

شماره‌های تماس با منابع کمکی در خصوص

خشونت خانوادگی:

◆ Battered Women's Support Services	604-687-1867
◆ The Crisis Centre	604-872-3311
◆ DiverseCity Community Resources Society	604-547-1202
◆ Family Services of the North Shore	604-988-5281
◆ MOSAIC	604-254-9626
◆ Multicultural Family Support Services Society	604-436-1025
◆ North Short Crisis Services	604-987-0366
◆ Senior Abuse & Information Line	1-866-437-1940
◆ Victim Link	1-800-563-0808

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or email pheh@vch.ca and quote Catalogue No. CE.350.L489.FA
Vancouver Coastal Health, August 2015 ©

The information in this document is intended solely for the person to whom it was given by the health care team
www.vch.ca

ترک خشونت خانگی:

فهرست اقدامات لازم برای برنامه‌ریزی ایمنی

Leaving Domestic Violence:

A Safety Planning Checklist

برخورداری از ایمنی حق شماست!

اگر در معرض خشونت خانگی هستید.

مهم است که برای ایمنی خود و

فرزندانتان برنامه‌ریزی کنید. آماده باشید

که قبل از شدت گرفتن تهدید خشونت،

محل را ترک نمایید.



How you want to be treated.



Promoting wellness. Ensuring care.

[Farsi]

اگر به مکانی امن نیاز دارید، بخش‌های

اورژانس بیمارستانها به طور 24 ساعته،

7 روز هفته باز هستند. مراکز مراقبت

اورژانسی دارای ساعت کار محدودی هستند.

کمک در دسترس است

برای تماس با 911 تردید نکنید

به این بیانیدشید که پیش از وقوع خشونت،

به مکانی امن بروید

قبل از وقوع مجدد خشونت، به این موارد
بیاندیشید:

Before violence occurs again, think about:

- رفتن به مکانی امن. رفتن به نزد دوستی مورد اعتماد.
- مراجعه به بخش اورژانس بیمارستان. سایر اعضای خانواده یا مکانی همگانی
- یافتن تمام راههای ممکن برای ترک محل.
- ترک کردن محل و بردن کودکان با خود.
- نماندن در اتاقهایی که در آنها اسلحه نگهداری می‌شود.
- باز کردن یک حساب بانکی به نام خودتان.
- نگاه داشتن مقداری پول خارج از خانه تا در صورت ترک خانه بتوانید از آن استفاده کنید.
- انتخاب یک کلمه رمز که با آن بتوانید به دوستان پیام بدهید که شما در حال ترک محل هستید و به کمک نیاز دارید.

یک کیف حاوی اقلام زیر تهیه و در جای
امن نگه‌داری کنید

(برای مثال، آن را نزد همسایه،

دوست، یا در محل کار خود بگذارید)

Get a bag ready with the following
things and leave it in a safe place:

- کارت تلفن یا تعدادی سکه
- یک دست لباس اضافه برای خود و فرزندانتان. اسباب بازی برای کودکان.
- داروهای با نسخه (ججویزی) و بدون نسخه پزشک
- کلید اضافه برای خانه، خودرو و محل کار.
- شماره تلفن‌های سرپناه‌های اورژانسی (خانه‌های امن).

فتوکپی یا اصل مدارک زیر را بسته‌بندی و آماده
داشته باشید:

Pack photocopies or originals of the following:

- شناسنامه‌ها
- شماره‌های بیمه تأمین اجتماعی (SIN)
- گواهینامه و سند مالکیت خودرو
- کارتهای بیمه مراقبت پزشکی
- گذرنامه‌ها
- دفترچه آدرس و شماره‌های تلفن
- گواهی طلاق یا توافقنامه جدایی
- توافقنامه‌های حق نگهداری از فرزندان
- بیمه‌نامه‌ها
- اجاره‌نامه / وام مسکن
- کپی قرار منع (restraining order) یا التزام صلح (peace bond)
- دسته چک
- سوابق تحصیلی و واکسیناسیون