

إذا كنت تواجهين العنف، فقد يفيد التواصل مع الأسرة والأصدقاء والجيران لطلب الدعم عبر المخطط الساخن أو عبر خدمة الإنترنت للناجين من العنف إذا كان ذلك آمناً. ويمكنك الاستفسار عما إذا كانت الخدمات المحلية (مثل دور الإيواء أو خدمات إسداء المشورة) متاحة والتماس المساعدة منها في حال توافرها.

وينبغي لك وضع خطة للسلامة في حالة تصاعد العنف ضدك أو ضد أطفالك. ويشمل ذلك:

- تحديد جار، أو صديق، أو قريب، أو زميل، أو مأوى تتوجهين إليه في حال احتجت إلى مغادرة المنزل على الفور للحفاظ على سلامتك.
- تحديد خطة لكيفية الخروج من المنزل بأمان والوصول إلى هذا المأوى (مثل وسيلة النقل).
- الحرص على توافر بعض الأساسيات (مثل وثائق الهوية والهاتف والأموال والأدوية والملابس)، والاحتفاظ بقائمة أرقام الهواتف في حالة الطوارئ.

المتفاق مع أحد الجيران الموثوقين على رمز يمكن من خلاله الوصول إليك لمد يد العون في حالة الطوارئ، إن كان ذلك ممكناً.

[أسئلة وأجوبة: العنف ضد المرأة أثناء كوفيد-19](#)

[أسئلة وأجوبة باللغة العربية](#)

Tuesday 30th of April 2024 06:44:02 PM