



## إعداد خطة سلامة

### السلامة عند التهيئة للمغادرة

- **اختراري مكاناً آمناً للإقامة.** احرصي على أن يكون مكاناً يمكنه حمايتك وحماية أطفالك.
- **إتصلي ببرنامج لخدمة ضحايا العنف الأسري.** إتصلي بالرقم 1-800-289-9018 للعثور على برنامج قريبك. أقرب برنامج لي هو \_\_\_\_\_ والرقم هو \_\_\_\_\_.
- **أعثري على شخص تثقين به.** أتركي معه المال والمفاتيح الإضافية ونسخاً من الوثائق الهامة والألبسة مسبقاً، كي يتسنى لك المغادرة بسرعة، إن لزم الأمر. الشخص الذي أثق به هو \_\_\_\_\_.
- **ضعي مالاً في حساب مصرفي أو احفظي نقوداً في مكان آمن.** ضعيه بإسبك فقط، لزيادة إستقلاليتك.
- **راجعى خطة سلامتك.** أدرسي وراجعى خططتك غالباً قدر المستطاع من أجل معرفة أكثر وسيلة آمنة لترك المسيء لك.

### المواد الهامة التي يجب أخذها عند المغادرة

- مفاتيح – المنزل، السيارة، الصديق
- أمر الحماية
- الهوية
- جواز السفر، تأشيرة السفر، بطاقة الإقامة (الجرين كارد)
- شهادات الولادة (لك ولأسرة)
- بطاقات الضمان الإجتماعي
- سجلات المدرسة والصحة
- السجلات الطبية
- شهادة الزواج و/أو وثائق الطلاق
- الصور الفوتوغرافية للحياة معاً
- عقد إيجار المنزل أو سند ملكية المنزل
- الأدوية، النظارات، السماعات
- المواد الشخصية – الألعاب، إلخ.

### السلامة خلال وقوع حادثة تفجر

- **توجهي إلى مكان فيه مخرج.** غير الحمام أو المطبخ (السكاكين) ولا قرب أسلحة.
- **امكثي في غرفة مجهزة بهاتف.** إتصلي بالرقم 911 أو بصديق أو بجار، إن أمكن ذلك. حذريهم من وجود أسلحة في المنزل.
- **كوني على معرفة بطريق هروبك.** تدريبي على طريقة خروجك من بيتك بسلامة. تصوري طريق هروبك.
- **قومي بتهيئة حقيبة صغيرة موضبة.** ابقها مخبأة في مكان سهل المنال من أجل المغادرة بسرعة، أو أتركي الحقيبة في مكان آخر إذا قام المسيء إليك بتفتيش منزلك.
- **ابتكري كلمة أو إشارة رمزية.** أخبري أطفالك أو أحفادك أو جيرانك كي يتسنى لك التواصل معهم لإخبارهم بأنك بحاجة إلى الشرطة. كلمتي أو إشارتي الرمزية هي \_\_\_\_\_.

- **اعرفي أين تذهبين.** خططي أين ستذهبين إذا أجبرت على مغادرة المنزل، حتى لو لم تكوني تعتقدين أنك ستكونين بحاجة إلى ذلك. إذا غادرت، سأذهب إلى \_\_\_\_\_ أو \_\_\_\_\_.

- **ثقي بحسن تقديرك.** اعتبري أي شيء قد يحافظ على سلامتك ويعطيك الوقت لتبين ما يجب القيام به في المرحلة التالية.

في بعض الأحيان، من الأفضل الفرار، وفي بعض الأحيان استرضاء المسيء إليك – أي شيء يحميك ويحمي الأطفال.



## إعداد خطة سلامة

### السلامة ووضع الهجرة

### السلامة بعدما تغادرين

- **ترك المسيء إليك لن يؤدي إجراءات هجرتك.** قد تتأهلين بموجب قانون مشار إليه بـ "قانون العنف ضد المرأة" [Violence Against Women Act]. إتصلي بـ "جمعية المعونة القانونية" [Legal Aid Society] (800-238-1443) لمعرفة ما هي خيارات هجرتك.

- **احصلي على جوازات سفر لك ولأطفالك.**

- **أعدي صفحة معلومات الإتصال في الطوارئ.** اشملها المعلومات لأفراد الأسرة في الولايات المتحدة وفي الموطن.

- **ضعي خطة رعاية أطفال في حال إعتقالك على يد ICE.** إتخذي قراراً حول من سيعتني بأطفالك. واصدري توكيلاً عاماً لمقدم الرعاية المعتني بطفل قاصر. ويسمح هذا التوكيل العام لمقدم الرعاية باتخاذ القرارات لأطفالك في شأن الرعاية الطبية والمدرسة والسفر.

- **كوني على معرفة بحقوقك عند التحدث مع ICE**

- **امتنعي عن الإجابة على أي أسئلة أو التوقيع على أي شيء.** يحق لك الرفض. قولي إنك تريدين التحدث مع محام.



**LEGAL AID SOCIETY**  
OF MIDDLE TENNESSEE AND THE CUMBERLANDS

إذا كانت لديك أسئلة أو تودين مزيداً من المعلومات، يرجى الإتصال بالرقم 1-800-238-1443 أو زيارة [las.org](http://las.org). وإذا كنت بخاطر، إتصلي بالرقم 911.

الآراء والوقائع المستخلصة والإستنتاجات أو التوصيات المعبر عنها في هذا المنشور/البرنامج/العروض هي تلك الخاصة بالمؤلف (المؤلفين) ولا تعكس بالضرورة آراء وزارة العدل [Department of Justice] أو مكتب برامج العدل [Office of Justice Programs] أو مكتب ضحايا الجرائم [Office for Victims of Crime] أو مكتب ولاية تينيسي للعدل الجنائي [State of Tennessee Office of Criminal Justice]

- **احتفظي بأمر حمايتك معك.** إتصلي بالشرطة إذا حاول الشخص المسيء لك الإتصال بك. رقم قضية أمر حمايتك هو \_\_\_\_\_.

- **اشتركي لطلب الحصول على إتصال من "خدمة إخطار ضحايا تينيسي" [TN Victim Notification Service] (SAVIN) عند خروج المسيء إليك من السجن.** رقم هويتي الشخصية هو 1-888-868-4631. \_\_\_\_\_.

- **أخبري المدرسة ومركز رعاية الأطفال.** أخبريهم عن لديه إذن أخذ الطفل/الأطفال وأعطيهم كلمتك الرمزية. وناقشي معهم الإحتياجات الخاصة الأخرى لحمايتك وحماية طفلك/أطفالك.

### السلامة والصحة النفسية

- **فكري بيجابية.** إنك لا تستحقين الضرب أو التهديد. قومي بالتحلي بأفكار إيجابية عنك وكوني حازمة مع الآخرين عن إحتياجاتك.

- **أقربي!** أطلبي من برنامج خدمات ضحايا العنف الأسري والمكتبة العامة في منطقتك المواد التي تتعامل مع العنف الأسري.

- **أحصلي على دعم.** إتصلي بخط المساعدة في أزمة عنف أسري واحضري إجتماعاً لمجموعة دعم المرأة أو الضحايا لمدة لا تقل عن أسبوعين للحصول على دعم من الآخرين ومعرفة المزيد عنك وعن العلاقة مع المسيء إليك.

- **قومي بما هو آمن لك.** إذا أجبرت على التواصل مع المسيء إليك، إتخذي تدابير للقيام بذلك بطريقة تجعلك آمنة سواء كان ذلك عبر الهاتف أو البريد أو في مكان عام.