

ਉੱਤਰੀ King ਕਾਉਂਟੀ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਸਰੋਤ

ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਛੋੜੇ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

- ਕਾਲਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਧਿਕਾਰ [ਕਾਲਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਧਿਕਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ](#)
- ਨੌਰਥਵੈਸਟ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਸ ਰਾਈਟਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ (Northwest Immigrants Rights Project): [ਹੋਮ | ਨੌਰਥਵੈਸਟ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਸ ਰਾਈਟਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ](#)
- ਨੌਰਥਵੈਸਟ ਜਸਟਿਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲੀਗਲ ਸਪੋਰਟ (Northwest Justice Project Legal Support): [ਹੋਮ | ਨੌਰਥਵੈਸਟ ਜਸਟਿਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲੀਗਲ ਸਪੋਰਟ](#)
- ਈਸਟਸਾਈਡ ਲੀਗਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Eastside Legal Assistance Program): [ਲੀਗਲ ਕਲੀਨਿਕਸ | ELAP \(Employers' Liability Assurance Corporation, ਇੰਪਲਾਈਰਜ਼ ਲਾਇਬਿਲਿਟੀ ਐਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ\)](#)
- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਰੋਤ (Legal Resources for Youth and Family Safety Planning): [ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ](#)
- King ਕਾਉਂਟੀ ਬਾਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (King County Bar Association): [ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਰੋਤ](#)
- WA ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਇਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ (WA Immigration Information Center): [Washington ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਇਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ](#)
- ਹੇਬੀਅਸ ਕਾਰਪਸ ਪਟੀਸ਼ਨਾਂ (ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪੀਲ) ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ (Legal help with Habeus Corpus Petitions): [ਹੇਬੀਅਸ ਇਨਟੇਕ Washington](#)
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਛੋੜੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਰੋਤ (Family Separation Resources): [ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਪਰੇਸ਼ਨ ਰੈਪਿਡ ਰਿਸਪਾਂਸ ਟੀਮ | Washington ਸਟੇਟ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਚਿਲਡਰਨ, ਯੂਥ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀਜ਼](#)

- ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਛੋੜੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਗਾਈਡ (Family Separation planning guide): [Emergency-Planning-Guide-in-Case-of-Detention-or-Deportation_Facilitator-Version-for-Groups_Eng.pdf](#)
- ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ/ਯੌਨ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਲਈ ਹੌਟਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 📞 1(888) 998-6423


ਸੰਪਰਕ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਨੀਤੀਆਂ

- ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਅਟਾਰਨੀ ਜਨਰਲ ਰਿਸੋਰਸ ਹੱਬ (WA Attorney General Resource Hub): [ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ | ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ](#)
- ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਬਿਆਨ
 - Shoreline: [ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ | Shoreline ਸ਼ਹਿਰ](#)
 - Lake Forest Park: [ਰੈਜ਼ੋਲਿਊਸ਼ਨ-ਨੰਬਰ-26-2061-ਡਰਾਫਟ](#)
 - Kenmore: [ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਸ਼ਹਿਰ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ | News List | Kenmore ਸ਼ਹਿਰ, Washington](#)
 - Bothell: [ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬੇਥਲ \(Immigration Enforcement and Bothell\): ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ | Bothell, WA](#)
 - Woodinville: [ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸੰਮਿਲਿਤ ਅਤੇ ਸਵਾਗਤਯੋਗ ਸ਼ਹਿਰ | Woodinville, WA](#)
- King ਕਾਉਂਟੀ ਸ਼ੈਰਿਫ਼ ਦਫ਼ਤਰ ਦੀ ICE (Immigration and Customs Enforcement, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਕਸਟਮਜ਼ ਐਨਫੋਰਸਮੈਂਟ) ਨੀਤੀ <https://kingcounty.gov/en/dept/sheriff/about-king-county/about-sheriff-office/immigrants-refugees>
- ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਸਰਕਾਰੀ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ
 - ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ Susan DelBene, 📞 (202)-225-6311, | ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ Pramila Jayapal 📞 (202)-225-3106
 - ਸੈਨੇਟਰ Maria Cantwell 📞 (202)-224-3441 | ਸੈਨੇਟਰ Patty Murray 📞 (202)-224-2621

ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ

- WA ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਡਿਫੈਂਸ ਰਿਸੋਰਸਿਸ: [WA ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਡਿਫੈਂਸ | Linktree](#)
- WAISN (Washington Immigrant Solidarity Network, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਸਾਲਿਡੈਰਿਟੀ ਨੈੱਟਵਰਕ) ਕੀਪ WA ਵਰਕਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ: [WAISN ਸਰੋਤ | ਕੀਪ Washington ਵਰਕਿੰਗ ਫਲਾਇਰ](#)

ਆਪਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ

- WAISN ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬਚਾਅ ਹੱਟਲਾਈਨ: ICE ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ; ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ),  1-844-724-3737
- ਇੰਡਿਵਿਜ਼ੀਬਲ ਈਸਟਸਾਈਡ: [ਸਰੋਤ - ਇੰਡਿਵਿਜ਼ੀਬਲ ਈਸਟਸਾਈਡ](#)
- NDLON (National Day Laborer Organizing Network, ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੇ ਲੇਬਰਰ ਔਰਗੇਨਾਈਜ਼ਿੰਗ ਨੈੱਟਵਰਕ): [ਦਿਹਾੜੀਦਾਰ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੁਹਿੰਮ - NDLON](#)
- WA ਫ੍ਰਿਸਲਜ਼ ਗਰੁੱਪ (WA Whistles Group): [WA ਫ੍ਰਿਸਲਜ਼ ਗਰੁੱਪ ਅਧਿਕਾਰਤ: Instagram | Linktree](#)
- ਸੇਫ ਹੇਵਨ ਗਰੁੱਪ (Safe Haven Group): [ਸੇਫ ਹੇਵਨ - ਈਸਟਸਾਈਡ ਫ਼ਾਰ ਆਲ ਈਸਟਸਾਈਡ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕ \(Africans on the Eastside\): ਸਰੋਤ | ਈਸਟਸਾਈਡ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕ](#)
- ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਮਹਿਲਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ (Immigrant Women's Community Center): [ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਮਹਿਲਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ](#)
- ਇੰਡੀਅਨ ਅਮੈਰੀਕਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Indian American Community Services): [ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਦੇਖਭਾਲ - IACSWA \(Indian American Community Services Washington, ਇੰਡੀਅਨ ਅਮੈਰੀਕਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ\)](#)

- ਸਿੱਖ ਕੋਲੀਸ਼ਨ ਦੇ ਸਰੋਤ (Sikh Coalition Resources): [punjabi-Community Response to ICE Arrest A Step-by-step Guide.docx](#)
- ਈਸਟ King ਰਾਈਜ਼ ਰੈਪਿਡ ਰਿਸਪਾਂਸ (East King Rise Rapid Response): [ਈਸਟ King - RISE - Google Docs](#)
- Shoreline ਸਾਲਿਡੈਰਿਟੀ ਗਰੁੱਪ (Shoreline Solidarity Group): shorelinesolidarity@proton.me
- ਬਿਨਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿਊਇਸ਼ ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੀਏਟਲ ਰਾਹੀਂ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ (Rent Assistance for Undocumented Individuals through Jewish Family Services Seattle): ਲੁਬਨਾ ਅਲਮਾਰੂਫ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ☎ (206) 566-1637 or lamarroof@jfsseattle.org

*ਇਹ ਸਰੋਤ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਰੋਤ

- 24 ਘੰਟੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: ☎ 988
- ਕਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਕਿਰਕਲੈਂਡ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ (Connections Kirkland Crisis Center): 24 ਘੰਟੇ ਬਿਨਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ (ਵਾਕ-ਇਨ) ਸੇਵਾਵਾਂ 11410 NE 122nd Way, Kirkland, WA 98034 | ☎ (425) 650-4005 | www.connectionsks.com
- ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਸਰੋਤ: [WA ਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ/ਸਹਾਇਕ - Google Sheets](#)
- King ਕਾਉਂਟੀ ਯੌਨ ਸ਼ੇਸ਼ਣ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ (King County Sexual Assault Resource Center): [ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ - KCSARC \(King County Sexual Assault Resource Center, King ਕਾਉਂਟੀ ਯੌਨ ਸ਼ੇਸ਼ਣ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ\) |](#)
☎ (425) 282-0324

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣ ਲਈ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਹੋਰ ਨੁਕਤੇ:

<https://www.helpguide.org/mental-health/wellbeing/self-care-tips-to-prioritize-your-mental-health>

ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਮੁਫਤ ਰਾਸ਼ਨ/ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਸਰੋਤ

- ਮੁਫਤ ਲਿਟਲ ਪੈਂਟਰੀਜ਼ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ (Map of Free Little Pantries):
<https://www.google.com/maps/@/data=!3m1!4b1!4m3!11m2!2sRPJZ6drGSxmlfqkVDKEriQ!3e3?coh=198004&entry=tts>
- ਸ਼ੋਰਲਾਈਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਮੁਫਤ ਲਿਟਲ ਪੈਂਟਰੀਜ਼ (Shoreline Area Free Little Pantries): [LittleFreePantries.pdf](#)
- ਨੌਰਥਸ਼ੋਰ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਂਟਰ ਬੋਥਲ ਅਤੇ Kenmore ਫੂਡ ਪੈਂਟਰੀਜ਼ (Northshore Senior Center Bothell and Kenmore Food Pantries): [ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ - ਨੌਰਥਸ਼ੋਰ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਂਟਰ](#)
- ਹੋਪਲਿੰਕ (Hopelink): Shoreline ਮਾਰਕੀਟ [Shoreline ਮਾਰਕੀਟ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਸੈਂਟਰ - ਹੋਪਲਿੰਕ](#), ਕਿਰਕਲੈਂਡ ਮਾਰਕੀਟ [ਕਿਰਕਲੈਂਡ/ਨੌਰਥਸ਼ੋਰ ਮਾਰਕੀਟ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਸੈਂਟਰ - ਹੋਪਲਿੰਕ](#)
- ਨੌਰਥ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਫੂਡ ਬੈਂਕ: [ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ – ਨੌਰਥ ਹੈਲਪਲਾਈਨ](#)

ਇਹ ਗਾਈਡ ਨੌਰਥ ਅਰਬਨ ਹਿਊਮਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਲਾਇੰਸ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ King ਕਾਉਂਟੀ ਵੈਟਰਨਜ਼, ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਹਿਊਮਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਲੈਵੀ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ: www.nuhsa.org