




# METRAC


ACTION ON VIOLENCE


## ਗੁਰੇਟਰ ਟੋਰੋਂਟੋ ਖੇਤਰ ਵੱਚ ਲਿੰਗ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੰਸਾ ਅਤੇ ਕਮਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

“ਲਿੰਗ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੰਸਾ” ਉਸ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਜ਼ਬਾਨੀ, ਸਰੀਰਕ, ਲਿੰਗੀ, ਵੱਤੀ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਤਮਕ ਹੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਹਿਾਰ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਔਰਤਾਂ, ਕੁੜੀਆਂ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਦੇ “ਲਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਡੱਬਿਆਂ” ਵੱਚ ਫਟਿ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਦੁਵਲੰਗੀ (transgender) ਜਾਂ ਜੈਂਡਰਕਵੀਅਰ (genderqueer - ਅਜਿਹਾ ਵਾਕਿਫੀ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੋਵੇਂ ਲਿੰਗਾਂ ਵੱਚੋਂ ਕਸੀ ਵੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਦੋਵੇਂ ਲਿੰਗਾਂ ਦੋ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤ ਦੋਵਾਂ ਲਿੰਗਾਂ ਦੋ ਮਸ਼ਿਰਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਹਨ।

### ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੰਬਰ (24 - ਘੰਟੇ)

 ਐਮਰਜੈਂਸੀ (ਪੁਲਿਸ, ਫਾਇਰ, ਐਮਬੂਲੈਂਸ):  
911

 ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ:  
211 | [www.211toronto.ca/fr](http://www.211toronto.ca/fr)

 ਅਸੋਲਟਡਿ ਵਮਿਨਿਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਇਨ :  
1-866-863-0511 | ਟੀਟੀਵਾਏ: 1-866-863-7868  
ਟੈਕਸਟ: #SAFE (#7233)

 ਕਡਿਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ:  
1-800-668-6868

### ਲਿੰਗੀ ਹਮਲੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ (24 - ਘੰਟੇ)

 ਟੋਰੋਂਟੋ ਰੇਪ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ /ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਵਮਿਨਿ ਅਗੋਸਟ ਰੇਪ:  
416-597-8808 | [www.trccmwar.ca](http://www.trccmwar.ca)

 ਵਮਿਨਿਜ਼ ਕਾਲਜ ਹੋਸਪਿਟਲ ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਸੋਲਟ ਐਂਡ ਡੋਮੇਸਟਿਕ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ:  
416-323-6040 | [www.womenscollegehospital.ca](http://www.womenscollegehospital.ca)


### LGBTQ2S+ ਸੇਵਾਵਾਂ

 ਐਲਜੀਬੀਟੀ ਯੂਥਲਾਇਨ:  
1-800-268-9688 | ਟੈਕਸਟ: 647-694-4275  
[www.youthline.ca](http://www.youthline.ca)

 ਦ 519:  
416-392-6874 | [www.the519.org](http://www.the519.org)

### ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਫੈਮਲੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

 ਐਕਸੈਸ ਅਲਾਇੰਸ:  
416-324-8677 | [www.accessalliance.ca](http://www.accessalliance.ca)

 ਸਾਉਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਵਮਿਨਿਜ਼ ਸੈਂਟਰ:  
416-537-2276 | [www.sawc.org](http://www.sawc.org)

 ਅਕਰੋਸ ਬਾਊਂਡਰੀਜ਼:  
416-787-3007 | [www.acrossboundaries.ca](http://www.acrossboundaries.ca)

 ਪਾਰਕਡੇਲ ਕਮਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ:  
416-537-2455 | [www.pchc.on.ca](http://www.pchc.on.ca)

ਮੈਟਰੈਕ (METRAC) ਇੱਕ ਕਮਊਨਿਟੀ ਵੱਚ ਅਧਾਰਤ, ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਔਰਤਾਂ, ਕਸਿਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਰਿਯ ਹੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ: 416-392-3135

ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1-877 558-5570

ਈਮੇਲ: [info@metrac.org](mailto:info@metrac.org)

ਵੈੱਬ: [www.metrac.org](http://www.metrac.org) | [www.owjn.org](http://www.owjn.org)

@metracorg



## ਲਾਗੀ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਸੈਕਸੂਅਲ ਹੈਲਥ ਇੰਨਫੋਲਾਇਨ:  
416-392-2437



ਪਲੈਨਡ ਪੇਰੈਟਹੁੱਡ ਆਫ ਟੋਰੋਂਟੋ:  
416-961-0113 | [www.ppt.on.ca](http://www.ppt.on.ca)



ਹੈਸਲ ਫਰੀ ਕਲੀਨਿਕ:  
416-922-0566 | [www.hasslefreeclinic.org](http://www.hasslefreeclinic.org)



ਵਮਿਨਿਜ਼ ਹੈਲਥ ਇੰਨ ਵਮਿਨਿਜ਼ ਹੈਡਜ਼ ਕਮਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ:  
416-593-7655 | [www.whiwh.org](http://www.whiwh.org)

## ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ



ਲੀਗਲ ਏਡ ਓਨਟਾਰੋ\*

\* ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੀਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਕੀਲ ਦੇ ਨਾਲ 2- ਘੰਟੇ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਾਸਤੇ ਫੈਮਲੀ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਐਥਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

1-800-668-8258 | ਟੀਟੀਵਾਏ 1-866-641-8867



ਬਾਰਬਰਾ ਸਲਾਈਫਰ ਕੋਮੋਰੇਟਿਵ ਕਲੀਨਿਕ:  
416-323-9149, ਐਕਸਟੇਨਸ਼ਨ 278 | [www.schliferclinic.com/](http://www.schliferclinic.com/)



ਸਾਉਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੀਗਲ ਕਲੀਨਿਕ ਆਫ ਓਨਟਾਰੋ :  
416-487-6371 | [www.slac.on.ca](http://www.slac.on.ca)

## ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਫੈਮਲੀ ਲਾਅ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਵਮਿਨਿ:  
[www.onefamilylaw.ca/](http://www.onefamilylaw.ca/)



ਓਨਟਾਰੋ ਵਮਿਨਿਜ਼ ਜਸਟਿਸ ਨੈੱਟਵਰਕ:  
[www.owjn.org](http://www.owjn.org)

## ਸੈੱਲਟਰਜ਼ (24 ਘੰਟੇ)



ਵਾਏਡਬਲਊਸੀਏ ਵਮਿਨਿਜ਼ ਸੈੱਲਟਰ:  
416-693-7342 | [www.ywcatoronto.org](http://www.ywcatoronto.org)



ਸਟੀ ਆਫ ਟੋਰੋਂਟੋ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੈੱਲਟਰਜ਼:  
311 | 1-877-338-3398

[www.metrac.org/links](http://www.metrac.org/links)

ਫੰਡਿੰਗ:

ਦ ਗੌਰਮੈਂਟ ਆਫ  
ਓਨਟਾਰੋ

ਸਟੀ ਆਫ ਟੋਰੋਂਟੋ  
ਕਮਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟਸ  
ਐਂਡ ਇੰਵੇਨਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

 The Law  
Foundation  
of Ontario  
Advancing access to justice  
[www.lawfoundation.on.ca/](http://www.lawfoundation.on.ca/)

 Ontario

 TORONTO