

رقم هاتف الشرطة:



### مسائل للتفكير فيها والتخطيط اليها مسبقاً:

- طريق آمن للخروج (الأبواب / الشبابيك).
- غرفة آمنة، الى أين تهرب (فرصة الخروج ، لا كائنات مؤذية).
- المكان، الى أين تلجأ (الأصدقاء، الأقارب، بيت الأمان).
- الهاتف يمكن الوصول اليها بسهولة.
- التفسير الذي يساعد على الخروج، أحد الروتينات، الذي بواسطته تخرج، الذي بسببه تخرج دائماً بشكل عادي (رمي الوسادة).
- كيف تتمكن من الهروب عموماً، إذا تمكن الشريك من الوصول.



عنوان بيت الأمان:

### يجب أن يلاحظ:

- العلامات لتوقع العنف المحتمل (زيادة في أيقاع التنفس، شد الأصابع للقبضة، الملامح والأيماءات).
- أخرج قبل أن يبدأ العنف!
- إذا كان الوقت غير كافي للهروب، حماية الرأس والبطن بالإنحاء والوقاية باليدين. صراخ بصوت عالي!

رقم هاتف بيت الأمان:

### إذا تواجد الأطفال:

- أخذ الأطفال دائماً معك، لأن الزوج/الزوجة يمكنه أن يضغط أو يستخدم السلطة عن طريق الأطفال.
- تعليم الأطفال للإتصال برقم الطوارئ عند الحاجة.
- إخبار الأطفال عن إحتمال المغادرة مسبقاً.
- تكلم عن العنف وأيضاً عن كيفية التصرف في حالات الطوارئ!

رقم هاتف التاكسي:



عنوانك الخاص:

رقم هاتفك الخاص:

أنا بحاجة الى المواد التالية تحسبا للخروج السريع من البيت  
(حقيبة الأمان)

### محتويات حقيبة الأمان

- \* المال
- \* مفاتيح المنزل الإحتياطية
- \* ألبسة إحتياطية
- \* معدات النظافة
- \* هاتف (بطاقة الهاتف الجوال، أرقام الهواتف الهامة)
- \* الوصفات الطبية والأدوية
- \* الوثائق الهامة / البطاقات ( بطاقة مؤسسة التأمين الإجتماعي – الكيلا- ، جواز السفر،  
البطاقة المصرفية)
- \* ملاعب الأطفال المفضلة
- أشياء أخرى، ماذا

# خطة السلامة الشخصية

