



በቤት ደህንነት ምክንያት መጠበቅ

የአሌክሳንድሪያ ከተማ የታዊ ትንተና ማዕከል እና በቤት ውስጥ የሚፈፀም ጥቃት ፕሮግራም አገልግሎት

ፓሪህ ወቅት ለጤናችን አስጊ እንደመሆኑ እና በዚህም ሳቢያ አብዛኞቻችን ቤት መቀመጣችን አሳሳቢ ነው። ለአንዳዶቻችን በተለይ ቤት መቀመጥ በራሱ ለደህንነታችን ስጋት ሊሆን ይችላል ምክንያቱም በቤታችን ውስጥ ያለ ሰው ሊጎዳን እና ሊያስፈራራን ስለሚችል። እርስዎም ለዚህ ተጋላጭ ከሆኑ ፣ ለታዊ ጥቃት ማዕከል አስቸኳይ መስመር **703.683.7273** ወይንም በቤት ውስጥ የሚፈፀም ጥቃት ፕሮግራም አገልግሎት አስቸኳይ መስመር **703.746.4911** ቢደውሉ በቀን 24 ሰዓት እርዳታ ማግኘት ይችላሉ። በስልክ ለመነጋገር ካልቻሉ በ2522 ብሔራዊ የቤት ውስጥ ጥቃት አስቸኳይ መስመር **LOVEIS** ብለው ያጭር የጽሁፍ መልክት መላክ ይችላሉ። በተጨማሪም በብሄራዊ የታዊ ጥቃት ድኅረ-ገፅ rainn.org ላይ መልዕክት መላክ ይችላሉ። አጣዳፊ አደጋ ውስጥ ከሆኑ ግን **911** ላይ ይደውሉ።

ስላሉበት የደህንነት ሁኔታ ከእርስዎ በላይ እምነት ሰው የለም። በቤት ውስጥ የርስዎን የሌሎችን ደህንነት ለመጠበቅ የሚረዱ ለሳሳቶች እነሆ።

ታዊ ጥቃት አስቸኳይ የስልክ መስመር ለመደወል | 24/7
703.683.7273

የቤት ውስጥ ጥቃት አስቸኳይ መስመር ለመደወል | 24/7
703.746.4911

የመኖሪያ ቦታዎ

- ▶ የተወሰኑ ቦታዎችን ለመጠቀም የግልጽ የሆነ ጊዜን እና ክፍተትን ያበጁ።
- ▶ በቤት ውስጥ የአለት ተአለት እንቅስቃሴን ያዘውትሩ።
- ▶ የትኛው ክፍል ቁልፍ አለው ፣ የትኛው ክፍል ደግሞ በቶሎ ለመውጣት የሚያስችል በር እና መስኮት አለው ስለሚሉት ነገሮች ግንዛቤ ይጠቀሙ። ይህንን ከልጆች እና ከሌሎችም የቤተሰቡ አባላት ጋር ይወያዩባት።
- ▶ በአደጋ ጊዜ እርስዎና ሌሎችም የቤተሰቡ አባላት ረዘም ላለ ጊዜ ሊሄዱ የሚችሉበትን ቦታ ያስቡ።
- ▶ ለመሳሪያነት ሊያገለግሉ የሚችሉ ቁሳቁሶች ካሉበት ክፍል እራስዎን ለማራቅ ይሞክሩ።
- ▶ አደጋ እንዳለ በተሰማዎ ግዜ ፣ ለራስዎ ከቤት ውጭ ግዜ ለመስጠት ገበያ ይውጡ ፣ ከቤት ወጥተው በእርምጃ ያደርጉ አልያም ሌሎች ደህንነታቸው የተጠበቀ እንቅስቃሴዎችን ያደርጉ።

ቀድመው ያቅዱ

- ▶ በአደጋ ጊዜ ከቤት ሲወጡ ሊፈልጓቸው የሚችሉ ቁሳቁሶችን በአቅራቢያዎ ያደርጉ ፣ ስልክ ፣ ገንዘብ ፣ መታወቂያ ፣ ቁልፍ የህክምና ካርድ ፣ መድኃኒቶች።
- ▶ ለአደጋ ጊዜ ሊጠሯቸው የሚችሉ ግለሰቦችን ስም ዝርዝር እና መገልገያ እቃዎች ያዘጋጁ። አንዳንድ ሰዎች ጠቃሚ የሚሉትን ዶክመንቶች ኮፒ እና በአደጋ ጊዜ ሊያገኙቸው የሚችሏቸውን ሰዎች አድራሻ እና ስልክ ከቤት ወጭ ባለ አበባ ማስቀመጫ ውስጥ ይቀብሩታል አሊያም የሚያምኑት ጎረቤት ጋር ያስቀምጡታል።
- ▶ ከሚያምኑት ሰው ጋር ዕለት ተዕለት መግባቢያ ኮድ ያዘጋጁ።
- ▶ ቤት ውስጥ ካሉ ህፃናት እና ሌሎች የቤተሰቡ አባል ጋር በመሆን እቅድ ያቅዱ። ስለሰው የደህንነት አማራጮች ግንዛቤ ይውሰዱ።

ለራስዎ ጥንቃቄ ያደርጉ

- ▶ ጥቃት ሊፈፀም እንደሆነ ሊነግሮት ስለሚችሉ መንስኤዎች እና ዘዴዎች ግንዛቤ ይውሰዱ ነገር ግን ለራስዎ ለሰሜትዎ ፍላጎት ጥንቃቄ ያደርጉ።
- ▶ አሰነዚህን ተግባራት ያለ ምንም ችግር መተግበር እስከቻሉ ድረስ ፣ ከቤተሰብ እና ወዳጆችዎ ጋር በስልክ ይነጋገሩ ፣ በቪዲዮ ቻት አሊያም ርቀትን በጠበቀ መልኩ ከቤት ውጭ ይገናኙ።
- ▶ ለነገሮች ያለዎትን ምላሽ ወይም አፀፋ ለማረጋገጥ ፣ ተመስጥን ይለማመዱ ፣ ለአደምድ ግንዛቤ ማስጨበጥ የሚችሉ የስልክ አፕሊኬሽኖችን ይጠቀሙ።
- ▶ የደህንነት ስሜት እንዲሰማቸው ፣ ቤት ውስጥ ካሉ ልጆች እና ሌሎችም የቤተሰቡ አባሎች ጋር ውይይት ያደርጉ።
- ▶ የበለጠ የደህንነት ስሜት እንዲሰማዎ የሚያደርግዎ ከሆነ ፣ የሃይማኖት ምዕመን ያግኙ።
- ▶ እርስዎ ወይም ሌላ ሰው ከታመመ ወይንም ከተጎዳ ፣ የመጀመሪያ እርዳታ ስለሚያደርጉበት የህክምና መገልገያ ግንዛቤ ይጠቀሙ።
- ▶ እርዳታ እንደጠየቁ የሚጠቁሙ የስልክ ቅጂዎችን ወይም የኢንተርኔት ዳራዎችን ያጥፉ። ወርሃዊ የስልክ ክፍያ ላይ የተደዋወሉት ቁጥር እንዳይወጣ ፣ የኢንተርኔት የስልክ አገልግሎትን ይጠቀሙ አሊያም ክትትል የማይደረግባቸውን መገልገያዎች ይጠቀሙ።

ግንዛቤ ያደርጉ ፣ የትዳር አጋርዎ የጦር መሳሪያ ካለው ፣ ካነቅዎት ፣ ካስጨነቁት ፣ እርሶን እና ልጆችዎን ለመግደል ካስፈራራዎት ፣ ራሱን ለማጥፋት ካዘጋጁ ፣ እጅግ አደገኛ የሆነ አደጋ ውስጥ ሊሆኑ ስለሚችሉ ፣ ለደህንነትዎ በማያሰጋ መልኩ በአስቸኳይ መስመር ደውለው ማሳወቅ ጠቃሚ ነው።

ሚስጥሩ ለተጠበቀ እርዳታ ወደ ታዊ ጥቃት አስቸኳይ የስልክ መስመር ለመደወል **703.683.7273** አሊያም የቤት ውስጥ ጥቃት አስቸኳይ መስመር ለመደወል **703.746.4911**። የአደጋ ጊዜ መጠለያ ፣ የገንዘብ እርዳታ እና የቤት ውስጥ መገልገያ የሚያገኙበትን መንገድ እና መቻቻዎን። በቤትዎ አሊያም በሌላ ስፍራ ደህንነትዎ እንዲጠበቅ እንረዳዎታለን።