

خه بايد وکړئ که تاسو تاوتریخوالی تجربه کړی

وی

5 لارښوونې



#1

که تاسو جنسي يا فزيکي تاوتریخوالی لرئ،

طبي مرسته وغوړئ
که امکان ولري په 72 ساعتونو کې.

تېر شو، دا تل بڼه رڼه په هر حالت کې، مهمه نده چې څومره وخت
ده چې ډاکټر وگورئ.



#2

د هغه چا سره خبرې وکړئ چې تاسو يې باور لرئ،

لکه مور او پلار
ساتونکي / ښوونکي



#3

په پام کې ونیسئ
د رواني ملاتړ کورس
کله چې تاسو چمتو احساس کوئ.



#4

په پام کې ونیسئ

پولیسو ته د تگ لپاره

د جنسیت پر بنسټ د تاوتریخوالي ډیری ډولونه
جرم گڼل کېږي، او تاسو حق لرئ
ترڅو پولیسو ته راپور ورکړي.



#5

دغه په یاد ولره

تاوتریخوالی ستاسو ګناه نه ده او دا چې تاسو
یوازې نه یاست.

د سم ملاتړ او مرستې سره د بیا رغونې لاره ممکنه ده.



#6

U-REPORT অ্যাপ, Whatsapp বা Telegram-এ U-Report On the Move-এর কাছে লিখুন!

U-Report On The Move তে ولیکی
REPORT ایپ کی، په Whatsapp یا په تیلیگرام
کی!



که تاسو په سمدستي خطر کې یاست، 112 بېرني خدماتو ته زنگ ووهئ

که تاسو بالغ یاست، د تاوتریخوالی او تعقیب ملي مرستی لاین، 1522 ته زنگ ووهئ

که چیرې تاسو کوچني یاست یا که چیرې تاسو غواړئ د بېرني حالت رپورت ورکړئ چې کوچنيان پکې شامل وي، 114 شمیرې ته زنگ ووهئ.

دا شمیرې وړیا دي، او 24/7 څلېروشت ساغت فعال دي. دوی په څو ژبو ځواب ورکوي

