1. Twitter message 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Old text  272 | Restrictions might be easing for some but not for all. If you, or someone you know, are experiencing abuse or control at home, contact @LiveFearFree #LiveFearFree 📞 0808 80 10 800  📲 Text 0786 007 7333  📧 Email [info@livefearfreehelpline.wales](mailto:info@livefearfreehelpline.wales)  💻 Live chat gov.wales/livefearfree | ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ @LiveFearFree #LiveFearFree ਨਾਲ 📞 0808 80 10 800 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।  📲 ਟੇਕਸਟ ਮੈਸੇਜ 0786 007 7333  📧 ਈਮੇਲ [info@livefearfreehelpline.wales](mailto:info@livefearfreehelpline.wales)  💻 ਲਾਈਵ ਚੈਟ gov.wales/livefearfree | **336** |
| New text  255 | Back-translation:  Restriction is easing for some people only. If you, or your known is experiencing abuse or control, then contact @LiveFearFree here #LiveFearFree  📞 0808 80 10 800  📲 Text 0786 007 7333  📧 Email [info@livefearfreehelpline.wales](mailto:info@livefearfreehelpline.wales)  💻 Live chat gov.wales/livefearfree | ਪਾਬੰਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ LiveFearFree ਨਾਲ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ #LiveFearFree  📞 0808 80 10 800  📲 ਟੈਕਸਟ 0786 007 7333  📧 ਈਮੇਲ info@livefearfreehelpline.wales  💻 ਲਾਈਵ ਚੈਟ gov.wales/livefearfree | **271** |

1. Twitter message 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Old text  274 | Experiencing violence or abuse in your relationship or at the hands of someone in your household? As we move through easing restrictions on movement, you may be more able to seek support, contact @LiveFearFree #LiveFearFree  📞 0808 80 10 800  💻 Live chat gov.wales/livefearfree | ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਹੱਥੋਂ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਲੱਗੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, @LiveFearFree #LiveFearFree  ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ  📞 0808 80 10 800  💻 ਲਾਈਵ ਚੈਟ gov.wales/livefearfree | **292** |
| New text  254 | Back-translation:  Experiencing violence or abuse in your relationship or at the hands of someone in your household? As restrictions are being eased, you may be more able to seek support, contact @LiveFearFree #LiveFearFree  📞 0808 80 10 800  💻 Live chat gov.wales/livefearfree | ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਲੱਗੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਹੋਰ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, LiveFearFree ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ #LiveFearFree  📞 0808 80 10 800  💻 ਲਾਈਵ ਚੈਟ gov.wales/livefearfree | **276** |

1. Facebook message 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Old text | Experiencing violence or abuse in your relationship or at the hands of someone in your household? As we move through easing restrictions on movement, you may be more able to seek support, contact @LiveFearFree #LiveFearFree  📞 0808 80 10 800 📲 Text 0786 007 7333 📧 Email [info@livefearfreehelpline.wales](mailto:info@livefearfreehelpline.wales)  💻 Live chat gov.wales/livefearfree | ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਹੱਥੋਂ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਲੱਗੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, @LiveFearFree #LiveFearFree  ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ  📞 0808 80 10 800 📲 ਟੇਕਸਟ ਮੈਸੇਜ 0786 007 7333 📧 ਈਮੇਲ [info@livefearfreehelpline.wales](mailto:info@livefearfreehelpline.wales)  💻 ਲਾਈਵ ਚੈਟ gov.wales/livefearfree |  |
| New text | Back-translation:  Experiencing violence or abuse in your relationship or at the hands of someone in your household? As restrictions are being eased, it may be easier for you to seek support, contact @LiveFearFree #LiveFearFree  📞 0808 80 10 800 📲 Text 0786 007 7333 📧 Email [info@livefearfreehelpline.wales](mailto:info@livefearfreehelpline.wales)  💻 Live chat gov.wales/livefearfree | ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਲੱਗੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਹੋਰ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, LiveFearFree ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ #LiveFearFree  📞 0808 80 10 800 📲 ਟੇਕਸਟ ਮੈਸੇਜ 0786 007 7333 📧 ਈਮੇਲ [info@livefearfreehelpline.wales](mailto:info@livefearfreehelpline.wales)  💻 ਲਾਈਵ ਚੈਟ gov.wales/livefearfree |  |