

البقاء آمنًا في المنزل

مدينة الإسكندرية خدمات مركز الاعتداء الجنسي وبرنامج العنف المنزلي

الخط الساخن لمركز الاعتداء

الجنسي 24/7

703.683.7273

الخط الساخن لبرنامج العنف
المنزلي 24/7

703.746.4911

هذه أوقات عصيبة بسبب المخاطر على صحتنا ولأن الكثيرين منا يجب أن يبقوا في منازلهم. بعض الأشخاص لا يشعرون دائمًا بالأمان في المنزل ، لأن شخصًا ما قد يهددهم أو يؤذيهم. إذا كان هذا هو أنت، فاعرف أنه يمكنك الاتصال بالخط الساخن لمركز الاعتداء الجنسي على **703.683.7273** أو الخط الساخن لبرنامج العنف المنزلي على **703.746.4911** للمساعدة على مدار 24 ساعة في اليوم. إذا لم يكن من الآمن التحدث، فأرسل رسالة **LOVEIS** إلى **22522** للخط الساخن الوطني للعنف المنزلي، أو دردش في **rainn.org** للخط الساخن الوطني للعنف الجنسي. **إذا كنت في خطر مباشر، اتصل أو راسل رسالة إلى 911.**

أنت أفضل من يحكم على موقفك. إليك بعض النصائح للحفاظ على نفسك والآخرين في منزلك آمنًا.

خط مسبقا

- ◀ اعرف أين الأشياء المهمة التي قد تحتاج إليها في حالة الطوارئ أو إذا كان عليك مغادرة منزلك ، مثل الهواتف والمال والهوية ومفاتيح السيارة والبطاقات الطبية والأدوية.
- ◀ قم بعمل قائمة بجهات الاتصال الآمنة وموارد الطوارئ. يجد بعض الأشخاص أنه من المفيد إخفاء نسخ من المستندات المهمة وجهات الاتصال الآمنة في مكان ما خارج المنزل ، مثل دفن في زارع أو في منزل جار آمن.
- ◀ ابق على اتصال يوميًا بالأشخاص الذين تثق بهم أو إنشاء كلمة السر.
- ◀ خطط مع الأطفال وأفراد عائلتك إذا استطعت. فكر في سلامتهم.

مساحة المعيشة الخاصة بك

- ◀ ضع مسافات أو أوقات منفصلة لاستخدام مناطق معينة.
- ◀ حاول أن تحافظ على روتين وأنشطة لإبقاء الجميع مشغولين.
- ◀ إنتبه للغرف الآمنة مثل الغرف المزودة بأقفال وأي الغرف بها أبواب أو نوافذ للخروج السريع. ناقش ذلك مع الأطفال وأفراد عائلتك.
- ◀ فكر في مكان ، في حالة الطوارئ ، يمكن لك أو لأفراد عائلتك الذهاب على المدى الطويل.
- ◀ حاول أن تتجنب التواجد في غرف بها أشياء يمكن استخدامها كأسلحة.
- ◀ استخدم التسوق ، أو احتياجات الأسرة ، أو المشي أو الأنشطة الآمنة الأخرى لإعطائك وقتًا خارج المنزل ، أو كسبب للمغادرة عندما تشعر بالخطر.

اعتني بنفسك

- ◀ تحدث مع الأطفال وأفراد عائلتك حول الأشياء التي يمكنك القيام بها معًا والتي تساعدهم على الشعور بالأمان.
- ◀ تواصل مع مجتمعك الديني إذا جعلك ذلك تشعر بالأمان.
- ◀ إذا مرضت أو أصبت أو أصيب أحد أفراد الأسرة في المنزل بالمرض أو الأذى ، فأخبر الطاقم الطبي بالظروف الخطيرة.
- ◀ احرف سجلات المكالمات وتاريخ الإنترنت التي تظهر أنك تطلب المساعدة ، أو استخدام خدمة هاتف الإنترنت حتى لا تكون المكالمات على فاتورة هاتفك ، أو استخدام الأجهزة التي لا تخضع للمراقبة.
- ◀ كن على دراية بالمحفزات والتكتيكات التي قد تخبرك بالعنف قادم ولكن اعتني بنفسك واحتياجاتك النفسية.
- ◀ بقدر ما هو آمن للقيام بذلك ، ابق على اتصال بعائلتك وأصدقائك من خلال المكالمات الهاتفية أو محادثات الفيديو أو من خلال الاجتماع في الخارج في الأماكن التي يمكنك فيها ممارسة التباعد الاجتماعي.
- ◀ التأمل ، أو استخدام تطبيقات اليقظة الذهنية ، أو إيجاد طرق أخرى لمساعدتك على إدارة ردود أفعالك.

كن على علم أنه إذا كان شريكك لديه إمكانية الوصول إلى الأسلحة ، أو خنقك ، أو هدد بقتلك أو أطفالك ، أو هدد بالانتحار ، فقد تكون في خطر جسيم ، من المهم التحدث إلى أخصائي اجتماعي على الخط الساخن إذا كان من الآمن القيام بذلك

اتصل بالخط الساخن للاعتداء الجنسي على 703.683.7273 أو الخط الساخن للعنف المنزلي على 703.746.4911 للحصول على مساعدة سرية. يمكننا أن نوصلك بماوى الطوارئ والمساعدة المالية والموارد السكنية. يمكننا مساعدتك في البقاء أكثر أمانًا في المنزل أو مساعدتك في العثور على الأمان في مكان آخر.