

البقاء بأمان في المنزل

الخط الساخن للعنف الجنسي

والمنزلي في FAIRFAX COUNTY

24 ساعة يوميًا

703-360-7273

إذا لم تتمكن من التحدث بأمان أو إرسال رسالة نصية أو إجراء محادثة، فأرسل LOVEIS إلى 22522

إننا نعيش أوقاتًا عصيبة فرضتها المخاطر التي تهدد صحتنا وأدت بالكثير منّا إلى البقاء في المنزل. بيد أن بعض الناس لا يحظون دائمًا بذلك الشعور الآمن الذي يمنحنا إياه البقاء في المنزل؛ لأنهم مضطرون أحيانًا إلى العيش مع شخص قد يمثل مصدر تهديد أو أذى لهم. إذا كنت واحدًا من أولئك الناس، فاعلم أنه يمكنك الاتصال بالخط الساخن للعنف الجنسي والمنزلي في Fairfax County على الرقم **703-360-7273** للحصول على المساعدة على مدار 24 ساعة يوميًا. وإذا لم تكن في مأمن للتحدث، فأرسل رسالة نصية أو تواصل عبر خدمة محادثة (أرسل كلمة LOVEIS إلى 22522 للتواصل عبر الخط الساخن الوطني للعنف المنزلي أو تحدث عبر الموقع rainn.org للتواصل عبر الخط الساخن الوطني للعنف الجنسي). أما إذا كنت في خطر داهم، فيرجى الاتصال بالرقم 911.

أنت خير من يحكم بسلامة وضعك. ولكن إليك بعض الأفكار للحفاظ على سلامتك وسلامة الآخرين في منزلك.

خطط مسبقًا

- تتبع أماكن الأغراض المهمة التي قد تحتاجها في حالات الطوارئ أو إذا غادرت، مثل: الهواتف والنقود وبطاقة الهوية ومفاتيح السيارة والبطاقات الطبية والأدوية.
- أعد قائمة بجهات الاتصال الآمنة والموارد الطارئة. يرى بعض الأشخاص أنه من المفيد إخفاء نسخ من المستندات المهمة وجهات الاتصال الآمنة في مكان ما خارج المنزل: كدفنها في أصيص زرع أو إخفائها في منزل آمن لأحد الجيران.
- اتفق مع أشخاص تثق بهم على كلمات سرية أو مواعيد للحضور اليومي.
- أشرك الأطفال وأفراد الأسرة الآخرين في التخطيط، إن استطعت، وفكر في خيارات سلامتهم.

مساحة المعيشة

- خصّص مساحات أو أوقاتًا منفصلة لاستخدام مناطق معينة.
- حاول المواظبة على اتباع نظام روتيني وممارسة بعض الأنشطة لإبقاء الجميع مشغولين.
- كن على دراية بالغرف الآمنة المزودة بأقفال وحدد الغرف التي لها أبواب ونوافذ تتيح الهروب السريع. ناقش ذلك مع الأطفال وغيرهم من أفراد الأسرة.
- فكر في مكان يمكنك الذهاب إليه أو إرسال أفراد الأسرة الآخرين إليه في حالة الطوارئ أو على المدى الطويل.
- حاول تجنب المكوث في غرف تحتوي على عناصر يمكن استخدامها كأسلحة.
- استغل التسوق أو تلبية احتياجات الأسرة أو المشي أو أنشطة آمنة أخرى توفر لك فرصة للخروج من المنزل أو حججًا للمغادرة عندما تشعر بالخطر.

اعتن بنفسك

- كن على دراية بالبواعث والأساليب التكتيكية التي تخبرك بأن هناك عنفًا على وشك الحدوث، لكن دون أن يثنيك ذلك عن الاعتناء بنفسك واحتياجاتك الوجدانية.
- كلما أمكن بشكل آمن، ابقَ على اتصال بالعائلة والأصدقاء من خلال المكالمات الهاتفية أو محادثات الفيديو أو من خلال المقابلات خارج المنزل في أماكن يمكنك ممارسة التباعد الاجتماعي فيها.
- تأمل أو استخدم تطبيقات اليقظة الذهنية أو ابحث عن طرق أخرى تساعدك على التحكم في ردود أفعالك.
- تحدث مع الأطفال وأفراد الأسرة الآخرين حول الأشياء التي يمكنكم فعلها معًا وتساعدكم على الشعور بالأمان.
- تواصل مع طائفتك الدينية إذا أشعرك ذلك بالأمان.
- إذا تعرّضت أو تعرّض شخص آخر لمرض أو إصابة، فاجعل الطاقم الطبي على دراية بالحالات الخطيرة.
- احذف سجلات المكالمات وسجلات تصفح الإنترنت التي تُظهر أنك تطلب المساعدة أو استخدم خدمة هاتف عبر الإنترنت حتى لا تكون المكالمات موجودة على فاتورة هاتفك أو استخدم الأجهزة التي لا تخضع للمراقبة.

تنبه إلى أن شريكك إذا كان قادرًا على الوصول إلى أسلحة أو حاول خنقك أو شنقك أو هدد بقتلك أو قتل أطفالك أو هدد بالانتحار، فقد تكون في خطر جسيم، ومن المهم التحدث إلى أحد المحامين المتوفرين عبر الخط الساخن إذا تمكنت من فعل ذلك بأمان.

اتصل بالخط الساخن للعنف الجنسي والمنزلي على رقم **703-360-7273** للحصول على مساعدة سرّية. يمكننا أن نوصلك بمأوى الطوارئ والمساعدة المالية والموارد السكنية. يمكننا مساعدتك أن تبقى بأمان أكثر في منزلك أو في العثور على الأمان في مكان آخر.



في حالة عدم الإشارة إلى رقم الهاتف النصي، استخدم 711 / Virginia Relay. يتم توفير أماكن إقامة معقولة عند الطلب، اتصل على رقم 703-324-5730.

Fairfax County Department of Family Services
DSVS
Domestic & Sexual
Violence Services



A FAIRFAX COUNTY, VA.
PUBLICATION. 4/2020



FAIRFAX COUNTY DEPARTMENT OF
FAMILY SERVICES