸਬੂਤ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ : ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਗਵਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਅਵੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਝੂਠੀ ਜਾਂ ਦੁਰਭਾਵਨਾ ਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਝੂਠੀ ਸੀ ਜਾਂ ਬੁਰੀ ਨੀਅਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ "ਸਬੂਤ" ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਗਵਾਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

10. ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲ (FAQ)

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਹਨ:

ਸਵਾਲ 1: ਜੇਕਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਮੈਂ ਫਿਰ ਵੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜਵਾਬ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਟਨਾ (ਜਾਂ ਲੜੀ ਦੀ ਆਖਰੀ ਘਟਨਾ) ਦੇ 3 ਮਹੀਨੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਹੋਰ 3 ਮਹੀਨੇ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਕੁੱਲ 6 ਮਹੀਨੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ) ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਾਰਨ ਦੱਸਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਸਵਾਲ 2 : ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸੁਨੇਹੇ ਜਾਂ ਫੋਟੋਆਂ ਵਰਗਾ ਕੋਈ "ਸਬੂਤ" ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜਵਾਬ: ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਲਿਖਤੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਿਆਨ (ਗਵਾਹੀ) ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਬੂਤ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ, ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ। ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ "ਸਬੂਤ" ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਝੂਠੀ ਹੈ।

ਸਵਾਲ 3: ਜੇ ਮੈਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ/ਨੌਕਰੀ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਡਰ ਹੈ। ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜਵਾਬ : ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਲੀ ਡਰ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਕੰਮ/ਨੌਕਰੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਕਾਨੂੰਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਲਾ ਲੈਣ (ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲਣ) ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ LC ਤੋਂ ਅੰਤਰਿਮ ਰਾਹਤ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਬਾਦਲਾ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ) ਜਾਂ ਛੁੱਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ। ਇਹਨਾਂ ਡਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਗਠਨ (NGO, ਯੂਨੀਅਨ) ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ 4: ਕੀ ਮੈਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੇਰਾ ਸਿੱਧਾ ਮਾਲਕ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਉਸ ਘਰ ਦਾ ਮਾਲਕ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਘਰੇਲੂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਉਸ ਛੋਟੀ ਦੁਕਾਨ ਦਾ ਮਾਲਕ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ)?

ਜਵਾਬ: ਹਾਂ, ਬਿਲਕੁਲ। ਜੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਮਾਲਕ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਵਾਲ 5: ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਜਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ, ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ, ਜਾਂ ਉਹ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜਵਾਬ : ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ NGO, ਮਹਿਲਾ ਅਧਿਕਾਰ ਸਮੂਹਾਂ, ਟਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨਾਂ, ਜਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀ (DLSA) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ LC ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ, ਇਸਦੇ ਸਹੀ ਕੰਮਕਾਜ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਇੱਕ ਸਜ਼ਾਯੋਗ ਅਪਰਾਧ ਹੈ।

ਸਵਾਲ 6: ਮੈਂ ਘਰੇਲੂ ਨੈਕਰ ਵਜੋਂ ਕਈ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਘਰ ਮੇਰਾ "ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ" ਹੈ?

ਜਵਾਬ : ਹਾਂ। ਘਰੇਲੂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਲਈ, ਹਰੇਕ ਘਰ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਤਹਿਤ ਇੱਕ "ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ" ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ 7: ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਟ੍ਰੀਟ ਵਿਕਰੇਤਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਕਸਰ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਅਧਿਕਾਰੀ) ਵੱਲੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ "ਅਹਿਸਾਨ" ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਸਟਾਲ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਇਹ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਸਵਾਲ : ਹਾਂ, ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਵੇਚਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ "ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ" ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਾਨ ਵੇਚਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਜਾਂ ਜ਼ਬਤ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਦਲੇ ਜਿਨਸੀ ਪੱਖ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਰੋਧੀ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣਾ, ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਵੇ, ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਵੀ।

ਸਵਾਲ 8: ਮੈਂ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਉਸਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬਦਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਪੱਕਾ "ਦਫ਼ਤਰ" ਜਾਂ HR ਵਿਭਾਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੇਰਾ "ਮਾਲਕ" ਕੌਣ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਸਹਿਕਰਮੀ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਾਂ?

ਜਵਾਬ : ਤੁਹਾਡਾ "ਮਾਲਕ" ਮੁੱਖ ਠੇਕੇਦਾਰ, ਉਪ-ਠੇਕੇਦਾਰ, ਜਾਂ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਇੱਕ ਮਿਸਤਰੀ ਜਾਂ ਮੁੱਖ ਮਿਸਤਰੀ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤਨਖਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਉਸਾਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਅਸਥਾਈ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ "ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਥਾਨ" ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਜਿਲ੍ਹੇ ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ ਕੋਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਉਸਾਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ (ਜਿੱਥੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਈ) ਸਥਿੱਤ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਈਟ ਲਈ ਮੁੱਖ ਉਸਾਰੀ ਕੰਪਨੀ ਜਾਂ ਠੇਕੇਦਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵੀ ਹਨ।

ਸਵਾਲ 9: ਇੱਕ ਕੂੜਾ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ (ਜਾਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੈਰ - ਰਸਮੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ) ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮੇਰਾ "ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਥਾਨ" ਅਕਸਰ ਜਨਤਕ ਗਲੀਆਂ ਜਾਂ ਡੰਪਿੰਗ ਗਰਾਊਂਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਰ ਕੂੜਾ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ, ਸਥਾਨਕ ਨਿਵਾਸੀ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨਗਰ ਪਾਲਿਕਾ ਸਫ਼ਾਈ ਸਟਾਫ਼। ਮੇਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ?

ਜਵਾਬ : ਇਹ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਪੂਰਨ ਸਥਿੱਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਾਨੂੰਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ "ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਥਾਨ" ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਉਸੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇੱਕ ਵਿਰੋਧੀ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। LC ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ 10: ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਸਟ੍ਰੀਟ ਵਿਕਰੇਤਾ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵਜੋਂ ਜਿਸ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਮੇਰੀ ਗਾਹਕਾਂ, ਕੱਚੇ ਮਾਲ, ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਆਮ ਜਗ੍ਹਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਗੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ?

ਜਵਾਬ : ਇਹ ਜਿਨਸੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਸਿੱਧੇ ਆਰਿਥਕ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ੀ - ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸਾਬਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਮੇਟੀ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਖਲ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰਿਮ ਰਾਹਤ ਦੀ ਮੰਗ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਵਾਲ 11: ਅਸੀਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾਂ ਉਸਾਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਅਸੀਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਗਵਾਹਾਂ ਵਜੋਂ ਉਸਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਖੁਦ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਪਰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ?

ਜਵਾਬ: ਹਾਂ, ਬਿਲਕੁਲ । ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਵਿੱਚ ਗਵਾਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਵਾਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਿਆਨ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਤਾ ਦੇ ਕੇਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਗਵਾਹਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੁਪਤਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਈ ਔਰਤ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਘੱਟ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਵਾਲ 12: ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੇਰਾ ਮਾਲਕ ਜਾਂ ਸਹਿ - ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਗਾਹਕ, ਉਸੇ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਠੇਕੇਦਾਰ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਹੈ?

ਉਹ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦਾ ਸਟਾਲ)?

A: POSH ਐਕਟ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂਕਿ ਇਹ ਐਕਟ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ "ਕਰਮਚਾਰੀ" ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਰਵਾਈ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ ਜੋ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, "ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ" ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਰਗੇ ਤੀਜੀਆਂ ਧਿਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ) ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ। ਕਮੇਟੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਕੋਰਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪੁਲਿਸ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧਿਕ ਅਪਰਾਧ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਵਾਲ 13 : ਜੇਕਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸਾਬਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ "ਮੁਆਵਜ਼ਾ" ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

A: ਜੇਕਰ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸਾਬਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਦੇਵੇ। ਰਕਮ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਇਆ ਮਾਨਿਸਕ ਸਦਮਾ, ਦਰਦ, ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ; ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਅਰ ਦੇ ਮੈਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰੀ ਖਰਚੇ; ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਆਮਦਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਉਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।

ਸਵਾਲ 14: ਕੀ ਮੈਂ ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ ਕੋਲ ਜਾਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜਵਾਬ : ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਦੇਸਤ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ, ਸਹਿ - ਕਰਮਚਾਰੀ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ NGO ਤੋਂ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਮੇਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਵਾਲ 15: ਜੇਕਰ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਮਲਾ, ਬਲਾਤਕਾਰ, ਧਮਕੀਆਂ) ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ? ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਵਾਬ :ਸਰੀਰਕ ਹਮਲਾ, ਬਲਾਤਕਾਰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣ ਵਰਗੇ ਗੰਭੀਰ ਕੰਮ POSH ਐਕਟ ਦੇ ਤਹਿਤ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ ਸੰਹਿਤਾ (IPC) ਵਰਗੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ ਗੰਭੀਰ ਅਪਰਾਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ:

- 1.ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ (LC) ਕੋਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰੋ : ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਿਵਾਰਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਅਤੇ ਮੁਆਵਜ਼ਾ) ਲਈ।
2. ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਐਫ.ਆਈ.ਆਰ. ਦਰਜ ਕਰੋ : ਅਪਰਾਧੀ ਦੀ ਅਪਰਾਧਿਕ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਉਣ ਲਈ।

ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਚੱਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

11. ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂਲੈਣੀਹੈ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਹਨ:

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰੀ ਸੰਪਰਕ : ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ (LC):

ਇਹ ਹਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਮਾਲਕ ਵਿਰੁੱਧ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

>> ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਧਿਕਾਰੀ (ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੈਜਿਸਟਰੇਟ/ ਕੁਲੈਕਟਰ/ਡਿਪਟੀ ਕੁਲੈਕਟਰ) ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਐਲ.ਸੀ. ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

>> ਨੇਡਲ ਅਫ਼ਸਰ : ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਫ਼ਸਰ ਹਰੇਕ ਬਲਾਕ, ਤਾਲੁਕਾ, ਤਹਿਸੀਲ (ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ) ਅਤੇ ਵਾਰਡ ਜਾਂ ਨਗਰ ਪਾਲਿਕਾ (ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੇਡਲ ਅਫ਼ਸਰ ਵੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨੇਡਲ ਅਫ਼ਸਰ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸਨੂੰ ਇਸਨੂੰ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਐਲ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਰਾਜ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ:

>> ਮਹਿਲਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ- 181: ਇਹ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਫਸੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 24x7 ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਰਕਾਰੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲਿਸ, ਵਨ ਸਟਾਪ ਸੈਂਟਰਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

>> ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਸਪੋਰਟ ਸਿਸਟਮ (ERSS) - 112: ਇਹ ਭਾਰਤ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ, ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਹੈ।

>> ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਹਿਲਾ ਕਮਿਸ਼ਨ (NCW) ਹੈਲਪਲਾਈਨ- 7827170170: ਔਰਤਾਂ ਲਈ 24x7 ਹੈਲਪਲਾਈਨ।

>> ਚਾਈਲਡ ਲਾਈਨ - 1098 : ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

>> ਸਾਈਬਰ ਕ੍ਰਾਈਮ ਹੈਲਪਲਾਈਨ- 1930: ਐਨਲਾਈਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਸਾਈਬਰ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ।

ਐਨਲਾਈਨ ਪੋਰਟਲ:

ਸ਼ੀਬਾਕਸ- (ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਬਾਕਸ) : ਇਹ ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (MoWCD) ਦਾ ਇੱਕ ਐਨਲਾਈਨ ਪੋਰਟਲ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵੀ ਔਰਤ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

> > ਵੈੱਬਸਾਈਟ : <https://shebox.wcd.gov.in>

ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਸਬੰਧਤ ਸਥਾਨਕ ਕਮੇਟੀ (LC) ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਮੇਟੀ (IC) ਨੂੰ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਪੋਰਟਲ ਵਿੱਚ POSH ਐਕਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਹੈੱਡਬੁੱਕ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀ (DLSA):

ਹਰੇਕ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ DLSA ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਦਾਲਤ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿੱਚ ਸਥਿੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਾਨੂੰਨੀ ਖਰਚੇ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ POSH ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

act:onaid

ActionAid Association (India)



www.actionaidindia.org



@ਐਕਸ਼ਨਏਡਇੰਡੀਆ



@ਐਕਸ਼ਨਏਡਕਾਮਜ਼



@ਕੰਪਨੀ/ਐਕਸ਼ਨਏਡਇੰਡੀਆ



@ਐਕਸ਼ਨਏਡ_ਇੰਡੀਆ

ਐਕਸ਼ਨਏਡ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਐਫ-5 (ਪਹਿਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ), ਕੈਲਾਸ਼
ਕਲੋਨੀ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ -110048।



+ 911-11-40640500

ਐਕਸ਼ਨਏਡ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਇੱਕ ਭਾਰਤੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ 24 ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਦੋ ਕੇਂਦਰ ਸ਼ਾਸਤ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਨਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਮਰਥਕਾਂ, ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੰਗਠਨਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਮਾਨਤਾ, ਭਾਈਚਾਰਾ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹਾਂ।