Nepali

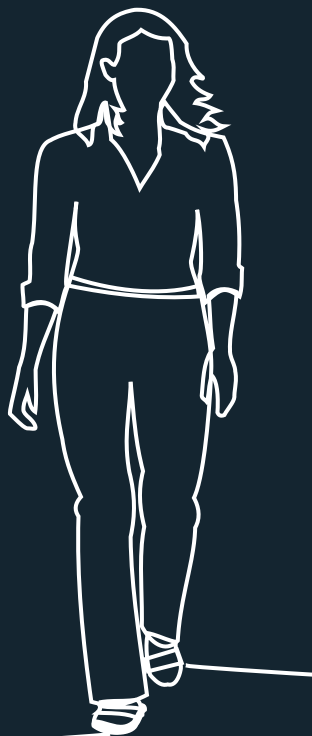
जोडले भन्नुहोस् र

सपष्ट रुपमा भन्नुहोस्

यौन उत्पीडन कानुनविपरीत हो। यो यौन प्रकृतिको कुनै पनि अनावश्यक व्यवहार हो जसले तपाईंलाई अपमानित, लज्जीत वा डराएको महसुस गराउँछ।

सबैलाई यौन उत्पीडनबाट मुक्त भएर जीवन जिउन, काम गर्न र अध्ययन गर्न पाउने अधिकार छ। तपाईंले यसलाई सहनु पर्दैन। तपाईं कसैसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ वा गुनासो गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईं वा तपाईंले चिनेको कसैले यौन उत्पीडनको अनुभव गर्नुभएको छ भने, तपाईं निम्नबाट मद्दत प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ :



रेडफर्न कानूनी केन्द्र (Redfern Legal Centre): 02 9698 7277 मा फोन गर्नुहोस् वा rlc.org.au/contact मा जानुहोस्

अस्ट्रेलियाली मानव अधिकार आयोग (Australian Human Rights Commission): 1300 656 419

भेदभाव विरोधी NSW (Anti-Discrimination NSW): 1800 670 812 वा 02 9268 5544

NSW प्रहरी: 131 444

राष्ट्रिय यौन आक्रमण परामर्श सेवा (National Sexual Assault Counselling Service): 1800 रेस्पेक्ट (RESPECT) (1800 737 732)

यदि तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ भने, नि:शुल्क अनुवाद र दोभाषे सेवा (TIS) लाई 131 450 मा फोन गर्नुहोस् र तिनीहरूले तपाईंको लागि यी समर्थन सेवाहरूलाई सम्पर्क गर्न सक्छन्।

1
यौन उत्पीडनको पहिचान गर्नुहोस्

2
गुनासो गर्नुहोस्

3
समर्थन प्राप्त गर्नुहोस्

1
यौन उत्पीडन भनेको के हो?

यौन दुर्व्यवहार भनेको के हो?

यौन उत्पीडन यौन प्रकृतिको कुनै पनि अनावश्यक व्यवहार हो जसले तपाईंलाई अपमानित, लज्जीत वा डराएको महसुस गराउँछ । यो शारीरिक, मौखिक, दृश्य, वा लिखित हुन सक्छ ।

यौन उत्पीडनका केही उदाहरणहरू यस प्रकार छन् :

- यौन टिप्पणीहरु वा मजाकहरु
- अश्लील आवाज निकाल्नु
- घुर्ने वा खराब नजरले हेर्ने/मुस्कुराउने
- डेटमा जानको लागि अनावश्यक निमन्त्रणाहरू
- अनावश्यक छुने
- फेसबुक, इन्स्टाग्राम र स्न्यापच्याट जस्ता सामाजिक सञ्जालमा यौन इमेलहरू, टेक्स्ट सन्देशहरू, प्रत्यक्ष सन्देशहरू, कमेन्टहरू वा पोष्टहरू
- तपाईंको निजी जीवन वा शरीरको बारेमा टिप्पणीहरू
- तपाईंको निजी जीवन वा शरीरको बारेमा अनुचित वा व्यक्तिगत प्रश्नहरू सोध्ने
- तपाईंको यौन अभिमुखीकरण, क्रियाकलाप वा छनौटहरू देखाउने धम्की
- यौन सम्बन्ध बनाउन/अनुग्रहको लागि अनावश्यक अनुरोधहरू ।

यौन उत्पीडन र यौन दुव्र्यवहारका विभिन्न कानुनी परिभाषाहरू छन् ।

यौन उत्पीडन नागरिक (फौजदारी होइन) कानूनको उल्लङ्घन हो । तथापि, यौन उत्पीडनमा यौन व्यवहारहरू समावेश हुन सक्छन् जुन फौजदारी अपराधहरू हुन्, जस्तै यौन दुव्र्यवहार ।

यौन दुव्र्यवहार एउटा फौजदारी अपराध हो जसमा सहमति बिना यौन कार्य गर्नु वा तपाईंको शरीरलाई छुनु समावेश छ । यसमा तपाईंको सहमति बिना तपाईंको यौन/अश्लील चित्रहरू पठाउनु, नराम्रो तरिकाले छुनु र यौन सम्बन्ध समावेश हुन सक्छ ।

अपराधको शिकार हुनुले तपाईंको भिसा स्थितिलाई असर गर्दैन र तपाईंको रोजगारलाई असर गर्नु हुँदैन ।

लैङ्गिक पहिचान, अन्तरलिंगी स्थिति, यौन अभिमुखीकरण, वैवाहिक वा सम्बन्धको स्थिति, पारिवारिक जिम्मेवारी, गर्भावस्था वा स्तनपानको कारण तपाईंलाई फरक व्यवहार गर्दा यौन भेदभाव भनिन्छ । कार्यस्थल, पसल र सेवा, शिक्षा र आवासमा भेदभाव गैरकानुनी छ । भेदभावको उजुरी भेदभाव विरोधी NSW (Anti-Discrimination NSW) वा अस्ट्रेलियाली मानव अधिकार आयोग (Australian Human Rights Commission) मा गर्न सकिन्छ । यदि बैठकद्वारा समाधान गरिएन भने, यी मुद्दाहरू न्यायाधिकरण वा अदालतमा लैजान सकिन्छ ।

यौन उत्पीडन र कानुन

यौन उत्पीडन कानुनविपरीत हो । निम्नमा कसैलाई यौन उत्पीडन गर्नु गैरकानुनी हो :

- रोजगारीमा, तपाईंले जागिरको लागि आवेदन दिंदा वा काममा हुँदा
- शिक्षामा, तपाईंले शिक्षाको लागि आवेदन दिंदा वा तपाईंको शिक्षाको क्रममा
- आवासमा, तपाईंले फ्ल्याट भाडामा लिंदा वा साझेदारी गर्दा
- जब तपाईं सामान वा सेवाहरू खरीद वा बिक्री गर्दै हुनुहुन्छ, जस्तै किनमेल वा बैंकिङ
- सामाजिक, खेलकुद वा अन्य क्लबहरूमा
- जब तपाईं एक सरकारी एजेन्सीसँग काम गर्दै हुनुहुन्छ ।

2
गुनासो गर्नुहोस्

कामको बेला

रोजगारदाताहरूले यौन उत्पीडन रोक्न सबै उचित कदमहरू चाल्नुपर्छ। यदि तपाईंलाई काममा यौन उत्पीडन भोग्नु परिरहेको छ भने, तपाईंले यौन उत्पीडन गर्ने व्यक्तिसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ र उनीहरूलाई त्यसो गर्न बन्द गर्न अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं आफ्नो मालिकसँग पनि यो मुद्दा उठाउन सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं आफ्नो मालिकसँग कुरा गर्न सहज महसुस गर्नुहुन्न भने, तपाईं आफ्नो मालिक पछिको अर्को सबैभन्दा वरिष्ठ व्यक्ति वा तपाईंको संगठनको मानव संसाधन विभागसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि उत्पीडन अझै पनि रोकिएन भने, तपाईं लिखित रूपमा औपचारिक उजुरी गर्न सक्नुहुन्छ। धेरै रोजगारदाताहरू, विद्यालयहरू र विश्वविद्यालयहरूमा यौन उत्पीडन नीतिहरू हुन्छन् जसले औपचारिक यौन उत्पीडनको उजुरी कसरी गर्ने भन्ने कुरा निर्धारण गर्दछ।

तपाईंले गुनासो गर्नुभएको छ भन्दै यदि तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंको विरुद्धमा कार्यवाही गर्दछ जस्तै तपाईंलाई तपाईंको कामबाट बर्खास्त गर्नु/निकाल्नु भने त्यो सही होइन। यो विरुद्ध कानुनी सुरक्षा रहेका छन् र यदि यो हुन्छ भने तपाईं चाँडै कानूनी सल्लाह लिनु पर्छ। यदि तपाईंलाई आफ्नो कामबाट बर्खास्त गरिएको/निकालिएको छ भने, तपाईंसँग कानुनी कारबाही गर्न केवल 21 दिनको समय हुन सक्छ।

तपाईंले जतिसक्दो चाँडो गुनासो गर्नुपर्छ, र यसमा संलग्न सबैलाई सबै सान्दर्भिक जानकारी प्रदान गर्न पर्याप्त समय दिनुपर्छ।

जहाँ तपाईं पढ्नु हुन्छ

यदि तपाईंले आफ्नो विश्वविद्यालय वा अन्य शैक्षिक संस्थामा यौन उत्पीडन भोग्नु भएको छ भने, तपाईं औपचारिक, वा अनौपचारिक, उजुरी गर्न उजुरी ह्यान्डलिङ टोलीलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ। कर्मचारीहरूले तपाईंसँग तपाईंले चाल्न सक्ने कदमहरूको बारेमा पनि कुरा गर्न सक्दछन्, र तपाईंलाई अन्य समर्थन सेवाहरूमा पहुँच गर्न मद्दत गर्न सक्दछन्।

कुरालाई अगाडी लैजाने

यदि तपाईं उजुरी सम्हाल्ने प्रक्रिया देखि खुसी हुनुहुन्न भने, उजुरी सम्हाल्ने व्यक्तिले तपाईंलाई समर्थन गरेको जस्तो देखिंदैन वा अनुसन्धानलाई सम्हालेको प्रक्रिया वा गरिएको समाधान देखि सन्तुष्ट हुनुहुन्न भने, तपाईंले यस मामिलालाई अझ अगाडि बढाउने विचार गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंको यौन उत्पीडनको उजुरी समाधान भएको छैन, कुनै उपयुक्त आन्तरिक उजुरी विकल्प छैन वा तपाईं आन्तरिक उजुरी विकल्प प्रयोग गर्न चाहनुहुन्न भने, तपाईं निम्नसँग उजुरी दर्ता गर्न सक्नुहुनेछ:

- **भेदभाव विरोधी NSW (Anti-Discrimination NSW (ADNSW)) -** तपाईं पोस्ट वा इमेल द्वारा अनलाइन ADNSWमा उजुरी गर्न सक्नुहुनेछ। थप जानकारीको लागि **9268 5544** वा **1800 670 812** मा फोन गर्नुहोस्, वा **bit.ly/adnsw21** मा जानुहोस्
- **अस्ट्रेलियाली मानव अधिकार आयोग (Australian Human Rights Commission (AHRC))** - तपाईं पोस्ट वा इमेल द्वारा अनलाइन AHRCमा उजुरी गर्न सक्नुहुनेछ। थप जानकारीको लागि **1300 656 419** मा फोन गर्नुहोस्, वा **humanrights.gov.au/complaints/make-complaint** मा जानुहोस्

यी संस्थाहरूले मेलमिलाप द्वारा तपाईंको गुनासो समाधान गर्ने प्रयास गर्नेछन्। यो एक बैठक हो जहाँ संलग्न दुवै व्यक्तिहरूले स्वतन्त्र सहजकर्ताको सहयोगमा वार्ता गर्न सक्दछन्। यदि मुद्दा समाधान भएन भने, तपाईं आफ्नो उजुरी न्यायाधिकरण वा अदालतमा लैजान सक्नुहुन्छ।

ADNSWमा यौन उत्पीडनको उजुरी गर्न 12 महिनाको समय सीमा र AHRCमा यौन उत्पीडनको उजुरी गर्न 24 महिनाको समय सीमा तोकिएको छ।

गुनासो गर्नु अघि, तपाईंले तपाईंको लागि सबैभन्दा राम्रो विकल्प कुन हो भन्ने बारेमा सल्लाह लिनुपर्छ।

3

समर्थन प्राप्त गर्नुहोस्

सल्लाह लिने

तपाईंले निम्नबाट नि:शुल्क कानुनी सल्लाह प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ :

- **रेडफर्न कानूनी केन्द्र (Redfern Legal Centre)**
  अन्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थी कानूनी सेवा **NSW**
  02 9698 7277 | rlc.org.au
- **महिला कानूनी सेवा NSW**
  (Women's Legal Service NSW)
  1800 801 501 | wlsnsw.org.au
- **भित्री शहर कानूनी केन्द्र**
  (Inner City Legal Centre)
  LGBTIQ+ विशेषज्ञ सेवा
  1800 244 481|iclc.org.au
- **तपाईंको स्थानीय सामुदायिक कानूनी केन्द्र**
  (Your local community legal centre)
  bit.ly/clcnsw1
- **कानूनी सहायता NSW (Legal Aid NSW)**
  legalaid.nsw.gov.au/get-legal-help

समर्थन लिने

यौन उत्पीडनले तपाईंको स्वास्थ्य र कल्याणमा असर पार्न सक्छ। तपाईंले कस्तो महसुस गरिरहनुभएको छ भन्ने बारेमा परिवारको विश्वासिलो सदस्य, साथी, काम गर्ने सहकर्मी, डाक्टर, शिक्षक वा स्वास्थ्य हेरचाह पेशेवर जस्ता कसैसँग कुरा गर्दा मद्दत मिल्छ।

निम्न सेवाहरूले नि:शुल्क व्यावसायिक र गोप्य परामर्श र समर्थन पनि प्रदान गर्छन् :

1800 रेस्पेक्ट (RESPECT) 1800 737 732 - एउटा राष्ट्रिय यौन दुर्व्यवहार, घरेलु र पारिवारिक हिंसा परामर्श सेवा। तपाईं दिनको 24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन फोन गर्न वा अनलाइन च्याट गर्न सक्नुहुन्छ : **1800respect.org.au**

क्यूलाइफ (QLife) 1800 184 527 - LGBTIQ+ व्यक्तिहरूको लागि एउटा अज्ञात, टेलिफोन र वेब परामर्श सेवा। तपाईं **qlife.org.au** मा दिउँसो 3 बजेदेखि मध्यरातसम्म फोन गर्न सक्नुहुन्छ वा अनलाइन च्याट गर्न सक्नुहुन्छ

मेन्सलाइन अष्ट्रेलिया (MensLine Australia)
1300 78 99 78 - एउटा नि: शुल्क टेलिफोन र अनलाइन परामर्श सेवा जसले अष्ट्रेलियामा कुनै पनि समयमा पुरुषहरूको लागि समर्थन प्रदान गर्दछ।

मानसिक स्वास्थ्य रेखा (Mental Health Line)
1800 011 511 - एउटा NSW सरकारी रेफरल सेवा मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरहरू द्वारा कर्मचारी, दिनको 24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन उपलब्ध छ

यौन दुव्र्यवहारबारे रिपोर्ट गर्ने

NSW प्रहरीले यौन दुव्र्यवहारलाई निकै गम्भीरतापूर्वक लिन्छ। यसले अपराधको अनुसन्धान गर्नेछ र अपराधीहरूलाई आरोप लगाउने र अभियोजन गर्ने प्रयास गर्नेछ।

अपराधको शिकार हुनुले तपाईंको भिसा स्थितिलाई असर गर्दैन र तपाईंको रोजगारलाई असर गर्नु हुँदैन।

तपाईंले यौन दुव्र्यवहारसम्बन्धी प्रतिवेदन प्रहरीलाई निम्नबाट दिन सक्नुहुन्छ :

- **131 444** मा प्रहरी सहायता लाइनमा फोन गरेर
- व्यक्तिगत रूपमा प्रहरी चौकी गएर
- NSW प्रहरी यौन आक्रमण रिपोर्टिंग विकल्पमा अनलाइन प्रतिवेदन गरेर
- आपतकालिन अवस्थामा ट्रिपल शून्य (**000**) मा फोन गरेर

यदि तपाईं कुनै अपराधको सिकार हुनुहुन्छ भने, तपाईं परामर्श, क्षतिपूर्ति र आर्थिक सहयोगको हकदार हुन सक्नुहुन्छ। हप्तामा 7 दिन, दिनको 24 घण्टा, **1800 633 063** मा पीडित पहुँच लाइनमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

यौन दुर्व्यवहार र मद्दत कहाँ पाउन सकिन्छ को बारेमा थप जानकारीको लागि, हाम्रो तथ्य पत्र, तपाईंको शरीर, तपाईंको छनौट **rlc.org.au/sexual-assault** बाट डाउनलोड गर्नुहोस्।

यो अभियान निम्न संस्थाद्वारा सगौरव समर्थित छ

CITY OF SYDNEY
Redfern Legal Centre
NSW GOVERNMENT
STUDY NSW
Creative. Dynamic. Alive.