



क्या मैं एक स्वस्थ रिश्ते में हूँ?

- ✓ मैं भावनात्मक, शारीरिक और यौन रूप से सुरक्षित महसूस करता/करती हूँ
- ✓ मेरी भावनाओं, मेरे विचारों और मतों का सम्मान किया जाता है
- ✓ अपने खुद के मित्रों और परिजनों से मिलकर मुझे ऐसा लगता है जैसे मुझे समर्थन मिल रहा हो
- ✓ मैं बिना डर महसूस किए “नहीं” कह सकता/सकती हूँ
- ✓ मैं अपने रिश्ते में बराबर महसूस करता/करती हूँ

यदि आपको और अधिक जानकारी या सहायता की ज़रूरत है, तो अपने स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें, QR कोड स्कैन करें या नीचे दिए गए नम्बरों पर फोन करें।

हर किसी को एक स्वस्थ रिश्ते में होने का अधिकार है।



1800RESPECT
1800 737 732

राष्ट्रीय यौन उत्पीड़न,
घरेलू पारिवारिक हिंसा
सलाह-मशविरा सेवा

1800 007 339

महिलाओं की घरेलू
हिंसा हेल्पलाइन

1800 000 599

पुरुषों की घरेलू हिंसा हेल्पलाइन

1800 080 083

DV एसिस्ट
WA कंट्री काउंसलिंग
हेल्पलाइन

