



(1)



(2)

زيتايجي إيه

مصادر للمساعدة في أونتاريو

خط مساعدة النساء المعنفات

خط الأزمات على مدى 24 ساعة يوميا
وبأكثر من 200 لغة:
1-866-863-0511
خط لأصحاب الإعاقة السمعية:
1-866-863-7868

awhl.org

وضع خطة أمنة

يمكنك إيجاد نموذج جاهز للخطة الأمنة
وطباعتها واستخدامها:

immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning

خدمات الترجمة اللغوية

يوجد مترجمون لمساعدة مقدمي الخدمات في
التواصل مع ضحايا العنف المنزلي، والعنف
الجنسي والإتجار بالبشر. الترجمة متوفرة بـ
70 لغة (تشتمل على لغة الإشارة الأمريكية).

languageinterpreters.on.ca

حقوقك القانونية

هذه كراسة الكترونية تغطي حقوق النساء
اللواتي يعانين من العنف.

cleo.on.ca/en/publications/handbook

إيجاد الملجأ

الموقع الإلكتروني للملجأ الآمن
sheltersafe.ca

صفحة 211 للسكن الانتقالي

211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing

إيجاد المزيد من المصادر

تعلمي كيف يمكنك المساعدة

قومي بزيارة موقع جاليات المهاجرين
واللاجئين – موقع حملة والجيران والأصدقاء
والعائلات

immigrantandrefugeenff.ca

المساعدة القانونية في أونتاريو

بإمكان الناجين من العنف المنزلي الحصول
على ساعتين من النصح القانوني المجاني،
بغض النظر عن صفة إقامتهم في كندا:

1-800-668-8258

legalaid.on.ca

مراكز علاج الإعتداء الجنسي / والعنف المنزلي

لإيجاد مركز قريب منك:

satcontario.com/en/locate_centre.php

مراكز دعم ضحايا الإعتداء الجنسي

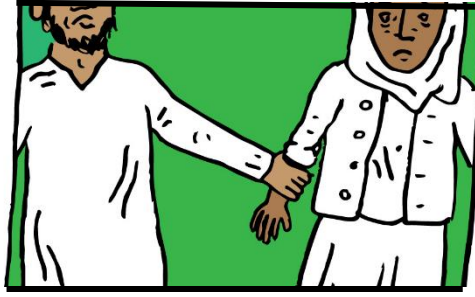
لإيجاد مركز قريب منك:

sexualassaultsupport.ca/support

(1) هذا حب صحي وأمن



(2) هذا اعتداء جسدي



ما هو الاعتداء الجسدي؟

الاعتداء الجسدي هو عندما يقوم شخص بضربك، دفعك، سحبك، شدك، أو خنقك. قد يكون بشد الشعر أو لوي الذراع. وقد يكون الاعتداء الجسدي بحبسك في غرفة أو منزل ومنعك من الخروج. كما قد يعني حرقك أو استعمال الاسلحة ضدك.

أي نوع من أنواع الإساءة غير مقبول بتاتاً

قد تكون الإساءة جسدية أو جنسية أو لفظية أو عاطفية أو مالية أو نفسية أو روحية. قد تكون تعقياً شخصياً أو باستخدام الوسائل الالكترونية. قد تكون سلوكاً يهدف الى فرض العزلة أو السيطرة. قد يشارك افراد العائلة الممتدة في الإساءة.

إن كنت تعيش في ظل إساءة فهذا ليس خطأك. ست وحيدة. هناك مصادر لمساعدتك مدرجة خلف هذه البطاقة.

كيف أعرف إن كانت جارتني، أو صديقتي أو قريبتني تعيش مع الإساءة؟

هل يتصرف شريك صديقتك ...

وكانه يملكها؟

يصادر الحديث كله عندما يكونا معاً؟

يقلل من قدرها؟

يقول بأنه هو الضحية ويتصرف وكأنه مكتئب؟

يتصرف بفوقية تجاه الآخرين؟

يحاول إبعادها عنك؟

يكذب كي يظهر بمظهر بشكل جيد؟

هل صديقتك

تبدو حزينة ومنطوية؟

تبدو خائفة ولا تتكلم أثناء وجود من تعتقدين بأنه يسيء لها؟

تلغي المخططات وتتجنبك؟

تعذر عن سلوكه أو تدافع عنه؟

تغيب عن العمل بشكل متكرر بدواعي المرض؟

تحاول تغطية الكدمات؟

تتعاطى الكحول أو المخدرات بشكل أكبر كي تستطيع التحمل؟

إذا ما لاحظت أي من مؤشرات
مظاهر الإساءة هذه:

شاهدها. لا تتجاهلي المؤشرات التي
تشاهدها

سميها باسمها. وإن كان الوضع آمناً

فأخبريها عما يساورك من مخاوف

تحقيقي. قدمي لها المصادر التي قد

تساعدنا (كتلك المدرجة خلف هذه

البطاقة)

إذا كانت تخطط للمغادرة،

شجعيها على وضع خطة آمنة.