

# به سلامت در منزل بمانید

## خط ویژه خشونت خانگی و جنسی

FAIRFAX COUNTY

24 ساعت در روز

**703-360-7273**

اگر صحبت کردن امن نیست، LOVEIS را

به 22522 بفرستید.

اوقات پر استرسی است زیرا خطرانی سلامت ما را تهدید می‌کنند. برای بعضی مردم، ماندن در خانه همیشه حس سلامتی ندارد زیرا ممکن است کسی در آن جا شما را تهدید کند یا به شما آسیب بزند. اگر درباره شما این طور است، بدانید که می‌توانید 24 ساعت در روز با خط ویژه خشونت خانگی و جنسی Fairfax County به شماره **703-360-7273** تماس بگیرید. اگر نمی‌توانید با حفظ امنیت صحبت کنید، پیام بدهید یا گفتگو کنید (پیام LOVEIS را به **22522** مربوط به خط ملی ویژه خشونت خانگی است بفرستید یا در [rainn.org](http://rainn.org) گفتگو کنید که مربوط به خط ملی ویژه خشونت جنسی است). اگر در معرض خطر فوری هستید، با **911** تماس بگیرید.

شما بهترین فرد برای قضاوت درباره امنیت خود هستید. اما روش‌هایی وجود دارند که می‌توانید خود و دیگران در منزل خود را در امنیت نگه دارید.

### از قبل برنامه‌ریزی کنید

- ◀ به چیزهایی مثل تلفن، پول، کارت شناسایی، کلید ماشین، کارت‌های پزشکی و دارو بیندیشید که در مواقع اضطراری یا وقتی خانه را ترک می‌کنید، ممکن است به آن‌ها نیاز داشته باشید.
- ◀ فهرستی از مخاطبین قابل اعتماد و منابع اضطراری تهیه کنید. از نظر بعضی پنهان کردن یک نسخه از اسناد مهم و مخاطبین قابل اعتماد در جایی خارج از خانه مثل کاشتن در یک گیاه یا سپردن به یک همسایه قابل اعتماد فکر خوبی است.
- ◀ درباره زمان عبور و مرور روزمره و لغات رمز با کسانی که اعتماد دارید هماهنگ کنید.
- ◀ اگر می‌توانید، به همراه کودکان و سایر اعضای خانواده برنامه‌ریزی کنید. درباره گزینه‌های ایمنی آن‌ها بیندیشید.

### فضای اقامت شما

- ◀ فضا و زمان‌های متفاوتی برای استفاده از بعضی قسمت‌ها در نظر بگیرید.
- ◀ برای مشغول نگه داشتن همه، روتین و فعالیت‌هایی را حفظ کنید.
- ◀ بدانید کدام اتاق‌ها کلید دارند و امن هستند و کدام اتاق‌ها برای خروج فوری در و پنجره دارند. در این باره با کودکان و سایر اعضای خانواده صحبت کنید.
- ◀ به مکان‌هایی بیندیشید که می‌توانید بروید یا سایر اعضای خانواده را در شرایط اضطراری یا بلندمدت بفرستید.
- ◀ از بودن در اتاق‌هایی که اشیایی دارند که می‌توان از آن‌ها به عنوان سلاح استفاده کرد، پرهیز کنید.
- ◀ از خرید، نیازهای خانواده، پیاده روی یا سایر فعالیت‌های امن استفاده کنید تا فرصت بودن در خارج از خانه یا دلیلی برای ترک خانه در مواقعی داشته باشید که احساس خطر می‌کنید.

### از خودتان مراقبت کنید.

- ◀ نسبت به تحرک‌ها و فوننی که ممکن است نشان از خشونت داشته باشند، آگاه باشید اما مراقب خود و نیازهای عاطفی خود باشید.
- ◀ هر قدر که برای شما امن است، با خانواده و دوستان تماس تلفنی، ویدئویی برگزار کرده یا در خارج از خانه در مکان‌هایی یکدیگر را ملاقات کنید که بتوانید فاصله اجتماعی را رعایت کنید.
- ◀ مدیتیشن کنید، از برنامه‌های آگاهی ذهن استفاده کنید یا روش‌های دیگری برای کمک به شما در تعدیل واکنش‌های خود بیابید.
- ◀ با کودکان و سایر اعضای خانواده درباره کارهایی صحبت کنید که باید همراه با هم انجام دهید تا به آن‌ها کمک کنید احساس امنیت کنند.
- ◀ اگر فکر می‌کنید باعث احساس امنیت بیش‌تر می‌شود، به گروه مذهبی خود مراجعه کنید.
- ◀ اگر شما یا فرد دیگری مریض یا زخمی شود، به کارکنان بخش پزشکی درباره وضعیت‌های خطرناک هشدار دهید.
- ◀ سوابق تماس یا تاریخچه اینترنت خود را که نشان می‌دهد در جستجوی کمک هستید را پاک کنید، از یک سرویس دهنده تلفن اینترنتی استفاده کنید تا تماس‌های شما روی صورت حساب تلفن نیاید یا از ابزارهایی استفاده کنید که پایش نمی‌شوند.

آگاه باشید که اگر شریک شما به تفنگ دسترسی دارد، شما را خفه کرده، تهدید به قتل شما یا کودکان کرده یا تهدید به خودکشی کرده است، ممکن است شما در خطر جدی باشید و مهم است که اگر در وضعیت امنی هستید با مشاوران خط ویژه صحبت کنید.

با خط ویژه خشونت خانگی و جنسی به شماره **703-360-7273** تماس بگیرید و درخواست کمک محرمانه کنید. ما می‌توانیم شما را به سرپناه اضطراری، منابع کمک مالی و اسکان معرفی کنیم. ما می‌توانیم به شما کمک کنیم در خانه احساس امنیت بیش‌تری داشته باشید یا در جای دیگری احساس امنیت کنید.



اگر به شماره TTY اشاره نشده است از 711/امداد Virginia استفاده کنید. در صورت درخواست، تسهیلات معقول تامین می‌شود: با شماره 703-324-5730. تماس بگیرید.



A FAIRFAX COUNTY VA,  
PUBLICATION. 4/2020



FAIRFAX COUNTY DEPARTMENT OF  
FAMILY SERVICES