



WOMEN'S HEALTH  
IN THE NORTH

اردو | Urdu

## تشدد سے پاک ہفتے (Week Without Violence) کی مہم

17 تا 23 اکتوبر 2022

Week Without Violence خواتین کے خلاف تشدد کے خاتمے کے لیے ایک عالمی مہم ہے۔ ہر سال، میلبورن کے شمالی میٹروپولیٹن علاقے میں کمیونٹی کے اراکین اور تنظیمیں گھریلو تشدد کے بارے میں بیداری پیدا کرنے کے لیے Week Without Violence مہم میں حصہ لیتی ہیں۔

لوگ ٹی شرٹس پر ڈرائنگ یا پینٹنگ کر کے اور ان کی virtual یا حقیقی الگنی (clothesline) پر نمائش کر کے Week Without Violence مناتے ہیں۔ یہ مہم ایک آسان تصور پر مبنی ہے: شرکت کرنے والا ہر شخص خاندانی تشدد کے بارے میں اپنے جذبات کا اظہار ٹی شرٹ پر کرتا ہے۔ [کاغذ کی ٹی شرٹ یہاں سے ڈاؤن لوڈ](#) کی جا سکتی ہے۔

### Week Without Violence مہم میں حصہ لیں

اس سال کا عنوان: 'سنیں، یقین کریں، جڑیں: ان تنظیموں اور لوگوں سے جڑیں جو مدد کر سکتے ہیں؛'

- متاثرین کی بات کو دھیان سے سنیں کیونکہ وہ اپنے حالات سے بخوبی واقف ہوتے ہیں۔
- متاثرین جب اپنے تجربات شیئر کریں تو ان کی بات پر یقین کریں
- ایسی خدمات تجویز کریں جو مدد کر سکتی ہوں اور اپنی فراہم کردہ خدمات کی وضاحت کر سکتی ہوں۔

### سوشل میڈیا پر اپنی ٹی شرٹ کے ساتھ شیئر کرنے کے لیے پیغامات

- یہ تشدد سے پاک ہفتہ (Week Without Violence) ہے۔ ہم اکٹھے مل کر خاندانی تشدد سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔
- Week Without Violence مہم میں شامل ہوں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ متاثرین کی بات سنی جائے، ان پر یقین کیا جائے اور انہیں ایسی خدمات کی طرف رجوع کیا جائے جو ان کی مدد کر سکتی ہوں۔
- میں نے Week Without Violence مہم میں حصہ لیا ہے۔ محفوظ اور باعزت محسوس کرنا ہر ایک کا حق ہے۔
- Week Without Violence کی پوری مہم، ان لوگوں کو سننے، یقین کرنے اور جوڑنے کی یاد دہانی ہے جو خاندانی تشدد کے اپنے تجربے کے بارے میں بات کرتے ہیں۔
- اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا خاندانی تشدد کا سامنا کر رہا ہے تو مدد دستیاب ہے۔ Safe Steps سے 1800 015 188 پر رابطہ کریں جو 24 گھنٹے، ہفتے کے ساتوں دن دستیاب ہے۔ اگر آپ کو فوری خطرے کا سامنا ہے تو 000 پر کال کریں۔

ان پیغامات کو سوشل میڈیا (جیسے فیس بک، انسٹاگرام، ٹویٹر) پر شیئر کرتے وقت یہ ہیش ٹیگ شامل کریں: #WWV2022 اور [www.nifvs.org.au/event-directory/week-without-violence/](http://www.nifvs.org.au/event-directory/week-without-violence/) کا لنک دیں۔

### مدد دستیاب ہے

ان خدمات کے بارے میں جانیں جو مدد کر سکتی ہیں:

<https://www.nifvs.org.au/resources/nifvs-family-violence-resources/family-violence-posters/>

