



Women's Shelter
of York Region Inc.

خطة السلامة للنساء والشباب

إيجاد مكان آمن أثناء وقوع حادث عنيف نصائح السلامة الموصى بها

- اكتشف مسبقاً مكاناً آمناً يمكنك الذهاب إليه داخل منزلك عندما يكون هناك قتال أو جدال أو أصوات عالية تجعلك تشعر بالخوف أو القلق.
- المكان الآمن في منزلك هو أي مكان لا يحدث فيه القتال والضوضاء الصاخبة والجدل.
- الذهاب إلى مكانك الآمن لا يعني أن عليك الاختباء. إنه يعني فقط الابتعاد عن القتال. ابق هناك حتى يتوقف القتال.
- إذا كان هناك قفل على باب الغرفة ، فقد يكون هذا مكاناً جيداً للاختباء لأنه يمكنك قفل الباب.
- مع إبعاد نفسك عن طريق القتال ، قد ترغب في القيام بشيء يجعلك تشعر بتحسن ، مثل:
 - استمع إلى الموسيقى
 - مشاهدة التلفزيون
 - اكتب أو ارسم صوراً أو العب لعبة فيديو
 - كن مع أي من إخوتك أو أخواتك وتحدث أو العب لعبة معاً

خطة السلامة للنساء والشباب

- تذكر أن تعطي لنفسك رسائل إيجابية واستخدم الأساليب التي تعلمتها للمساعدة في الحفاظ على هدوتك مثل تقنيات التنفس (خذ نفساً عميقاً وعد إلى 10) والذهاب إلى مكان أو غرفة تجعلك تشعر بالهدوء.

- اتصل بهاتف مساعدة الأطفال على 1-800-668-6868 وتحدث إلى شخص ما إذا كان القيام بذلك آمناً.
- إذا كنت تعتقد أنك قد تكون أكثر أماناً خارج منزلك أثناء القتال ، ففكر مسبقاً في بعض الأماكن الآمنة للذهاب إليها. تحدث مع والدتك أو مقدم الرعاية حول المكان الذي سيكون فيه هذا المكان الآمن حتى تتمكن من الالتقاء معاً بعد القتال ، عندما يكون ذلك أكثر أماناً. اكتشف كيف ستصل إلى هناك: امش ، أو اركب دراجتك ، أو استقل الحافلة ، أو اتصل بشخص ما للتنزه أو اتصل بسيارة أجرة.
- حاول الاحتفاظ ببعض المال في جيبك أو محفظتك أو غرفتك لأشياء مثل إجراء مكالمة من هاتف عمومي إذا كان هناك واحد أو شراء تذكرة حافلة.
- قد يكون الدخول في وسط القتال أمراً خطيراً بالنسبة لك. على الرغم من أنك قد تشعر بالتضارب بشأن القتال وقد ترغب في إيقاف القتال بنفسك ، إلا أنه سيكون أكثر أماناً لك ولأمك أو لمقدم الرعاية ، إذا لم تتورط. إذا كنت بحاجة إلى البقاء بالقرب منك أو ترغب في ذلك ، ابق بعيداً عن الأتظار ، وإذا أمكن ، اجعل هاتفاً قريباً منك.

طلب المساعدة

نصائح السلامة الموصى بها

- أنت لست مسؤولاً عن الحفاظ على أمان والدتك أو مقدم الرعاية ، ولكن قد تتمكن من الحصول على المساعدة. تحدث إلى والدتك حول رمز أو كلمة خاصة لا يعرفها سوى كلاكما ، ويمكنك أن تقولها بصوت عالٍ لتخبرك متى يجب عليك طلب المساعدة.

خطة السلامة للنساء والشباب

- يمكنك أيضاً التحدث مع والدتك أو مقدم الرعاية حول إشارة يعرفها كل منكما فقط أنه يمكن استخدامها لإعلامك بحدوث شيء ما. (على سبيل المثال ، إذا لم تكن في المنزل عند بدء القتال ، فيمكنك أن تتفق والدتك على أنه ، إذا أمكن ، ستضيء ضوء الشرفة ، أو تغلق بعض ستائر النوافذ لإعلامك بالذهاب إلى مكان آمن).
- تعرف على كيفية الاتصال بالهاتف للحصول على المساعدة من خدمات الطوارئ إذا كنت تعتقد أن شخصاً ما يتأذى ، أو أنك لا تشعر بالأمان ، أو إذا سمعت والدتك تقول كلمة السر.
- حاول استخدام هاتف غير موجود في الغرفة التي يدور فيها القتال أو استخدم الهاتف الخليوي. حتى إذا تم استخدام دقائق هاتفك الخليوي ، فلا يزال بإمكانك الاتصال بالرقم 911 والمرور. إذا كان القيام بذلك آمناً ، فانتقل إلى منزل الجيران واستخدم الهاتف هناك ، أو إلى مكان آمن آخر ، مثل متجر محلي ، لإجراء مكالمة.

هذه هي الطريقة التي تجري بها مكالمة طوارئ نصائح السلامة الموصى بها

- اضغط على الأزرار 1-1-9 بالهاتف لخدمات الطوارئ.
- سيقول الأشخاص الذين يجيبون ، "هذه خدمات طوارئ. هل تحتاج إلى شرطة أم إطفاء أم سيارة إسعاف؟" أنت تقول: "بوليس" تقول: "اسمي ____ . عمري ____ سنة".
- تخبرهم بالمشكلة: "أنا بحاجة للمساعدة. أرسل الشرطة. شخص ما يؤذي أمي".
- أنت تقول: "أنا أتصل من (أعط العنوان الكامل) ____"

خطة السلامة للنساء والشباب

- بعد أن تقول هذه الأشياء ، فإن أفضل ما يمكنك فعله ، إذا أمكن ، هو البقاء على الهاتف. قد يحتاج الشخص الموجود على الهاتف إلى طرح المزيد من الأسئلة عليك ، أو قد ترغب في التحدث إليه أكثر. إذا قمت بإغلاق الهاتف ، فقد يقوم عامل 911 بمعاودة الاتصال ، مما قد يجعل الأمر خطيراً عليك وعلى والدتك أو مقدم الرعاية.
- إذا لم تتمكن من البقاء على الهاتف لأنك لا تشعر بالأمان ، أخبر الشخص على الهاتف أنك تقوم بإغلاق الهاتف دون تعليقه ، حتى وصول الشرطة.
- بغض النظر عن أي شيء ، فالشجار ليس خطأك ، حتى لو سمعت اسمك في القتال أو إذا كنت قلقاً ، فالشجار بسببك ، على سبيل المثال لأنك لم تنظف ألعابك أو تحصل على درجة جيدة في المدرسة.
- يمتلك البالغون طرقاً عديدة لحل النزاعات والمشكلات ، لكن لا ينبغي أبداً أن يكون العنف أحدها.
- لا يمكنك جعل الشخص يتصرف بعنف أو أن يكون مسيئاً ؛ كيف يتصرف الشخص هو اختياره ، وأنت لست مسؤولاً عن سلوكه.
- العنف ضد المرأة خطير ويمكن أن يتأذى الناس.
- إن إيذاء شخص ما مخالف للقانون.