SALI
Sexual Assault Legal Institute

Maryland Coalition Against Sexual Assault
Post Office Box 8782 | Silver Spring Maryland 20907
301-565-2277 ስልክ | 301-565-3619 ፋክስ

<u>የደህንነት ዕቅድ</u>

አደጋ ሁኔታ ውስጥ ያሉ እንደሆነ፣ 911 ላይ ይደውሉ
ወይም የአካባቢዎ የፖሊስ ድንገተኛ ቁጥር ላይ ይደውሉ።

ከጥቃት ፈፃሚው ራስዎን ከመከላከል ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች አሉ።

በድንገተኛ ጊዜ ወቅት

ቤት ውስጥ ያሉ እና ማስፈራሪያ እየደርስዎት ወይም እየተጠቁ ከሆነ፦

- ጥቃት ፈፃሚው ግለሰብ ቢላዎ እና ሌሎች መሳሪያዎችን ሊያገኝበት ከሚችልበት ወጥ ቤት ክፍል ይራቁ።
- ጥቃት ፈፃሚው ግልሰብ ወጥመድ ውስጥ ሊያስገባዎት ከሚችልበት ሽንት ቤቶች፣ ቁም ሳጥኖች፣ ወይም ጠባብ ቦታዎች ይራቁ።
- ለማምለጥ በር እና መስኮት ያለው ክፍል ውስጥ ይሂዱ።
- የድረሱልኝ ጥሪ ለማድረግ ስልክ ያለበት ክፍል ውስጥ ይሂዱ። የሚቻል ከሆነ በጥቃት ፈፃሚው ግለሰብ ላይ በሩን ይቆልፉበት።
- ወዲያውኑ 911 (ወይም የአካባቢዎትን ድንገተኛ መደወያ ቁጥር) ላይ ይደውሉ። የስልክ ተቀባዩን ስም ይውሰዱ።
- አርዳታ ለማግኘት ሮጠው የሚሄዱበት ጎረቤት ወይም ጓደኛ የሆነ ሰው ያስቡ።
- የፖሊስ መኮንን የመጣ እንደሆነ፣ ምን እንደተከሰተ ይንገሩት/ይንገሯት እና ስሙን/ስምዎን እና የባጅ ቁጥሩን/ሯን ይያዙ። ማንኛውም ቅሬታ ይቅዱ ወይም የሚችሉትን ቁጥር ሪፖርት ያድርጉ።
- የተጠቁ እንደሆነ የሕክምና ድጋፍ ያግኙ።
- የብልዝ ወይም የጉዳት ፎቶዎችን ያንሱ።
- የችግር ማዕከል ጋር ይደውሉ እና የደህንነት ዕቅድ ማውጣት ላይ እንዲያግዝዎት ይጠይቋቸው።

በቤት ውስጥ እራስዎን እንዴት እንደሚከላከሉ

- እገዛ የት እንደሚያገኙ ይወቁ እና የድንገተኛ ስልክ ቁጥሮችን በቃልዎ ይያዙ።
- ከውስጥ በሩን ሊቆልፉት የሚችሉት ክፍል ውስጥ ስልክ ያስቀምጡ። የሚችሉ ከሆነ፣ ባትሪው እንዲሞላ ያደረጉት ተንቀሳቃሽ ስልክ ሁልጊዜ ከአርስዎ አጠገብ እንዲሆን ያድርጉ።

- ጥቃት ፈፃሚው ከጋራ መኖሪያ ቤት የወጣ ከሆነ፣ የበሩን ቁልፍ እንዲቀየር ያደርጉ። መስኮቶች ላይ መቆለፊያ ያብጁ።
- ከቤትዎ ውጪ የመውጫ መንገድ ያቅዱ እና ለልጆችዎ ያስተምሯቸው።
- ለማምለጥ ከፈለጉ የት እንደሚሄዱ ያስቡበት።
- በቤትዎ ውስጥ ጥቃት ፈፃሚውን ያዩት እንደሆነ ጎረቤቶችዎ ለፖሊስ እንዲደውሉ ይጠይቋቸው። ፖሊስ ጋር እንዲደውሉ የሚሰጡትን ምልክት ያዘጋጁ። ምልክቱ ስልኩ ሁለት ጊዜ ሲጠራ ሊሆን ይችላል፣ መከለያ መጋረጃ ወደታች ሲወርድ፣ ወይም መብራት ሲበራ ሊሆን ይችላል።
- በፍጥነት ለመውጣት የሚፈልጉ ከሆነ የሚያስፈልጎትን ነገሮች ያካተተ ሻንጣ ያዘጋጁ። ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታ ላይ ያስቀምጡት ወይም ለሚያምኑት ጓደኛ ወይም ዘመድ ይስጡት።
- የፍርድ ቤት ወረቀቶች፣ ፓስፖርቶች ወይም የልደት ምስክር ወረቀቶች፣ የሕክምና መዝገቦች፣ እና የስደት ወረቀቶችን ጨምሮ ገንዘብ፣ የመኪና ቁልፍ፣ እና አስፈላጊ መረጃዎችን ያካትቱበት።
- ያልተመዘገበ ስልክ ቁጥር ይያዙ።
- የደውዩን መታወቂያ ያግዱት።
- ጥሪዎችን ለመለየት የጥሪ መልስ መስጫ ማሽን ይጠቀሙ።
- ጥሩ የሆነ እራስን የመከላከያ ትምህርቶችን ይውሰዱ።

ልጆችዎ ደህንነት እንዴት እንደሚሰማቸው እንደሚያደርጉ

- ምንም አንኳን ለማገዝ ቢፈልጉም፣ ግጭት መካከል ጣልቃ እንዳይገቡ ያስተምሯቸው።
- ወደ ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታ እንዴት እንደሚሮሱ ፣ 911 እንዴት ኣንደሚደውሉ ያስተምሯቸው እና ለፖሊስ አድራሻዎን እና ስልክዎን ይስጡ።
- እርዳታ ለማግኘት እንዴት እንደሚደውሉ ያስተምሯቸው።
- ከወጥ ቤት እንዲወጡ ያስተምሯቸው።
- ትምህርት ቤታቸው ውስጥ ለሚገኘው ለርዕስ መምህር ወይም ለሕፃናት ማቆያ የፍርድ ቤት ትዕዛዝ ቅጂ ያግኙ እና ከእርስዎ ጋር መጀመሪያ ላይ ሳይነጋገሩ ልጅዎን ለማንኛውም ሰው እንዳይሰጡ ይንገሯቸው። በስልክ ላይ እርስዎ መሆንዎትን እንዲያውቁ የይለፍቃል ይጠቀሙ እና የጥቃት ፈፃሚውን ፎቶ ይስጧቸው።
- በትምህርት ቤት ውስጥ ጥቃት ፈፃሚውን ያዩት እንደሆነ ልጆቹ ለማን መንገር እንዳለባቸው እንደሚያውቁ ያረጋግጡ።
- አድራሻዎን እና ስልክ ቁጥርዎን ትምህርት ቤቱ <u>ለማንኛውም ሰው</u> ትምህርት ቤቱ ኢሰጥ እንደማይችል ያረጋግጡ።

ከቤት ውጪ እራስዎን እንዴት እንደሚከላከሉ

- መደበኛ የጉዞ ልማዶችዎን ይቀይሩ።
- ከተለያዩ ሰዎች ጋር አብረው በመኪና መጓዝ ይሞክሩ።
- የተለየ ቦታ ውስጥ ይገበያዩ እና ባንክ ይጠቀሙ።
- ከጥቃት ፈፃሚው ጋር የሚጋሩትን ማንኛውም የባንክ ሂሳቦች ወይም ክሬዲት ካርዶችን ይሰርዙ። የተለየ ባንክ ውስጥ አዲስ ሂሳብ ይክፈቱ።
- ሁልጊዜ የፍርድ ቤት ማዘዣዎን እና ድንገተኛ ጊዜ ቁጥሮችዎን ከቅርብዎ ያድርጉ።
- ተንቀሳቃሽ ስልክ ይያዙ እና 911 ን ፕሮግራም ያድርጉ (ወይም ሌሎች ድንገተኛ ቁጥሮች)።

በሥራ ቦታ ላይ እንዴት እራስዎን መጠበቅ እንዳለብዎት

- በሥራ ቦታ ላይ የፍርድ ቤት ማዘዣዎን ቅጂ ያኑሩ።
- በሥራ ቦታ ላይ ለጥበቃዎች እና ለጓደኞች የጥቃት ፈፃሚውን ፎቶ ይስጡ።
- ለሥራ አለቃዎት ይናገሩ እና ጥቃት ፈፃሚው እርስዎን እንዳያገኝ እንዴት ይበልጥ ከባድ እንደሚያደርጉበት ይመልከቱ።
- ምሳ ሰዓት ላይ ብቻዎን አይውጡ።
- የጥበቃ ሠራተኛው ወደ መኪናዎ ወይም አውቶብስ መጠበቂያ ላይ እንዲሸኝዎት ይጠይቁ።
- ጥቃት አድራሹ ሥራ ቦታ ላይ የሚደውልልዎት ከሆነ፣ ቭይስሜል ያስቀምጡ።

- የማህበረሰብ አገልግሎቶችን እንዲያገኙ ሥራ አሰሪዎ ሊያግዝዎት ይችላል።

ሕግ እንዲያግዝዎት ማድረግ

- SALI ጋር በዚህ 301-565-2277 ወይም 877-496-SALI ይደውሉ ወይም ለአገዛ አካባቢዎ ላይ የሚገኘው የአስገድዶ መድፈር ማዕከልን ይጠይቁ።

የጥበቃ ወይም የሰላም ትዕዛዞች፦

- በማንኛውም ደረጃ ጥቃት፣ ከፍተኛ የሰውነት ጉዳት የሚያድርስ ድርጊት፣ በቅርቡ የሚፈጸም ከፍተኛ የሰውነት ጥቃት ማስፈራሪያ፣ አስገድዶ መድፈር ወይም የወሲብ ጥቃት፣ የአስገዶ መድፈር ሙከራ ወይም የወሲብ ጥቃት፣ የሐሰት እስራት፣ ወይም ሰላም የሚያውክ ግለሰብ ችግር ያጋጠምዎት እንደሆነ ፍርድ ቤት የሰላም ወይም የጥበቃ ትዕዛዝ ከለላ ሊሰጥዎ ይችላል፣
- እራስዎን ከመጠበቅ የማይችሉ አዋቂ ግለሰብ ከሆኑ ወይም ከጥቃት ፈፃሚው ጋር ከሚከተሉ አንድ ላይ ዝምድና ያለዎት እንደሆነ የጥበቃ ትዕዛዝ ማግኘት ይቻላል፦ ከተጋቡ ወይም ከዚህ ቀደም ከተጋቡ፣ በጋር ልጅ ያላችሁ እንደሆነ፣ ባለፈው ዓመት ውስጥ በአጠቃላይ ለ 90 ቀናት ያህል የወሲብ ግንኙነት ያደረጉ ከሆነ፣ ወይም በደም ወይም በጉዲፈቻ የሚዛመዱ ከሆነ።
- የጥበቃ ትዕዛዞች ተጠቂው ካለበት ቦታ ራቅ የሚል ትዕዛዝ ማዘዝ፣ ከቤት እንዲወጣ ትዕዛዝ፣ ጊዜያዊ ጥበቃ እና ጉብኝነት፣ ድንገተኛ የቤተሰብ ጥበቃ (በጋራ ወይም በጋብቻ ውስጥ የልጅ ማሳደግ ግዴታ ያለ እንደሆነ)፣ የማማከር፣ የቤት እና መኪና መጠቀም እና መያዝ፣ እና የጦር መሳሪያ የማስወገድ አገልግሎት ይሰጣል።
- የሰላም ትዕዛዞች የጥበቃ ትዕዛዝን የማግኘት መስፈርቶችን ከማያሟሉ ተጠቂዎች የሚሰጡ ናቸው። የሰላም ትዕዛዞች ከተጠቂው ራቅ ትዕዛዝ እና የማማከር አገልግሎቶችን ሊያካትቱ ይችላሉ።
- አንድ ፍርድ ቤት የሰላም ትዕዛዝ ብያኔ ከመስጠት፣ ጥቃቱ ባለፉት 30 ቀናት ውስጥ መፈጸም አለበት። በጥቃቱ እና የጥበቃ ትዕዛዝ ማመልከቻ መካከል ያለው ጊዜ ላይ ምንም ገድብ የለም፣ ነገር ግን ለፍርድ ቤቱ ለምን መዝግየቱ ለምን እንደተፈጠረ ማስረዳት ይኖርቦታል።
- ፍርድ ቤቶች በሚዘጉበት ሰዓት፣ የፍርድ ቤቱ ኮሚሽነር ቢሮ ውስጥ ጊዜያዊ የጥበቃ ወይም የሰላም ትዕዛዝ ማግኘት ይችላሉ። ጊዜያዊ ትዕዛዞች ተቀባይነት የሚኖራቸው የጊዜያዊ ትዕዛዝ ችሎት እስከሚሰማ ድረስ ወይም የፍርድ ቤቱ መዝገብ ቤት ሠራተኛ ቢሮ ከተከፈተበት ሁለተኛ መጨረሻ ድረስ ነው።
- ፍርድ ቤቶች የተከፈቱ እንደሆነ፣ በዲስትሪክት ፍርድ ቤት ውስጥ ወይም የሰርጭት ፍርድ ቤት ጋር ጊዜያዊ ጥበቃ ትዕዛዝ ወይም በዲስትሪክት ፍርድ ቤት ላይ ጊዜያዊ የሰላም ትዕዛዝ ማመልከት ይችላሉ።

ይሄንን ማድረግዎን ያረጋግጡ፦

- የደረሰብዎትን ጉዳት የሚያሳይ ማንኛውም ፎቶ ለዳኛው ማሳየት።
- ጥቃት ፈፃሚው ልጆችን ከመውሰድና እነሱን ከመጉብኘት በቤትዎ ውስጥ የሚመጣ ከሆነ ደህንነት እንደማይሰማዎት ለዳኛው ይናገሩ።
- ፖሊስ ጣቢያ ወይም ሌላ ደህንነቱ የተጠበቀ ስፍራ ላይ ጥቃት ፈፃሚው ልጆቹን እንዲወስድ እና እንዲመልስ ዳኛው ትዕዛዝ እንዲሰጡ ይጠይቁ።
- ጥቃት ፈፃሚው የሚያደርገው ማንኛውም ጉብኝት የሚፈቀደው በጣም በግልጽ በተቀመጠ ሰዓት ላይ መሆኑን ይጠይቁ ስለዚህ ጥቃት ፈፃሚው አዛ ባልሆነ ሰዓት ላይ የሚገኝ ከሆነ የፍርድ ቤት ትዕዛዙን በማንበብ ፖሊስ ማወቅ ይችላል።
- ጥቃት ፈፃሚው በጋራ ልጆችዎን እንደጎዳ ወይም እንዳስፈራራ ለዳኛው ይናገሩ። ጉብኝቶች ቁጥጥር እንደሚደረግባቸው ይጠይቁ። ለአርስዎ ማን እንደሚቆጣጠር ያስቡበት።
- የፍርድ ቤት ትዕዛዙን የተረጋገጠ ቅጂ ያግኙ።
- ሁልጊዜ የፍርድ ቤት ማዘዣዎን ከቅርብዎ ያድርጉ።

የወንጀል ክስ ሂደቶች

- የፍርድ ቤት ማዘዣዎን ለአቃቤ ሕግ ያሳዩ።
- ስለደረሰብዎት ጉዳቶች የሕክምና ማስረጃዎችን ወይም ያለዎት ከሆነ ፎቶዎችን ለአቃቤ ሕት ያሳዩ።

- እንደ የተጠቂዎች ተከራካሪ ወይም ጠበቃ የመሳሰሉ፣ ማንኛውም አየረዳዎት ያለ ሰው ስምን ለአቃቤ ሕጉ ይናገሩ።
- የደረሰብዎት ጉዳቶች ወይም ጥቃት ላይ ምስክር ሊሆን የሚችል ማንኛውም ሰው ለአቃቤ ሕጉ ይናገሩ።
- ጥቃት ፈፃሚው ከእርስ ቤት አየወጣ ከሆነ አቃቤ ሕጉ አስቀድሞ እንዲነግርዎት ይጠይቁ።
- ከተጠቂው ራቅ ማዘዣ ወረቀት ስለማግኘት ከአቃቤ ሕጉ ጋር ይነጋገሩ። አንድ ፍርድ ቤት አንዳንድ የተከናወኑ ድርጊቶች ወይም ማስፈራሪያዎች ጉዳት ሊያመጡ እንደሚችሉ በግልጽ የሚታይ ከሆነ ጥቃት ፈፃሚው ከእርስዎ እንዲርቅ የሚያደርግ ትዕዛዝ ሊያወጣ ይችላል። እንደ ከእስር ቤት የመለቀቂያ ቅድመ ሁኔታ ጥቃት ፈፃሚው ከእርስዎ እንዲርቅ ፍርድ ቤቱ ማዘዝ አለበት።
- ቫይን [VINE (Victim Information and Notification Everyday)] በኢሜይል ወይም በስልክ በኩል ከእርስዎ ክስ መዝገብ ጋር ስለሚያያዙ የፍርድ ቤት ቀኖች ሊያሳውቆት የሚችል የራስሰር ስርዓት ነው። ቫይን ላይ ለመመዝገብ፣ 1-866-MD4VINE ላይ ይደውሉ እና ጥያቄዎቹን ይመልሱ።

በፍርድ ቤት ውስጥ ደህንነት ይሰማዎት

- በተቻልዎት መጠን ከጥቃት ፈፃሚው ርቀው ይቀመጡ። ጥቃት ፈፃሚውን ወይም የጥቃት ፈፃሚውን ቤተሰብ ወይም ጓደኞች ማየት ወይም ማናገር የለብዎትም።
- የእርስዎ የክስ መዝገብ እስከሚሰማ ድረስ ከእርስዎ ጋር ጓደኛዎን ወይም ዘመድ ይዘው ይምጡ።
- ለባሊፍ ወይም ለፖሊስ ሼሪፉ ጥቃት ፈፃሚውን እንደሚፈሩት እና እንዲጠብቅዎት ይናገሩ።
- ከመውጣትዎ በፊት የፍርድ ቤት ማዘዣዎን እንደያዙ ያረጋግጡ።
- የፍርድ ቤት ሂደት ከተጠናቀቀ በኋላ ለትንሽ ጊዜ ጥቃት ፈፃሚው እንዲያቆዩት ለዳኛው ወይም ለሼሪፉ ይጠይቁ።
- በፍጥነት ይውጡ።
- ጥቃት ፈፃሚው አየተከታተለኝ ነው ብለው ካሰቡ፣ በፍጥነት ፖሊስ ጋር ይደውሉ።
- ለሥራ፣ ከጥቃት ፈፃሚው ለመራቅ፣ ወይም በሌላ ማንኛውም ምክንያት ወደ ሌላ ግዛት የሚሄዱ ከሆነ፣ ከሰላም ወይም የጥበቃ ትዕዛዝዎን ከእርስዎ ጋር ይዘው ይሂዱ። የትኛውም ቦታ ላይ ተቀባይነት አለው።

ግላዊነትዎን ያስጠብቁ

- በበየነመረብ ላይ ስለ እርስዎ የሚገኝ መረጃን ለማወቅ እራስዎን ከ Google ወይም Yahoo የፍለጋ ጣቢያዎችን ይጠቀሙ።
- ያልተፈለጉ የስልክ ጥሪዎችን ወይም የጽሁፍ መልዕክቶችን መከታተልዎን እና ከጥቃት ፈፃሚው ቭይስሜል መቅዳትዎን ያረጋግጡ።
- የዘመኑ የስፓይዌር ስለላ መለያዎች እና አንቲቫይረስ ሶፍትዌሮችን በመጠቀም የክትትል ወይም የስፓይዌር ምልክቶችን እንዳለበት ኮምፒተርዎ ላይ ያረጋግጡ። አጠራጣሪ ኢሜይሎችን አይክፈቱ።
- በየጊዜው የይለፍቃሎችዎን ይቀይሩ። ከአንድ ጊዜ በላይ ተመሳሳይ የይለፍቃል አይጠቀሙ።
- ከጓደኞች እና ቤተሰብ ጋር ግላዊነትዎን ማስጠበቅ ላይ ያለዎትን ዝንባሌ ይወያዩ።
- ማንኛውም ስማርት ስልክ ወይም ዲጂታል ካሜራ ላይ የተገጠመን የአካባቢ ማወቂያ መረጃ ማስተላለፊያን እንዳይሰራ ያድርጉ።

የማህበራዊ አውታረመረብ ጣቢያዎችን ተጠቅመው የሚያውቁ ከሆነ፦

- ስለ ቤትዎ፣ የሥራ ቦታ፣ ትምህርት ቤት፣ የልጆች ማቆያ፣ የሚመርጡት የግብይት ቦታ፣ የታቀዱ ማህበራዊ መርሀግብሮች፣ የመጓጓዣ ዘዴ፣ ወይም ማንኛውም የእርስዎ አካባቢ ወይም ልማዶችን በተመለከተ መረጃ አያጋሩ።
- ከእስርዎ ፕሮፋይል ላይ ፎቶዎን ማጥፋት ወይም አዲስ ፎቶ የሌለው አካውንት ለመፍጠር ወይም ከግል ፎቶዎ ቦታ ላይ መግለጫ የማይሰጥ ምስል የሚጠቀም አካውንት መፍጠር ያስቡበት።
- ለእያንዳንዱ ጣቢያ ለእያንዳንዱ አካውንት የደህንነት ቅንብሮችዎን በጥንቃቄ ይገምግሙ እና ጓደኞችዎ እኛ ማንኛውም ሰው የሚደርስባቸውን መረጃዎች የትኛዎቹ ላይ እንደሚፈቅዱ በጥንቃቄ ያስቡ። እርስዎን፣ ጓደኛዎችዎን፣ እና ሌላ ማንኛውም ሰው በተመለከተ ፕሮፋይልዎን ላይ ጊዜ ወስደው ይገምግሙ፣ ነገር ግን በበየነመረብ ላይ ያለ ማንኛውም መረጃ በእያንዳንዱ ሰው ሊደረስበት እንደሚችል ያስቡ።

- የድሮ አካውንቶችን ይሰርዙ።
- አስካሁን ከማያውቁት ማንኛውም ሰው የሚመጣ ጥያቄ አይቀበሉ።   የሚቻል ከሆነ የተወሰነ ጣቢያ ላይ፣ ተጠቃሚዎች ስለ አርስዎ ስምዎን አና ስለ አርስዎ ሌሎች መረጃዎችን ማወቅ አንዲኖርባቸው ጥያቄዎችን ይገድቡ።
- የጓደኞችዎን ዝርዝር በየወሩ ይገምግሙ አና ከአነሱ ጋር ትርጉም የለሽ ግንኙነት የሌሎት ሰዎችን ያስወግዱ።
- ሌሎች አካውንቶች ላይ የሚታዩ ፎቶዎች ላይ አራስዎን ከታግ ለማስወጣት ይሞክሩ።

ይሄንን የደህንነት ዕቅድ መነሻ ሐሳብ ስለሰጡን ለ *ABA* ኮሚሽን ኦን ዶሜስቲክ ቫዮለንስ ኤንድ ቶርት ትሪያል ኤንድ ኢንሹራንስ ፕራክቲስ ክፍል ምስጋናችንን አናቀርባለን።