

المطاردة



- احتفظي بسجل مفصل للحوادث مع أي إجراءات مطاردة. ضعي في اعتبارك مشاركة هذا مع الشرطة
- التقطي صورًا للممتلكات المدمرة و/أو الإصابات
- احفظي صور مواقع ومنشورات التواصل الاجتماعي
- احتفظي بجميع رسائل البريد الإلكتروني أو النصوص أو
- احتفظ بجميع رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية أو الملاحظات أو الرسائل أو العناصر من المطارد
- احفظي الرسائل الصوتية
- احفظي تقارير الشرطة وجميع المستندات القانونية
- فكري بتغيير رقم هاتفك إلى رقم غير مدرج. حافظي على سرية الرقم
- لا توكدي صحة عنوانك عن طريق الهاتف أبدًا
- أبلغني الشرطة عن أية مكالمات تهديدية
- فكري بالحصول على علبة بريد في مركز البريد
- قومي بإزالة اسمك من جميع الأدلة العكسية على الموقع www.privacyrights.org
- قومي بتغيير أقفال منزلك وسيارتك
- افحصي سيارتك بحثًا عن أجهزة تتبع في متجر سيارات
- ضعي في اعتبارك تركيب مصابيح كاشفة للحركة خارج منزلك باستخدام مصابيح كهربائية لا تصلها الأيدي
- ضعي في اعتبارك تثبيت نظام أمني و / أو كاميرات مراقبة
- اركني سيارتك في مناطق مضاءة جيدًا وتجنبي السير بمفردك
- غيّري الطرق التي تسلكينها من وإلى العمل. قومي بتغيير ساعات عملك إذا استطعت
- قومي بإيقاف تشغيل جميع إعدادات الموقع على الهاتف وحسابات مواقع التواصل الاجتماعية. إذا شعرت أن نشاط هاتفك يخضع للمراقبة، اصطحبي هاتفك إلى شركة الهاتف أو أي خدمة تقنية أخرى وقومي بفحصه و / أو مسحه
- لا تنشري أي شيء على وسائل التواصل الاجتماعي يحدد موقعك

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 Dept. of Justice. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the

المطاردة



- قومي بإعطاء المشرفين الموثوق بهم وضباط الأمن وموظفي الاستقبال في العمل صورة ووصف للشخص المهووس بمطاردتك ونسخة من أمر الحماية الخاص بك
- أخبري الأصدقاء وأفراد الأسرة والجيران الموثوق بهم عن حالتك وأظهري لهم صورة الشخص المهووس بمطاردتك حتى يتمكنوا من مساعدتك أيضًا

موارد إضافية

**Stalking Harassment and Risk Profile (SHARP)
Risk Assessment**
(stalkingawareness.org/sharp/)

- أداة مجانية وسهلة الاستخدام مصممة لفحص وتقييم المطاردة بالإضافة إلى معلومات حول مخاطر المطاردة واقتراحات السلامة

Stalking Incident Log
(familyjusticecenter.org/resources/stalking-incident-log/)

- سجل حوادث المطاردة حيث يمكنك تسجيل معلومات مثل تاريخ ووقت الحادث ووصف الحادث والموقع وأسماء الشهود ورقم تقرير الشرطة واسم الضابط ورقم الشارة

Safe at Home Address Confidentiality Program
(sos.tn.gov/safeathome)

- برنامج حكومي يحمي عنوان سكن المشارك؛ يتم تقديم هذه الخدمة في مركز سلامة الأسرة