



Metro Office of Family Safety

Where Hope and Healing Begin

ئەگەر ئامېرىكىدا پاراسىتى خۇت نىگىرانىت يان ھەندىكچار لە ھاۋزىن يان خۇشەۋىستەمەكتە دىتەرسىت، پارامەتى بەردەستە. بۇ قەسەردن لەگەل ۋاۋىزكارىك، دىتەوانىت پەيۋەندى بەكەت بە ھەرىكە لە نوۋسىنگەكانى ئىمە. ھەموو زانىبارەكان بە نەئىنى دەمىننەۋە و ھەموو خۇمەتەكانىش بەلاشەن.

Family Safety Center

بەبىۋادە و وادە

610 Murfreesboro Pike

Nashville, TN 37210

(615) 880-1100

دوۋشەممە - ھەينى

9:00 am - 6:00 pm

پارامەتى فەرمانى پاراسىن 24/7

Jean Crowe Advocacy Center

شۋىنى دادگا

100 James Robertson Pkwy., Suite 114

Nashville, TN 37201

(615) 862-4767

شۋىنى دادگا

7:45 am - 4:00 pm

ئىمە دىتەۋانىن پارامەتى قەسەمەكانى پاراسىن بىدەين، پلاننىكى پاراسىن سەز بەكەين، ئامىتى مەترەسى ئۆ ھەلەمەنگەنن، بە سەرجاۋەگەلەك وەك پەناگە و ۋاۋىزكارى پەيۋەندىت پىۋە بەكەين، و شۋىنىكى پىۋە بۇ ئۆ دابىن بەكەين بۇ ئۆ ھەلەمەنگەنن دانىستى دادگاكت بەكەيت.

ئەزەۋىنى دەستەرىزى ئۆ تاپىمە، و رىگەي پاراسىن و چارەسەركەننىش بە ھەمان شىۋە واپە. ئىمە گۆن بۇ قەسەكانت دەگەرن، بۇۋەرت پىۋەدەكەين، و سەرجاۋە بەردەستەكانت بۇ رۋون دەگەنەۋە. ئۆ ھەلەمەنگەننىزىت كە بەسەدارى بەكەيت لە جىيەمەننىزىت پەسەپى يان نا.

ئەگەر ئۆ لە ئىشقىل (Nashville) داي، ئۆ دىتەۋانىت پەيۋەندى بەكەيت بە ھىلى گەرمى 24-كانتەمبەردى YWCA. 1-800-334-4628

ئەگەر لە دەۋەدى ئىشقىل داي، ئۆ دىتەۋانىت پەيۋەندى بەكەيت بە ھىلى گەرمى 24-كانتەمبەردى تونىۋىزى ناۋمالى نەۋەپى بە رەمارە: 1-800-799-7233

ئەگەر بىر يارت دا بۇ ھەمىشە ناۋزىنە كەت بە جى ھەپلى:

- پلاننىك دابىنى ئەگەر كاتت ھەمە بۇ بەرلە رۋىشتىن و پلاننىكى دىكە بۇ ئۆۋەدى ئەگەر ئاچار بىت بەخىزىپى بەجىپى ھەپلى.
- ئۆۋە كاتتە كە لائىكەم ھاۋزىنەمەكت چاۋەرن دەكەت بچۇ. ئۆۋە كاتتە زىتەرت پىۋەدەت بەرلەۋەدى ھاۋزىنەمەكت تىيگەت كە رۋىشتەۋى. ئەگەر دىتەۋانىت، پەيۋەندى بە كارمەندىكى پۇلىسەۋە بۇ ئۆۋەدى لە دەۋەدى مەلەكە لە كاتت چوۋ پارىزۋانىت لىۋىكەت (615-862-8600).
- سەندوۋقى PO خۇت وەرىگەر.
- ھەسەپكى باتكى تەخەپا بەلەۋى خۇتەۋە بەكەۋە و دەست بەكە بە پارەنەخەستەن. ھىندە پارە بىنە لاۋە كە دىتەۋانىت بەجىپ ئۆۋەدى ھاۋزىنەمەكت گۇمانت لىۋىكەت. ئەگەر ئاۋانىت ھەسەپكى بەكەيتەۋە، ئۆۋە داۋا لە كەسەپكى بەكە كە مەمەتەت پىۋە بۇ ئۆۋەدى پارەكەت ھەلەگەرنىت، بەم چەمەنە ھاۋزىنەمەكت ئاۋانىت پەيۋەدى بەكەت يان بەكارى ھەپلىت.
- ئەگەر ئازەلى مەلەپ ھەمە، ئامادەكارى بەكە بۇ ئۆۋەدى لە شۋىنىكى پىۋەمەترەسى دا بەخىزى بەكەرن.
- بىيىر لە كەرنەۋەدى سەندوۋقىكى ھەلەگەرنى پارىزۋاۋ بەكەۋە بۇ ئۆۋەدى بەلگە گەنەكانى تىيەخى.
- داۋا لە ھاۋزىنە يان خىزەنە جىيەمەتەكەت بەكە، بۇ ئۆۋەدى لە ماۋەدى ھالەتى پەلەپى دا خۇت و مەدەلەكانت بىيە.
- ھەۋل بەدە ئەسەل يان كۆپىيى ئۆۋە بەلگەنەۋە خاۋرەۋە لەگەل خۇت بىيە:
- بەلگەكانى لىۋىكەۋىنى خۇت و مەدەلەكانت
- كارنى بىيەۋە كۆمەلەپەنى خۇت و مەدەلەكانت
- پىنەسەۋى خۇت و مەدەلەكانت
- پارە و كەرنەپەكارى بەلەۋى خۇتەۋە
- كۆپىيەك لە فەرمەنى پاراسىتەكەت
- بەلگەۋە ئەلەۋى يان سەرىمەننىكەرن
- بەلگەۋە ھاۋسەگەرنەكەت
- كۆپىيەك لە گەرنەپەنى كەرنەپەكەت
- ئاۋۇ و بەلگەنەۋە خاۋرەۋەكە
- ئاۋنىشان، ئۆۋە، و بەلگەۋە بىيەۋە ئۆتومىل
- ئۆۋەرى يىزىشكى خۇت و مەدەلەكانت
- ئۆۋەرى خۇندەنگەۋە مەدەلەكانت
- پەرمەنى كارەرن، گەرنەكارە، فىزا، و پەسۋەرنى خۇت و مەدەلەكانت
- دەرمەتەكانى خۇت و مەدەلەكانت
- كەلەلى خاۋو و ئۆتومىل (مەكان)
- جەۋاھىرى بەنخە خۇت و مەدەلەكانت
- لىستى پەيۋەندىكەرنى (لەگەل ئاۋنىشان و رەمارە تەلەۋەرن) ھەم خىزەنە يان ھاۋزىيەك كە بەكەرن بۇ پارەمەۋەگەرن پەيۋەندىپان پىۋە بەكەرن
- كەلەلى سەندوۋقى ئامەتى پاراسىن و/يان سەۋەقى PO
- ھەمچەشە بەلگەۋەكە كە لەسەم دەستەرىزى ھەپلىت



پلانداۋانى پاراسىن

ھىچكەسەك مافى نىە نازار بەرەيت

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.

له گډل منډالنه کانت:

- خوښندنګه کان، ناو مندی چاودنیزې رڼو ژانده، هلگری منډال، ماموستا، ماموستاکانی بهرنامه‌ی دواۍ.
- خوښندنګه و راهینسر مکان ناگدار بکوه لیسر نهو کسه‌ی که ریځه‌ی پندراوه منډالنه کان هلگریټ.
- لیسر پلانی پاراستنی خوت گفتوگو بکه، پنداجوونه‌ی تیدا بکه، و ناوبناو له گډل منډالنه کانت تاقی بکه‌وه.
- دلتیا ببه که منډالنه کان ناویشانی مالوه و میبر دیننه‌وه و دمرانن چوون پیومندی به 911-سوه بکن.
- کودیکی وشایی یان دهستواژیهک ساز بکه له گډل منډالنه کانت یو نهو‌ی کاتیک پیومندی به پولیسوه دمکن بیزانن یان کاتیک که خانوومه بچی دینل و یارماتی پیوه و مر بگرن.
- نهگس نهوانن بیکش خاتوومه که بهجی بهیلن، فیزیان بکه بچه ژووریکی بیمترسی که قفل و تلهفونی هیه و یو نهو‌ی پیومندی به 911-سوه نکات.
- پتیا بلن خویان تپوه مهگلنن چونکه لهوانیه زیان بهوانیش بگهیمن. نهولسویستی نهوان بیمترسی‌مانه، نهک پاراستنی تو.
- نهگس پلانت یو چووندمروه دابیت، پلانیس دابنه یو نهو‌ی چی بکریټ، نهگس منډالنه کانت به هلکهوت به هاوژینه‌کانت بلن.
- پلانیکی بهخوکرډن له ریځه‌ی دادگاه دابنه نهگس هست دهکیت منډالنه کانت له لای هاوژینه‌کانت بیمترسین.
- رهتاری بیمترسی به موبایل، کمپیوتر، اینترنیت، و میدیای کومه‌لایمتی فیزی منډالنه کانت بکه.

له گډل فهر مانی پاراستنی خوت (OP):

- همیشه کوپیک له OP-لای خوت هلگریه.
- کوپیک له OP بده به بهر تویردنی جیمتانه‌ت و پاراستنی سر کار، خیزان، و جیرانی متمانه‌پیکراو و هاوړیان.
- نهگس منډالنه کانت لیسر OP-ی تو بن، کوپیک لهوه بده به خوښندنګه، ناو مندمکانی چاودنیزې رڼو ژانده، هلگرانی منډال، ماموستایان، و ماموستایانی بهرنامه‌ی دواۍ.
- خوښندنګه و راهینسران.

کاتیک که له مالوه‌ی:

- قفلنه کانت بگوره.
- دامعزاندنی نامیرمکانی یاراستن لیسر ینجسر مکان یان دامعزاندنی سیمتسمی یاراستن له بهر چاو بگره.
- همیشنه دهر گای ینجسر مکان دایخه.
- شهوانه همموو چرای ریزموه کان هللیکه.
- به جیرانه جیمتانه‌کانت بلن پیومندی به پولیسوه بکن نهگس نهوان هاوژینه‌کانت نزیک خاتوومه‌ی بینن.
- ناویشانی مالکه‌کانت مهده به کسبیک که ناپناسیت یان متمانت بی‌نیه.

کاتیک که له شوینی گشتی یان لیسر کاریت:

- کارمندان یاراستن، بهر تویران، و هاوکارانی جیمتانه‌ت له دڅی خوت ناگدار بکوه و داویان لیکه له حاله‌متی دیتن هاوژینه‌کانت پیومندی به پولیسوه بکن.
- وینه‌یک له هاوژینه‌کانت یو ناسینه‌وه بده به یاراستن، بهر تویران و هاوکارانی جیمتانه‌ی خوت.
- ریځناکانت یو چووندمسر کار و هاتنه‌وت لهو بگوره.
- داوا له کسبیک بکه هر رڼو له گډل هملای ئوئومیل یان یاسه‌که هاوړنیت بکات. نهگس هیچکسبیک نه‌یتوانی له گډل بیت، نهوان لهکاتی یاسه‌کردن به تلهفون له گډل کسبیک قسه بکه.
- ناماده‌کاری بکه یو نهو‌ی تلهفوننه‌کانت له سر کار لیک‌بدرتپوه.
- بیر لهوه بکوه نهگس هاوژینه‌کانت دهر بکمویت، چی دهکیت.

له کاتی بهکار هینانی میدیای کومه‌لایمتی یان تهکتولورژي:

- تایپ‌مندی شوین لیسر تلهفون و همموو حساب‌هکانی میدیای کومه‌لایمتی بکوژینه‌وه.
- زانیاری کسبی دهر باره‌ی خوت، خانووی خوت، شوینی خوت، یان بنمه‌لای خوت به‌شیوه‌ی ئونلین پوست یان هاوبش مکه.
- ناوی چوت یو حساب‌ه نیمه‌لیه‌کانی خوت و ناوی بهکار هینسر له کاتی سازکردنی حساب‌ه نویه‌کان بهکار بهینه.
- نه‌پنکی ژماره‌ی تلهفونی مجازی بهکار بهینه (و‌هک Google Voice) یو نهو‌ی ژماره‌ی میکی تلهفونی مجازی بدمیت لیسر ژماره‌ی موبایله‌کانت.
- داوا بکه ژماره تلهفوننه‌کانت ریز نه‌کریټ یان بلاو نه‌کریټپوه.
- له تلهفونی مالوه یان تلهفونی خوتپوه تلهفون یو هاوژینه‌کانت مکه.
- گورانی ژماره تلهفونی خوت له بهر چاو بگره.

5 خالی سره‌کی:

- دلتیا ببه که موبایله‌کانت همیشنه شه‌جی تیدا به.
- شارژ‌ریکی موبایل همیشنه له لای خوت هلگریه.
- دلتیا ببه که ئوئومیلنه‌کانت همیشنه سوونه‌متی تیدا به.
- ناو تومار بکه یو Smart911 (www.smart911.com)
- جانتایه‌کی حاله‌متی پلمیت پی‌بیت: شارژ‌ری تلهفون، جل یو گورین، پاره، دهر مان، و بله‌کی گرنګ.
- له شوینیک بیشاروه یو نهو‌ی هاوژینه‌کانت نه‌توانیت بیدوزتپوه، به‌لام با له شوینیکش که ناسان یوت پیدا بیتپوه.
- نهگس هست دهکیت ههر شه‌ت لیکراو یان ترساوی پیومندی به 911 بکه.

له مالوه‌ی رو دواوی توندوتیز نامیز:

- بهر لهوه‌ی توندوتیزیه‌که دهست پی‌بکات خوت و منډالنه‌کانت له شوینه‌که دور بخپوه.
- بیر له هوکاره جیاجیاکان بکوه که هاوژینه‌کانت یو جیپ‌شنتی مالوه له کاته جیالو‌مکانی رڼو یان شه‌ی دا باوچری پی‌دمکات، له حاله‌تیک دا که پیوستت به بیانوویه‌که یو چووندمروه.
- به هیزما پیومندی له گډل نهو جیرانته بکه که متمانت پیانه (جراکان هللیکه و بیکورژنه یان شتیک له دهرموه‌ی ینجسر مکه هللواسه) یو نهو‌ی ناگداریان بکمیټپوه پیوستت به یارماتپوه.
- له هر شتیکي تیز یان قورس دور کوه‌ی یان هر چمکیکی ناگرین له حاله‌تیک دا که هاوژینه‌کانت دمیټت بهکار یان بهیتیت.
- له دهرموه‌ی جیشخانه، گه‌راژ، و حمام بیتپوه.
- هول مهده بجینه شوینیک که منډالنه‌کانتی لپیه، چونکه لهوانیه هاوژینه‌کانت زیان بهوانیش بگهیټیت.
- کوپیک له کللی ئوئومیلنه‌که ساز بکه و له شوینیکي یاریزراو هللیاتپگره یو نهو‌ی حاله‌متی که هاوژینه‌کانت کایله‌کانت لپ‌دور دمخاتپوه.
- نهگس نهوانیت هللیټیت، له سووچیک دا و‌هک توپ گلو له ببه باسکت بده دهرموه‌ی هر لایه‌کی سمرت و یو نهو‌ی دموچاوت دایق‌شیت و یه‌جیمکانت له‌تو په‌کتر قفل بکه.
- هول مهده سمر یوتش یان جهوا هیری دریز بکیت که هاوژینه‌کانت بتوانیت درزی خوت بهکار یان بهیتیتپوه.