**Women with   
Disabilities Australia**(ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ)

# **A picture containing outdoor Description automatically generated**

# ਕਿਤਾਬ5

# ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ਅਸੀਂ** Women with Disabilities Australia **(ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) ਹਾਂ।**  **ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ** **WWDA** **ਲਿਖਾਂਗੇ।** |
|  |  |
|  | ਕਿਤਾਬ 5  ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਡੇ **ਹੱਕਾਂ** ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੈ। |
|  | ਇਹ ਕਿਤਾਬ **ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ** ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਹੈ।  ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਕੀ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ **ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ** ਵਾਲੀ  ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਪੜ੍ਹੋ। |
|  | ਹੱਕ ਕੀ ਹਨ? ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੋਲ ਹੱਕ ਹਨ। |
|  | ਹੱਕ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ   * **ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਰਸ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ * **ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਉਪਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ * **ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇ।** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। |
| A close up of a womans face  Description automatically generated | ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਵੀ **ਉਹੀ ਹੱਕ** ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਦੂਸਰੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। |
| A picture containing outdoor  Description automatically generated | ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਖੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਹੈ। |
| A picture containing outdoor  Description automatically generated | ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੱਕ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੁਨਿਆਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਕ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ |
|  | * ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ |
|  | * ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ |
|  | * ਪਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗੇ ਕੱਪੜੇ। |

|  |  |
| --- | --- |
|  | ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੱਕ |
|  |  |
|  | ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। |
|  | ਸਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ  **ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਕ** |
|  |  |
|  | ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। |
|  |  |
| A drawing of a person  Description automatically generated | ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ **ਨਹੀਂ** ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ **ਵਿਤਕਰਾ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ **ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ** ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਸਫਾ 6 ਉਪਰ ਪੜ੍ਹੋ। |
|  |  |
|  | ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਬੋਲਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ   * ਹਿੰਸਾ   **ਅਤੇ**   * ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ **ਨਹੀਂ** ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। |
|  | ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੱਕ |
|  | ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ  * ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦਾ |
|  | * ਪੈਸੇ ਰੱਖਣ ਦਾ |
|  | * ਚੁਨਣਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | ਅਤੇ  * ਕਿਹੜੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵਾਂ ਡਾਕਟਰ |
|  | **ਅਤੇ**   * **ਆਪਣੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਚੋਣ ਕਰਨੀ** * ਗੋਲੀਆਂ * ਟੀਕੇ / ਸੂਈਆਂ * ਕਰੀਮਾਂ। |

|  |  |
| --- | --- |
|  | ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ  ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ **ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।** ਜਿਵੇਂ ਕਿ |
|  | * ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ |
| **A close up of a logo  Description automatically generated** | * ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਜਾਣਾ * ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਤਨਖਾਹ ਮਿਲਣੀ |
|  | * ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੋਟ ਪਾਉਣੀ। |
|  | ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗਾਂ ਲਈ ਹੱਕ  ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ   * **ਸੇਵਾਵਾਂ** * **ਸਹਿਯੋਗ।** |
|  | ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ   * ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ * ਐਕਸਰੇ ਲੁਹਾਉਣ ਜਾਣਾ * ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਕਰਵਾਉਣਾ। |
|  | ਇਹ ਸਹਿਯੋਗੀ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ   * ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ * ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ * ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ। |
|  | ਇਹ ਪੈਸੇ ਸਰਕਾਰ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਮਿਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ   * ਪੈਨਸ਼ਨ * ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਰਾਏ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ। |

|  |  |
| --- | --- |
|  | ਇਹ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।  ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ   * ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ * ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖਾਈ * ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ * ਸੌਖੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ * ਵੱਖਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ। |

|  |  |
| --- | --- |
|  | ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਹੱਕ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ |
|  | * ਪਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ * **ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਨਾਉਣ ਦਾ** |
|  | * ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ |
|  | * ਸਤਿਕਾਰੇ ਜਾਣ ਦਾ। |
| A picture containing outdoor  Description automatically generated | **ਤੁਸੀਂ** ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ **ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।** |
|  | **Australian Human Rights Commission** (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਇਨਸਾਨੀ ਹੱਕਾਂ ਦਾ ਕਮਿਸ਼ਨ) |
|  | **ਫੋਨ ਕਰੋ** **02 9284 9600** |
|  | ਜਾਂ |
| A close up of a logo  Description automatically generatedA picture containing object, monitor  Description automatically generatedA screenshot of a computer  Description automatically generated | ਵੈਬਸਾਈਟ ਉਪਰ ਜਾਓwww.humanrights.gov.au |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Australian Human Rights Commission **(**ਆ**ਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਇਨਸਾਨੀ ਹੱਕਾਂ ਦੇ ਕਮਿਸ਼ਨ) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ** **National Relay service** (ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੀਲੇਅ ਸੇਵਾ) **ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ**  **ਫੋਨ 1800 555 677**  TTY **(ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ)** **133 677**  **1800 737 732 ਦੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ** |
|  |  |
|  | **ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ**  **ਫੋਨ ਕਰੋ 131 450**  **1800 737 732 ਦੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ** |
|  | ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਕਿਸ ਨੇ ਲਿਖੀ ਹੈ?  Women With Disabilities Australia **(ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) ਨੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬ 2019-2020 ਵਿੱਚ ਲਿਖੀ ਸੀ।**  **ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ।** |
|  | **ਹੱਕ ਰਾਂਖਵੇਂ ਹਨ**  © **ਕਾਪੀਰਾਈਟ**  Women With Disabilities Australia (**ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ)** (WWDA) **ਇਨਕਾਰਪੋਰੇਟਿਡ 2020** |
|  | **ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਅਤੇ ਪੇਟੈਂਟਾਂ ਦੇ ਸਮੇਤ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚਲੇ ਸਾਰੇ ਬੌਧਿਕ ਹੱਕ,** Women With Disabilities Australia Inc. (**ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਇਨਕਾਰਪੋਰੇਟਡ) ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਅਤੇ ਲਾਈਸੈਂਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ।** |
|  | **ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਣ ਲਈ ਪੈਸਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।**  National Disability Insurance Scheme **(ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਬੀਮਾ ਸਕੀਮ) ਨੇ** Women With Disabilities Australia **(ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) ਨੂੰ ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਬਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।** |
|  | **ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ**  Easy on the I Images © 2019 Leeds **(ਇਜ਼ੀ ਔਨ ਦਾ ਇਮੇਜ਼** © **2018 ਲੀਡਜ਼) ਅਤੇ** York Partnership NHS Foundation Trust **(ਯੌਰਕ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿੱਪ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ)।** **ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ।**  [www.easyonthei.nhs.uk](file:///G:\Ongoing%20Trans%20Jobs\C4336\Punjabi%20Translations\archive\www.easyonthei.nhs.uk)  The Picture Communication Symbols © 2019 by Mayer Johnson LLC a Tobii Dynavox company**।** **ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ।** [www.tobiidynavox.com](http://www.tobiidynavox.com)  ਤਸਵੀਰਾਂ. **ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ।** |