Women with

Disabilities Australia

(ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ)

ਕਿਤਾਬ 5

ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

Women With Disabilities Australia (WWDA)

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

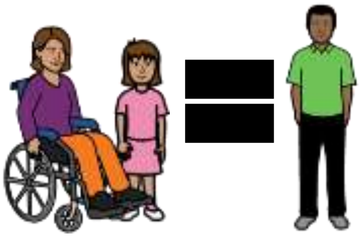
ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਪੜ੍ਹੋ।

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।



ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਵੀ **ਉਹੀ ਹੱਕ** ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਦੂਸਰੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਖੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੱਕ

ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੁਨਿਆਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਕ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ

- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ

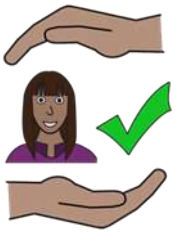
- ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ

- ਪਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗੇ ਕੱਪੜੇ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੱਕ

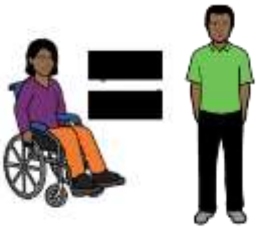
ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ

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।

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।

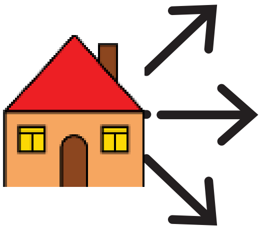
ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੱਕ

ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ

ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ

- ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦਾ

- ਪੈਸੇ ਰੱਖਣ ਦਾ



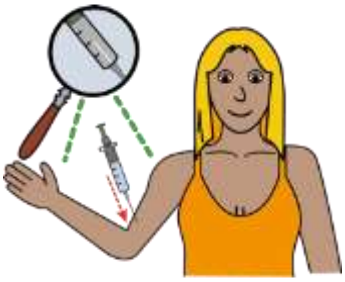
- ਚੁਣਨਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ

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

- 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।

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

ਵੈਬਸਾਈਟ ਉਪਰ ਜਾਓ

www.humanrights.gov.au

Australian Human Rights Commission

(ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ 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 ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ)। ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ।

www.easyonthei.nhs.uk

The Picture Communication Symbols © 2019 by Mayer Johnson LLC a Tobii Dynavox company। ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ।

www.tobiidynavox.com

ਤਸਵੀਰਾਂ. ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ।