



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ
ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ/ਰੋਕਦੀ ਹੈ?

ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ-ਮੁਹਰੇ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ
ਕੱਢਦਾ/ਕੱਢਦੀ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ?

ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ
ਸਮਾਂ ਕਿਥੇ ਸੀ?

**ਇਹ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਇਹ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਹੈ।**

ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ
ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ।

**ਲਿਵ ਫੀਅਰ ਫ੍ਰੀ (Live Fear Free)
ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।**

ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਲੋਕਾਂ
ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲਬਾਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

livefearfree.gov.wales



Live Fear
Free Helpline

Llinell Gymorth
Byw Heb Ofn

0808 80 10 800



**#RheolaethYwHyn
#IstoéControlo**