آپ کو حق حاصل ہے کہ:

* آپ خوف کے بغیر رہ سکیں
* آپ کو مارا نہ جائے اور نہ ہی زیادتی کا نشانہ بنایا جائے
* آپ ان چیزوں سے انکار کر دیں جو آپ نہیں کرنا چاہتے
* آپ ان چیزوں سے انکار کر دیں جو آپ پوری طرح نہیں سمجھتے

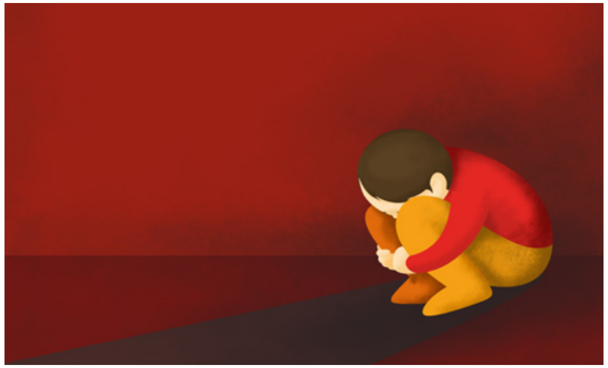
یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ کیا غلط ہے اور کیا صحیح ہے۔ اس بارے میں مزید سیکھنے کیلئے مدد مانگیں۔

زیادتی کرنا غیر قانونی ہے۔
آپ کے ساتھ زیادتی نہیں ہونی چاہیئے۔

یہ منع ہے:

* کسی شخص کے 'ہاں' کہے بغیر اس کے جنسی اعضا یا چھاتیوں کو چھونا
* کسی شخص کو پورنو (فحش) فلمیں دکھانا جو یہ نہ دیکھنا چاہتا ہو یا جس کی عمر 18 سال سے کم ہو
* کسی کو دوسروں کے جنسی اعضا کو چھونے پر مجبور کرنا یا اس کیلئے دھمکانا
* کسی شخص کو سیکس (جنسی فعل) پر مجبور کرنا یا دھمکانا
* آپ کو سیکس (جنسی فعل) کرنے کیلئے کہنا جبکہ آپ یہ نہ چاہتے ہوں

یہ حرکتیں مردوں اور عورتوں سبھی کیلئے منع ہیں۔



اگر آپ کو یا آپ کے کسی واقف کو زیادتی کا نشانہ بنایا گیا ہو تو یہ قدم اٹھائیں:

ایسی صورت میں اپنے بھروسے کے کسی شخص کو بتائیں:

* جو آپ کی رہائش یا ملازمت کے علاقے میں کام کرتا ہو
* آپ کے خاندان کا فرد ہو
* یا آپ کا ڈاکٹر ہو

آپ کی مدد کرنے والے لوگ اس ویب سائیٹ پر معلومات حاصل کر سکتے ہیں:

vernmotovergrep.no

اگر آپ کسی کو زیادتی سے آگاہ کریں تو آپ کا حق ہے کہ:

* آپ کی بات کا اعتبار کیا جائے
* آپ کو بتایا جائے کہ آگے کیا ہو گا
* آپ محفوظ رہیں

URDU

Barne-, ungdoms-
og familiedirektoratet

زیادتی کے خلاف تحفظ

**آپ کو گھر میں بھی محفوظ ہونا چاہیئے
اور باہر بھی**

کبھی کبھی رابطہ کرنا بہتر ہوتا ہے:

اگر کبھی آپ کو یا کسی اور فوری مدد کی ضرورت ہو تو آپ یہاں فون کرسکتے ہیں:

ایمبولینس	پولیس
113	112

مدد اور مشورہ حاصل کرنے کیلئے آپ ان سے بھی رابطہ کرسکتے ہیں:

* ایمرجنسی کلینک
* جنسی زیادتی کیلئے امدادی کلینک
* بچوں کیلئے امدادی مرکز
* عورتوں کیلئے پناہ گاہ
* رشتہ دار کی جنسی زیادتی کا نشانہ بننے والوں کیلئے امدادی مرکز
* بحالی کی سروس

آپ یہاں بھی فون کرسکتے ہیں:

____

فون نمبر:

____

vernmotovergrep.no

اگر آپ کے ساتھ کسی نے زیادتی کی ہے تو آپ کو یہ حقوق حاصل ہیں:

* کہ آپ کو مدد ملے
* آپ کی بات کا اعتبار کیا جائے
* آپ کو مزید زیادتی سے بچانے کیلئے تحفظ دیا جائے

اگر کوئی غیر قانونی فعل ہوا ہے تو پولیس کیس کی چھان بین کرے گی۔