



Women's Shelter of York Region Inc.

طرح ایمنی برای زنان

طرح ایمنی در یک حادثه خشونت آمیز

نکات ایمنی توصیه شده

- اگر مورد آزار جنسی قرار گرفته اید و اگر قصد دریافت کمک پزشکی دارید ، استحمام نکنید و دوش نگیرید. مستقیماً به بیمارستانی بروید که یک متخصص آموزش دیده برای جمع آوری شواهد شما را معاینه می کند.
- اگر بحث اجتناب ناپذیر به نظر می رسد ، سعی کنید به اتاق یا منطقه ای بروید که دسترسی آسان به یک خروجی دارد. (از ورود به حمام ، آشپزخانه یا هر جای دیگر در نزدیکی سلاح های احتمالی خودداری کنید)
- هرگز اجازه ندهید که فرد آزاردهنده بین شما و در خروجی خانه قرار گیرد. اگر می توانید با امنیت از آنجا خارج شوید ، نزد همسایه ای بروید و با 119 تماس بگیرید
- در نظر داشته باشید که به آزار دهنده آنچه می خواهد را بدهید تا از این طریق شرایط خطرناک را خنثی کنید تا زمانی که بتوانید با خیال راحت از آنجا خارج شوید
- اگر فرصتی دارید ، با پناهگاه یا خط بحران 24 ساعته با شماره 49281660081 تماس بگیرید و از کلمات رمز استفاده کنید
- شما در شرایط خطرناک کاملاً حق دارید از خود محافظت کنید. شما مستحق ضربه یا تهدید نیستید
- سعی کنید تا حد ممکن سر و صدا ایجاد کنید (زنگ خطر آتش را روشن کنید ، وسایل را بشکنید ، استریو یا تلویزیون را روشن کنید). اگر خودتان قادر به انجام این کار نباشید (تماس با پلیس) ، با انجام هر یک از این کارها ، احتمال بیشتری وجود دارد که همسایگان شما برای شما پلیس تماس بگیرند

طرح ایمنی قبل از ورود به پناهگاه

نکات ایمنی توصیه شده

- تمام اوراق و مدارک مهم خود (گذرنامه ، شناسنامه ، اوراق مهاجرت) را در خانه دوست یا همسایه خود بگذارید
- یک کیف مسافرتی را بسته و آماده برای رفتن در مکانی نامعلوم ، اما در دسترس که سریع بتوانید آن را بردارید ، نگهداری کنید. به یاد داشته باشید که کیف پول ، داروها ، نسخه ها ، کارت های پزشکی ، دفترچه های بانکی و کارت های شارژ خود را به همراه داشته باشید
- مشخص کنید کدام در ، پنجره ، راه پله یا آسانسور سریعترین راه خروج از خانه را به شما ارائه می دهد. سعی کنید تا جایی که ممکن است مسیر خود را تمرین کنید



Women's Shelter of York Region Inc.

همسایگانی را پیدا کنید که بتوانید در مورد خشونت به آنها بگویید و از آنها بخواهید در صورت شنیدن صدا با پلیس تماس بگیرند

سعی کنید مقداری پس انداز کنید و آن را به همراه کلیدهای اضافی ماشین جایی پنهان کنید و اینها را به یکی از اعضای خانواده یا یکی از دوستان خود بدهید

اگر مجبور به ترک شدید ، تصمیم بگیرید که کجا بروید ، حتی اگر فکر نکنید که به آنجا برسد

سعی کنید یک کلمه کد تنظیم کنید که در صورت نیاز به پلیس، این کلمه را با فرزندان ، خانواده و دوستان خود استفاده کنید

قبل از رفتن با دقت برنامه ریزی کنید. اگر همسرتان فکر کند که شما آنجا را ترک خواهید کرد و کنترل شما را از دست می دهد ، ممکن است سعی کند حمله کند

در صورت امکان ، حساب بانکی خود را باز کنید تا مقداری پول از خودتان داشته باشید. وقتی آن را باز می کنید ، به یاد داشته باشید که از آدرس خانه ، ایمیل یا شماره تلفن خود استفاده نکنید زیرا ممکن است صورت حساب های بانکی به خانه شما بیاید. آیا می توانید از اطلاعات تماس یک دوست یا یکی از اعضای خانواده خود استفاده کنید؟

سعی کنید برای برقراری تماس تلفنی همیشه سکه داشته باشید یا همیشه به تلفنی دسترسی داشته باشید که به راحتی قابل شارژ شدن است. به یاد داشته باشید که اگر از کارت تلفن یا کارت اعتباری استفاده می کنید ، شماره هایی که با آنها تماس می گیرید در قبض تلفن شما خواهد بود. اگر می خواهید تماس های تلفنی خود را محرمانه نگه دارید ، از سکه استفاده کنید یا از دوست خود بپرسید آیا می توانید از تلفن او استفاده کنید

سعی کنید برنامه فرار خود را مرور کرده و تکرار کنید تا مطمئن شوید که کم خطرترین راه برای ترک سریع را برنامه ریزی کرده اید. آن را با فرزندان خود تمرین کنید. با یک مددکار متخصص در زمینه خشونت خانگی یا یک دوست صحبت کنید و طرح را با آنها مرور کنید. خط بحران 24 ساعته ما با شماره 49281660081 هفت روز هفته در دسترس است تا در این زمینه و موارد دیگر به شما کمک کند

همیشه سعی کنید فرزندان خود را هنگام ترک با خود ببرید

برنامه ایمنی برای زنان و کودکان اقامت در پناهگاه نکات ایمنی توصیه شده

اگر احساس می کنید ضروری است با پلیس تماس بگیرید و تلفن همراه ندارید ، یک تلفن اضطراری توسط خانه امن در اختیارتان قرار می گیرد که ممکن است تا پایان اقامت تان بتوانید از آن استفاده کنید

علاوه بر تلفن همراه اضطراری ، ممکن است زنگ خطر شخصی نیز توسط خانه امن به شما ارائه شود. در مواقع اضطراری ، کشیدن نخ روی آلارم باعث ایجاد صدای بلند می شود که به این ترتیب فرد آزار دهنده به دلیل سورپرایز شدن به شدت می ترسد و توجه دیگران نیز را در آن منطقه به صدا جلب می شود



Women's Shelter of York Region Inc.

سعی کنید هر زمان ممکن است با فرد دیگری بیرون بروید و تنها نباشید.

تلفن همراه خود را همیشه شارژ شده با خود داشته باشید.

از رفتن به مسیرهای میانبر خودداری کنید.

به خصوص در شب در مناطق پرجمعیت و شلوغ تردد کنید.

از قرار دادن هدفون هنگام راه رفتن در فضای باز خودداری کنید ، زیرا ممکن است نتوانید صدای کسی را که به شما نزدیک می شود بشنوید.

اگر حس می کنید کسی شما را دنبال می کند ، به حس خود اعتماد کنید و اقدامات لازم را انجام دهید. سعی کنید به آن سوی خیابان بروید و بچرخید تا ببینید چه کسی پشت سر شماست. اگر هنوز تحت تعقیب هستید ، دوباره سعی کنید به آن سوی خیابان بروید. سعی کنید به حرکت خود ادامه دهید و خود را به منطقه ای شلوغ برسانید و به هرکسی که ممکن است بتواند به شما کمک کند گزارش دهید.

اگر وسیله نقلیه به طور ناگهانی در کنار شما ننگه داشت ، بچرخید و در جهت دیگر قدم بزنید (می توانید خیلی سریعتر از (ماشین بچرخید).

اگر گرفتار شده اید یا در معرض خطر هستید ، سعی کنید داد بزنید یا جیغ بزنید. صدا بهترین دفاع شماست. در صورت امکان با شماره 119 با پلیس تماس بگیرید.

..شماره خانه امن را همیشه با خود داشته باشید.

طرح ایمنی برای زنان با استفاده از خدمات حمل و نقل عمومی یا تاکسی
:نکات ایمنی توصیه شده

همیشه سعی کنید در صندلی عقب باشید ، نه در صندلی جلو در کنار راننده.

بهتر است اطلاعات شخصی خود را ندهید و در مورد تجارب شخصی خود با راننده صحبت نکنید. هیچ اطلاعاتی راجع به اینکه چرا در آن خانه امن هستید یا داستان خود یا هر کسی که در آن خانه امن ملاقات می کنید را فاش نکنید (هرگز اسمی را (ذکر نکنید).

سعی کنید یک کلمه رمز داشته باشید تا وقتی در تاکسی احساس امنیت نمی کنید از آن استفاده کنید. برای دریافت راهنمایی می توانید با تلفن همراه خود با شماره 911 یا تماس بگیرید. اگر تلفن همراه ندارید ، می توانید با استفاده از تلفن همراه اضطراری که توسط خانه امن در 49281660081 اختیار شما قرار می گیرد با 911 تماس بگیرید.



Women's Shelter of York Region Inc.

اگر راننده به پرسیدن سوال های شخصی ادامه می دهد و از احترام به حریم شخصی شما امتناع می ورزد ، از راننده بخواهید که شما را در نزدیکترین مکان عمومی (به عنوان مثال پمپ بنزین و غیره) پیاده کند

حتماً نام راننده ، مشخصات فیزیکی و غیره را داشته باشید

اعتماد به نفس از خود نشان دهید. اگر به سوالات خود ادامه داد به او اطلاع دهید ، رئیس او را در جریان خواهید گذاشت

به شخصی (دوست ، خانواده یا ممدکاران) اطلاع دهید که به مقصد رسیده اید

به احساس خود اعتماد کنید! اگر احساس می کنید مشکلی وجود دارد، حس خود را دنبال کنید

با وسیله نقلیه آشنا شوید. آیا در جلو قفل دارد ، قفل پنجره ، قفل مرکزی؟

هرگز نترسید از پنجره پایین بیاوید و اگر مجبور هستید فریاد بزنید و کمک کنید

طرح ایمنی برای زنان تخلیه از پناهگاه

نکات ایمنی توصیه شده

تلفن همراه خود را همیشه شارژ شده با خود داشته باشید و یک زنگ خطر ایمنی شخصی به همراه داشته باشید

در صورت خطر به ممدکاران یک کلمه کد ارائه دهید و شماره تلفن خانه امن را همیشه با خود داشته باشید

اگر فکر می کنید شخص آزار دهنده، کلید دارد ، ممکن است بخواهید قفل ها را عوض کنید و میله هایی روی پنجره ها قرار دهید. همچنین ممکن است بخواهید یک سیستم امنیتی ، آلام برای دود و سیستم روشنایی خارج نصب کنید

نسخه هایی از هرگونه حکم دادگاه را همیشه با خود داشته باشید. همچنین نسخه هایی از این احکام را به مدرسه ، مهد کودک و محل کار خود بدهید و از آنها بخواهید در صورت مشاهده فرد آزارگر با شما تماس بگیرند. به این افراد کپی از عکسهای آزار دهنده خود را بدهید تا آنها بتوانند او را تشخیص دهند

سعی کنید برای در ورودی سوراخ چشمی دار نصب کنید که خود و فرزندانتان می توانید از آن استفاده کنید

برای افزایش ایمنی می توانید روی تلفن از سرویس های مسدود کردن تماس ، نمایش تماس و شماره گیری سریع را استفاده کنید

می توانید مطمئن شوید که نام شما روی صندوق پستی شما یا در فهرست اسامی افراد ساکن آپارتمان وجود نداشته باشد

اگر فکر می کنید فرد آزار دهنده شما ممکن است شما را از طریق مراکز پزشکی که قبلاً مراجعه می کردید، ردیابی کند ، ممکن است بخواهید پزشک ، دندانپزشک یا سایر خدمات حرفه ای خود را عوض کنید

اگر به شهر یا منطقه دیگری نقل مکان کردید ، حکم دادگاه ، مکان جدید و فرد آزار دهنده را یا رفتار خشونت آمیز او را به پلیس محلی اطلاع دهید

سعی کنید به یاد داشته باشید که چیزهای زیادی را پشت سر گذاشته اید و ممکن است احساس خستگی جسمی و خستگی عاطفی کنید. بدانید که ساختن زندگی جدید و عاری از خشونت ، شهادت زیادی می طلبد و به انرژی زیادی نیاز دارد