DEPARTMENT OF COMMUNITY AND HUMAN SERVICES

በቤትዎ ደህንነትዎን መጠበቅ

የአሌክሳንድርያ ከተማ ፆታዊ ትንኮሳ ማዕከል እና በቤት ውስጥ የሚፈፀም ጥቃት ፕሮግራም አገልገሎት

ፐይህ 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 ፣ ለፆታዊ ጥቃት ማዕከል አስቸኳይ መስመር **703.683.7273** ወይንም በቤት ውስጥ የሚፈፀም ጥቃት ፕሮግራም አገልግሎት አስቸኳይ መስመር **703.746.4911** ቢደውሉ በቀን 24 ሰዐት እርዳታ ማግኘት ይችላሉ። በስልክ ለመነጋገር ካልቻሉ በ2522 ብሔራዊ የቤት ዉስጥ ጥቃት አስቸኳይ መስመር **LOVEIS** ብለው ያጭር የጽሁፍ መልክት መላክ ይችላሉ። በተጨማሪም በብሄራዊ የፆታ ጥቃት ድህረ-ገፅ rainn.org ላይ መልዕክት መላላክ ይችላሉ። **አጣዳፊ አደጋ ውስጥ ከሆኑ ግን 911 ላይ ይደውሉ።**

ስላሉበት የደህንነት ሁኔታ ከእርስዎ በላይ እምያቅ ሰው የለም። በቤት ውስጥ የርስዎንና የሌሎችን ደህንነት ለመጠበቅ የሚረዱ ለሳቦች እነሆ።

ፆታዊ 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 የግልዎ የሆነ ጊዜን እና ክፍተትን ያበጁ።
- በቤት ውስጥ የእለት ተእለት እንቅስቀሴን ያዘውትሩ።
- የትኛው ክፍል ቁልፍ አለው ፤ የትኛው ክፍል ደግሞ በቶሎ ለመውጣት የሚያስችል በር እና መስኮት አለው ስለሚሉት ነገሮች ግንዛቤ ይኑሩዎት። ይህንን ከልጆች እና ከሌሎችም የቤተሰቡ አባላት ጋር ይወያዩበት።
- 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 ያድርጉ አልያም ሌሎች ደህንነታቸው የተጠበቀ እንቅስቃሴዎችን ያድርጉ።

ቀድመው ያቅዱ

- በአደጋ ጊዜ ከቤት ሲወጡ ሊፈልጓቸው የሚችሉ ቁሶችን በአቅራቢያዎ ያድርጉ ፤ ስልክ ፣ ገንዘብ ፣ መታወቂያ ፣ ቁልፍ የህክምና ካርድ ፣ መድሃኒቶች።
- ለአደጋ ጊዜ ሊጠሯቸው የሚችሉ ግለሰቦችን ስም ዝርዝር እና መገልገያ እቃዎች ያዘጋጁ። አንዳንድ ሰዎች ጠቃሚ የሚሉትን ዶክመንቶች ኮፒ እና በአደጋ ጊዜ ሊያገኟቸው 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። ስለነሱም የደህንነት አማራጮች ግንዛቤ ይውሰዱ።

ለራስዎ ጥንቃቄ ያድርጉ

- ጥቃት ሊፈፀም እንደሆነ ሊነግሮት ስለሚችሉ መንስኤዎች እና ዘዴዎች ግንዛቤ ይውሰዱ ነገር ግን ለራስዎና ለስሜትዎ ፍላጎት ጥንቃቄ ያድረጉ።
- 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 ለማረጋጋት ፣ ተመስጥዖን ይለማመዱ ፣ ለአይምሮ ግንዛቤ ማስጨበጥ የሚችሉ የስልክ አፕሊኬሽኖችን ይጠቀሙ።
- የደህንነት ስሜት እንዲሰማቸው ፣ ቤት ውስጥ ካሉ ልጆች እና ሌሎችም የቤተሰቡ አባሎች ጋር ውይይት ያድርጉ።
- የበለጠ የደህንነት ስሜት እንዲሰማዎ የሚያደርግዎ ከሆነ ፣ የሃይማኖትዎን ምዕመን ያግኙ።
- እርስዎ ወይም ሌላ ሰው ከታመመ ወይንም ከተጎዳ ፣ የመጀመሪያ እርዳታ ስለሚያደርጉበት የህክምና መገልገያ ግንዛቤ ይኑርዎት።
- እርዳታ እንደጠየቁ የሚጠቁሙ የስለክ ቅጂዎችን ወይም የኢንተርኔት ዱራዎቸን ያጥፉ። ወርሃዊ የስልክ ክፍያ ላይ የተደዋወሉት ቁጥር እንዳይወጣ ፤ የኢንተርኔት የስልክ አገልግሎትን ይጠቀሙ አሊያም ክትትል የማይደረግባቸውን መገልገያዎች ይጠቀሙ።

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

ሚስጥሩ ለተጠበቀ እርዳታ ወደ ፆታዊ 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 እናመቻቻለን። በቤትዎ አሊያም በሌላ ስፍራ ደህንነትዎ እንዲጠበቅ እንረዳዎታለን።

Adapted from material produced by the Fairfax County Department of Family Services, Division of Domestic and Sexual Violence Services. April 2020.