

**Kapag may emergency, tumawag sa 9-1-1**

Kung isa kang babae na biktima ng pang-aabuso, maghanap ng kanlungan ng mga babae sa **sheltersafe.ca**

Kung isa kang teenager na nangangailangan ng suporta, maaari kang makipag-usap sa mga tagapayo nang hindi ibinibigay ang iyong pangalan. Makipag-ugnayan sa Kids Help Phone (Telepono ng Tulong para sa Mga Bata) sa **1-800-668-6868** o bisitahin ang **kidshelpphone.ca**

Para sa iba pang mga serbisyong pangkomunidad, panlipunan at pangkalusugan, tumawag sa **2-1-1** o bisitahin ang **211.ca**

**May mahihingan ka ng tulong. Hindi ka nag-iisa.**

Kung ikaw ay tinatakot, sinasaktan o inaabuso sa anumang paraan, makipag-ugnayan kaagad sa pulis o isang pansuportang organisasyon sa likod ng card na ito upang makatanggap ng tulong. Maaari ding makatulong ang mga nabanggit na pansuportang organisasyon kung mayroon kang mga alalahanin tungkol sa deportasyon o pagkawala ng access sa iyong mga anak.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa pang-aabuso sa pamilya, bisitahin ang <https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/family-sponsorship/abuse.html>

