

हिंसाको जीवनबाट  
मुक्ति पाउनु होस् !



हिंसा कसैले सहनु  
पर्दैन ।

तपाईंको अस्तित्व अमूल्य  
छ— यसलाई जोगाएर राख्नु  
होस् ।



मद्दतको लागि यहाँ  
सम्पर्क गर्नु होस्

पुलिस : ०८४५ ०४५ ४५४५  
स्थानीय पुलिस : ०१२५६ ४०५११०  
महिला सहयोग (२४ घण्टा):  
०८०८ २००० २४७  
पुरुष शिकार मद्दत फोन नो:  
०८४५ ०६४ ६८००

आपत्ति परेमा ९९९ मा फोन गर्नु होस् !!