

همه زنان و کودکان
سزاوار زندگی آزاد بدون
ترس و خشونت خانگی و
خانوادگی هستند.

در نتیجه پاندمی کوید-۱۹ انتظار می رود حوادث خشونت خانگی و خانوادگی افزایش یابند. براساس تحقیقات و شواهد می دانیم چنین حوادثی در مواقع اضطراری با شدت و تکرار بیشتری رخ می دهند. زمان های سختی و پر از استرس هرگز بهانه ای برای خشونت نیستند.

اعمال کنترل به بهانه کوید-۱۹

دریغ کردن اقلام
ضروری مانند غذا، دارو، صابون
یا مواد ضدعفونی کننده
اشاعه اطلاع نادرست
به شما درباره خطر عفونت برای
ترساندن یا کنترل شما
افزایش یا کنترل کامل
امور مالی به بهانه این بحران
تهدید به ابتلای شما یا
کودکانتان به کوید-۱۹
وادار کردن شما به موافقت با
ماندن او به بهانه از دست دادن
کار، سلامتی یا مسکن خود
جلوگیری از دریافت
توجه پزشکی شما یا کودکان یا
پنهان کردن کارت مدیکر شما

سوءاستفاده از انزوای

اعمال انزوای مضاعف
بر شما و کودکانتان از طریق
محدود کردن حرکت شما در
خانه یا نگهداری شما در اطاق
هایی معین در خانه
سوءاستفاده از انزوای
شخصی در جهت ممانعت از
تماس شما با دوستان و افراد
فامیل
سوءاستفاده از انزوای
شخصی در جهت ممانعت از
رفتن شما به داروخانه یا خرید

تهدیدهای حقوقی یا مهاجرتی

Family
Violence Restraining Order
نقض حکم
چون فکر می کنند پلیس بدلیل
مشغولیت به تلفن شما توجه
نمی کند
تهدید به کنترل شما
به بهانه کوید-۱۹ و وضعیت
ویزایتان

تهدید شما و کودکان

استفاده از کوید-۱۹ در
جهت توجیه رفتار خشن و توهین
آمیز نسبت به شما و کودکان
افزایش نظارت، انتقاد
و سرزنش از شما در صورت
ناراحتی کودکان

استفاده از دستگاههای رسانه ای

نظارت بیش از حد در
تماس های تلفنی، ایمیل ها و
پیامک های شما در شبکه های
اجتماعی

شما یا کودکانتان هیچوقت
مسئول نمی باشید.

فردی که مرتکب خشونت خانوادگی می شود
مسئول رفتار توهین آمیز و خشن خود است.

برنامه ایمنی یک نقشه راه عملی و شخصی برای حفظ ایمنی شما در مراحل مختلف مانند دوران رابطه، در حال جدائی و پس از جدائی است. داشتن برنامه ایمنی می تواند در طول این دوران سخت به حفظ ایمنی شما کمک نماید. برخی از این نکات ممکن است مفید باشند.

رعایت فاصله امن

اگر متوجه دردمر شده یا گرفتار مشاخره شدید به جایی «کم خطرتر» در خانه بروید: اطاق هایی با دو خروجی و اسباب کمتری که بتوان با آنها ضرب و شتم نمود، جایی که بتوانید از بیرون قابل دیدن یا شنیدن باشید.

اتاق خواب ها، اتاق پذیرایی و اتاق نشیمن از اشپزخانه، حمام و گاراژ کم خطرتر هستند. به کودکان یاد بدهید تا خود را «میان در و مزاحمت» قرار دهند.

برنامه داشته باشید

در صورت امکان یک تلفن دارای شارژ و یک جایگزین داشته باشید. مثلا یک تلفن مخفی دیگر، اگر امن باشد.

یک نقشه فرار و جایگزین داشته باشید. اگر امن باشد، تمرین کنید که در تاریکی و با کودکان خارج شوید.

کلید های اضافه و مدارک مهم را در جایی قرار دهید که بتوانید براحتی بانها دسترسی داشته باشید.

مقداری پول برای مواقع اضطراری کنار بگذارید و یا در حساب بانکی امنی قرار دهید.

هرکاری می توانید برای اتلاف وقت و یا مکان برای خنثی کردن موقعیت یا حفظ خود و کودکان انجام دهید.

از حمایت و علائم استفاده کنید

علائمی برای اطلاع همسایگان/افراد خانواده اختراع کنید تا بدانند به کمک احتیاج دارید. مثلا چراغ بیرون خانه را روشن بگذارید، پرده را بکشید یا در طول مکالمه تلفنی بگوئید: «من دیگر نمی توانم پنج «شنبه آنجا بیایم».

علائم و یا کلمات رمز برای اطلاع کودکان اختراع کنید تا بیرون رفته و به مکان امن تعیین شده بروند.

با کودکان برنامه ریزی کنید

برنامه های ایمنی برای کودکان براساس سن و مهارت هایشان تهیه کنید - راجع به گرفتن کمک یا رفتن به مکانی امن تر.

به کودکان یاد دهید که به پلیس با شماره تلفن ۰۰۰ زنگ زده و همچنین آدرس خانه را بدانند.

درخواست کمک

برای دریافت کمک محرمانه از متخصص چندفرهنگی در روزهای دوشنبه تا جمعه ساعات ۹ صبح تا ۴ بعدازظهر لطفا با خدمات زیر تماس بگیرید:

سلامت زنان ایشار شماره
تلفن ۰۸۹۳۴۵۵۳۳۵

اداره حمایت چندفرهنگی
زنان شماره تلفن ۰۸۹۳۲۸۱۲۰۰

اداره کمک و حمایت
قومی شماره تلفن ۰۴۵۲۳۹۹۷۱۷

اگر از آسیب فراری شده یا در خطر آسیب خشونت خانگی هستید، می توانید خانه تان را ترک کنید. در صورت ترک موقعیت خطرناک شما جریمه نخواهید شد. همه خدمات خشونت خانگی و خانوادگی کماکان باز بوده و برای ارائه کمک آماده هستند.

اگر در خطر هستید لطفا به شماره ۰۰۰ تلفن کنید برای اطلاعات، حمایت و مسکن اضطراری و . به شماره ۹۲۳۳۱۱۱ یا CRISIS CARE محرمانه با ۱۸۰۰۱۹۹۰۰۸ در طول ۲۴ ساعت تماس بگیرید برای دریافت کمک محرمانه از متخصص چندفرهنگی در روزهای دوشنبه تا جمعه ساعات