



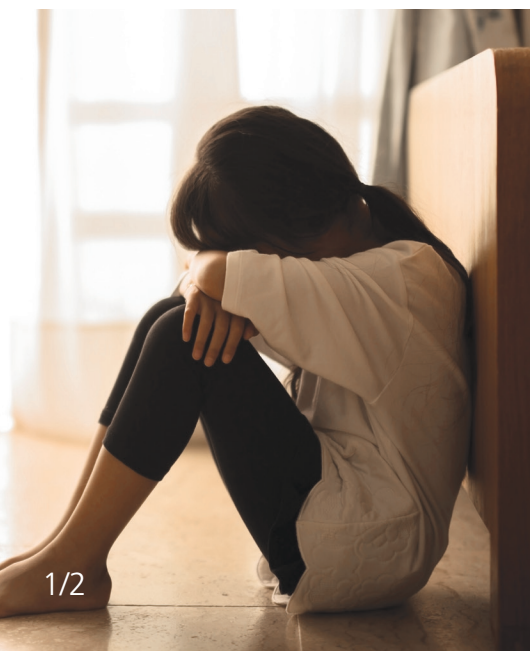
### آیا در یک رابطه آسیب‌زا هستید؟

شما تقصیری ندارید یا تنها نیستید. اگر مورد آزار قرار می‌گیرید، به این معنا نیست که آدم خوبی نیستید. کسی که شما را آزار می‌دهد می‌خواهد کنترل زندگی شما را در دست داشته باشد.

با فردی مورد اعتماد خود صحبت کنید: دوست، همسایه، عضو خانواده یا مددکار پرونده. از طریق تماس با یکی از شماره تلفن‌های زیر، حمایت دریافت کنید.

### در یک رابطه آزاردهنده، ممکن است همسر، پدر یا مادر یا مراقب شرایط زیر را داشته باشد:

- بسیار حسود یا بداخلاق باشد.
- اجبار به تماس جنسی کند.
- کتک، لگد یا سیلی بزند یا شما را هل بدهد.
- شما را از خانواده و دوستان دور نگه دارد.
- سلامت و ایمنی یک کودک، بزرگسال دارای معلولیت یا یک سالمند را نادیده بگیرد.
- شما را تهدید کند یا مقصر بداند.
- چیزی را به شما پرت کند یا بشکند.
- سعی کند کار شما، نحوه رفتا و احساس شما و کسانی را که می‌بینید، کنترل کند.
- از پول یا اموال شما بدون رضایت شما استفاده کند.



## می‌توانید در هر زمانی کمک بگیرید، پناهگاهی امن داشته باشید، مشاوره و برنامه‌ریزی بگیرید.

با یکی از شماره‌های مندرج در این بروشور تماس بگیرید. این مکان‌ها خدمات حمایتی را به زنان و نیز مردان ارائه می‌کنند. آنها شما را قضاوت نمی‌کنند. هدف آنها کمک است. لازم نیست نام خود یا اطلاعات دیگری به آنها بدهید. هر چیزی که بگویید محرمانه حفظ می‌شود.

اگر به انگلیسی صحبت نمی‌کنید، می‌توانید درخواست مترجم شفاهی کنید. همه شماره تلفن‌ها 24 ساعته فعال هستند مگر اینکه غیر از این ذکر شده باشد. اگر در خطر فوری هستید، با شماره 911 تماس بگیرید.

|                                                                      |                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| خط رایگان: 211                                                       | کانتی 2-1-1 Alameda<br>(پناهگاه خشونت خانگی و ارجاع مسکن)                                      |
| شماره تلفن: 1.510.267.8800<br>(دوشنبه - جمعه، 8:30 صبح - 5 بعدازظهر) | مرکز عدالت خانواده کانتی Alameda,<br>Oakland                                                   |
| شماره تلفن: 1.510.536.7233                                           | مکانی امن، Oakland                                                                             |
| خط رایگان: 1.866.292.9688                                            | ساختن آینده، San Leandro                                                                       |
| خط رایگان: 1.800.947.8301                                            | مرکز حقوقی خشونت خانگی                                                                         |
| خط رایگان: 1.800.799.7233<br>www.thehotline.org                      | خط ملی خشونت خانگی                                                                             |
| خط رایگان: 1.888.339.7233                                            | Ruby's Place, Hayward                                                                          |
| شماره تلفن: 1.510.794.6055                                           | صداها برای آموزش آگاهی خودکشی<br>(Suicide Awareness Voices of Education, S.A.V.E.),<br>Fremont |
| خط رایگان: 1.800.884.8119                                            | Tri-Valley Haven, Livermore                                                                    |

## آزار به کودکان، بزرگسالان دارای معلولیت و سالمندان را گزارش کنید.

اگر مشکوک هستید که کودک، بزرگسال دارای معلولیت یا سالمندی مورد آزار قرار می‌گیرد، با خطوط 24 ساعته زیر تماس بگیرید. هنگام گزارش‌دهی، لازم نیست نام خود را ذکر کنید.

خط گزارش کودک آزاری  
شماره تلفن: 1.510.259.1800

خدمات حفاظت از بزرگسالان  
خط رایگان: 1.866.225.5277

آیا به حمایت بیشتری نیاز دارید؟

لطفاً با برنامه‌های سلامت Alliance

دوشنبه - جمعه، 8 صبح - 5 بعدازظهر تماس بگیرید

شماره تلفن: 1.510.747.4577

خط تلفن رایگان: 1.855.891.9169

افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری

(TTY/CRS): 1.800.735.2929/711

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

HE\_MBRS\_DV 11/2020  
HED DV-1 REVIEW 10/2020