



ਮੈਂ ਕਰ  
ਸਕਦਾ/  
ਸਕਦੀ ਹਾਂ



PARTNERS IN PREVENTION

Safety Awareness Education for Children | [PartnersInPrevention.org](http://PartnersInPrevention.org)

LAN 13: PUNJABI

ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਛੂਹਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ "ਨਹੀਂ" ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ।



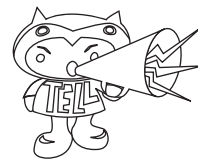
“ਨਹੀਂ” ਕਰੋ



“ਨਹੀਂ” ਕਰੋ



ਦੂਰ ਚਲੋ ਜਾਓ



ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ

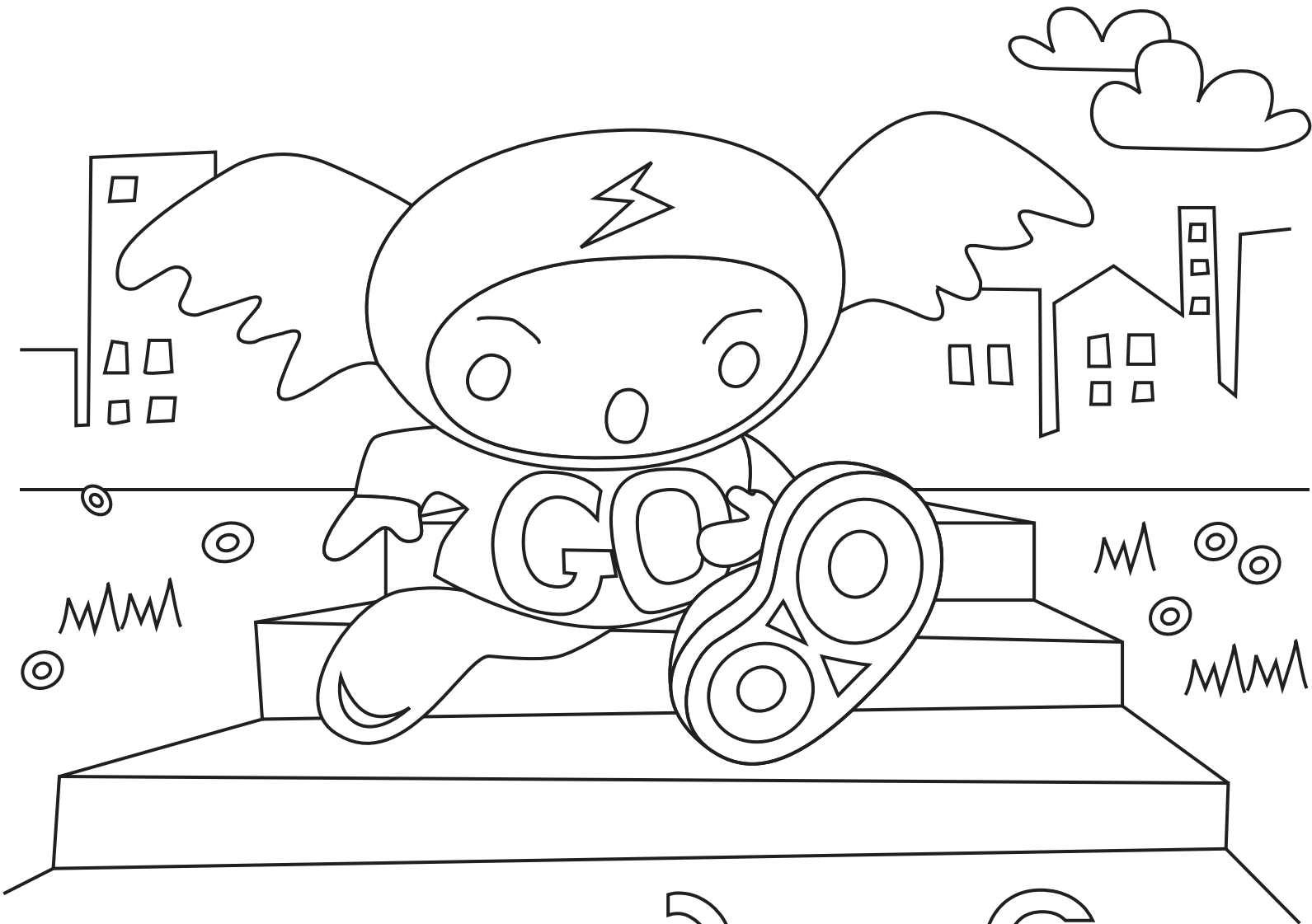


PARTNERS IN PREVENTION

Safety Awareness Education for Children | [PartnersInPrevention.org](http://PartnersInPrevention.org)

LAN 13: PUNJABI

ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੀਬ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਓ।



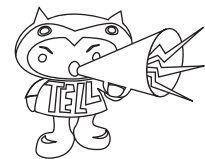
ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਓ



“ਨਹੀਂ” ਕਰੋ



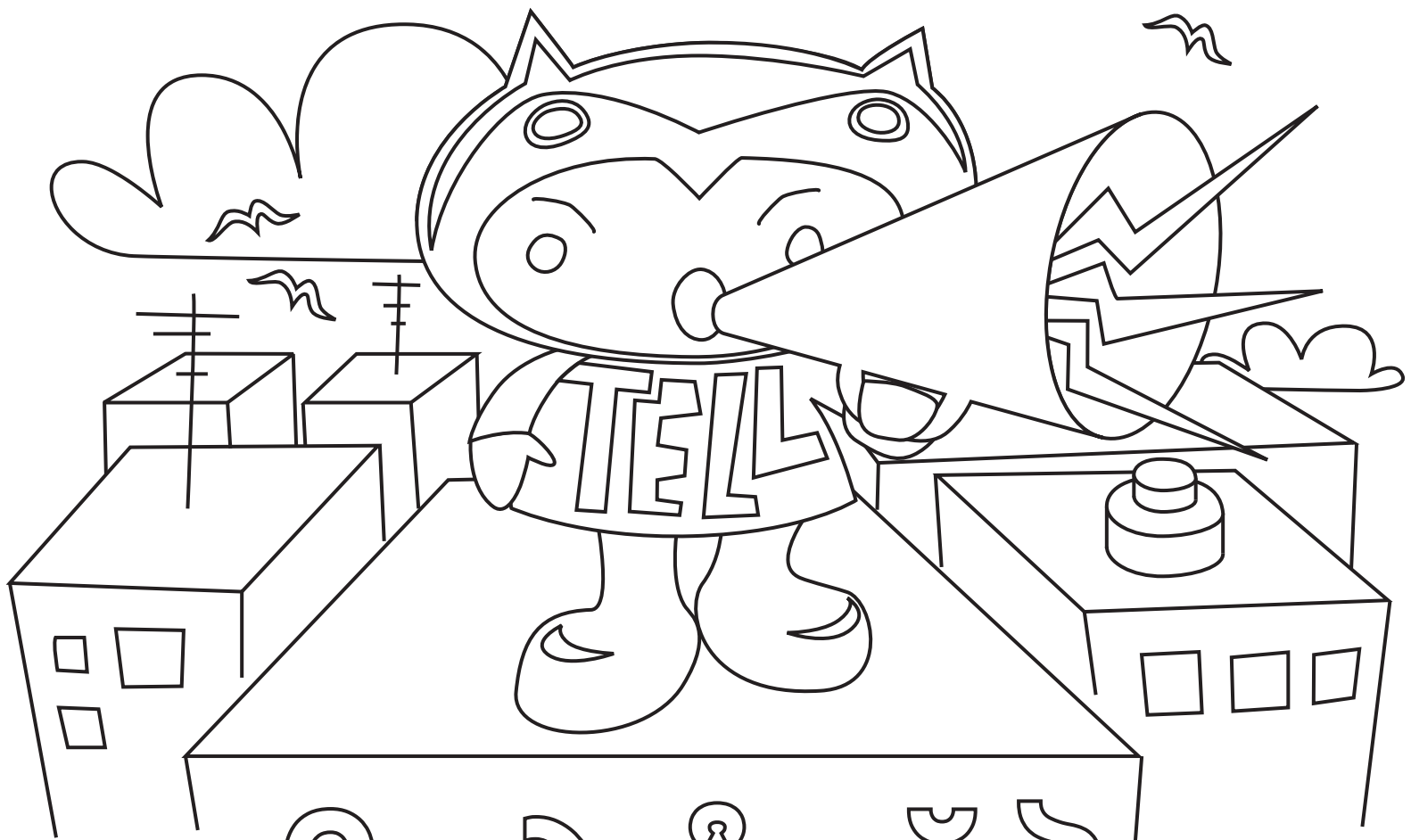
ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਓ



ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ



ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੱਸਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।



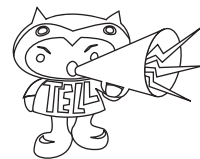
ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ



“ਨਹੀਂ” ਕਰੋ



ਦੂਰ ਚਲੋ ਜਾਓ



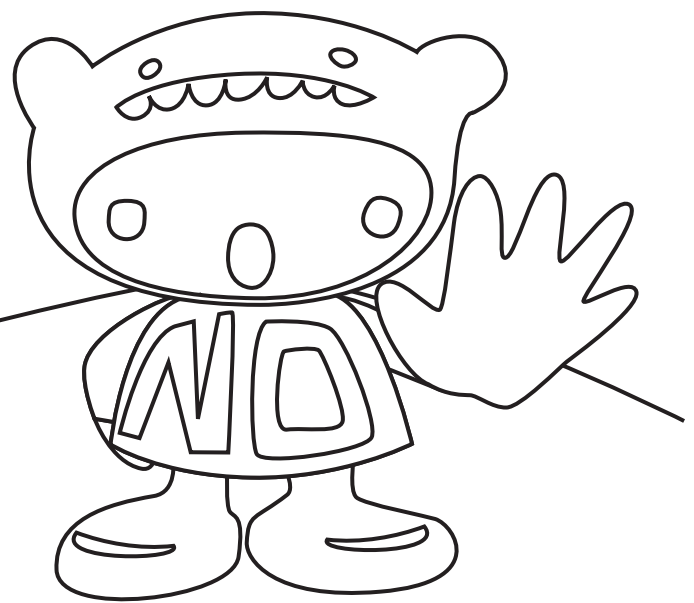
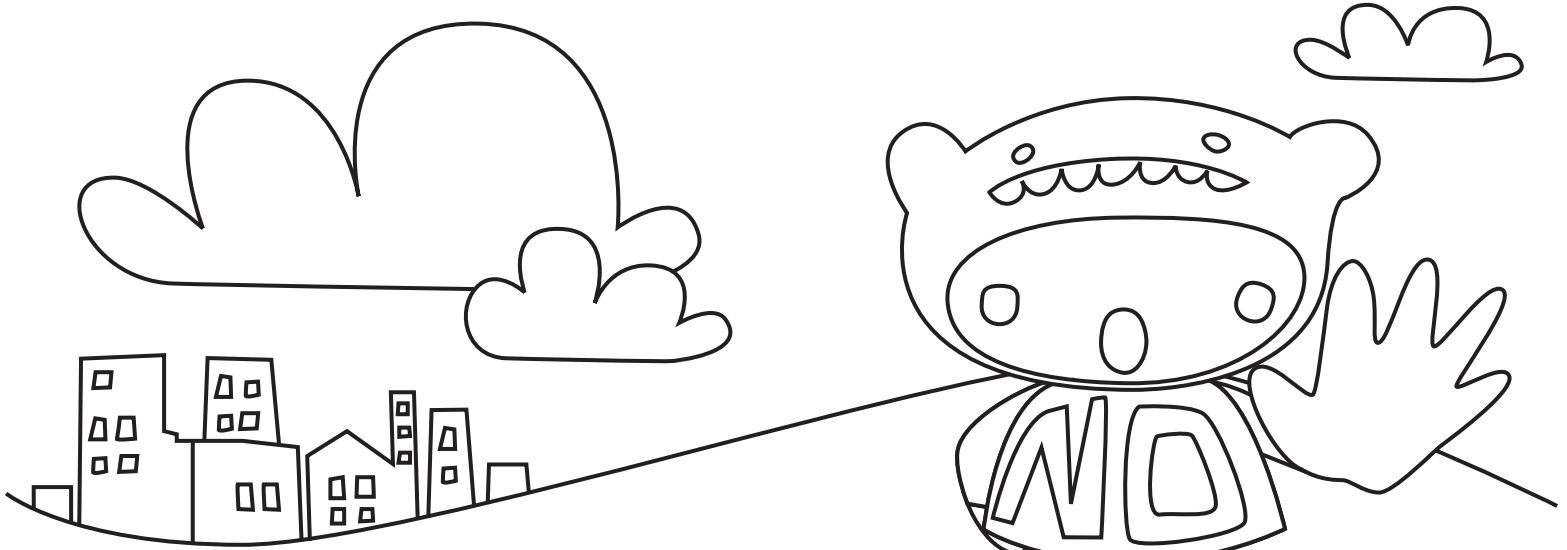
ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ



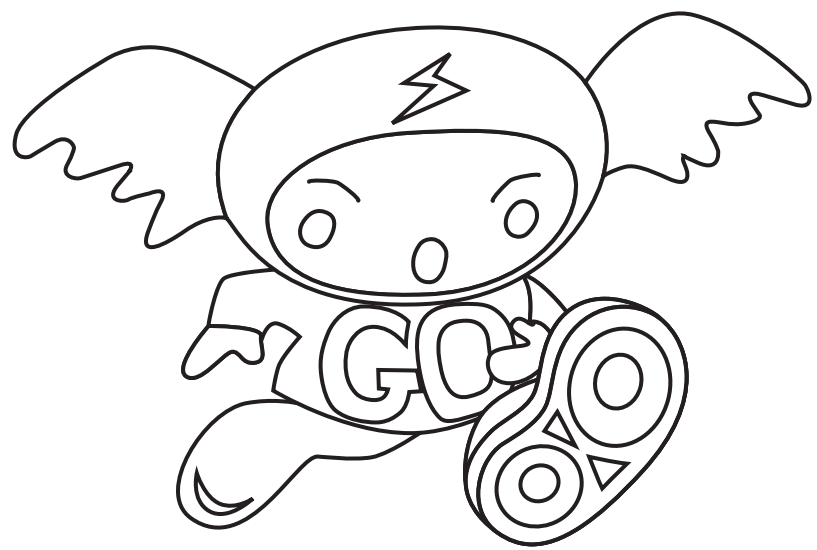
PARTNERS IN PREVENTION

Safety Awareness Education for Children | [PartnersInPrevention.org](http://PartnersInPrevention.org)

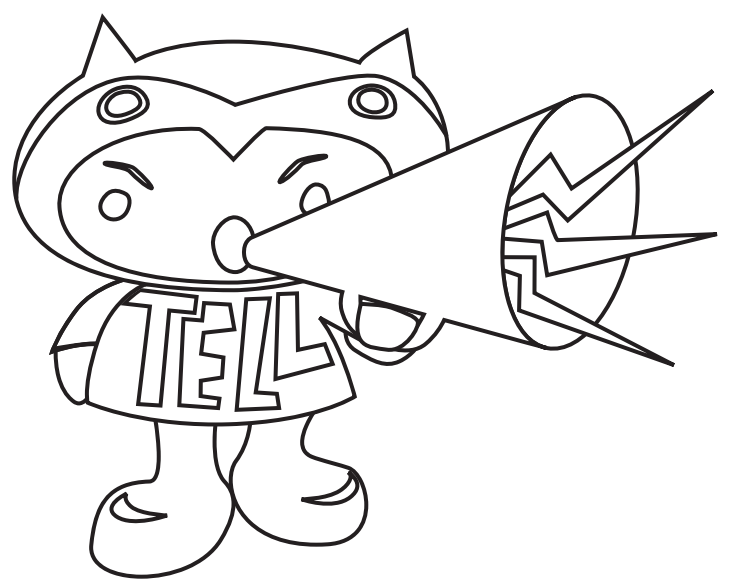
LAN 13: PUNJABI



“ਨਹੀਂ” ਕਰੋ



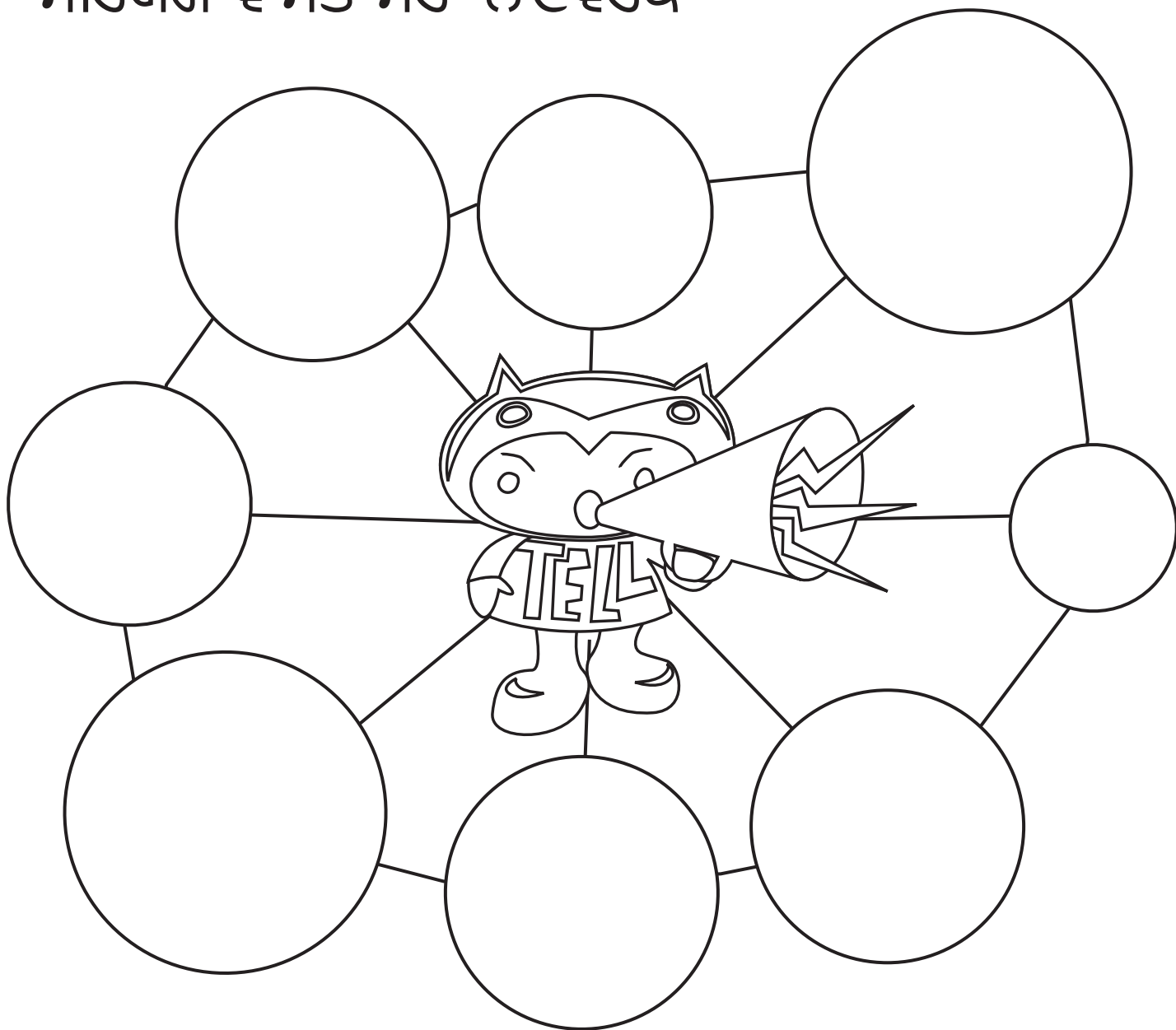
ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਓ



ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ



# ਸਹਿਯੋਗ ਵਾਸਤੇ ਮੇਰਾ ਨੈੱਟਵਰਕ



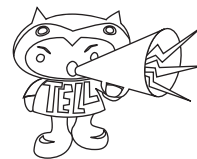
ਕੋਈ ਬਾਲਗ, ਪੁਲਸ ਅਫ਼ਸਰ, ਅਧਿਆਪਕ, ਫਾਇਰਫਾਈਟਰ, ਡਾਕਟਰ, ਚਾਚੀ, ਚਾਚਾ, ਜਾਂ ਮਾਪੇ, ਸਾਰੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ?



“ਨਹੀਂ” ਕਰੋ



ਦੂਰ ਚਲੋ ਜਾਓ



ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ



# ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ਬਦ

## ਸਰੀਰਕ ਸੀਮਾਵਾਂ

ਕਿਸੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ 'ਖਾਸ' ਭਾਗਾਂ (ਤੁਹਾਡੇ ਤੈਰਾਕੀ ਸੂਟ ਦੁਆਰਾ ਢਕੇ ਗਏ ਹਿੱਸੇ) ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਅਦਿੱਖ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

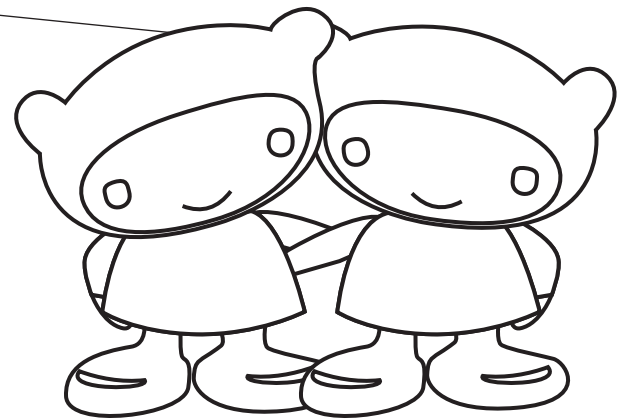


## ਸਰੀਰਕ ਸੀਮਾਵਾਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ, ਅਧਿਆਪਕ, ਪੁਲਿਸ ਅਫਸਰ, ਫਾਇਰਫਾਈਟਰ, ਚਾਚੀ ਜਾਂ ਚਾਚਾ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਵੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਸਰੀਰਕ ਸੀਮਾਵਾਂ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਪਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ, ਪਿੱਠ ਤੇ ਥਾਪੜਨਾ, ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਪਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਸਪਰਸ਼ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪਿਲਨਟਰ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ।



## ਸਰੀਰਕ ਸੀਮਾਵਾਂ

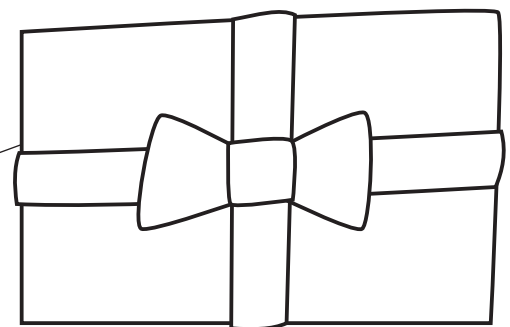
ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਸਪਰਸ਼ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਮਾਰਨਾ, ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਚੁੰਡੀ ਵੱਢਣਾ, ਅਤੇ ਲੱਤ ਮਾਰਨਾ।

## ਸਰੀਰਕ ਸੀਮਾਵਾਂ

ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਸਪਰਸ਼ ਹਨ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਜਾਂ ਉਸ ਪਲ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਕਿਸੇ ਅਣਚਾਹੇ ਸਪਰਸ਼ ਲਈ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ "ਨਹੀਂ, ਧੰਨਵਾਦ" ਜਾਂ "ਨਾਂ ਕਰੋ" ਕਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

## ਸਰੀਰਕ ਸੀਮਾਵਾਂ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੇਦ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਜਲਦੀ ਹੀ ਦੱਸਣ 'ਤੇ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਚੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਜਨਮਦਿਨ ਵਾਲਾ ਤੋਹਫ਼ਾ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਾਈਜ਼ ਪਾਰਟੀ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੇਦ ਕਦੇ ਵੀ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।



## ਸਰੀਰਕ ਸੀਮਾਵਾਂ

ਇੱਕ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੇਦ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ। ਸਪਰਸ਼ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਭੇਦ ਬਾਰੇ ਨਾ ਦੱਸਣ ਦੇ ਵਾਅਦੇ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ।

