

## همسایگان، دوستان و خانواده ها

نکات برنامه ریزی  
ایمنی برای زنانی که  
مورد اذیت و آزار  
قرار دارند

برای اطلاعات بیشتر در باره خدمات خط تلفن کمک به زنان آزار دیده به وب سایت [www.awhl.org](http://www.awhl.org) مراجعه کنید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد برنامه "همسایگان، دوستان و خانواده ها" به وب سایت [www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca](http://www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca) مراجعه کنید.

اگر در باره ایمنی فوری خود نگران هستید، به پلیس تلفن کنید.

خط تلفن کمکی زنان آزار دیده با شماره ۰۵۱۱-۸۶۳-۸۶۶-۱ خدمات تلفنی ۲۴ ساعته و تلفن مخصوص ناشنوایان ۱-۸۶۶-۸۶۳-۷۸۶۸ خط بحران برای زنان آزار دیده در آنتاریو فراهم می کند. شماره این خدمات محرمانه و با ناشناس می باشد و تلفن مجانی بالا بر روی صورت حساب تلفن شما نشان نمی دهد. این خدمات به ۱۵۴ زبان ارائه می شوند.



## برنامه ریزی ایمنی اولویت دارد. این ها کارهای مهمی است که شما می توانید برای افزایش ایمنی خودتان انجام دهید:

- ۱- به شخص مورد اعتمادتان در باره آزار و اذیت بگویید.
- ۲- مدارک مهم را جمع کنید: تمام مدارک هویت شخصی، مدارک مالی و حقوقی، سند/اجاره نامه منزل، دفتر آدرس، دارو و کارت های اعتباری و پولی.
- ۳- عکس های با ارزش، جواهرات و اشیائی که ارزش احساسی دارند، هم چنین اسباب بازی ها و وسایل آسایش برای فرزندان را کنار هم بگذارید.
- ۴- یک عکس از شخصی که شما را مورد اذیت و آزار قرار می دهد و عکس فرزندان را همراه خود داشته باشید.
- ۵- با پلیس یا شلتر زنان تماس بگیرید. به سراغ افسری که متخصص موارد اذیت و آزار زن می باشد بروید. او می تواند شما را در برنامه ریزی ایمنی بیشتری کمک کند.
- ۶- با یک وکیل مشورت کنید. هر نوع مدرک اذیت و آزار بدنی را (مانند عکس ها) نگهدارید. یادداشت های روزانه از تمام درگیری های خشونت آمیز با ذکر تاریخ ها، حادثه ها، تهدیدها و شهود نگهدارید.
- ۷- اطمینان حاصل کنید که مدرسه یا مرکز نگهداری فرزندان از این موقعیت آگاه است و یک نسخه از تمام مدارک مربوطه دارد.
- ۸- به شخصی که شما را مورد اذیت و آزار قرار می دهد نگوید که قصد ترک خانه را دارید. بسرعت بروید.
- ۹- به منزل خود برنگردید مگر این که همراه یک پلیس باشید.
- ۱۰- هرگز باشخصی که شما را مورد اذیت و آزار قرار می دهد روبرو نشوید.