# ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਜਬਰਜਨਾਹ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ?

## **SARCS ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।**

**NHS ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਲਈ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਤਾਲਮੇਲ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ**

---

Healthier Scotland
Scottish Government

**SARCS**

NHS
SCOTLAND

# ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਜਬਰਜਨਾਹ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ **SARCS** ਇੱਕ ਸਮਰਪਿਤ **NHS** ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਜਬਰਜਨਾਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਪੁਲਿਸ ਰਿਪੋਰਟ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਜਬਰਜਨਾਹ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੁਲਿਸ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਇਸ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਜਬਰਜਨਾਹ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਪੁਲਿਸ ਕਿਸੇ **SARCS** ਕੋਲ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਹ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਜਬਰਜਨਾਹ ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫ਼ੋਰੈਂਸਿਕ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਵੀ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਜਾਂਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹੇ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਸਕੇ ਜੋ ਜਬਰਜਨਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਬੂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਵਾਲ ਜੋ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ।

## SARCS ਨੂੰ ਸੈਲਫ਼-ਰੈਫ਼ਰਲ

ਜੇ ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਜਬਰਜਨਾਹ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ **SARCS** ਨੂੰ ਸੈਲਫ਼-ਰੈਫ਼ਰ (ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੈਫ਼ਰ) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ GP ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ **SARCS** ਕੋਲ ਰੈਫ਼ਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਖੁਦ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਲਫ਼-ਰੈਫ਼ਰਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਫ਼ੋਰੈਂਸਿਕ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ। ਜਾਂਚ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ।

**SARCS** ਕੁਝ ਫ਼ੋਰੈਂਸਿਕ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ 26 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਲਈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਨਾ ਦੱਸਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਬੂਤਾਂ ਨੂੰ 26 ਮਹੀਨਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਮਿਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਸੈਲਫ਼-ਰੈਫ਼ਰਲ ਸੇਵਾ 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ **nhsinform.scot/SARCS**

# ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪੁਲਿਸ ਰਿਪੋਰਟ ਅਤੇ ਸੈਲਫ਼-ਰੈਫ਼ਰਲ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫ਼ੋਰੈਂਸਿਕ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਫ਼ੋਰੈਂਸਿਕ ਸਬੂਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਹੋਰ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਸਕੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੀਸੀਟੀਵੀ ਫੁਟੇਜ, ਅਪਰਾਧ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਸਬੂਤ, ਬਿਸਤਰਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ **SARCS** ਨੂੰ ਸੈਲਫ਼-ਰੈਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

## ਮੈਂ SARCS ਨੂੰ ਸੈਲਫ਼-ਰੈਫ਼ਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮਰਪਿਤ NHS ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਤੁਹਾਨੂੰ** NHS inform **ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ** nhsinform.scot/SARCS **'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ SARCS ਨੂੰ ਸੈਲਫ਼-ਰੈਫ਼ਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

## SARCS ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਮੈਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਾਂ ਸੈਲਫ਼-ਰੈਫ਼ਰ ਕਰੋ, ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਕੋਈ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੋਈ ਨਰਸ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦਇਆ, ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

## ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਫ਼ਾਲੋ-ਅੱਪ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ **SARCS** ਨੂੰ ਸੈਲਫ਼-ਰੈਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਰਿਪੋਰਟ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

## ਜੇ ਮੈਂ SARCS ਨੂੰ ਸੈਲਫ਼-ਰੈਫ਼ਰ ਕਰਾਂ, ਤਾਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੋਈ ਵੀ ਸਬੂਤਾਂ ਦਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਲਿਆ ਗਿਆ ਕੋਈ ਵੀ ਫ਼ੋਰੈਂਸਿਕ ਸਬੂਤ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ 26 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ **SARCS** ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਲੈਂਦੇ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੂਤਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੋਣ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੂਤ ਮਿਟਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਬੂਤ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਕਪੜੇ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। 26 ਮਹੀਨਿਆਂ ਮਗਰੋਂ,

ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੂਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਿਟਾਇਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕੇਗਾ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ Rape Crisis ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। Rape Crisis ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਇਸ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੋਣ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਜੇ ਮੈਂ SARCS ਨੂੰ ਸੈਲਫ਼-ਰੈਫ਼ਰ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 26-ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੁਲਿਸ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਸ **SARCS** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਣ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਗਏ ਸੀ ਅਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਣ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸਬੂਤ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ।

ਜੇ ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਅਪਰਾਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ Crown Office and Procurator Fiscal Service (COPFS) ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਸੌਂਪਣਗੇ। COPFS ਇਸ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਬੂਤ ਹਨ। Victim Information and Advice Service (ਪੀੜਤ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ), ਜੋ ਕਿ COPFS ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ।

## ਜੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ SARCS ਨੂੰ ਸੈਲਫ਼-ਰੈਫ਼ਰ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ?

ਇਹ ਇੱਕ ਗੁਪਤ NHS ਸੇਵਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ **SARCS** ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਗਠਨਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

# ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

**NHS inform**
**nhsinform.scot/SARCS**

### Rape Crisis Scotland Helpline (ਰੇਪ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)

ਕਾਲ ਕਰੋ: **08088 010302**
ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤਕ, ਹਰ ਰਾਤ
ਟੈਕਸਟ: **07537 410 027**
support@rapecrisisscotland.org.uk
**rapecrisisscotland.org.uk**

### Victim Support Scotland (ਵਿਕਟਿਮ ਸਪੋਰਟ ਸਕੌਟਲੈਂਡ)

ਕਾਲ ਕਰੋ: **0800 160 1985** ਸੋਮ – ਸ਼ੁੱਕਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ
**victimsupport.scot**

### Scotland's Domestic Abuse and Forced Marriage Helpline (ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਨ ਵਿਆਹ ਬਾਰੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)

ਕਾਲ ਕਰੋ: **0800 027 1234** ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ
**sdafmh.org.uk**

### Police Scotland (ਪੁਲਿਸ ਸਕੌਟਲੈਂਡ)

ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ **999** ਡਾਇਲ ਕਰੋ
ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ **101** ਡਾਇਲ ਕਰੋ
**scotland.police.uk**

### Breathing Space (ਬ੍ਰੀਦਿੰਗ ਸਪੇਸ)

ਕਾਲ ਕਰੋ: **0800 83 85 87**
ਸੋਮ – ਵੀਰ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 2 ਵਜੇ ਤਕ
ਸ਼ੁੱਕਰ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸੋਮ ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਤਕ
**breathingspace.scot**

### Childline (ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ)

ਕਾਲ ਕਰੋ: **0800 1111**
ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ
**childline.org.uk**

ਦੂਜੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
**nhsinform.scot/SARCS**

# ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- **ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ।** ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ।

- **ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੈ।** ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- **ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਬਰਜਨਾਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।** ਇੱਕ ਫ਼ੋਰੈਂਸਿਕ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਜਬਰਜਨਾਹ ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **nhsinform.scot/SARCS** 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- **ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਜਬਰਜਨਾਹ ਵਰਗੇ ਕਿਸੇ ਦੁਖਦਾਈ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹੋ, ਤਾਂ SARCS ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

OGL

Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਰਕਾਰੀ ਲਸੰਸ (Open Government Licence) v3.0 ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ ਲਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ ਸਿਵਾਏ ਇਸਦੇ ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਲਸੰਸ ਦੇਖਣ ਵਾਸਤੇ, **nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ Information Policy Team, The National Archives, Kew, London TW9 4DU ਨੂੰ ਲਿਖੋ, ਜਾਂ ਫ਼ਿਰ ਇੱਥੇ ਈਮੇਲ ਭੇਜੋ: **psi@nationalarchives.gsi.gov.uk**

ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਦੀ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਬੰਧਤ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਧਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈਣੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ **www.gov.scot**

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਭੇਜੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

The Scottish Government
St Andrew's House
Edinburgh
EH1 3DG

ISBN: 978-1-80435-182-6

Scottish Government ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ, ਮਾਰਚ 2022

© Crown copyright 2022