

Apan adhikār aur jimwāri jano: Seksual harasmen



Hamlong ke sab ke pās adhikār aur jimwāri he aur hamlong ek surakchit, izatwala, aur accha rista, samaj aur kām la jagha mangta he. Hamlong ke sab ke pās adhikār he hinsa, jisme seksual harasmen shamil he us se mukt jie. Aṣṭrelia me seksual harasmen ke saha nai jāe he aur kanūn he ulong ke surakcha ke khatin jon seksual harasmen se piṛit he.

SARANJH ME

- Seksual harasmen koi bhi bina chah ke seksual bartāo, jis me shamil he chūna, kis karna ya gale lagana, seksual komentz, mazak, ya ofensiv kontent tumme ya aur koi ke dekhana he.
- seksual harasmen kām la jagha ya aur koi bhi pablik jagha pe gaer kanūni he – āp apan naukri khoe sakta he ya kriminal chājas ke sāmna kare sakta he.
- agar āp seksual harasmen ke ek shikar he, to u kabhi āp ke galti nai he, aur āp ke pās adhikār he maddat mange ke aur konchi bhae he uske bare me koi se bāt kare ke.

Seksual harasmen konchi he?

Seksual harasmen koi bhi seksual rakam ke harkat he, aur jis ke laksya he ghinaona kām kare ke, nichāi kare ke, bezati kare ke, ya dārae dhamkāe ke jaha pe ek sahi insān ke i harkat ghinaona, nich,bezāti ya u samāe me dārae la harkat he jon nai mānga jae he ya anischit lage he.

Jon insān āp ke heras kare he sait uske pata bhi nai hoi ki uske harkat āp ke dukhit ya apradhik lage he. Lekin, agar āp accha nai, gussa ya ḍar mahsus karta he, to u seksual harasmen māna jai aur āp ke pās adhikār he us se bache ke.

Seksual harasmen ke likha jāe sake, bola jae sake ya sharirik hoe sake aur i sāmne se ek insān sake kare ya faūn pe ya onlāin sake hoe. Is me shamil hoe sake he seksual kontekṭ - jaise bina izajat ke chuna, gale lagna, ya chumma lena. Lekin i jaruri nai he ki u khali sharirik hoe, aur sake he seksual bōl-chāl hoe, ganda mazak, ya ganda chiz āp ke ya koi ke dikhana. Fōṭo wala abīuz he jab koi inṭimat fōṭo ke bāṭe ya dhamki de bāṭe ke bina u insān ke ijazat ke jis ke fōṭo he. Aṣṭrelia me i ek jurm he aur pulis ke āp ripōt sako kare. Āp sakta he [eSafety Commissioner website](#) pe jāe aur Pesafik Aṣṭrelia Laiba Mobiliti (PALM) skim [fact sheet](#) pe jae ke teknoloji se abīuz, fōṭo se abīuz aur [consent](#) ke kanūn ke sikhe.

Seksual harasmen seksual asaōlt se bahut baḍa sabd he aur i sake he aur dher rakam ke seksual harkat ke matlab de. U mango bina ijazat ke raho – harkat jaise ched-chāḍ jis se āp sahmaṭ ya manzuri deta he u seksual harasmen nai he. Seks aur manzuri ke bare me [here](#) pe sikho.



SEKSUAL HARASMEN SAKI HE SHAMIL KARE KOI:

- chūna, jhapṭna ya aur koi rakam ke sharirik kontekṭ bina āp ke marzi ke
- āp ke kuch bolo jis ke matalb seksual rahe
- āp se seks ya seks se juḍa faida mange
- tircha ankhi se āp ke ghure
- kharab aur asnīl chiz ke aise dikhāe ki āp aur dusra jan sake dekhe
- seksual ishara kare ya apan dahi ke āp ke nazdik lāe
- seksual mazak aur āp ke nazdik cheḍ-chāḍ kare
- āp se sawal puche āp ke seks laif ke bare me
- āp ke bezati kare seksual bāt se
- faun pe aise harkat kare ki āp ke bahut kharab lage
- apne āp ke āp ke kharab rakam se dikhāe
- āp ke seksual asāolṭ kare.

Seksual harasmen se kon afekt hoe?



Seksual harasmen koi ke bhi afekt kare. Aṣṭrelian Hiuman Raitz Komishan seksual harasmen pe neshnal savae me pāis he ki Aṣṭrelia ke kāmra jagha pe 71% Aṣṭrelian apan zindagi me koi ek samae seksual harasmen jhelis he, aur wan theḍ Aṣṭrelian kām la jagha pe seksual harassment mahsus karis he.

Seksual harasmen khali kām la jagha pe nai hoe lekin aur jagha pe bhi hoe sake he jaise pablik jagha pe, saosal jagha pe aur onlāin kontext me bhi.

Seksual harasmen aur kanūn



Seksual harasmen se mukt rahe ke ek manav adhiḱār he, ek kām la jagha ke adhiḱār he aur ek surakcha ke adhiḱār he. Aṣṭrelia me i kanūn ke khilaf he agar koi insān koi ke kafi pablik laif me seksual haras kare he.

Bahut kharab rakam ke seksual harasmen, jisme seksual asāolt aur inḍisent ekzpauza, bhi jurm he aur pulīs ke mango rīpoṭ karo. Kriminal ofens ke karan danḍ sake mile jaise fāin ya jail ke samāe aur sake he Aṣṭrelia me rahe ke uppar asar kare.

Seks aur manzuri ke bare me [here](#) sikho aur gharelu aur parwārik hinsa ke bare me [here](#).

Kām la jagha pe seksual harasmen



Kām se juḍa seksual harasmen ke bahut gambhīr apradh samjha jae aur barkhas ke ek mukhye karan hoe sake he. Kām se juḍa ghatna sake he harkat jon kām ke taem ke bahar aur kām la jagha ke bahar bhi hoe he. Is ke matlab he ki ek bhi kām la jagha se juḍa bahut he seksual harasmen mane ke. Kuch kisam ke seksual harasmen kriminal ofens mana jae sake he aur pulīs me mango rīpoṭ karo.

Bōslong ke jimwari he ki sab kadam lo kām pe seksual harasmen ke nai hon de, jaise ki ek seksual harasmen polisi ke lagu karo aur seksual harasmen pe ṭraining ya jānkari do.

HAM KONCHI KARI AGAR HAM SEKSUAL HARASMEN KE KĀM PE SĀMNA KARTA HE?



mudda ke siddha harās kare wala se samna karo aur uske batāo ki uske i harkat ke swagat nai he



koi dost ya kām la sathi se bāt karo



apan meneja ya bōs ke complain karo



Samāj ke kanūn ke senṭa ya wōking wūmanz senṭa ke pās jāo kanūni salah ke khatin



1800 RESPECT ke kontekt karo faun ya onlāin kaunsaling, jānkari aur dusra maddat ke rasta ke khatin



Aṣṭrelian Hiuman Raitz Komishan ya ṣṭaiṭ aur fedral enṭiḍiskriminaishan ajēnsi ke kontekt karo jānkari ke khatin ya ek complain kare ke khatin



Ham konchi kare sakta he agar hamme seksual harās kara jāe he?

Āp ke seksual harasmen ke jhele ke nai he – bahut kuch he jon āp kare sakta he agar āp ke lage he ki koi āp ke seksual harās kare he kām pe ya kām ke bahār. Āp i mudda ke siddha jon harās kare he āp us se uṭhae sakta he ya koi dost, sathe kām kare wala, chech ministā ya samaj ke koi bharosa wala insān se maddat mange sakta he.

Kon sapōṭ sewa uplabd he?

Agar āp seksual harasmen ke mahsus kara he to āp ke tanāo, ghabrahaṭ ya dukhi mahsus hoi. I jarūri he jāne ke ki sapōṭ sewa uplabd he. Aṣṭrelia me bahut sewa he jon u insān long ke sahāra de he jon seksual harasmen se guzre he. Āp sait sapōṭ ke khatin dheyan dega:



Vegtigat bachāo aur surakcha, āp pulīs ṣṭaishan kol kare sakta he jāe sakta he



Swast sewa ke pradān kare wala jilong ke pās tajurba he kām pe hoe wala seksual harasmen ke sahi tarah se sāmna kare ke



Profesnal kraesis sewa, jaise ki seksual asāolṭ sapōṭ sewa



Mānsik swast helpṭāin rikāvā aur kauseling sewa ke pradān ke baḍhāwa



Kanūni maddat āp ke kanūn samjhe me maddat kare he aur seksual harasmen ke mamla me āp ke taraf se laḍe.



Kaha maddat lo ya koi se bāt karo

Agar āp ke sath seksual asaulṭ bhae he aur āp mangta he shikāyat kare, āp ke chahi he pulis ke hali se hali sampark karo. Agar āp surakchit nai he ya to ek emejensi he to 000 pe kol karo. Āp sewaṭ seksual sapōṭ sebis se bhi le sakta he, jaise ki 1800RESPECT 1800 737 732 pe.

Koi PALM skim me se hame sake maddat kare?

Ek nawa desh me accha se jindagi saware me kafi kathinai sake rahe lekin āp ke maddat ke khatin sapōṭ aur subhidha uplabd he. Agar Aṣṭrelia me jindagi saware ke kahtin āp ke pās koi sawal he to āp apan bos se sakta puche. Agar u sawal ke jawab nai jane he, u sake āp ke batae kis se bāt karo, jis me samil he PALM skim sapōṭ ke aur sewa jaise:



Kanṭri lāishan ofisa (CLO) ya laiba aṭechis

Āp sab wartamān CLO koṭeṭkṭ ke bare me PALM websait (<https://www.palmscheme.gov.au/contact>) pe sakta pae.



PALM skim sapōṭ sewa lain (1800 51 51 31) pe ya imail (palm@dewr.gov.au)

Plis dheyan rakhna ki sapōṭ sewa lain aur imail inboks 8:30 am – 6.30 pm AEST pe nigrani rahe he – i samae ke bād ke kol khali bahut jaruri kām ke khatin mango raho.



Kaise sakta he ham gupt profesnal maddat le?

Agar āp ya koi jis ke āp janta he jab Aṣṭrelia me he u seksual harasmen ke bare me aur jane mange he to niche taibal me āp i kī sewa sapōṭ ke koṇṭekṭ sakta he kare. I sansthalong āp ke maddat kare sake he ya āp ke sahi disha me kare sake he jaha āp ke u sewa mili jon āp ke jarurat ke he ya āp ke pahuch tak he.

AṢṬRELIA ME JARURI REFERAL AUR SAPOṬ SEWA		
SEBIS	I KONCHI KARE HE?	KONṬEKṬ KE JĀNKARI
Imenjensi sebisas	Tīn zīro (000) Aṣṭrelia ke main imenjensi sewa ke namba he. Āp mango 000 pe kol karo agar āp ke pulīs, fāya brigaiḍ ya embulans sewa ke awashak maddat ke jaruri he .	 Faun: 000 Desh bhar me, 24/7
Sthanie pulīs ya embulans sevis	Agar koi stithi awashak nai he, to āp apān sthanie pulīs, faya brigaiḍ ya embulans sewa ke namba mango khojo.	 Apān sthanie pulīs ṣṭaishan ke khoje ke khatin, sech 'Fainḍ mae local plīs ṣṭaishan in [apān aria].
Helth Ḍaerekṭ	Sab se accha rasta ek apān nazdik ke dokṭa ke khoje ke khatin Helth Ḍaerekṭ ke websaiṭ pe jao. Āp ulong ke sewa khoje la istamal kar ke sab se nazdik maddat pae sakta he – selekṭ 'GP – jeneral prakṭishna' sewa ke niche apān pausṭkauḍ enṭa karo apān sab se nazdik dokṭa ke khoje ke kahtin, ya helth ṭopiks A-Z teb ke niche 'pregnansī' khojo.	 Call: 1800 022 222 Desh bhar me, 24/7  Web sebis fainḍa: https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services  Web jānkari seksual harasmen pe: https://www.healthdirect.gov.au/sexual-harassment
1800Respekt	Agar āp ke koi profesnal kaunsela se seks, seksual asāolṭ ya gharelu hinsa ke bare me bāt kare ke jarūri he, to i sanstha ek surakchit muft ke sapōṭ sevis lāin pradan kare he. Āp ulong ke web paij pe jae ke aur sewa khoje sakta he āp ke maddat kare sake ek accha aur khusi rista ke bare me jānkari se .	 Faun: 1800 737 732 Desh bhar me, 24/7  Web: https://www.1800respect.org.au/

ASTRELIA ME JARURI REFERAL AUR SAPOT SEWA

SEBIS	I KONCHI KARE HE?	KONTEKT KE JĀNKARI
Rīch āuṭ	Rīch āuṭ ek onlāin khud ke maddat kare la jānkari he, sangi-sathi ke maddat ke program aur referal ṭūls jon insān long ke maddat kare accha se rahe ke. Agar āp seksual harasmen pe aur jānkari mangta he, jaise konchi kare ke he and kis ke kontekṭ kare ke he to Rīch āuṭ websāiṭ pe jāo.	 Ulong ke websāiṭ pe jāo https://au.reachout.com aur jānkari ke khatin: <u>Seksual harasmen konchi he?</u> <u>pac rakam se āp apan sathe kām karewalan ke seksist harkaṭ pe awāz uṭhae sakta he</u>
Biyonḍ blū	Biyonḍ blū ek mānsik sewa sanstha he. Ulong ke websāiṭ mānsik swast aur accha se rahe ke, kon kon sapōt sewa uplabd he aur kaise uske prapt karo de he. Ulong gupt kauseling faun aur onlāin cheṭ se pradān kare he. Websāiṭ pe jāo aur jānkari ke khatin.	Faun: 1300 22 46 36 Desh bhar me, 24/7 Web: https://Get mental health support - Beyond Blue
Fea Wōk Komishan (FWC)	Fea Wōk Komishan ek raṣṭriye kām ke rista ke traebuenal he jon Fea Wōk Ekṭ ke niche seksual harasmen ke roke ke ārzi se dīl kare he aur ulong ke websāiṭ pe seksual harasmen kām pe roke ke khatin kaise ārzi lagao uske jānkari he. Pata lagao kaise āp ke pās kaun kaun rasta he seksual harasmen kām pe roke ke. Aur sikho kaise kaise kām pe hoe la seksual harasmen ke ārzi pe dheyān do aur Fea Wōk Komishan kaise ārzi long pe kām kare he.	 https://www.fwc.gov.au/issues-we-help/sexual-harassment <u>Kām pe seksual harasmen konchi he?</u> <u>Konchi karo agar āp kām pe seksual harasmen ke shikār hota he</u> <u>Kām pe seksual harasmen ke ripōṭ hoe pe konchi karo</u>

ASTRELIA ME JARURI REFERAL AUR SAPOT SEWA

SEBIS	I KONCHI KARE HE?	KONTEKT KE JĀNKARI
Astrelain Hiuman Raiṭz komishan	Astrelain Hiuman Raiṭz Komishan sab hiuman rights ke ulanghan ke sikayat ke jāṭ pratāl kare he. Agar āp ke biswās he ki āp seksual harassment mahsus kara he, to āp Astrelain Hiuman Raiṭz Komishan ke Neshnal Infōmaishan Sevis ke kontekt karo ya onlāin complain karo.	 Raiṭz Komishan Neshnal Jānkari Sevis: 1300 656 419.  Onlāin complain karo http://www.humanrights.gov.au/complaints/make-complaint pe  Ya websāit pe jao, https://humanrights.gov.au/ , aur jānkari ke khatin: <u>Seksual harassmen</u> <u>Kām pe seksual harassmen ke pahchano aur uske khilaf awaz uṭhāo: : Karamchāri ke khtain jānkari</u> <u>Apan adhikār jāno: Seks diskriminaishan aur seksual harassmen (2012)</u>
iSaifti Komishna	iSaifti Astrelains ke maddat kare he jokhim onlāin abiūz ya gaer kanūni onlāin chiz se jon dukh hoe he uske kaise roko aur us ke sāmna karo. Ulong ke websāit pe jāo pata lagae ke ki kaise fōto se abiūz ke kaise ripōṭ karo, onlāin se chiz hatāo, pulīs ke ripōṭ karo wagera wagera.	 Websāit pe jāo, https://www.esafety.gov.au/key-issues/image-based-abuse Fekt shīt: <u>maiya- bappa aur dekh-bhāl kare walan ke khatin Onlāin saifti</u> <u>Jawān long ke khatin gāid kaise onlāin seksual harassmen aur fōto la abiuz ke sāmna karo abuse</u>

Jab ki i mātrial ke banae me sab dheyan rakha gae he, PALM skim, uske karamcharilong, volantis ya patnas koi jimwāri nai le he i fektshit ke jānkari me koi galti, chūt, bhul ke samband me jis ke karan koi insān ke koi hāni ya demaj hoe he i fektshit ke jānkari ke upar nirbhar rakhe ke karan. I fektshit me dewal jānkari ke banawa gae he khali ām jānkari ke khatin. Is ke irada nai he koi bhi kanūni ya profesnal salha ke jagha le ke. PALM skim ya uske patnas koi bhi jimwāri nai le he koi bhi jān ya anjān naticha jon i fektshit ke jānkari ke upar nirbahr rakh ke nikla he.

