



Metro Office of Family Safety

أنت لست وحدك

إذا كنت قلقة بشأن سلامتك أو تخشين أحياناً من شريك أو ممن تحبين فهناك مساعدة متاحة. للتحدث إلى مدافع، يمكنك التواصل مع أي من مكاتبنا. ستبقى جميع معلوماتك سرية وستكون جميع الخدمات مجانية

Family Safety Center
walk-ins and appointments
610 Murfreesboro Pike
Nashville, TN 37210
(615) 880-1100
M - F, 9:00 am - 6:00 pm
Order of Protection Assistance 24/7

Jean Crowe Advocacy Center
courthouse location
100 James Robertson Pkwy., Suite 114
Nashville, TN 37201
(615) 862-4767
M - F, 7:45 am - 4:00 pm

يمكننا المساعدة في تقديم أوامر الحماية، وإنشاء خطة أمان، وتقييم مستوى المخاطر، وربطك بالموارد مثل المأوى والاستشارة، وتوفير مكان آمن لك لانتظار جلسة المحكمة الخاصة بك

تجربتك مع الإساءة فريدة بالنسبة لك، وسيكون طريقك إلى الأمان والشفاء فريداً كذلك. سنستمع إليك ونصدقك ونوضح لك الموارد المتاحة. لديك حرية الاختيار. بإشراك جهات إنفاذ القانون أم لا

إذا كنت في ناشفيل فيمكنك الاتصال مع الخط الساخن على مدار الساعة لـ
YWCA

1-800-334-4628

إذا كنت خارج ناشفيل فيمكنك الاتصال على الخط الساخن الوطني للعنف الأسري على مدار الساعة على
1-800-799-7233

إذا قررت المغادرة بشكل دائم

☐ ضع خطة خاصة تتعلق باحتمال أن يكون لديك وقت للاستعداد قبل المغادرة وخطة أخرى خاصة باحتمال أن يكون عليك المغادرة بسرعة

☐ غادري في الوقت الذي لا يتوقعه شريكك. سيمنحك هذا مزيداً من الوقت قبل أن يدرك شريكك أنك رحلت. إذا كان بإمكانك ذلك، اتصلي بضابط شرطة لمرافقتك خارج المنزل عند مغادرتك (615)862-8600

☐ احصلي على صندوق بريد خاص بك

☐ افتحي حساباً مصرفياً باسمك فقط وابدئي بإيداع الأموال فيه. ادخري قدر ما تستطيعين من المال دون أن تثري ريبة شريكك. إذا لم تتمكني من فتح حساب، فاطلبي من شخص تثقين به الاحتفاظ بأموالك حتى لا يتمكن شريكك من العثور عليها أو استخدامها

☐ إذا كان لديك حيوانات أليفة، اتخذ الترتيبات اللازمة لرعايتها في مكان آمن

☐ ضع في اعتبارك فتح صندوق ودائع آمن للاحتفاظ بمستنداتك المهمة

☐ اسألي الأصدقاء أو أفراد العائلة الموثوق بهم عما إذا كانوا سيستضيفونك أنت وأطفالك أثناء حالة الطوارئ

☐ حاولي أخذ النسخ الأصلية أو المنسوخة من المستندات التالية

☐ شهادة ميلادك وشهادات ميلاد أطفالك

☐ بطاقات الضمان الاجتماعي الخاصة بك وبأولادك

☐ بطاقات الهوية الخاصة بك وبأولادك

☐ النقود وبطاقات الائتمان التي هي باسمك

☐ نسخة من أمر الحماية الخاص بك

☐ أوراق الطلاق والحضانة الخاصة بك

☐ عقد الزواج الخاص بك

☐ نسخة عن عقد الإيجار الخاص بك

☐ إثبات ملكية البيت

☐ أوراق الملكية والتسجيل والتأمين على السيارة

☐ السجلات الطبية الخاصة بك وبأطفالك

☐ سجلات أولادك المدرسية

☐ تصاريح العمل الخاصة بك وبأطفالك والبطاقات الخضراء

☐ والتأشيرات و/أو جوازات السفر

☐ الأدوية الخاصة بك وبأولادك

☐ مفاتيح البيت والسيارة أو السيارات

☐ المجوهرات الثمينة الخاصة بك وبأطفالك

☐ قائمة جهات الاتصال (مع العناوين وأرقام الهواتف) لأي عائلة

☐ أو أصدقاء يمكنك اللجوء إليهم للحصول على المساعدة

☐ مفاتيح صندوق الأمانات وصندوق البريد الخاص بك

☐ أي دليل بحوزتك على إساءة معاملتك



تخطيط السلامة

لا يستحق أحد أن يتعرض للأذى

This project is funded under an agreement with the State of Tennessee. This project was supported by Grant No. 2015-WE-AX-0020 awarded by the Office on Violence Against Women, US Department of Justice. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Department of Justice, Office on Violence Against Women.

أهم خمس نصائح

☐ تأكدي من شحن هاتفك دائماً. احملي شاحن الهاتف معك في جميع الأوقات

☐ تأكدي من أن سيارتك تحتوي دائماً على الكثير من الوقود

☐ سجلي في (www.smart911.com) Smart911

☐ احتفظي بحقيبة طوارئ بها: شاحن الهاتف، وغيار ملابس، وإمالة، والأدوية، والمستندات المهمة. قومي بإخفائها في مكان ما حيث لا يمكن لشريكك العثور عليها ولكن حيث يسهل عليك اللجوء إليها. اتصلي بـ 911 إذا ما شعرت بالتهديد أو الخوف

خلال حادث عنيف

- ☐ أبعدي نفسك وأطفالك عن الموقف قبل بدء العنف
- ☐ فكري في العديد من الأسباب التي سيقتنع بها شريكك لترك المنزل في أوقات مختلفة من النهار أو الليل في حال كنت بحاجة إلى عذر للمغادرة
- ☐ اتفقي على إشارة مع الجيران الذين تتقن بهم (وميض الأضواء وإطفاءها أو تعليق شيء ما خارج النافذة) لإعلامهم أنك بحاجة إلى المساعدة
- ☐ ابتعدي عن أي أشياء حادة أو ثقيلة وأي أسلحة نارية في حالة محاولة شريكك استخدامها
- ☐ ابقِي خارج المطبخ ومرآب السيارة والحمامات
- ☐ حاولي ألا تذهبي إلى مكان أطفالك لأن شريكك قد يؤذيهم أيضاً
- ☐ قومي بعمل نسخة من مفاتيح السيارة واحتفظي بها في مكان سري في حال أخفى شريكك المفاتيح عنك
- ☐ إذا لم تتمكني من الابتعاد، قومي بلف جسمك على شكل كرة في الزاوية.
- ☐ احمي وجهك عن طريق وضع ذراعيك حول جانبي رأسك واشبكي أصابعك معاً
- ☐ حاولي ألا ترتدي الأوشحة أو المجوهرات الطويلة التي قد يحاول شريكك استخدامها ضدك

عند التواجد في البيت

- ☐ غيري أفتالك
- ☐ ضعي في اعتبارك تثبيت أجهزة أمان على النوافذ أو تثبيت نظام أمان
- ☐ أبقى على الأبواب والنوافذ مغلقة في جميع الأوقات
- ☐ أبقى جميع أضواء الشرفة مضاءة في الليل
- ☐ أخبري الجيران الذين تثقن بهم بأن يقوموا بالاتصال بالشرطة إذا رأوا شريكك بالقرب من منزلك
- ☐ لا تفصحي عن عنوانك لأي شخص لا تعرفينه أو تثقن به

في مكان العمل أو بين الناس في مكان عام

- ☐ أبلغِي الأمن والمديرين وزملاء العمل الموثوق بهم بحالتك واطلبي منهم الاتصال بالشرطة إذا رأوا شريكك
- ☐ قدمي صورة شريكك للأمن والمديرين وزملاء العمل الموثوق بهم ليتمكنوا من التعرف عليه
- ☐ غيّرِي الطرق التي تسلكينها من وإلى العمل
- ☐ اطلبي من شخص ما أن يمشي معك إلى سيارتك أو حافظتك كل يوم. إذا لم يتمكن أحد من المشي معك، فتحدثي إلى شخص ما على الهاتف أثناء المشي
- ☐ رتبي الأمور بحيث يقوم شخص آخر باستقبال مكالماتك قبل أن يحولها لك في العمل
- ☐ فكري فيما ستفعلن إذا ظهر شريكك

عند استخدام التكنولوجيا أو وسائل التواصل الاجتماعي

- ☐ قومي بإيقاف تشغيل ميزة الموقع على هاتفك وجميع حسابات وسائل التواصل الاجتماعي
- ☐ لا تنشري أو تشاركي معلومات شخصية عنك أو عن منزلك أو موقعك أو عائلتك عبر الإنترنت
- ☐ استخدمي اسماً مزيّفاً لحسابات البريد الإلكتروني وأسماء المستخدمين عند إنشاء حسابات جديدة
- ☐ لإعطاء رقم هاتف افتراضي بدلاً (Google Voice) استخدمي تطبيق رقم هاتف افتراضي (مثل من رقم هاتفك الخلوي
- ☐ اطلبي أن يكون رقم هاتفك غير مدرج أو غير منشور
- ☐ لا تتصلي بشريكك من منزلك أو باستعمال هاتفك الخلوي
- ☐ فكري في تغيير رقم هاتفك

مع أطفالك

- ☐ قومي بإخطار المدارس ودور الحضانة وجليسات الأطفال والمدرسين ومعلمي برامج ما بعد المدرسة والمدرّبين بمن يُسمح لهم باصطحاب أطفالك من المدرسة
- ☐ ناقشي خطة الأمان الخاصة بك وراجعها وقومي بممارستها مع أطفالك كثيراً
- ☐ تأكدي أن أطفالك يحفظون عنوان منزلهم ويعرفون كيفية الاتصال بالرقم 911
- ☐ ابتكري كلمة سر لاستخدامها مع أطفالك حتى يعرفوا متى تحتاجينهم للاتصال بالشرطة أو عندما تريدنيهم أن يقوموا بمغادرة المنزل والحصول على المساعدة
- ☐ إذا كانوا لا يتمكنون من مغادرة المنزل بأمان، فعلمهم الذهاب إلى غرفة آمنة بها قفل وهاتف
- ☐ أخبرهم ألا يتدخلوا إذا تعرضتِ للأذى لأنهم قد يتأذون أيضاً. أولويتهم هي البقاء بأمان وليس حمايتك
- ☐ إذا كنت تخططين للمغادرة، فخططي لما يجب فعله إذا أخبر طفلك شريكك بالخطأ
- ☐ حددي بشكل رسمي وعن طريق المحكمة خطة الأمومة والأبوة إذا كنت تشعرين أن الأطفال في أمان مع شريكك
- ☐ علمي أطفالك السلوك الآمن لاستخدام هواتفهم وأجهزة الكمبيوتر والإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي
- ☐ احتفظي بنسخة من أمر الحماية معك في جميع الأوقات
- ☐ أعطي نسخة من أمر الحماية الخاص بك للإدارة والأمن الموثوقين في العمل والأسرة والجيران والأصدقاء الموثوق بهم
- ☐ إذا كان أطفالك مشمولين بأمر الحماية الخاص بك، فقومي بإعطاء نسخة منه إلى مدارسهم ومراكز الرعاية النهارية وجليسات الأطفال والمعلمين ومعلمي ومدربي برنامج ما بعد المدرسة

With Your Order of Protection (OP):