

تساعد NYPD الآلاف من ضحايا  
العنف الأسري وذويهم كل عام.

# الحفاظ على سلامتك في العمل

# العنف الأسري

التخطيط للسلامة

لا تنتظر.

اطلب المساعدة  
اليوم.

- ✓ أطلع أحد الزملاء أو المشرفين على الموقف، واطلب منه الاتصال بالشرطة في حالة الطوارئ.
- ✓ اطلب من شخص ما تصفية مكالماتك.
- ✓ انتبه لما يحيط بك أثناء دخولك ومغادرتك كل يوم.
- ✓ غير مسار تنقلاتك.
- ✓ احتفظ بنسخة من أمر الحماية معك.
- ✓ أعط صورة المعتدي للأمن و/أو موظفي الاستقبال.
- ✓ اطلب نقل منضدتك أو مكتبك إلى مكان آمن.
- ✓ اطلب المساعدة من برنامج مساعدة الموظفين أو قسم الموارد البشرية في مكان عملك.
- ✓ احمل معك جهازاً صوتياً (على سبيل المثال، صافرة، إنذار، هاتف جوال، الخ.) لاستدعاء المساعدة.

اتصل بضباط منع العنف الأسري أو مناصري الضحايا في المركز المحلي أو منطقة خدمات الشرطة (PSA) التابع لها.

لحالات الطوارئ، اتصل على "911".

يرجى زيارة [www.nyc.gov/nychope](http://www.nyc.gov/nychope)  
اتصل بالخط الساخن للعنف الأسري في مدينة نيويورك على مدار 24 ساعة:

(1 (800) 621-HOPE (4673

الهاتف النصي: 1 (866) 604-5350

هل لديك خطة لحماية  
نفسك وأسرتك من العنف  
الأسري؟

تحظر القوانين الفيدرالية والخاصة بالولاية  
والمحلية التمييز في العمل على أساس  
وضعك كضحية للعنف الأسري.

تذكر أن مناصري الضحايا متاحون دائماً  
للتحدث مع صاحب عملك نيابة عنك.

حافظ على سلامتك.  
نحن هنا للمساعدة.

# كن في أمان. لا تنتظر. اطلب المساعدة اليوم.

## الخطوة الأولى: وضع خطة سلامة

يرى العديد من ضحايا العنف الأسري أنه من المفيد وضع خطة سلامة. اتصل بضابط منع العنف الأسري أو مناصري الضحايا في المركز المحلي أو PSA التابع لها لوضع خطة سلامة مخصصة لاحتياجاتك.

فيما يلي بعض التوصيات للبدء:

- اتصل على "911" إذا أصبح المعتدي عنيفاً.
- اطلب من الجيران والأصدقاء والأسرة التدخل أو الاتصال على "911" إذا سمعوا جداراً أو أصواتاً عالية.
- استخدم أجهزة صوتية (مثل الصافرات أو الإنذارات الشخصية) لاستدعاء المساعدة.
- اختر كلمة رمزية يمكنك استخدامها مع الأصدقاء والأسرة لتبنيهم لطلب المساعدة.
- أحصل على أمر الحماية.
- احتفظ بنسخ من الوثائق الهامة في مكان آمن.
- إذا أصبح المعتدي عنيفاً، فتجنب الدخول إلى غرف بدون مخارج متعددة.
- لا تشارك خطة السلامة الخاصة بك مع أي شخص قد يشاركها مع المعتدي.
- تدرب على خطة الهروب الخاصة بك مع أطفالك، بما في ذلك كيفية إجراء مكالمة هاتفية.

## الخطوة الثانية: كن مستعداً للمغادرة

قم بإعداد حقيبة هروب في حال احتجت إلى الفرار من المعتدي. اتركها في مكان آمن بعيداً عن المنزل. فكر في إيداعها لدى صديق مقرب أو أحد الأقارب لحفظها.

## يجب أن تشمل الحقيبة

- ملابس لك ولأطفالك.
- نقود، دفتر الشيكات، بطاقة الصراف الآلي، بطاقات الائتمان، إلخ.
- منتجات النظافة الشخصية (مثل، فرشاة الأسنان، مزيل العرق، أدوات النظافة، إلخ).
- حفاضات، ولبن صناعي، ولعب لأطفالك.
- دفتر عناوين يحتوي على أرقام هواتف جهات الاتصال.
- مجموعة من المفاتيح الاحتياطية لسيارتك ومنزلك.
- أدوية.
- وثائق إثبات الهوية (على سبيل المثال، رخصة القيادة، وتصاريح العمل، والبطاقات الخضراء، وشهادات الميلاد، وبطاقات الضمان الاجتماعي لك ولأطفالك).
- نسخ أصلية من الوثائق الهامة (على سبيل المثال، أمر الحماية، أو أوراق الطلاق أو الحضانة أو الإنذارات القضائية، أو أوراق السيارة أو التأمين الصحي أو التأمين على الحياة، إلخ).
- صورة المعتدي لأغراض تحديد الهوية.

## الخطوة الثالثة: حافظ على سلامتك

إذا كنت قلقاً بشأن السلامة في منزلك، فاتصل بالمركز المحلي أو PSA التابع لها لإجراء مسح مجاني لمنع الجريمة. أخطر الأسرة والأصدقاء وأصحاب العمل والمدارس بموقعك.

## نصائح مفيدة حول السلامة

- ✓ اجعل مستندات التأجير وفواتير الهاتف وخدمات المرافق وأية مستندات أخرى باسم شخص آخر.
- ✓ احصل على رقم هاتف غير مدرج في الدليل.
- ✓ استخدم صندوق البريد (P.O. box) بدلاً من عنوان الشارع لتلقي البريد؛ وتفقدته خلال ساعات النروة.
- ✓ احتفظ بنسخ من أمر الحماية الخاص بك في محفظتك/حقيبتك وعلى هاتفك الخليوي وفي منزلك.
- ✓ ركب أبواباً معدنية وقفل باب إضافي وإنذارات للنوافذ.
- ✓ اطلب من شخص آخر توصيل أطفالك إلى المدرسة واستلامهم منها، أو في الزيارات بأمر المحكمة.
- ✓ تجنب زيارة الأماكن التي كنت تتردد عليها أثناء وجودك مع المعتدي.

اتصل على "911" إذا كنت في خطر أو إذا تم انتهاك أمر الحماية الخاص بك.