

ه‌گه‌ر بـرـيـارـت دـا بـوـهـمـيشـه باـزـيـنهـكـهـت بـهـجـيـبـهـيلـيـ:

- يـلـانـيـكـ دـاـيـنـيـ ئـمـكـنـهـ كـاتـ هـبـهـ بـقـ بـعـرـلـهـ بـرـيـشـنـ وـ يـلـانـيـكـ دـيـكـ بـقـ ثـمـوـهـ ئـمـكـنـهـ نـاجـارـ بـيـتـ بـعـخـرـابـيـ بـهـنـيـ بـهـنـيـ.
- ئـمـوـهـ كـاتـيـ كـهـ لـاـيـكـمـ هـاـوـرـيـنـكـهـتـ جـاـوـهـرـيـ دـكـاتـ بـقـ ئـمـكـ ئـيـ زـيـاتـرـتـ بـيـنـدـهـاتـ بـعـرـلـوـهـ هـاـوـرـيـنـكـهـتـ تـيـكـاتـ كـهـ بـرـيـشـتـوـوـيـ ئـمـكـنـهـ دـهـنـاـنـيـتـ، بـعـوـهـنـدـيـ بـهـ كـارـمـهـنـيـكـ يـوـلـيـسـفـوـهـ بـقـ ثـمـوـهـ لـهـ دـهـنـوـهـ مـالـمـكـهـ لـهـ كـاتـيـ جـوـوـ يـارـزـوـانـيـتـ لـيـ بـيـكـاتـ (615-862-8600).
- سـنـدوـقـيـ POـيـ خـوـتـ وـهـرـيـگـرـهـ.
- حـسـابـيـكـ يـانـكـيـ تـغـلـيـبـهـ بـعـنـاوـيـ خـوـتـهـوـ بـكـهـوـ وـ دـهـستـ بـكـهـ بـهـ يـارـهـتـخـسـتـ. هـيـنـهـ يـارـهـ بـنـهـ لـاـوـهـ كـهـ دـهـنـاـنـيـتـ بـعـبـيـ ئـمـوـهـ هـاـوـرـيـنـكـهـتـ گـوـمـاـنـتـ لـيـكـاتـ. ئـمـكـنـهـ نـاقـوـانـيـتـ حـسـابـيـكـ بـكـهـنـهـوـهـ، ئـمـاـواـهـ دـاـواـهـ لـهـ كـسـيـكـ بـكـهـ كـهـ مـنـمـانـهـتـ بـيـنـهـ بـقـ ثـمـوـهـ يـارـهـتـخـسـتـ. يـمـ جـمـعـتـهـ هـاـوـرـيـنـكـهـتـ نـاقـوـانـيـتـ بـعـدـاـيـ بـكـاتـ يـانـ بـهـكـارـيـ بـهـنـيـتـ.
- ئـمـكـنـهـ ئـازـمـلـيـ مـالـيـ هـمـهـ، ئـامـادـهـكـارـيـ بـكـهـ بـقـ ثـمـوـهـ لـهـ تـوـيـنـيـكـيـ بـيـمـعـرـسـيـ دـاـ بـخـلـيـوـ بـكـهـ.
- بـيـبـيرـ لـهـ كـرـدـنـوـهـ مـنـدـوـرـقـيـ هـطـلـگـرـتـيـ يـارـزـرـاـوـ بـكـهـوـ بـقـ ثـمـوـهـ يـمـلـگـهـ گـرـنـگـمـاـنـهـتـ تـيـمـخـيـ.
- دـاـواـهـ لـهـ هـاـوـرـيـ يـانـ خـيـزـانـهـ جـيـمـنـهـنـهـكـهـتـ بـكـهـ، بـقـ ثـمـوـهـ لـهـ ماـوهـيـ حـلـقـتـيـ يـالـمـيـ دـاـخـوتـ وـ مـنـدـالـمـاـكـاتـ بـيـهـ.
- هـمـولـ بـدـهـ ئـسـلـ يـانـ كـوـيـيـ ئـمـ بـعـلـگـانـهـيـ خـوارـمـهـ لـمـكـمـلـ خـوـتـ بـيـهـ:
- بـلـغـمـاـنـهـ لـدـاـيـكـيـوـنـيـ خـوـتـ وـ مـنـدـالـمـاـكـاتـ
- كـارـتـيـ بـيـمـيـ كـوـمـلـاـيـتـ خـوـتـ وـ مـنـدـالـمـاـكـاتـ
- بـيـنـاسـهـيـ خـوـتـ وـ مـنـدـالـمـاـكـاتـ
- يـارـهـ وـ كـرـيـدـيـتـكـارـتـ بـعـنـاوـيـ خـوـتـهـوـ
- كـوـيـيـكـ لـهـ فـرـمـاتـيـ يـارـهـتـمـكـهـ
- بـلـغـمـاـنـهـ تـلـاـقـ يـانـ سـرـيـرـتـشـكـرـدـنـ
- بـلـغـمـاـنـهـ هـاـوـسـرـگـرـيـمـكـهـ
- كـوـيـيـكـ لـهـ گـرـنـیـمـتـيـ كـرـيـجـيـمـكـهـ
- تـايـقـ وـ بـلـغـمـاـنـهـيـ خـانـوـهـكـهـ
- ئـاـونـيـشـانـ، ئـوـمـارـ، وـ بـلـغـمـاـنـهـ بـيـمـهـ ئـوـتـومـبـيلـ
- ئـوـمـارـيـ يـرـيـشـكـيـ خـوـتـ وـ مـنـدـالـمـاـكـاتـ
- ئـوـمـارـيـ خـويـنـدـنـگـهـيـ مـنـدـالـمـاـكـاتـ
- يـعـرـمـاـنـيـ كـارـكـرـدـنـ، گـرـيـنـكـارـتـ، فـيـزاـ، وـ يـاسـيـرـتـيـ
- خـوـتـ وـ مـنـدـالـمـاـكـاتـ
- دـرـمـاـتـهـنـهـكـهـتـ خـوـتـ وـ مـنـدـالـمـاـكـاتـ
- كـلـبـيـ خـانـوـ وـ ئـوـتـومـبـيلـ(مـكانـ)
- جـموـاهـتـرـيـ بـعـرـخـيـ خـوـتـ وـ مـنـدـالـمـاـكـاتـ
- لـيـسـيـ بـعـوـهـنـدـيـكـرـدـنـ (لـمـكـلـلـ ئـاـونـيـشـانـ وـ زـمارـهـ تـلـمـقـونـ) هـمـ خـيـزـانـ يـانـ هـاـوـرـيـيـمـكـ كـهـ بـكـرـيـتـ بـقـ يـارـمـيـتـيـوـهـمـگـرـتـنـ يـعـوـهـنـدـيـيـانـ بـيـوـهـ بـكـرـيـتـ
- كـلـبـيـ سـنـدوـقـيـ ئـمـاـتـهـنـيـ يـارـاسـتـنـ وـ اـوانـ سـنـدوـقـيـ
- POـ
- هـرـجـهـتـهـ يـدـلـگـيـهـكـ كـهـ لـهـسـهـ دـهـسـتـرـيـزـيـ
- هـمـيـتـ



Where Hope and Healing Begin

ئـمـكـنـهـ لـهـسـهـ پـارـاسـتـنـ خـوـتـ ئـمـكـنـهـيـتـ يـانـ هـنـدـيـكـجـارـ لـهـ هـاـوـرـيـنـ يـانـ خـوـشـهـوـسـتـهـكـهـتـ دـهـرـسـيـتـ، يـارـهـتـيـ بـهـرـدـهـسـتـهـ. بـقـ سـهـكـرـدـنـ لـمـكـمـلـ رـاـوـيـزـكـارـيـكـ، دـهـنـاـنـيـتـ يـعـوـهـنـدـيـ بـكـهـتـ بـهـ هـمـريـهـكـهـ لـهـ نـوـوـسـيـنـگـهـكـانـيـ ئـيـهـ. هـمـموـ زـانـيـارـيـهـكـانـ بـهـ نـهـنـيـ دـهـمـيـنـهـوـ وـ هـمـموـ خـزـمـهـتـهـكـانـيـشـ بـهـلاـشـنـ.

Family Safety Center

بـهـيـ وـادـهـ وـ وـادـهـ

610 Murfreesboro Pike

Nashville, TN 37210

(615) 880-1100

دوـشـهـمـمـهـ - هـمـيـنـيـ

9:00 am - 6:00 pm

بارـهـتـيـ فـرـمـانـيـ پـارـاسـتـنـ 24/7

Jean Crowe Advocacy Center

شـوـنـيـ دـادـگـاـ

100 James Robertson Pkwy., Suite 114

Nashville, TN 37201

(615) 862-4767

شـوـنـيـ دـادـگـاـ

7:45 am - 4:00 pm

ئـيـمـهـ دـهـقـوـلـيـنـ يـارـهـتـيـ فـرـمـانـهـكـانـيـ يـارـاسـتـنـ بـدـهـنـ، يـلـانـيـكـيـ يـارـاسـنـ سـازـ بـكـهـنـ، ئـاسـيـ مـعـرـقـيـ تـوـ هـلـيـسـنـگـيـنـ، بـهـ سـعـرـجـاـوـجـمـلـيـكـ وـهـكـ يـعـنـاـكـهـ وـ رـاـوـيـزـكـارـيـ يـعـوـهـنـدـيـتـ بـيـوـهـ بـكـهـنـ، وـ شـوـنـيـ دـادـگـاـ دـاـيـنـيـتـيـ بـقـ ثـمـوـهـ دـاـيـنـيـتـيـ دـادـگـاـكـهـتـ بـكـهـتـ.

ئـعـزـمـوـونـيـ دـهـسـتـرـيـزـيـ تـوـ تـيـلـيـتـهـ، وـ يـرـنـگـاـيـ يـارـاسـتـنـ وـ چـارـسـهـرـكـرـتـيـقـلـ بـهـ هـمـهـنـ شـيـوـهـ وـاـيـهـ. ئـيـمـهـ گـوـيـ بـقـ قـسـمـاـنـهـ دـهـگـرـيـنـ، بـلـوـزـرـتـ يـيـدـمـكـهـنـ، وـ سـعـرـجـاـوـجـمـلـيـكـهـ بـقـ رـوـنـ دـهـكـنـيـعـوـهـ. تـوـ هـلـيـدـهـرـيـزـيـتـ كـهـ بـعـسـدارـيـ بـكـهـتـ لـهـ جـيـمـجـيـنـگـرـيـنـ يـاسـاـيـيـ يـانـ نـاـ.

ئـمـكـنـهـ تـقـ لـهـ تـيـقـشـلـ (Nashville) دـاـيـ، ئـمـاـواـهـ دـهـقـوـلـيـتـ يـعـوـهـنـدـيـ بـكـهـتـ بـهـ هـيـلـيـ گـهـرمـيـ 24ـكـاتـزـمـيـرـهـيـ YWCAـ 1-800-334-4628ـ.

ئـمـكـنـهـ دـهـرـوـهـ ئـقـشـلـ دـاـيـ، ئـمـاـواـهـ دـهـقـوـلـيـتـ يـعـوـهـنـدـيـ بـكـهـتـ بـهـ هـيـلـيـ گـهـرمـيـ 24ـكـاتـزـمـيـرـهـيـ تـونـدوـنـيـزـيـ نـاـوـمـالـيـ نـعـمـوـهـيـ بـهـ زـمـارـهـيـ 1-800-799-7233ـ.



پـلـانـدانـانـيـ پـارـاسـتـنـ

هـيـچـكـهـسيـكـ مـافـيـ ئـازـارـ بـدرـيـتـ

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.

Department of Justice, Office on Violence Against Women.

خالی سمرہ کی:

لائیا بیه که مقبایله کمکت هامیشہ شهـنـی تـیدـاـیـهـ.
شارـزـیرـیـکـیـ مـؤـبـایـلـ هـمـیـشـهـ لـهـلـایـ خـوتـ هـلـیـگـرـ.
لائیا بیه که ئـوـتـوـمـبـیـلـکـامـکـتـ هـمـیـشـهـ سـوـوـتـهـمـانـیـ تـیدـاـیـهـ.
او تومار بکه بـقـ Smart911 او تومار بـقـ www.smart911.com
جانـتـایـیـکـیـ حـالـتـیـ پـهـلـیـیـتـ بـیـتـ: شـارـزـیرـیـ تـهـلـهـفـونـ،
جلـ بـقـ گـورـینـ، پـارـهـ دـهـرـمـانـ، وـ بـلـگـمـیـ گـرنـگـ.
شوـئـینـیـکـ بـیـسـارـ وـهـ بـقـ ئـوـهـیـ هـاـوـرـیـنـکـمـتـ نـاـخـوـاتـیـتـ
بـیـدـوـرـیـتـهـوـهـ، بـلـامـ باـ لـهـ شـوـئـینـیـکـیـشـ کـهـ ئـاسـانـ بـقـتـ پـامـداـ
بـیـتـاـوـهـ.
مـعـمـلـ هـمـسـتـ دـمـکـیـتـ هـمـرـشـتـ اـنـیـکـراـوـ يـانـ تـرـسـاوـیـ
بـاـمـیـوـندـیـ بـهـ 911 بـکـهـ.

همایه رواداوی توندو تیرنامیز:

هر لاموهی توندوتیریمه که دست بیکات خوت و
مندالکانت له شوئنگه دور بخموه.
بر له هوکاره جایاگاکان بکمه که هاوژینه مکتت بق
بیلیمیقتنتی ماله و له کاته جیواز مکانی پرقر بان شهو
ابلوهی بی دمکات، له حالمقیک دا که بیویستت به
یانوویمه که بق جوونلاذرمه ووه.
هه یهیما یهیوونه نهی لامکل نهی جیرانله بکه که متمانه
لیزانه (جراکان هملیکه و بیکوژنه بان شتیک له
در موهی یاخهر مکه هملیواسه) بق نهودی ئاگداریان
کمکتیمه بیویستت به یارمهتیه.
هه هم شتیکی تیز بان فورس نور کموهی بان هم
بیککی ئاگرین له حالمقیک دا که هاوژینه مکتت
جهوتت به کاریان بھولتت.
هه در موهی جیستخانه، گمراچ، و حمام بمتنه موهی
ھمول مده بجیته سوئنگه که مندالکانتی لئیه.
بیونکه لموانیمه هاوژینه مکتت زیان بھوانیش
گمگمیتت.
بیوییمه که لکلی ئوتومبلیمه ساز بکه و له سوئنگی
ارزیزراو ھلیاتیگره بق نهی حالتی که هاوژینه مکتت
الملکانت لی دور دخانه موهی.
مگکن ئەوانیت ھلیتت، له سوچیک دا و مک توب
اللوله بیه، باسکت بخه دمورمی هم لایمکی سەرت و
مکن قفل بکه.
ھمول مده سەرىپش بیوانیت دزی خوت بھکاریان بھیتت موهی
حالمقیک دا که بیویستت به کاریان بھیتت موهی.

کاتیک که لہ مالموہی:

قطعه هاگات بگویه.
دامهر از نتیجه هاگاتی یار استن لعصر یافنچه هاگان یان
دامهر از نتیجه سیستمی یار استن لمیر جاو بگره.
همینه دهر گا و یافنچه هاگان داخله.
نهوانه هممو جرای پلنو هاگان هملیکه.
به جیرانه جلمه هاگات بلئی یمیوه هدی به یولیس مو به یکهن
ندگیر نهوان هاور زنده که میان تزیک خانواده هاگت یعنی.
ناونیقتانی مالمکت معده به کسیک که نایناسیت یان
متهمانه بینی نیمه.

کاتیک که له شوینی گشتی یان لسمر کاریت:
 کارمندانی یاراسن، پیرنوبمهران، و هاوکارانی جیتماناهت
 له دوخی خوت ئاگادار بکمهو و داوایان لئیبکه له حالمتی
 دیتى ھاورزینمکەت پەغۇندى بە يقلىسەھو بېگەن.
 وتنەمەك له هاورزینمکەت بۇ تاسىنەھو بده بە یاراسن،
 پیرنوبمهران و هاوکارانی جیتماناهى خوت.

برنگاهات بق چون مسخر کار و هاتمودت لهیوی بگور.
دوا له کامیک بکه هر پرور لمحفل هما لای ٹوتومیل یان
یاسمه که هاور نیت یکات. ثمگر هیچ کامیک نهیوانی لمحفل
نیت، ئهوان لمکاتی ییاسمه کردن به تعلقون لمحفل کامیک قىه
و ك

نیامده کاری یکه بق نموده تعلمو نه کار له سفر کار
لرکیدر نموده

بیر لمهه بکمهه ئەگەر ھاۋىزىنەگەت دەرىكھۇنىت، جى دەگلىت.

له کاتی بهکار هینانی میدیای کومه‌لایه‌تی یان تهکنولوژی:

۵ تاییه‌تماندی شوین لیست تلفن و همو حسابه‌کانی میدیا
که ملایمیتی بگوینده.

۵ زانیاری که سی ده باره خوت، خاتووی خوت، شوینی خوت، یان بنهمالمی خوت بهشیوه نونلاین پوست یان هاویش مهکه.

۵) ناوی چهوت بق حسابه ئيمپلېكانى خوت و ناوی بهكار ھينەر لە کاتى سازىرىنى حسابه نوئىمەكان بەكار بھينە.

ئەپنگى زىمارە تەلەفۇنى مەجازى بەكار بېئىنه (وەك Google Voice) بۇ ئەمە زىمار مىھىكى تەلەفۇنى مەجازى بەختلىق شەخىزدە بىلەكىست.

داؤ بکه ڙماره تلهفونه هکت ریز نه کریت یاں بلاو نه کریتهو.
له تهافونه - آحمد دان تهافونه خوش تهافونه

گو، اني ؟ مار ه تمهفه فني خوت لعيه حاو يگزه
هاوزينه كمته مكه.

لهمَّ كُلُّ مُنْدَلٍ هُكَانٌ:

خویندنگه‌کان، ناومندی چاودیری رقانه، هملگری
مندال، ماموقستا، مامؤستاکانی بهرنامه‌ی دوای -
خویندنگه و راهینه‌مکان ناگذار بکوهه لمسر نمو
کمه‌ی که رینگه‌ی پندر اوه مندال‌مکان هملگریت.
لمسر پلانی پاراستنی خوت گفتگو بکه،
پنداچونمه‌ی تیدا بکه، و ناوینه‌نا لعکمل
مندال‌مکانت تاقی بکوهه.
دلانی ببه که مندال‌مکان ناوینیشانی مالمه و هبیر دیننه‌وه
و دز افن چون پایمودی به ۹۱۱-مهه بکمن.
کو دیکی و شیئی یان دهسته‌واژه‌یه ک ساز بکه لعکمل
مندال‌مکانت بقو تمه‌هی کاتیک پایمودی به پولیسمه‌وه
دکمن بیزان یان کاتیک که خانووکه به جنی دیلن و
پارمه‌تی پیشه و مریگرن.

۵۰
نمکمر نتوانند بینکنیشه خانواده به جی بهینان،
فیریان بکه بچه رُزوریکی بنمایترسی که قفل و
تمله‌فونی همیه و بق نامه‌هی پایه‌وتدی به ۹۱۱-۹۰۰ه
لکات.

پیان بلن خویان تیوه مهگلینن چونکه لهوانمیه زیان
بهانیش بگاهیمن. ئولمهویاھتی ئهوان بیمامترسی مانه،
نمک پاراستنی تو.

ئەگەر پلاتت بىچۈن نەدر موه دابىت، پلاتنىش دابىنە
بۇ ئەمەرى چى بىكىيەت، ئەگەر مەنداھەكىت بە^٥
ھەللىكىوت بە ھاۋازىنەكىت بىلەن.
پلاتنىكى بەخۇوكىردىن لەرىيگەمە دادگاواھ دابىنە ئەگەر
ھەست دەكەمەت مەنداھەكانت لەلای ھاۋازىنەكىت
پىتمەھىزىن.^٦

ر-هفتاری بینمترسی به مؤبایل، کومپیوترا،
ئینتمنزیت، و میدیا کومهلایتی فیری مندالماکانت
بکه.

لەگەملى فەرمانى پاراستى خۆت (OP):

- همیشه کوپیهک له OP لای خوت هملبگره.
- کوپیهک له OP بده به بھریوبندی جیتمانهت و پاراستی سمر کار، خیزان، و جیرانی متمانپنکراو و هاورتیان.
- ئەگەر مندالکاتن لىسەر OP تۇ بن، کوپیهک لەھە بده بە خوینىنگە، ناوەندەکانى چاودىزىي رېۋازانە، هەلگرانى مندال، سامۆستىيان، و مامۆستىياتىي بەرئىنمەي دواي- خوينىنگە و راهىنەران.