

ਇੱਕ ਦਰਸ਼ਕ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਯੌਨ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਇਸ ਨੂੰ ਟੋਕੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਅਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਹੋ ਕਿ ਕਥਿਤ ਛੇੜਛਾੜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਜਾਂ ਬਿਆਨ ਗ਼ਲਤ ਜਾਂ ਅਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੈ।

ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਰੋਕਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਥਿਤ ਛੇੜਛਾੜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਟੋਕੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।

“ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।”

“ਅਸੀਂ ਇਸ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।”

ਨਰਮ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵਿਘਨ ਪਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਰਮ ਜਾਂ ਵਿਘਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਥਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੇੜਛਾੜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਸੰਤੁਲਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣਾ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟਿੱਪਣੀ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲ-ਚਾਲ ਜਾਣੋ

1. ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਅਣਉਚਿਤ ਸੀ।
2. ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਠੀਕ ਹੈ।
3. ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।

ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਜਾਣੋ।

“ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਗ਼ਲਤ ਸੀ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਾਂ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਾਂ?”

ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੇਵਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਆਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਦਮਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹੀ ਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

ਵਰਕਸੇਫ਼ ਨੂੰ ਉਸ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਉਪਰਾਲੇ (PCBU) ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਛੇੜਛਾੜ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਸੰਬੰਧੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾ ਕੁ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

WA ਪੁਲਿਸ	ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕੰਮਕਾਜ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 000 'ਤੇ WA ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।	ਫ਼ੋਨ: 000
ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ (Lifeline)	ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ 24-ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।	ਫ਼ੋਨ: 13 11 14 www.lifeline.org.au
ਫੇਅਰ ਵਰਕ ਕਮਿਸ਼ਨ (Fair Work Commission, FWC)	ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਛੇੜਛਾੜ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂ ਦੰਡਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।	ਫ਼ੋਨ: 1300 799 675 www.fwc.gov.au
Respect@Work	Respect@Work ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਛੇੜਛਾੜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।	ਫ਼ੋਨ: 1300 369 711 www.respectatwork.gov.au