



Women's Shelter of York Region Inc.

طرح ایمنی برای زنان و جوانان

پیدا کردن یک مکان امن در طول یک حادثه خشونت آمیز
نکات ایمنی توصیه شده

از قبل ، مکانی امن را که می توانید در داخل خانه خود در هنگام درگیری یا مشاجره یا صدای بلند که باعث ترس یا نگرانی شما می شود را ، مشخص کنید که بتوانید به آنجا بروید

یک مکان امن در خانه شما هر جایی است که درگیری ، صداها یا بلند و مشاجره در آن اتفاق نمی افتد

رفتن به مکان امن خود به این معنی نیست که باید پنهان شوید. این فقط به معنای دور شدن از جنگ است. در آنجا بمانید تا جنگ متوقف شود

اگر درب اتاق قفل دارد ، این می تواند مکان مناسبی برای انتخاب باشد زیرا می توانید در را قفل کنید. در حالی که خود را از مسیر درگیری دور نگه می دارید ، ممکن است بخواهید کاری انجام دهید که باعث شود احساس بهتری داشته باشید ، مانند

- به موسیقی گوش دهید

- بنویسید ، نقاشی کنید ، یا یک بازی ویدیویی کنید

- با هر یک از خواهران یا برادران خود باشید و با هم صحبت یا بازی کنید

به یاد داشته باشید که به خود پیام های مثبتی بدهید و از تکنیک هایی که آموخته اید برای کمک به حفظ آرامش خود مانند تکنیک های تنفس (نفس عمیق بکشید و تا 10 بشمارید) و رفتن به یک فضا یا اتاقی که احساس آرامش می کند استفاده کنید

با تلفن راهنمای کودکان و نوجوانان با شماره 86868660081 تماس بگیرید و در صورت ایمن بودن با کسی صحبت کنید

اگر فکر می کنید در حین درگیری در خارج از خانه از امنیت بیشتری برخوردار هستید ، از قبل به برخی از مکان های امن برای رفتن فکر کنید. با مادر یا سرپرست خود در مورد آن مکان امن صحبت کنید تا بتوانید پس از درگیری و در صورت ایمن تر بودن شرایط ، با یکدیگر ملاقات کنید. نحوه رسیدن به آنجا را بشناسید: پیاده روی ، دوچرخه سواری کنید ، سوار اتوبوس شوید ، کسی را برای رساندن شما به آن مکان صدا کنید یا با تاکسی تماس بگیرید

سعی کنید مقداری پول در جیب ، کیف و یا اتاق خود داشته باشید ، برای مواردی مانند برقراری تماس از طریق تلفن عمومی یا خرید بلیط اتوبوس. قرار گرفتن در میانه درگیری می تواند برای شما خطرناک باشد. اگرچه ممکن است احساس تعرض کنید و ممکن است بخواهید درگیری را متوقف کنید ، اما اگر درگیر این مسئله نشوید برای شما و مادر یا مراقب شما ایمن تر است. اگر به نزدیک بودن یا نزدیک ماندن به شخص قربانی نیاز دارید ، از معرض دید دور باشید و در صورت امکان ، یک تلفن در نزدیکی خود داشته باشید



Women's Shelter of York Region Inc.

خواستار کمک نکات ایمنی توصیه شده

شما مسئول ایمن نگه داشتن مادر یا مراقب خود نیستید ، اما ممکن است بتوانید کمک بگیرید. با مادر خود در مورد رمز یا کلمه خاصی صحبت کنید که فقط شما دو نفر می دانید ، که او می تواند با صدای بلند بگوید که چه موقع باید درخواست کمک کنید.

همچنین می توانید با مادر یا پرستار خود در مورد سیگنالی صحبت کنید که فقط دو نفر از شما می دانند که وی می تواند از آن برای اطلاع شما از وقوع چیزی استفاده کند. (به عنوان مثال ، اگر هنگام شروع درگیری در خانه نیستید ، مادر شما و شما می توانید توافق کنید که اگر ممکن است ، او چراغ ایوان را روشن کند یا بعضی از پرده های پنجره را ببندد تا به شما اطلاع دهد که (به جایی امن بروید).

حالا باید بدانید اگر فکر می کنید شخصی صدمه دیده است ، احساس امنیت نمی کنید یا اگر می شنوید که مادرتان کلمه رمز را به کار می برد ، چگونه با تلفن تماس بگیرید تا از خدمات اورژانس کمک بگیرید.

سعی کنید از تلفنی استفاده کنید که در اتفاقی که درگیری در آن اتفاق می افتد نیست یا از تلفن همراه استفاده کنید. حتی اگر دقایق تلفن همراه شما به پایان رسیده باشد ، باز هم می توانید 119 را شماره گیری کنید. اگر انجام این کار ایمن است ، برای برقراری تماس به خانه همسایه بروید و از تلفن در آنجا استفاده کنید ، یا به مکان امن دیگری مانند یک فروشگاه محلی بروید.

این است که چگونه شما را به یک تماس اضطراری

برای خدمات اضطراری دکمه های 9-1-1 را روی تلفن فشار دهید.

افرادی که پاسخ می دهند می گویند ، "این خدمات اضطراری است. آیا شما به پلیس ، آتش نشانی یا آمبولانس نیاز دارید؟" شما می "گویید: "پلیس" شما می گویند: "نام من _____ است. من _____ ساله هستم

" شما به آنها مشکل را می گویند: «من به کمک احتیاج دارم. پلیس را بفرستید چون شخصی مادرم را آزار می دهد

" شما می گویند: "من از (با ارائه آدرس کامل) _____ تماس می گیرم

بعد از گفتن این موارد ، اگر می توانید بهترین کار برای شما این است که همچنان پای تلفنی بمانید. ممکن است فردی که تلفن را جواب داده هنوز سوالات بیشتری از شما بپرسد یا ممکن است بخواهید در مورد دیگری با او صحبت کنید. اگر تلفن را قطع کنید ، ممکن است اپراتور 911 با شما تماس بگیرد که این امر می تواند آن را برای شما و مادر یا مراقب شما خطرناک کند.

اگر نمی توانید روی تلفن بمانید زیرا احساس امنیت نمی کنید ، به شخصی که از طریق تلفن صحبت می کند بگویید که تلفن را بدون قطع تلفن از گوش خود. پایین می برید ، تا زمانی که پلیس وارد شود.



Women's Shelter of York Region Inc.

بدانید این دعوا تقصیر شما نیست ، حتی اگر نام خود را در این دعوا بشنوید یا اگر نگران هستید این دعوا به خاطر شماست ، به عنوان مثال به این دلیل که اسباب بازی های خود را تمیز نکرده اید یا نمره خوبی در مدرسه کسب نکرده اید

بزرگسالان راه های زیادی برای حل تعارضات و مشکلات دارند اما خشونت هرگز نباید یکی از آنها باشد

شما نمی توانید یک فرد را به رفتار خشونت آمیز یا سو رفتار سوق دهید. اینکه چطور یک فرد رفتار می کند انتخاب اوست و شما مقصر رفتار او نیستید

خشونت علیه زنان خطرناک است و اشخاص می توانند آسیب ببینند

آسیب رساندن به شخصی خلاف قانون است