

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.