

حتی اگر احساس می کنید توانایی دارید یک شخص مهاجم را از خود دور کنید، در زیر مواردی وجود دارد که می توانید با استفاده از آنها خود و خانواده خود را در امنیت بیشتری قرار دهید.

در شرایط اضطراری

اگر در خانه هستید و مورد تهدید قرار گرفتید یا به شما حمله شد:

- از آشپزخانه دور بمانید (شخص مهاجم می تواند سلاح هایی مانند چاقو یا دیگر موارد را از آنجا پیدا کند)
- از حمام دور بمانید، در آنجا کمد دیواری یا فضاهای کوچکی وجود دارد که شخص مهاجم می تواند شما را در آنجا گیر بیندازد.
- به اتاقی که در یا پنجره دارد بروید که بتوانید از آنها فرار کنید
- به اتاقی بروید که تلفن دارد تا بتوانید برای کمک تلفن بزنید؛ و در صورت امکان در را روی شخص مهاجم قفل کنید
- برای کمک سریع با **911** (یا شماره اضطراری محلی) تماس بگیرید؛ نام فرد اعزام کننده را بپرسید
- به همسایه یا دوستی که می توانید برای کمک به آنجا فرار کنید فکر کنید
- اگر افسر پلیس آمد، هر اتفاقی را که افتاده برای او بازگو کنید؛ نام او را بپرسید و نشان او را هم ببینید
- اگر صدمه دیدید درخواست کنید تا اقدامات پزشکی لازم برای شما انجام شود
- از قسمت ضرب دیده با جراحت دیده عکس بگیرید
- با یک سازمان یا پناهگاه مبارزه با سوء رفتار و خشونت در منزل تماس بگیرید؛ از آنها بخواهید که یک طرح امنیتی برای شما ارائه دهند

نحوه محافظت از خود در خانه

- اطلاع داشته باشید که از کجا کمک بگیرید؛ شماره تلفن های ضروری را حفظ کنید
- در اتاقی که می توانید آن را از داخل قفل کنید یک تلفن نگهداری کنید؛ اگر برای شما امکان پذیر است همیشه یک تلفن همراه با خود داشته باشید

- اگر شخص مهاجم بیرون رفته است، قفل های در را عوض کنید؛ و به پنجره ها نیز قفل بزنید
- یک راه فرار در بیرون از خانه طراحی کنید و آن را به کودکان خود نیز بیاموزید
- فکر کنید که در صورت نیاز برای فرار کردن به کجا باید بروید
- از همسایگان خود بخواهید تا در صورت دیدن شخص مهاجم با پلیس تماس بگیرند؛ یک علامت بین خود داشته باشید برای مثال اگر تلفن دو بار زنگ زد، ساین یا پلین کشیده شد یا یک چراغ روشن شد، تا همسایه در صورت مشاهده آن با پلیس تماس بگیرد
- یک کیف آماده کنید و چیزهای مهم و مورد نیاز خود را در آن قرار دهید تا در صورت ترک سریع خانه آن را به همراه ببرید؛ آن را در یک مکان امن قرار دهید، یا آن را به یک دوست یا یک خویشتاوند مورد اعتماد بدهید
- اقلامی نظیر پول نقد، کلیدهای ماشین و اطلاعات مهم مانند اسناد دادگاه، پاسپورت ها یا شناسنامه ها، سوابق پزشکی، داروها، و اوراق مهاجرت را در این کیف قرار دهید
- یک شماره تلفن لیست نشده تهیه کنید
- شناسه تماس گیرنده را مسدود کنید
- از منشی تلفنی استفاده کنید؛ و تماس ها را شناسایی کنید

نحوه ایمن نگهداشتن کودکان خود

- به آنها بیاموزید که در وسط دعوا دخالت نکنند حتی اگر قصد کمک داشته باشند
- به آنها بیاموزید که چگونه به یک محل امن بروند و با **911** تماس بگیرند و آدرس و شماره تلفن منزل را به پلیس بدهند
- به آنها بیاموزید که برای کمک با چه کسی تماس بگیرند
- به آنها بگویید از آشپزخانه دور بمانند
- یک کپی از حکم دادگاه خود را به رئیس مدرسه یا مرکز نگهداری روزانه ارائه دهید؛ به آنها بگویید که بدون صحبت کردن و هماهنگ کردن با شما کودک خود را به کسی تحویل ندهند؛ از یک رمز عبور استفاده کنید تا هنگام صحبت در تلفن، شما را بشناسند و عکسی از شخص مهاجم به آنها بدهید
- به کودکان یاد دهید در صورت مشاهده فرد مهاجم به چه کسی در مدرسه حضور او را اطلاع دهند
- مطمئن شوید که مدرسه آگاهی کامل دارد که آدرس یا شماره تلفن شما را به هیچ کس ندهد

نحوه محافظت از خود در بیرون از خانه

- عادت های معمول رفت و آمد خود را تغییر دهید
- سعی کنید از وسایل نقلیه افراد مختلف استفاده کنید
- در مکان های مختلفی خرید کرده و به بانک بروید
- حساب های بانکی یا کارت های اعتباری مشترک خود را لغو کنید؛ حساب های جدید در بانک های مختلف باز کنید
- حکم دادگاه و شماره های اضطراری را همیشه همراه خود داشته باشید
- یک تلفن همراه با خود داشته باشید و آن را روی شماره **911** (یا شماره اضطراری دیگر) برنامه ریزی کنید

نحوه محافظت از خود در محل کار

- یک کپی از حکم دادگاه را در محل کار خود نگهداری کنید
- یک عکس از شخص مهاجم را به بخش امنیتی و دوستان خود در محل کار بدهید
- به سرپرست خود بگویید — در صورت امکان یافتن شما را برای شخص مهاجم سخت تر کند
- به تنهایی برای ناهار نروید
- از یک گارد امنیتی بخواهید برای رفتن به سمت ماشین یا اتوبوس شما را همراهی کند
- اگر شخص مهاجم در محل کار با شما تماس گرفت، صدا و ایمیل او را ذخیره کنید
- کارفرمای شما می تواند برای یافتن منابع اجتماعی به شما کمک کند

استفاده از قانون برای کمک به خود

دستورات محافظتی یا مهار کننده

- از سازمان محلی مبارزه با خشونت در منزل خود بخواهید به شما کمک کند تا حکم محافظت قانونی را تهیه کنید و در تعقیب مجرم به شما کمک کند
- درخواست کنید تا در یافتن وکیل به شما کمک کنند

در اغلب مکان ها، قاضی می تواند:

- از فرد مهاجم بخواهد تا از شما یا کودکان شما دور بماند

- از فرد مهاجم بخواهد خانه شما را ترک کند
- قیومیت موقت کودکانتان را به عهده شما بگذارد و از فرد مهاجم درخواست کند تا موقتاً از کودک شما حمایت مالی کند
- هنگامی که شخص مهاجم متعلقات شخصی خود را برمی دارد از پلیس بخواهد به خانه شما بیاید
- مالکیت خودرو، اسباب و اثاثیه و دیگر متعلقات را به شما بدهد
- از شخص مهاجم می خواهد به برنامه مداخله در رفتار خشونت بار مراجعه کند
- از شخص مهاجم می خواهد که با محل کار شما تماس نگیرد
- از شخص مهاجم می خواهد اسلحه ها را به پلیس تحویل دهد

اگر در مورد هر یک از موارد زیر نگران هستید، حتماً:

- هر عکسی از جراحات خود دارید به قاضی نشان دهید
- به قاضی بگویید که احساس راحتی نمی کنید اگر شخص مهاجم به خانه شما بیاید و بچه های شما را ببرد و با آنها ملاقات داشته باشد
- از قاضی بخواهید که به شخص مهاجم دستور دهد بچه ها را در کلانتری یا یا یک مکان امن دیگر بردارد یا بازگرداند
- درخواست کند که ملاقات های شخص مهاجم در زمان های مشخص مجاز باشد بنابراین با خواندن حکم دادگاه اگر شخص مهاجم در زمان دیگری آنجا باشد پلیس از آن آگاهی دارد
- اگر شخص مهاجم به کودکان آسیب رساند یا آنها را تهدید کرد به قاضی اطلاع دهید؛ درخواست کنید که ملاقات ها باید با نظارت انجام شود و فکر کنید که چه کسی می تواند این کار را برای شما انجام دهد
- یک کپی تأیید شده از حکم دادگاه تهیه کنید
- حکم دادگاه را همیشه با خود داشته باشید

اقدامات کیفری

- حکم دادگاه خود را به مدعی العموم نشان دهید
- سوابق پزشکی در مورد جراحات یا عکس ها را در صورت وجود به مدعی العموم نشان دهید

- نام هر کس که به شما کمک کرده (مدافع قربانی یا وکیل) را به مدعی العموم بگویید
- در مورد شواهد جراحات یا بد رفتاری ها به مدعی العموم اطلاع دهید
- از مدعی العموم بخواهید در صورت آزادی شخص مهاجم از زندان از قبل به شما اطلاع دهد

ایمن بودن در دادگاه

- تا می توانید از شخص مهاجم دورتر بنشینید؛ نیازی نیست به او نگاه کنید یا با او صحبت کنید؛ اگر دوستان یا خانواده شخص مهاجم در دادگاه حضور دارند نیازی نیست با آنها صحبت کنید
- یک دوست یا خویشاوندی را همراه خود بیاورید تا زمانی که پرونده شما مورد بررسی قرار می گیرد با شما بماند
- به یک مأمور اجرا یا کلانتر بگویید که از شخص مهاجم می ترسید و از او بخواهید که مراقب شما باشد
- قبل از ترک دادگاه مطمئن شوید که حکم دادگاه را به همراه دارید
- از قاضی یا کلانتر بخواهید که بعد از اتمام دادگاه شخص مهاجم را برای مدت کوتاهی آنجا نگهدارند تا شما بتوانید سریع محل را ترک کنید
- اگر فکر می کنید هنگام ترک کردن شخص مهاجم شما را تعقیب می کند سریع با پلیس تماس بگیرید
- اگر برای کار کردن باید به یک ایالت دیگر سفر کنید یا از دست شخص مهاجم فرار کنید، حکم محافظت خود را به همراه داشته باشید؛ این حکم همه جا اعتبار دارد

چاپ مجدد با مجوز American Bar Association از برنامه های امنیتی برای سوء رفتار و خشونت در منزل: نکات ایمنی برای شما و خانواده شما، یک پروژه مشترک از ABA Tort Trial (محاکمه شبه جرم ABA) و Insurance Practice Section (بخش اقدامات بیمه) و ABA Commission (کمیته ABA) در سوء رفتار و خشونت در منزل.

این پروژه با شماره تخصیص داده شده 2009-WF-AX-0005 توسط اداره سوء رفتار و خشونت در منزل علیه زنان، ایالات متحده آمریکا، وزارت دادگستری پشتیبانی می شود. نظرات، یافته ها، نتایج، و پیشنهادات بیان شده در این نشریه متعلق به نویسنده (ها) است و الزاماً نظرات وزارت دادگستری، اداره سوء رفتار و خشونت در منزل علیه زنان را منعکس نمی کند.

سوء رفتار و خشونت در منزل نکات ایمنی برای شما و خانواده شما

اگر در خطر هستید،

با 911

یا شماره اضطراری پلیس محلی تماس بگیرید

برای اطلاع در مورد راهنمایی در منطقه خود،
با خط مستقیم ملی مبارزه با سوء رفتار و
خشونت در منزل:

1-800-799-7233

1-800-787-3224 (TTY)

مترجم برای همه زبان ها موجود می باشد.

شبکه نوادا بر علیه سوء رفتار و خشونت در منزل