

Nambari inayotoa msaada kwa Wanawake Wanaoteswa inaitwa Femaide: *1-877-336-2433* hutoa huduma ya simu kwa masaa 24 na pia nambari TTY *1-866-860-7082* ya huduma kwa wanawake wa Ontario wanaoteswa kama viziwi.

Katika huduma hii huhitaji kujitamburisha na ni siri na nambari isiyo lipishwa haitaonekana kwenye karatasi ya malipo ya simu.

Inapatikana kwa Kifaransa na lugha zingine

Imefadhiliwa na Serikali ya Ontario

Kwa habari zaidi kuhusu huduma za Nambari zaidi ya Wanawake Wanaotswa, nenda: *www.briserlesilence.ca*

Kwa habari zaidi kuhusu kampeni ya Majirani, Marafiki na Jamiinenda: *www.voisinsamisetfamilles.on.ca*

Kama una shaka kuhusu usalama wako, pigia polisi simu.

SWAHILI

*Majirani,
Marafiki
na Jamii*

*Ushauri juu
ya kupanga
usalama kwa
wanawake
wanaoteswa*



Kupanga usalama ni jambo la kutia maanani zaidi. Haya ndio baadhi ya mambo muhimu ya kufanya ili kua na usalama wa hali ya juu:

- 1** Mwambie mtu unayemwamini kuhusu kuteswa au kunyanyaswa kwako.
- 2** Kusanya hati muhimu: vitambulisho vyote vya kibinafsi, makaratasi yote ya kifedha na kisheria, au hati za nyumba, kitabu cha anwani, matibabu, pesa na fedha na hati za mkopo.
- 3** Weka pamoja picha za thamani, mapambo ya vito na vitu vya ukumbusho vya thamani, pia vidude vya kuchezea vya watoto.
- 4** Beba picha ya anaekutesa na ile ya watoto wako.
- 5** Wasiliana na makao dharura ya wanawake au polisi. Muulize afisa anaye shughulika na maswala ya wanawake wenye kuteswa Afisa huyo anaweza kukusaidia kuepuka mateso.
- 6** Pata ushauri wa wakili. Weka ushahidi wowote wa kuonyesha alama za kuumizwa (kwa mfano picha). Andika matukio yote ya kuteswa na uonyeshe tarehe, mikasa na pia vitisho na mashahidi.
- 7** Hakikisha kuwa shule za watoto wako zinaelewa hali yenu, na pia zina nakili za vyeti vya kuhusiana na hali yenu.
- 8** Usimwambie anayekutesa ya kuwa unamuacha. Ondoka kwa haraka.
- 9** Usirudi nyumbani, bila kusindikizwa na polisi.
- 10** Usijaribu kumkabili anayekutesa.