



Women's Shelter
of York Region Inc.

خطة السلامة للمرأة

خطة السلامة خلال حادث عنيف

نصائح السلامة الموصى بها

- إذا تعرضت لاعتداء جنسي ، وإذا اخترت الحصول على مساعدة طبية ، فلا تستحم أو تستحم. اذهب مباشرة إلى المستشفى حيث سيقوم أخصائي مدرب بفحصك لجمع الأدلة.
- إذا بدا الخلاف أمرًا لا مفر منه ، فحاول الانتقال إلى غرفة أو منطقة يسهل الوصول منها إلى مخرج. (تجنب دخول الحمام أو المطبخ أو أي مكان بالقرب من الأسلحة الممكنة).
- لا تدع المعتدي يأتي بينك وبين خروجك من المنزل. إذا كنت قادرًا على المغادرة بأمان ، فركض إلى أحد الجيران واتصل برقم 119.
- ضع في اعتبارك إعطاء المعتدي ما يريده لتهدئة موقف خطير حتى تتمكن من المغادرة بأمان.
- إذا أُتيحت لك الفرصة ، فاتصل بالملجأ أو خط الأزمات على مدار 42 ساعة على 49281660081 واستخدم كلماتك الرمزية.
- لديك كل الحق في حماية نفسك عندما تكون في موقف خطير. أنت لا تستحق الضرب أو التهديد.
- حاول إحداث أكبر قدر ممكن من الضوضاء (قم بإطفاء إنذار الحريق ، أو كسر الأشياء ، أو تشغيل جهاز الاستريو أو التلفزيون). من خلال القيام بأي من هذه الأشياء ، ستكون هناك فرصة أكبر لاستدعاء جيرانك للشرطة نيابة عنك ، إذا كنت غير قادر على القيام بذلك بنفسك. تخطيط السلامة قبل الدخول إلى المأوى

خطة السلامة للمرأة

تخطيط السلامة قبل الدخول إلى المأوى نصائح السلامة الموصى بها

- احتفظ بجميع أوراقك ووثائقك المهمة (جوازات السفر وشهادات الميلاد وأوراق الهجرة) في أحد الأصدقاء أو منزل الجيران.
- احتفظ بحقيبة سفر معبأة وجاهزة للذهاب إلى مكان غير معلن ، ولكن يسهل الوصول إليه حيث يمكنك الحصول عليه بسرعة. تذكر أن تأخذ محفظتك والأدوية والوصفات الطبية والبطاقات الطبية والكتب المصرفية وبطاقات الشحن.
- حدد الباب أو النافذة أو الدرج أو المصعد الذي يوفر لك أسرع طريقة للخروج من المنزل. حاول التدريب على مسارك عدة مرات قدر الإمكان.
- ابحث عن الجيران الذين يمكنك إخبارهم عن العنف واطلب منهم الاتصال بالشرطة إذا سمعوا إزعاجاً.
- حاول توفير بعض المال وإخفائه بالإضافة إلى مفاتيح السيارة الإضافية ، وامنحها لأحد أفراد الأسرة أو صديق.
- قرر إلى أين ستذهب إذا كان عليك المغادرة ، حتى لو كنت لا تعتقد أنه سيصل إلى ذلك الحد.
- حاول ابتكار كلمة سر يمكنك استخدامها مع أطفالك وعائلتك وأصدقائك عندما تحتاج إلى الشرطة.
- خطط بعناية قبل أن تغادر. قد يحاول شريكك الرد إذا كان يعتقد أنك ستغادر وفقد السيطرة عليك.
- إذا أمكن ، افتح حسابك المصرفي الخاص حتى يكون لديك بعض المال الخاص بك. عند فتحه ، تذكر عدم استخدام عنوان منزلك أو بريدك الإلكتروني أو رقم هاتفك لأن كشف الحسابات المصرفية قد تصل إلى منزلك. هل يمكنك استخدام معلومات الاتصال الخاصة بأحد الأصدقاء أو أفراد العائلة؟

خطة السلامة للمرأة

- حاول إجراء تغييرات لإجراء مكالمات هاتفية أو الوصول إلى هاتف يمكن الوصول إليه بسهولة في جميع الأوقات. تذكر أنه إذا كنت تستخدم بطاقة اتصال أو بطاقة أئتمان ، فستكون الأرقام التي تتصل بها على فاتورة هاتفك. إذا كنت بحاجة إلى الحفاظ على سرية مكالماتك الهاتفية ، فاستخدم العملات المعدنية أو اسأل صديقاً عما إذا كان يمكنك استخدام هواتفهم.
- حاول مراجعة خطة الهروب الخاصة بك والتدرب عليها كثيراً للتأكد من أنك قد خططت لأفضل طريقة للمغادرة بسرعة. مارسها مع أطفالك. تحدث إلى أحد المدافعين عن العنف المنزلي أو صديق وراجع الخطة معهم. يتوفر خط الأزمات الذي يعمل على مدار 42 ساعة على 49281660081 سبعة أيام في الأسبوع لمساعدتك في هذا وأكثر من ذلك بكثير.
- حاول دائماً اصطحاب أطفالك معك عند المغادرة.

التخطيط للسلامة أثناء وجودك في مأوى نصائح السلامة الموصى بها

- قم بإجراء مكالمات أمان للشرطة إذا شعرت أن ذلك ضروري. إذا لم يكن لديك هاتف محمول ، فسيتم تزويدك بهاتف الطوارئ من قبل الملجأ ، والذي يمكنك الاحتفاظ به معك في جميع الأوقات حتى تاريخ خروجك.
- بالإضافة إلى الهاتف الخليوي للطوارئ ، قد يقوم الملجأ أيضاً بتوفير إنذار شخصي لك. في حالة الطوارئ ، يؤدي سحب الخيط على المنبه إلى إصدار ضوءاء عالية ، مما قد يخيف الشخص المسيء عن طريق مفاجأته ويجذب انتباه الآخرين في المنطقة.
- حاول السفر في أزواج كلما أمكن ذلك.

خطة السلامة للمرأة

- حافظ على هاتفك المحمول مشحوناً ومعك في جميع الأوقات.
- تجنب اتباع طرق مختصرة.
- سافر في مناطق مأهولة ومضاءة جيداً ، خاصة في الليل.
- تجنب ارتداء سماعات الرأس أثناء المشي بالخارج ، فقد لا تتمكن من سماع أي شخص يقترب منك.
- إذا كنت تعتقد أنه يتم اتباعك ، فثق في غرائزك واتخذ الإجراءات اللازمة. حاول عبور الطريق واستدر لتري من خلفك. إذا استمر اتباعك ، فحاول عبور الطريق مرة أخرى. حاول الاستمرار في التحرك وتشق طريقك إلى منطقة مزدحمة ، وأبلغ أي شخص قد يكون قادراً على مساعدتك.
- إذا توقفت سيارة فجأة بجانبك ، استدر وامش في الاتجاه الآخر (يمكنك الانعطاف أسرع بكثير من السيارة).
- إذا كنت محاصراً أو في خطر ، فحاول الصراخ أو الصراخ. صوتك هو أفضل دفاع لك. إذا أمكن ، اتصل بالشرطة على 119.
- احتفظ برقم الملجأ معك في جميع الأوقات.

تخطيط السلامة أثناء استخدام النقل العام أو التاكسي نصائح السلامة الموصى بها

- حاول دائماً أن تكون في المقعد الخلفي ، وليس في المقعد الأمامي بجوار السائق.

خطة السلامة للمرأة

- من الأفضل عدم إعطاء معلومات شخصية أو مناقشة عملك الشخصي مع السائق. لا تفصح عن أي معلومات حول سبب وجودك أو قصتك (لها حدود جيدة) أو أي شخص آخر تقابله في الملجأ (لا تذكر أبداً أي أسماء).
- حاول الحصول على كلمة سر لاستخدامها عندما لا تشعر بالأمان في سيارة الأجرة. يمكنك الاتصال برقم 911 أو 49281660081 بهاتفك الخليوي للحصول على المساعدة. إذا لم يكن لديك هاتف محمول ، يمكنك الاتصال برقم 119 باستخدام هاتف الطوارئ الذي سيوفره لك الملجأ.
- إذا سأل السائق أو استمر في طرح أسئلة شخصية ورفض احترام خصوصيتك ، فاطلب من السائق أن يتركك في أقرب مكان عام (مثل محطة وقود ، إلخ).
- تأكد من أن لديك اسم السائق والوصف المادي وما إلى ذلك.
- أظهر الثقة بالنفس. دعه يعرف إذا استمر في الإجابة على أسئلته ، فسوف تبلغ مشرفه.
- أخبر شخصاً ما (صديق أو عائلة أو موظف في الخطوط الأمامية) أنك وصلت بأمان إلى وجهتك.
- ثق بغرائزك! إذا شعرت أن هناك شيئاً خاطئاً ، فانتقل إلى شعورك الداخلي.
- تعرف على السيارة ؛ هل الباب به أقفال في المقدمة ، أقفال نوافذ ، أقفال رئيسية؟
- لا تخف أبداً من تدحرج النافذة والصراخ طلباً للمساعدة إذا كان عليك ذلك.

التخطيط للسلامة عند خروجك من المأوى

نصائح السلامة الموصى بها

- احتفظ بهاتفك الخليوي مشحوناً معك في جميع الأوقات ، واحمل جهاز إنذار السلامة الشخصية.

خطة السلامة للمرأة

- زود موظفي الخطوط الأمامية بكلمة رمزية في حالة تعرضك للخطر ، واحتفظ برقم هاتف المأوى معك في جميع الأوقات.
- قد ترغب في تغيير الأقفال ووضع أشرطة على النوافذ إذا كنت تعتقد أن المعتدي لديه مفتاح. قد ترغب أيضاً في تثبيت نظام أمان وكاشف دخان ونظام إضاءة خارجي.
- احتفظ بنسخ من أي أوامر محكمة معك في جميع الأوقات. أيضاً ، أعط نسخاً من هذه الأوامر للمدرسة ، والرعاية النهارية ، والعمل ، واطلب منهم الاتصال بك إذا رأوا الشخص الذي أساء إليك. امنح هؤلاء الأشخاص نسخاً من صور المعتدين لك حتى يتمكنوا من التعرف عليه أو التعرف عليها.
- حاول تثبيت ثقب في الباب يمكنك أنت وأطفالك استخدامه.
- يمكنك الحصول على ميزات مثل حظر المكالمات وعرض المكالمات والاتصال السريع لزيادة سلامتك.
- يمكنك التأكد من أن اسمك ليس على صندوق البريد الخاص بك أو في دليل الشقة.
- قد ترغب في تغيير طبيبك أو طبيب الأسنان أو الخدمات المهنية الأخرى إذا كنت تعتقد أن الشخص الذي يعتدي عليك قد يتعقبك هناك.
- احتفظ بعناصر خطة الهروب للطوارئ مع صديق أو أحد أفراد الأسرة.
- إذا انتقلت إلى مدينة أو منطقة أخرى ، فأبلغ الشرطة المحلية بأمر المحكمة ، وموقعك الجديد ، وتاريخ الشخص الذي أساء إليك أو سلوكه العنيف.
- حاول أن تتذكر أنك مررت كثيراً وربما تشعر بالإرهاق والاستنزاف العاطفي. اعلم أن بناء حياة جديدة خالية من العنف يتطلب قدرًا كبيرًا من الشجاعة ويتطلب الكثير من الطاقة.

