

### آیا کسی شما را اذیت می کند؟

شما در این مورد مقصر نیستید. این کار بر خلاف قانون است. بر سلامت شما و فرزندان تان تأثیر می گذارد.

<b>تلفن اورژانس 911</b> وقتی با پلیس تماس می گیرید: - نام و شماره نشان مأمور را بپرسید - شماره پرونده پلیس را بپرسید - شما حق دارید که تقاضای دستور ممانعت بدهید - انجمن کمک های حقوقی بخش می تواند کمک کند	خدماتی که دفاتر محلی ارائه می کنند: - حمایت از شما تا زمانی که تصمیم بگیرید چه کار کنید - توصیه های قانونی - مشاوره برای شما و فرزندان تان - تأمین محلی امن اگر تصمیم بگیرید که به سرعت خانه را ترک کنید
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### منابع محلی و تلفن های ضروری

#### بخش آلامدا Alameda

فری مانت ..... SAVE (با گروه افغانی کار می کند)..... 510-794-6055  
هیوارد..... برنامه پناهگاه اورژانس..... 1-888-339-7233

#### بخش مونری Monterey

سالیانس..... مرکز بحران زنان..... 831-757-1001

#### بخش ساکرامنتو Sacramento

ساکرامنتو..... WEAVE..... 1-866-920-2952

#### بخش سن هواکوین San Joaquin

استکتن..... مرکز زنان بخش سن هواکوین..... 209-465-4878

#### بخش سن ماتئو San Mateo

سن ماتئو..... CORA..... 1-800-300-1080

#### بخش سانتا کلارا Santa Clara

گیلروی/ام هیل..... راه حل های محلی..... 408-683-4118  
سن حوزه..... راه حل های همسایه..... 408-279-2962

#### بخش سانتا کروز Santa Cruz

سانتا کروز..... مرکز زنان..... Walnut Ave..... 1-866-269-2559

#### بخش استیسیاس Stanislaus

موندستو..... مرکز زنان..... Haven..... 1-800-834-1990

#### گروه های محلی دیگر

CUAV..... GLBT (سن فرانسیسکو)..... 415-333-4357  
مردان..... راه حل های همسایه(سن حوزه)..... 408-279-2962  
ناشنوایان..... امید ناشنوایان... hotline@deaf-hope.org... TTY 510-733-3133

### منابع ملی و تلفن های ضروری

مرکز ملی خشونت های خانوادگی..... 1-800-799- SAFE(7233)  
[TTY 1-800-787-3224]  
مرکز ملی سؤاستفاده های قرار ملاقات نوجوانان..... 1-866-331-9474  
[TTY 1-886-331-8453]  
مرکز ملی تجاوز جنسی..... 1-800-656-4673  
مرکز ملی منابع پشتیبانی..... 1-800-391-2255

### آیا کسی شما را اذیت می کند؟

شما در این مورد مقصر نیستید. این کار بر خلاف قانون است. بر سلامت شما و فرزندان تان تأثیر می گذارد.

<b>تلفن اورژانس 911</b> وقتی با پلیس تماس می گیرید: - نام و شماره نشان مأمور را بپرسید - شماره پرونده پلیس را بپرسید - شما حق دارید که تقاضای دستور ممانعت بدهید - انجمن کمک های حقوقی بخش می تواند کمک کند	خدماتی که دفاتر محلی ارائه می کنند: - حمایت از شما تا زمانی که تصمیم بگیرید چه کار کنید - توصیه های قانونی - مشاوره برای شما و فرزندان تان - تأمین محلی امن اگر تصمیم بگیرید که به سرعت خانه را ترک کنید
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### منابع محلی و تلفن های ضروری

#### بخش آلامدا Alameda

فری مانت ..... SAVE (با گروه افغانی کار می کند)..... 510-794-6055  
هیوارد..... برنامه پناهگاه اورژانس..... 1-888-339-7233

#### بخش مونری Monterey

سالیانس..... مرکز بحران زنان..... 831-757-1001

#### بخش ساکرامنتو Sacramento

ساکرامنتو..... WEAVE..... 1-866-920-2952

#### بخش سن هواکوین San Joaquin

استکتن..... مرکز زنان بخش سن هواکوین..... 209-465-4878

#### بخش سن ماتئو San Mateo

سن ماتئو..... CORA..... 1-800-300-1080

#### بخش سانتا کلارا Santa Clara

گیلروی/ام هیل..... راه حل های محلی..... 408-683-4118  
سن حوزه..... راه حل های همسایه..... 408-279-2962

#### بخش سانتا کروز Santa Cruz

سانتا کروز..... مرکز زنان..... Walnut Ave..... 1-866-269-2559

#### بخش استیسیاس Stanislaus

موندستو..... مرکز زنان..... Haven..... 1-800-834-1990

#### گروه های محلی دیگر

CUAV..... GLBT (سن فرانسیسکو)..... 415-333-4357  
مردان..... راه حل های همسایه(سن حوزه)..... 408-279-2962  
ناشنوایان..... امید ناشنوایان... hotline@deaf-hope.org... TTY 510-733-3133

### منابع ملی و تلفن های ضروری

مرکز ملی خشونت های خانوادگی..... 1-800-799- SAFE(7233)  
[TTY 1-800-787-3224]  
مرکز ملی سؤاستفاده های قرار ملاقات نوجوانان..... 1-866-331-9474  
[TTY 1-886-331-8453]  
مرکز ملی تجاوز جنسی..... 1-800-656-4673  
مرکز ملی منابع پشتیبانی..... 1-800-391-2255

### آیا کسی شما را اذیت می کند؟

شما در این مورد مقصر نیستید. این کار بر خلاف قانون است. بر سلامت شما و فرزندان تان تأثیر می گذارد.

<b>تلفن اورژانس 911</b> وقتی با پلیس تماس می گیرید: - نام و شماره نشان مأمور را بپرسید - شماره پرونده پلیس را بپرسید - شما حق دارید که تقاضای دستور ممانعت بدهید - انجمن کمک های حقوقی بخش می تواند کمک کند	خدماتی که دفاتر محلی ارائه می کنند: - حمایت از شما تا زمانی که تصمیم بگیرید چه کار کنید - توصیه های قانونی - مشاوره برای شما و فرزندان تان - تأمین محلی امن اگر تصمیم بگیرید که به سرعت خانه را ترک کنید
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### منابع محلی و تلفن های ضروری

#### بخش آلامدا Alameda

فری مانت ..... SAVE (با گروه افغانی کار می کند)..... 510-794-6055  
هیوارد..... برنامه پناهگاه اورژانس..... 1-888-339-7233

#### بخش مونری Monterey

سالیانس..... مرکز بحران زنان..... 831-757-1001

#### بخش ساکرامنتو Sacramento

ساکرامنتو..... WEAVE..... 1-866-920-2952

#### بخش سن هواکوین San Joaquin

استکتن..... مرکز زنان بخش سن هواکوین..... 209-465-4878

#### بخش سن ماتئو San Mateo

سن ماتئو..... CORA..... 1-800-300-1080

#### بخش سانتا کلارا Santa Clara

گیلروی/ام هیل..... راه حل های محلی..... 408-683-4118  
سن حوزه..... راه حل های همسایه..... 408-279-2962

#### بخش سانتا کروز Santa Cruz

سانتا کروز..... مرکز زنان..... Walnut Ave..... 1-866-269-2559

#### بخش استیسیاس Stanislaus

موندستو..... مرکز زنان..... Haven..... 1-800-834-1990

#### گروه های محلی دیگر

CUAV..... GLBT (سن فرانسیسکو)..... 415-333-4357  
مردان..... راه حل های همسایه(سن حوزه)..... 408-279-2962  
ناشنوایان..... امید ناشنوایان... hotline@deaf-hope.org... TTY 510-733-3133

### منابع ملی و تلفن های ضروری

مرکز ملی خشونت های خانوادگی..... 1-800-799- SAFE(7233)  
[TTY 1-800-787-3224]  
مرکز ملی سؤاستفاده های قرار ملاقات نوجوانان..... 1-866-331-9474  
[TTY 1-886-331-8453]  
مرکز ملی تجاوز جنسی..... 1-800-656-4673  
مرکز ملی منابع پشتیبانی..... 1-800-391-2255

### شما تا چه حد در امنیت هستید؟

- اکنون برنامۀ ریزی کنید که اگر احساس عدم امنیت کردید کجا بروید
- اگر هر یک از موارد زیر صحیح باشد ممکن است شرایط شما خطرناک باشد.
- آیا خشونت اخیراً بدتر، باتکرار بیشتر یا ترسناک تر شده است؟
- آیا تا کنون شریک زندگی تان در زمان بارداری تان به شما صدمه زده یا سعی کرده شما را خفه کند؟
- آیا تا کنون شریک زندگی تان خارج از خانه کسی را مجروح کرده است؟
- آیا تا کنون شریک زندگی تان یک حیوان خانگی را مجروح کرده یا وسایلی که برای شما مهم است را خراب کرده است؟
- آیا شریک زندگی تان اعتیاد به الکل یا مواد مخدر دارد؟
- آیا در خانه اسلحه وجود دارد؟
- آیا کودکان در خطر هستند؟
- آیا شریک زندگی تان می داند که شما می خواهید خانه را ترک کنید؟
- آیا شریک زندگی تان تهدید کرده است که شما یا خودش را می کشد؟

### امنیت را در خانه افزایش دهید

- از آشپزخانه و حمام دوری کنید
- اسلحه ها را از خانه بیرون ببرید یا آنها را از کار ببندازید
- یک تلفن در اتاقی بگذارید که قفل می شود
- یک مسیر فرار طراحی کنید
- به یک نفر اطلاع دهید- علامتی با همسایه ها در نظر بگیرید که به پلیس تلفن کنند

### امنیت فرزندان تان را افزایش دهید

- به آنها آموزش دهید که به 911 زنگ بزنند و آدرس و شماره تلفن شان را بدانند
- کلمه رمزی برای تلفن به 911 بسازید
- یک مسیر فرار طراحی کنید
- به آنها آموزش دهید که در هنگام دعوا دخالت نکنند

### یک کیف بسته بندی کنید و آنرا در جایی پنهان کنید یا به کسی بدهید که به او اطمینان دارید

- لباس
- پول
- پول نقد، کردیت و ATM کارت
- پول خرد برای تلفن سکه ای
- چک، شماره حساب های بانکی و ته چک های پرداختی
- کلید ها(خانه، ماشین، اداره، صندوق امانت)
- دارو ها/عینک
- تلفن، کارت تلفن، دفترچه تلفن و آدرس
- وسایل دستشویی، پوشک
- عکس ها، هدیه های یادگاری، اسباب بازی، کتاب

### مدارک مهم یا یک کپی از آنها را به همراه داشته باشید

- شناسنامه ها، گذرنامه ها، soc. sec. ، مدارک مهاجرت
- گواهینامه رانندگی/کارت شناسایی
- مدارک ازدواج/طلاق/حفاظت/دستور ممانعت
- اسناد مالکیت، قباله ها، سند ماشین
- رسید های اجاره
- کارت های بیمه سلامتی/مدارک مهم پزشکی
- گزارش های مدرسه/اکسیناسیون
- یادداشت ها/عکس های بد رفتاری هایی که با شما شده است
- عکس هایی از کسی که با شما بد رفتاری کرده است تا به مدرسه و اداره امنیت و غیره بدهند.

### شما تا چه حد در امنیت هستید؟

- اکنون برنامۀ ریزی کنید که اگر احساس عدم امنیت کردید کجا بروید
- اگر هر یک از موارد زیر صحیح باشد ممکن است شرایط شما خطرناک باشد.
- آیا خشونت اخیراً بدتر، باتکرار بیشتر یا ترسناک تر شده است؟
- آیا تا کنون شریک زندگی تان در زمان بارداری تان به شما صدمه زده یا سعی کرده شما را خفه کند؟
- آیا تا کنون شریک زندگی تان خارج از خانه کسی را مجروح کرده است؟
- آیا تا کنون شریک زندگی تان یک حیوان خانگی را مجروح کرده یا وسایلی که برای شما مهم است را خراب کرده است؟
- آیا شریک زندگی تان اعتیاد به الکل یا مواد مخدر دارد؟
- آیا در خانه اسلحه وجود دارد؟
- آیا کودکان در خطر هستند؟
- آیا شریک زندگی تان می داند که شما می خواهید خانه را ترک کنید؟
- آیا شریک زندگی تان تهدید کرده است که شما یا خودش را می کشد؟

### امنیت را در خانه افزایش دهید

- از آشپزخانه و حمام دوری کنید
- اسلحه ها را از خانه بیرون ببرید یا آنها را از کار ببندازید
- یک تلفن در اتاقی بگذارید که قفل می شود
- یک مسیر فرار طراحی کنید
- به یک نفر اطلاع دهید- علامتی با همسایه ها در نظر بگیرید که به پلیس تلفن کنند

### امنیت فرزندان تان را افزایش دهید

- به آنها آموزش دهید که به 911 زنگ بزنند و آدرس و شماره تلفن شان را بدانند
- کلمه رمزی برای تلفن به 911 بسازید
- یک مسیر فرار طراحی کنید
- به آنها آموزش دهید که در هنگام دعوا دخالت نکنند

### یک کیف بسته بندی کنید و آنرا در جایی پنهان کنید یا به کسی بدهید که به او اطمینان دارید

- لباس
- پول
- پول نقد، کردیت و ATM کارت
- پول خرد برای تلفن سکه ای
- چک، شماره حساب های بانکی و ته چک های پرداختی
- کلید ها(خانه، ماشین، اداره، صندوق امانت)
- دارو ها/عینک
- تلفن، کارت تلفن، دفترچه تلفن و آدرس
- وسایل دستشویی، پوشک
- عکس ها، هدیه های یادگاری، اسباب بازی، کتاب

### مدارک مهم یا یک کپی از آنها را به همراه داشته باشید

- شناسنامه ها، گذرنامه ها، soc. sec. ، مدارک مهاجرت
- گواهینامه رانندگی/کارت شناسایی
- مدارک ازدواج/طلاق/حفاظت/دستور ممانعت
- اسناد مالکیت، قباله ها، سند ماشین
- رسید های اجاره
- کارت های بیمه سلامتی/مدارک مهم پزشکی
- گزارش های مدرسه/اکسیناسیون
- یادداشت ها/عکس های بد رفتاری هایی که با شما شده است
- عکس هایی از کسی که با شما بد رفتاری کرده است تا به مدرسه و اداره امنیت و غیره بدهند.

### شما تا چه حد در امنیت هستید؟

- اکنون برنامۀ ریزی کنید که اگر احساس عدم امنیت کردید کجا بروید
- اگر هر یک از موارد زیر صحیح باشد ممکن است شرایط شما خطرناک باشد.
- آیا خشونت اخیراً بدتر، باتکرار بیشتر یا ترسناک تر شده است؟
- آیا تا کنون شریک زندگی تان در زمان بارداری تان به شما صدمه زده یا سعی کرده شما را خفه کند؟
- آیا تا کنون شریک زندگی تان خارج از خانه کسی را مجروح کرده است؟
- آیا تا کنون شریک زندگی تان یک حیوان خانگی را مجروح کرده یا وسایلی که برای شما مهم است را خراب کرده است؟
- آیا شریک زندگی تان اعتیاد به الکل یا مواد مخدر دارد؟
- آیا در خانه اسلحه وجود دارد؟
- آیا کودکان در خطر هستند؟
- آیا شریک زندگی تان می داند که شما می خواهید خانه را ترک کنید؟
- آیا شریک زندگی تان تهدید کرده است که شما یا خودش را می کشد؟

### امنیت را در خانه افزایش دهید

- از آشپزخانه و حمام دوری کنید
- اسلحه ها را از خانه بیرون ببرید یا آنها را از کار ببندازید
- یک تلفن در اتاقی بگذارید که قفل می شود
- یک مسیر فرار طراحی کنید
- به یک نفر اطلاع دهید- علامتی با همسایه ها در نظر بگیرید که به پلیس تلفن کنند

### امنیت فرزندان تان را افزایش دهید

- به آنها آموزش دهید که به 911 زنگ بزنند و آدرس و شماره تلفن شان را بدانند
- کلمه رمزی برای تلفن به 911 بسازید
- یک مسیر فرار طراحی کنید
- به آنها آموزش دهید که در هنگام دعوا دخالت نکنند

### یک کیف بسته بندی کنید و آنرا در جایی پنهان کنید یا به کسی بدهید که به او اطمینان دارید

- لباس
- پول
- پول نقد، کردیت و ATM کارت
- پول خرد برای تلفن سکه ای
- چک، شماره حساب های بانکی و ته چک های پرداختی
- کلید ها(خانه، ماشین، اداره، صندوق امانت)
- دارو ها/عینک
- تلفن، کارت تلفن، دفترچه تلفن و آدرس
- وسایل دستشویی، پوشک
- عکس ها، هدیه های یادگاری، اسباب بازی، کتاب

### مدارک مهم یا یک کپی از آنها را به همراه داشته باشید

- شناسنامه ها، گذرنامه ها، soc. sec. ، مدارک مهاجرت
- گواهینامه رانندگی/کارت شناسایی
- مدارک ازدواج/طلاق/حفاظت/دستور ممانعت
- اسناد مالکیت، قباله ها، سند ماشین
- رسید های اجاره
- کارت های بیمه سلامتی/مدارک مهم پزشکی
- گزارش های مدرسه/اکسیناسیون
- یادداشت ها/عکس های بد رفتاری هایی که با شما شده است
- عکس هایی از کسی که با شما بد رفتاری کرده است تا به مدرسه و اداره امنیت و غیره بدهند.