

کووید-19 / کروناویروس - سوء رفتار خانوادگی، خشونت جنسی و  
انواع دیگر خشونت های جنسیتی

توصیه های ایمنی و رفاهی برای بازماندگان



بسیاری از بازماندگان ممکن است از اینکه در خانه، به دور از شبکه های حمایتی خود، همراه با فردی که سوء رفتار می کند، تنها مانده اند، احساس ناامنی کنند.

ما می خواهیم به شما اطمینان دهیم که برای کمک به شما آماده ایم. ما هر کاری از دستمان بر آید برای شما در این دوران چالش برانگیز انجام خواهیم داد.

ما توصیه ها و اطلاعاتی را درباره کمکهای موجود جمع آوری کرده ایم. به یاد داشته باشید که شما شرایط خودتان را از هر فرد دیگری بهتر می شناسید و فقط زمانی توصیه ها را بپذیرید که بی خطر بوده و به شما مربوط شوند.

همیشه به یاد داشته باشید که بد رفتاری که تجربه می کنید تقصیر شما نیست.

---

فکر کردن به اقداماتی که می توانید انجام دهید تا شما را ایمن نگه دارند، مهم می باشد. در شرایط مختلف ممکن است چگونه واکنش نشان دهید؟ اگر کمک لازم داشته باشید چگونه می توانید کمک بگیرید؟

▪ سعی کنید **گوشی موبایل خود را همیشه نزد خود نگاه دارید.**  
سعی کنید حتماً گوشی شما همیشه شارژ داشته باشد.

▪ **اعضای خانواده، دوستان و همسایه ها** می توانند به شما کمک کنند.  
o آیا می توانید به طور امن با افرادی که به آنها اطمینان دارید با تلفن یا از طریق اینترنت تماس بگیرید؟ این فرد می تواند دوست، عضو خانواده، همسایه، فرد مراقبت کننده یا مددکار اجتماعی باشد.  
شما می توانید از فرصتهایی که می توانید از خانه خارج شوید برای این تماسها استفاده کنید، برای مثال زمانی که به سوپرمارکت می روید.

▪ آیا می توانید با آنها در مورد آنچه که تجربه می کنید صحبت کنید؟

▪ آیا کلمه رمزی را با فرد مورد اعتماد خود دارید که به او اطلاع دهد شما نمی توانید صحبت کنید یا اینکه او باید به پلیس زنگ بزند؟

▪ آیا می توانید یک زمان یا روز مشخصی را با او هماهنگ کنید تا به طور مرتب وضعیت شما را چک کند؟

▪ به او اطلاع دهید چه ساعاتی برای تماس با شما بی خطر هستند.

o یاد بگیرید چگونه پیامک ها را به سرعت پاک کنید. اگر فرد آزار دهنده تلفن شما را چک می کند - پیامها یا لیست تماسها را پس

از تماس یا دریافت پیامک پاک کنید. همچنین می توانید از برنامه هایی که نهانکاری بیشتری ارائه می دهند استفاده کنید. برای مثال برنامه های تلگرام (Telegram) و سیگنال (Signal).

▪ اگر در معرض خطر فوری قرار دارید، **پلیس** یکی از خدمات کلیدی برای کمک می باشد. در موارد اضطراری، از **تماس با شماره 999** ترسی نداشته باشید.

### 0 راهکار سکوت

زمانی که با 999 تماس می گیرید، اپراتور (فردی که تلفن را پاسخ می دهد) از شما می پرسد که به کدام یک از خدمات اضطراری نیاز دارید. اگر نمی توانید بگویید «پلیس» یا «آمبولانس»، شما به سیستم راهکار سکوت منتقل می شوید. سپس پیغامی خودکار می شنوید که از شما می خواهد عدد 55 را وارد کنید. اگر عدد 55 را وارد کنید، تماس شما به نیروی پلیس محلی منتقل می شود. برای کسب اطلاعات بیشتر، [اینجا](#) را کلیک کنید.

### 0 خدمات پیام اضطراری

اگر به دلیل ناشنوا بودن یا عدم توانایی برقراری ارتباط کلامی قادر به تلفن زدن نیستید، می توانید نام خود را با خدمات پیام رسانی پلیس ثبت نام کنید. کلمه REGISTER را به شماره 999 بفرستید. سپس پیامی دریافت می کنید که به شما می گوید در مرحله بعدی چه کاری را انجام دهید. این کار را زمانی که خطری وجود ندارد انجام دهید تا اینکه در زمان خطر بتوانید پیغام ارسال کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر، [اینجا](#) را کلیک کنید.

### 0 گزارش جرم

اگر می خواهید جرمی را گزارش دهید ولی در معرض خطر فوری قرار ندارید، می توانید با شماره 101 با پلیس تماس بگیرید یا از طریق [آنلاین گزارش دهید](#).

**پلیس وظیفه دارد از شما و فرزندانش محافظت کند. شما نباید به هر دلیلی، از جمله وضعیت اقامتی خود، مورد تبعیض قرار بگیرید.**

---

### کمک و حمایت در دسترس می باشد

خدمات حمایتی می توانند به شما کمک کنند تا به گزینه های مختلف درمورد ایمنی خود فکر کرده و برای شما حمایت عاطفی ارائه دهند. با تماس با خط کمک ملی یا با دسترسی به خدمات به صورت آنلاین می توانید به حمایت و کمک دسترسی پیدا کنید. خدمات حمایتی محلی نیز کماکان باز هستند و در حال تطبیق روش های کاری خود می باشند تا اطمینان حاصل کنند شما حمایت مورد نیاز خود را دریافت می کنید.

### خطوط کمک ملی

تماس با کلیه خطوط کمک ملی رایگان می باشد و اگر انگلیسی زبان اول شما نمی باشد، آنها می توانند مترجم در اختیار شما بگذارند.

### **انگلستان:**

#### **خط کمک ملی 24 ساعته در زمینه بدرفتاری خانوادگی**

0808 2000 247

تماس گیرندگان ناشنوا و یا دارای ضعف شنوایی، با استفاده از خدمات مشابه خدمات متن گویا در BT می توانند با خط کمک تماس بگیرند. شما همچنین می توانید به صورت آنلاین با خط کمک تماس بگیرید.

#### **خط کمک ملی بحران تجاوز - خشونت جنسی**

08088 029 999

هر روز بین ساعتهای 12 تا 2:30 بعد از ظهر و 7 تا 9:30 شب باز است با استفاده از مینی کام با شماره 02082391124 در دسترس است.

#### **کارما نیروانا - خط کمک در زمینه بدرفتاری «حیثیتی» و ازدواج**

اجباری

0800 5999 247

شما همچنین می توانید به صورت آنلاین با خط کمک تماس بگیرید.

#### **خط کمک ملی برای بدرفتاری خانوادگی همجنسگرایان مرد و**

زن، دوجنسیتی ها و اشخاصی که تغییر جنسیت داده اند:

0800 999 5428

[help@galop.org.uk](mailto:help@galop.org.uk)

#### **بازماندگان مرد**

خط مشاوره آقایان

0808 801 0327

[info@mensadviceline.org.uk](mailto:info@mensadviceline.org.uk)

### **ولز:**

#### **خط کمک 24 ساعته زنده عاری ماندن از ترس برای خشونت علیه**

زنان، بدرفتاری خانوادگی و خشونت جنسی:

0808 80 10 800

پیامک: 07800 77333

[info@livefearfreehelpline.wale](mailto:info@livefearfreehelpline.wale)

### **اسکاتلند:**

#### **خط کمک 24 ساعته در زمینه بدرفتاری خانوادگی و ازدواج**

اجباری

0800 027 1234

شما می توانید با استفاده از خدمات بازپخش متن با خط کمک تماس بگیرید [helpline@sdafmh.org.uk](mailto:helpline@sdafmh.org.uk)

### خط کمک در اسکاتلند در رابطه با بحران تجاوز

08088 01 03 02

پیامک: 077537 410 027

[support@rapecrisisScotland.org.uk](mailto:support@rapecrisisScotland.org.uk)

### ایرلند شمالی:

### خط کمک 24 ساعته در زمینه خشونت خانوادگی و جنسی:

0808 802 1414

[help@dsahelpline.org](mailto:help@dsahelpline.org)

### پشتیبانی از طریق آنلاین

دسترسی به اطلاعات آنلاین ممکن است در شرایط فعلی بهترین گزینه برای شما به نظر برسد. اگر به صورت آنلاین به اطلاعاتی دسترسی پیدا کردید، بهتر است تاریخچه مرورگر خود را پاک کنید یا از «مرور خصوصی» (private browsing) به عنوان روشی برای مخفی نگه داشتن جستجوهای خود استفاده کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر زمانی که آنلاین هستید [اینجا](#) را کلیک کنید.

**خدمات گپ آنلاین** - حمایت آنلاین شخصی از طریق خدمات پیامک رسانی فوری آنلاین. لطفاً ساعات کاری را در صفحه وب سایت مورد نظر چک کنید.

- [گپ آنلاین فدراسیون حمایت از زنان انگلستان](#)
- [گپ آنلاین زنده عاری از ترس ولز](#)
- [گپ آنلاین زنده کمک به زنان اسکاتلند](#)
- [گپ آنلاین در مورد بدرفتاری خانوادگی و جنسی ایرلند شمالی](#)
- [گپ آنلاین زنده بحران تجاوز در انگلستان و ولز](#)
- [گپ اینترنتی خط مشاوره آقایان \[برای بازماندگان مرد\]](#)
- [گپ آنلاین گلوپ \(Galop\) \[برای بازماندگان همجنسگرای مرد و زن، افراد دوجنسیتی، و کسانی که تغییر جنسیت داده اند\]](#)

**حمایت از طریق ایمیل** - لطفاً به آدرس های ایمیل ارائه شده در بالا در رابطه با خطوط کمک ملی مراجعه کنید. فدراسیون کمک به زنان انگلستان، به بازماندگان بدرفتاری خانوادگی از طریق ایمیل نیز حمایت ارائه می کند: [helpline@womensaid.org.uk](mailto:helpline@womensaid.org.uk).

**انجمن های گفتگو با بازماندگان و دریافت حمایت از اشخاصی که در شرایطی مشابه قرار دارند، برای مثال:**

- ولز - کمک به زنان ولز انجمن گفتگو با بازماندگان.
- انگلستان - فدراسیون حمایت از زنان انگلستان انجمن گفتگو با بازماندگان.

از طریق **برنامه های تلفنی**، برای مثال:

- Hollie Guard App - خط تلفن هوشمند شما را تبدیل به یک وسیله ایمنی شخصی می کند.
- Brightsky App - برنامه تلفن موبایل که اطلاعات و حمایت برای هر فردی که تحت بدرفتاری قرار می گیرد یا نگران کسی است که چنین شرایطی را دارد فراهم می کند.

**حمایت تخصصی  
حمایت برای همجنسگرایان مرد و زن، دوجنسیتی ها و اشخاصی که تغییر جنیست داده اند (LGBT):**

- **Galop**
- 0800 999 5428
- [help@galop.org.uk](mailto:help@galop.org.uk)

**زنان سیاهپوست و در حاشیه جامعه قرار گرفته:**

- فهرست خدمات Imkaan
- خط کمک خواهران سیاهپوست ساوثهال (Southall) - خط کمک ملی برای زنان سیاهپوستی که در حاشیه جامعه قرار گرفته اند و زنان مهاجر، همچنین آنهایی که اجازه استفاده از بودجه عمومی را ندارند (NRPF)
- 02085719595 - دوشنبه تا جمعه از ساعت 9:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر

کلینک مشاوره آنلاین برای دسترسی به اجتماع وسیع - هر چهارشنبه 10 صبح تا 12 ظهر

- خدمات حقوق زنان آمریکای لاتین - خط کمکی سوء رفتار خانوادگی  
0771 928 1714 (دوشنبه تا پنجشنبه 10 صبح تا 1 بعد از ظهر)  
0759 597 0580 (دوشنبه تا جمعه 10 صبح تا 1 بعد از ظهر)  
[referrals@lawrs.org.uk](mailto:referrals@lawrs.org.uk)

**بازماندگان ناشنوا و معلول:**

- **Sign Health** - از افراد ناشنوا که سوء رفتارهای خانوادگی تجربه می کنند، حمایت می شود از جمله پروژه آزمایشی حمایت آنلاین.  
07970 350366 (Text or WhatsApp/Facetime)  
با شماره 02039472601 تماس بگیرید

da@signhealth.org.uk

▪ **Stay Safe East** - از افراد ناشنوا و معلول که سوء رفتارهای خانوادگی و یا جنایات متعصبانه را تجربه می کنند، حمایت می کند (فقط در لندن)

enquiries@staysafe-east.org.uk

▪ **Respond** - حمایت برای افرادی که معلولیت یادگیری و/یا اوتیسم داشته و سوء رفتار یا آسیب روحی را تجربه کرده اند، فراهم می کند

020 7383 0700

admin@respond.org.uk

### خدمات حمایتی محلی

شما همچنان می توانید به خدمات حمایت محلی خود، به احتمال زیاد از طریق تلفن یا از طریق آنلاین، دسترسی داشته باشید. برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه خدمات حمایت محلی موجود در منطقه شما:

▪ وب سایت مقامات محلی باید اطلاعاتی را درباره محل دسترسی به کمک در منطقه محلی شما در اختیار داشته باشد. اینجا می توانید در مورد اینکه مقامات محلی شما چه نهادی است اطلاع دریافت نمایید.

▪ فهرست خدمات کمک به زنان:

0 فهرست خدمات فدراسیون حمایت از زنان انگلستان.

0 فهرست خدمات کمک به زنان ولز.

0 فهرست کمک به زنان اسکاتلند.

0 فهرست کمک به زنان ایرلند شمالی

▪ بحران تجاوز:

0 انگلستان و ولز - مراکز محلی.

0 انگلستان و ولز - مراکز محلی.

0 بحران تجاوز ایرلند شمالی.

▪ فهرست خدمات Imkaan [خدمات حمایتی تخصصی برای زنان سیاهپوست و کسانی که در حاشیه جامعه قرار گرفته اند.]

### پزشکان عمومی

شما هنوز هم می توانید وقت ملاقات با پزشک عمومی خود بگیرید. احتمالاً این قرار به صورت تلفنی و یا از طریق ارتباط ویدیویی صورت خواهد گرفت. به پزشکان عمومی راهنمایی ارائه شده که اگر مشکوک شدند که با شما بدرفتاری می شود چگونه به بهترین نحو به شما کمک کنند.

اگر زمانی که با شما تماس گرفته شد صحبت کردن برای شما امن نیست، از او بخواهید بعداً تماس بگیرد. زمانی که تلفن را جواب می دهید مطمئن شوید تنها هستید و صدای شما از بیرون شنیده نمی شود.

اگر احساس ناامنی می کنید، وحشت زده هستید، در خطر فوری قرار دارید یا اگر بدرفتاری بدتر می شود، به پزشک عمومی یا پرستار خود اطلاع دهید. اگر زنگ زدن به خدمات حمایتی یا پلیس برای شما خطر دارد، از پزشک عمومی خود بخواهید تا این کار را برای شما انجام دهد.

---

### برنامه ریزی برای ایمنی

برنامه ایمنی شخصی به شما کمک می کند به نحوه بهبود ایمنی خود فکر کنید. فکر کردن در این مورد که در شرایط مختلف، از جمله شرایط بحرانی، چگونه ممکن است واکنش نشان دهید، مهم است.

خدمات حمایتی می توانند به شما کمک کنند یک برنامه ایمنی تهیه کنید. توصیه های مفید همچنین به صورت آنلاین وجود دارند:

• دفترچه بازماندگان کمک به زنان - برنامه ریزی برای ایمنی

• راهنمای برنامه ریزی ایمنی از طرف Safe Lives

• Chayn

• مشاوره سوء استفاده از فن آوری Refuge

سوالاتی که در مورد آنها فکر کنید:

- به چیدمان خانه خود فکر کنید. کدام اتاقها از بقیه ایمن تر هستند؟ برای مثال، جایی که از آنجا به راحتی می توانید منزل را ترک کنید. در موقع حادثه از کدام اتاقها باید سعی کنید پرهیز کنید؟ برای مثال، آشپزخانه.
- اگر فرزندان شما به اندازه کافی بالغ هستند - آیا می توانید به آنها درخواست کمک را یاد بدهید؟
- اگر مجبور باشید به صورت اضطراری خارج شوید، آیا می دانید کجا بروید؟
- در صورت امکان یک کیف موارد اضطراری برای خودتان و فرزندان آماده کنید و آن را در جایی امن نگه دارید. سعی کنید موارد ضروری، مانند دارو، مدرک شناسایی، پول یا کارت بانکی و پوشاک ضروری برای خودتان و فرزندان را همراه خود بردارید.

### آیا می خواهید آنجا را ترک کنید؟

در حال حاضر ممکن است ترک منزل سخت تر به نظر برسد. فرد آسیب زنده ممکن است به شما بگوید به دلیل قرنطینه قادر به ترک منزل نیستید. اما دولت تایید کرده است که اگر با شما سوء رفتار می شود، می توانید منزل خود را ترک کنید.



در حال حاضر، مردم به چهار دلیل دیگر می توانند منزل خود را ترک کنند - خرید مواد غذایی، دلایل پزشکی-سلامتی، کار واجب، و ورزش. این موارد ممکن است فرصتی را برای تقاضای کمک فراهم کنند.

اگر تصمیم دارید منزل را ترک کنید، بهترین کار این است که این کار را به دقت بررسی کنید زیرا انجام این کار در حال حاضر ممکن است خطرناک باشد. خدمات حمایتی می توانند به شما کمک کنند ایمنترین روش ترک منزل را برنامه ریزی کنید. شما همچنین می توانید توصیه های بیشتری را اینجا ببینید. اطلاعات زیر در زمینه گزینه های مربوط به منزل و حمایت های قانونی نیز ممکن است مفید باشند:

## اقامت و پناهگاه

- ما درک می کنیم که به دلیل قرنطینه فردی، ماندن پیش فامیل و دوستان ممکن است امکانپذیر نباشد.
- **خدمات پناهگاهی** می تواند گزینه دیگری برای شما باشد. از طریق تماس با یکی از خطهای کمک ملی، درخواست کمک از خدمات حمایتی دیگر یا پلیس، می توانید در مورد پناهگاه های موجود اطلاعات کسب کنید.
- o خدمات پناهگاهی هنوز باز هستند و افراد معرفی شده را می پذیرند اگرچه این فرایند مشکلتر شده است. پناهگاه ها دستورالعملهایی برای نحوه ارائه حمایت در دوران همه گیری کووید-19 دارند، که شامل دستورالعملهایی برای بازماندگان و فرزندان ایشان که ممکن است همراه با آنها تحت قرنطینه شخصی قرار گیرند، می شود.
- o حیوانات خانگی: بسیاری از پناهگاه ها نمی توانند پذیرای حیوانات خانگی باشند. اما بعضی از مراکز نگهداری موقت از حیوانات خانگی، می توانند راه حلی برای این کار پیدا کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با Dogs Trust Freedom Project یا Paws Protect تماس بگیرید.
- **اداره مسکن مقامات محلی** شما هنوز مسئول ارائه اطلاعات در زمینه گزینه های اقامتی شما می باشد. باید از طریق تلفن یا ایمیل با این اداره تماس بگیرید. اطلاعات تماس با اداره مسکن مقامات محلی شما در وب سایت آنها موجود است. اینجا می توانید در این مورد که مقامات محلی شما چه نهادی است اطلاعات به دست بیاورید.
- موسسه **Shelter** اطلاعات رایگان و محرمانه در زمینه محل اقامت، حمایت، و مشاوره حقوقی در مورد کلیه مسائل مربوط با مسکن و بی خانمانی را ارائه می دهد.

0808 800 4444

Webchat

[/https://england.shelter.org.uk](https://england.shelter.org.uk)

## حمایتهای حقوقی

- انواع حمایتهای حقوقی نیز وجود دارند که می توانید از طریق آنها اقدام کنید:
- **حکم سکونتی** - طبق این حکم، فرد آسیب زنده اجازه اقامت در ملک را نخواهد داشت، حتی اگر به صورت فردی یا مشترک صاحب آن ملک باشد.
  - **حکم محافظت در مقابل خشونت های خانوادگی** - این حکمی موقت است و می تواند باعث اخراج فرد آسیب زنده از محل اقامت شما و جلوگیری از تماس وی با شما تا 28 روز گردد.
  - اگر با فرد آسیب زنده زندگی نمی کنید ولی هنوز هم با شما سوء رفتار می شود، می توانید تقاضای **حکم عدم مزاحمت** کنید که از تماس فرد آسیب زنده با شما جلوگیری می کند.
  - شما می توانید به صورت آنلاین برای دستور سوء رفتار خانوادگی از طریق [RCJ Citizens Advice CourtNav service](#) تقاضا دهید یا می توانید به صورت ارجاع شخصی به FLOWS در [اینجا](#) تقاضا دهید.
  - اطلاعات بیشتر در [وب سایت حقوق زنان](#) در دسترس است، و آنها خطی کمکینیز دارند چنانچه نیاز به مشاوره داشته باشید.

---

## معلولیت

بازماندگان معلول انواع خاصی از سوء رفتار را تجربه می کنند، مانند «بدرفتاری توسط شخص مراقبت کننده» و موانع بیشتری برای دسترسی به کمک دارند. بازماندگان معلول چالش های بیشتری را نیز در این زمان تجربه می کنند. خدمات حمایتی، خدمات مددکاری اجتماعی و پلیس کماکان کار می کنند و آماده کمک هستند.

- ما درک می کنیم که ممکن است شما برای امور روزانه مانند شستشو، پوشیدن لباس، خوردن داروها، دریافت غذا، ارتباط یا امور اداری به فرد آسیب زنده متکی باشید. اما می توانید از خدمات مددکاری اجتماعی محلی خود درخواست بسته مراقبتی نمایید تا دیگر مجبور نباشید به فرد آسیب زنده متکی باشید. **باید به خدمات مددکاری اجتماعی بگویید در خطر هستید و نیاز به ارزیابی اضطراری دارید.** حتماً به آنها بگویید که چه کمکی نیاز دارید و چرا فرد آسیب زنده نمی تواند کمک کند. انجمن معلولیت محلی شما می تواند از شما حمایت کند تا کمک مورد نیاز خود را از خدمات مددکاری اجتماعی دریافت نمایید.

- کلیه خدمات حمایتی و حمایتهای حقوقی مندرج در بالا برای شما در دسترس هستند. همچنین خدمات حمایتی تخصصی برای بازماندگان ناشنوا و معلول مندرج در بالا موجود هستند ( [Stay Safe](#) ، [Sign Health](#) و [East Respond](#) )

▪ [Disability Rights UK](#) راهنمایی هایی را برای افرادی که از مراقبت اجتماعی و کمک شخصی استفاده می کنند ارائه می دهد - [اینجا](#) را کلیک کنید.

- اطلاعات موجود در فرمتهای سهل الوصول:
  - o Sign Health ویدیوهایی سهل الوصول در زمینه کووید-19 / کرونا ویروس به زبان اشاره بریتانیایی تهیه کرده است، از جمله به روزرسانی هایی پس از جلسات توضیحی روزانه دولت - [اینجا](#) را کلیک کنید.
  - o Sign Health فیلمهای کوتاه آموزشی سهل الوصولی را در زمینه رضایت (برای مسایل جنسی)، پیامک های جنسی، خشونت به اصطلاح «حیثیتی» و ازدواج اجباری به زبان اشاره بریتانیایی تولید کرده است. [اینجا](#) در دسترس می باشند.

---

## کودکان و جوانان

با کودکان و نوجوانان نیز شدیداً سوء رفتار می شود و در دوران بحران کووید-19 با چالشهای بزرگی مواجه می شوند. حمایت قابل دسترسی برای کودکان و جوانان

- [The Hide Out](#)
- [Love Respect](#)
- [Young Minds](#)
- [Child Line](#)
- [The Mix](#)

- منابع عمومی برای کودکان / خانواده های درگیر با کووید-19:
- [7 روش برای حمایت از کودکان و نوجوانان در دوران همه گیری](#) - The Clay Centre.
  - [توصیه هایی برای خانواده ها در قرنطینه شخصی](#) - Family Lives.

## تماس با کودک و دادگاه خانوادگی

- از تماس با کودک اغلب توسط شخص آسیب زنده ها برای ادامه کنترل استفاده می شود، و هماهنگی ها به دلیل کووید-19 مشکلتر شده است.
- در به اشتراک گذاشتن اطلاعاتی مانند آدرس، شماره تلفن یا آدرس ایمیل خود با فرد آسیب زنده محتاط باشید زیرا در نتیجه آن ایمنی شما ممکن است به خطر بیافتد. اگر فرد آسیب زنده شما بدون موافقت به محل سکونت شما آمد، او را به داخل خانه راه ندهید. اگر احساس خطر می کنید با شماره 999 تماس بگیرید.
  - Rights of Women (حقوق زنان) اطلاعات مفیدی را در زمینه تماس با کودک در دوران کووید-19 تهیه کرده است - [اینجا](#) قابل دسترسی است.

- رئیس بخش خانواده راهنمایی هایی را در زمینه پیروی از دستورات دادگاه خانواده در رابطه با حکم هماهنگی در مورد کودکان در دوران کووید-19 منتشر نموده است - [اینجا](#) در دسترس است.
- اگر در زمینه دادگاه خانواده دغدغه ای دارید:
  - o CAFCASS به طور مرتب اطلاعات خود در زمینه کووید-19 را به روز رسانی می کند - [اینجا](#) در دسترس است.
  - o دادگستری نیز [راهنمایی](#) در زمینه کووید-19 منتشر نموده است، که شامل دسترسی از راه دور به دادگاه های خانواده می شود.

### بازماندگان مهاجر و پناهنده

ما می دانیم که بازماندگان مهاجر و آنهایی که اجازه استفاده از بودجه عمومی را ندارند (NRPF) برای دسترسی به حمایت با موانعی مواجه می شوند.

به روز رسانی ها و منابع زیر ممکن است مفید باشد.

- اطلاعات و توصیه مهاجرتی حقوق زنان.
  - خط کمکی خواهران سیاهپوست ساوثال (Southall) - خط کمک ملی برای زنان سیاهپوست و کسانی که در حاشیه جامعه قرار گرفته اند و زنان مهاجر، از جمله آنهایی که اجازه استفاده از بودجه عمومی را ندارند (NRPF)
- 02085719595 - دوشنبه تا جمعه از ساعت 9:00 صبح تا 5:00 بعد از

ظهر

[کلینک مشاوره آنلاین معاضدتی](#) از جمله مشاوره مهاجرتی - هر

چهارشنبه 10 صبح تا 12 ظهر

- حق ادامه اقامت: تغییرات فرایند پناهندگی و مهاجرت به دلیل کووید-19.
- در مورد بازماندگان ساکن در محل سکونت پناهندگی که به آنها نامه «حکم ترک خاک» ابلاغ شده است - با [Migrant Help](#) تماس بگیرید.
- برگه اطلاعات درباره حمایت پناهندگی و کووید-19 متعلق به Asylum Support Appeals Project (ASAP) [اینجا](#) در دسترس است.

خدمات ملی سلامت (NHS) تایید نموده است که هیچ هزینه ای بابت تشخیص و درمان کروناویروس (کووید-19) دریافت نخواهد نمود. صرف نظر از وضعیت اقامتی، این مساله شامل کلیه ساکنین بریتانیا می گردد. هیچگونه بررسی اقامتی برای تست یا درمان کووید-19 لازم نیست، بنابراین در صورت نیاز به مراقبت درمانی حتماً اقدام نمایید. اطلاعات بیشتر [اینجا](#) در دسترس می باشد.

دولت ولز تایید نموده است که آنهایی که اجازه استفاده از بودجه عمومی در ولز را ندارند (NRPF) اکنون مشمول دریافت انواع بیشتری از حمایت های مالی مانند حمایت مسکن و پناهگاه می شوند. اطلاعات بیشتر [اینجا](#) در دسترس می باشد.

همچنین توجه داشته باشید که اگر تاریخ انقضای ویزای شما نزدیک است یا اینکه پس از 24 ژانویه منقضی شده است و شما به دلیل COVID2019# نمی توانید سفر کنید، وزارت کشور (Home Office) اعلام نموده است که شما می توانید ویزای خود را تا تاریخ 31 می 2020 تمدید نمایید. اطلاعات بیشتر [اینجا](#) در دسترس می باشد.

### اطلاعات موجود در زبانهای مختلف:

اگر انگلیسی زبان اول شما نیست، شما می توانید اطلاعات مرتبط با کروناویروس (کووید-19) و توصیه برای بیماران را به 21 زبان مختلف مشاهده نمایید - [اینجا](#) در دسترس است.

[Muslim Women's Network UK](#) پیامهای صوتی ایمنی درباره خشونت خانوادگی و کووید-19 را به زبانهای مختلف منتشر نموده است - [اینجا](#) در دسترس است.

---

### مسائل مالی

در دوران بحران کووید-19، بسیاری از بازماندگان مورد سوء استفاده اقتصادی قرار می گیرند و بسیاری نیز دچار مشکلات مالی می شوند. اگر از لحاظ مالی با مشکل مواجه هستید، چندین منبع حمایتی و اطلاعاتی مفید موجود می باشد.

- Surviving Economic Abuse یک سری [راهنمایی](#) در زمینه سوء استفاده اقتصادی در دوران قرنطینه به علاوه موضوعات کاربردی مانند مزایا و حقوق ایام بیماری را تهیه کرده است. همانطور که شرایط تغییر می کند، این راهنمایی ها به طور مرتب به روز رسانی می شود.
- مرکز مشاوره شهروندان [راهنمایی درباره کروناویروس](#) دارد که اطلاع می دهد چه مزایایی در دسترس هستند و چگونه می توان به مراکز ارائه غذا دسترسی داشت.
- Turn2us نیز به مردم کمک می کند به منابع مالی در دسترس برای آنها از طریق مزایای رفاهی و کمک های مالی دسترسی داشته باشند.
- انجمن سلطنتی ناشنوایان می تواند به ناشنوایان کمک کند به مزایای رفاهی دسترسی داشته باشند. می توانید با ایمیل با آنها تماس داشته باشید - [advice@royaldeaf.org.uk](mailto:advice@royaldeaf.org.uk). آنها همچنین یک خط گپ آنلاین جدید روی وب سایت خود دارند.
- برخی موسسات خیریه پس از آنکه منزل خود را به دلیل سوء رفتار خانوادگی ترک کردید کمک های مالی به شما ارائه می کنند. برای مثال [Family Fund](#) برای خانواده های دارای فرزند معلول، و [کمکهای مالی Buttle UK](#) برای خانواده هایی که در بحران قرار دارند.

---

سلامت روانی و مراقبت از خود

اگر مورد بدرفتاری قرار می گیرید یا در گذشته بدرفتاری را تجربه کرده اید، قرنطینه می تواند آزاردهنده باشد. در این دوران اولویت دادن به سلامت و تندرستی خود اهمیت دارد.

### مراقبت از خود و منابع مفید

مراقبت شخصی همیشه اهمیت دارد، اما در این دوران اهمیت بیشتری پیدا می کند. اینها چند منبع مفید برای کمک به شما هستند:

- راهنمای مراقبت از خود کمک به زنان ولز.
- راهنمای مراقبت از خود بحران تجاوز.
- تکنیکهای اصولی بحران تجاوز.
- راهنمای کمک به خود خدمات ملی بهداشت از جمله راهنمایی درباره خواب، اضطراب، داغدار شدن و افسردگی.
- توصیه در زمینه سلامت روانی و کووید-19 از طرف Mind
- برنامه های مرتبط با آگاهی
  - o [Insight Timer](#)
  - o [Calm](#)
  - o [Headspace](#)

### مشاوره آنلاین

اگر شما از خدمات مشاوره ای استفاده می کردید که اکنون تعطیل شده اند، برخی خدمات مشاوره ای می توانند حمایت از طریق خط کمکی را ارائه نمایند. برای مثال [Support Line](#) خدمات محرمانه خط کمک تلفنی و مشاوره با ایمیل را ارائه می دهد. [Sign Health](#) جلسات درمانی آنلاین به زبان اشاره بریتانیایی برای افراد ناشنوا را ارائه می کنند.

### خطوط کمک سلامت روانی

- Samaritans  
116123  
[jo@samaritans.org.uk](mailto:jo@samaritans.org.uk)
- Mind  
0300 123 3393  
ایمیل: [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk)  
پیام متنی: 86463
- [!Shout](#) - خدمات متنی 24 ساعته برای افراد ناشنوا  
کلمه DEAF را به شماره 85258 ارسال کنید

### شبکه ها و منابع LGBT

- منبع [Trans Resilience in Isolation](#).
- راهنمای [بقا](#) برای LGBTQI + کووید-19 در لندن و فاصله گذاری اجتماعی.
- [LGBT+ London Mutual Aid group](#)

## استعمال مواد مخدر و الکل

بسیاری از بازماندگان از الکل و مواد مخدر به عنوان راهی برای کنار آمدن با مسائل خود استفاده می کنند. کلیه خدمات حمایتی مندرج در این منبع حمایت عاطفی غیرمتعصبانه ارائه می کنند. این خدمات می توانند به شما اطلاعاتی را در زمینه خدمات حمایتی تخصصی مرتبط با مواد مخدر و الکل ارائه دهند. شما همچنین می توانید به توصیه هایی به صورت آنلاین در We are With You دسترسی داشته باشید.

## گروه های کمک متقابل

در طول این بحران، با جمع شدن هزاران گروه کمک متقابل محلی در سراسر کشور، ما شاهد قدرت یابی جوامع بودیم. این گروه ها از همسایگان شما تشکیل شده است که مایلند در چالش های کنونی در زمان قرنطینه به یکدیگر کمک کنند. برای مثال خرید مواد غذایی برای آنهایی که قادر به انجام این کار نیستند، و مقابله با احساس تنهایی. شما می توانید گروه کمک متقابل خود را اینجا پیدا کنید.

---

**امیدواریم این اطلاعات برای شما مفید بوده باشد.  
لطفاً به خاطر داشته باشید که تنها نیستید.  
ما برای کمک به شما آماده ایم.**