

ንኹላትኩም ዓበይቲ - ሕጂ እምብኣር ንቈልዑ ከነስተብህሉም ኣለና

ብምክንያት እዚ ህሉው ሕመም ኮሮና ቫይረስ ብተሓት ቈልዑን ዓበይትን ካብ ልሙድ ንላዕሊ ኣብ ገዛ ኮፍ ክብሉ ተገዲዶም ኣለዉ። እዚ ድማ ኣብ ልዕሊ ብተሓት ቈልዑ ናብ ዘድሊ ንጸቕጢ ናይ ምቅለዕ ኩነታት ይመርሕ ከም ዘሎ ንፈልጥ ኢና።

ንሕና ኣብ ከባቢ ቈልዑ ዘለና ዓበይቲ ሰባት ድማ ነቶም ቈልዑ ከነስተውዕሉም ወይ ኣተኩሮ ክንገብረሎም ከምኡ እውን ዓቢ ሓላፍነት ክንስከም ይግብኣና።

እዚ ማለት ድማ እቲ ቈልዑ፣ ናይ ጎረቤት ቈልዑ፣ ቈልዑ ዓርኪ ወይ መሓዛ፣ ወይ እውን ቈልዑ መሳርሕቲ ክኸውን ይኸእል እዩ። ዋላ ኸማን ምስ ዓቢ ወይ ምስ ቈልዑ ዝግበር ዝርርብ ኮይኑ ኣብ ምዱብ ዕማምኩም ኣብ ዘለኹምሉ ዝሰማዕኩም ጭኑቕ ዝርርብ ናይ ቈልዑ ክኸውን ይኸእል እዩ።



ቈልዑ ንዓመጽ ተቓሊዑ ኣሎ ዝብል ዘተሓሳስብ ነገር እንተ ኣጋጢሙኩም፡ ተነጽሎ ወይ ድማ ማህሰይቲ ይወርዶ ኣሎ ኢልኩም እንተ ሓሲብኩም፡

1 ናብ ክፍሊ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ጥርዓን ኣቕርቡ። ነዚ ከመይ ጌርኩም ከም ተተግብርዎ እንተ ዘይተረዲኡኩም ወይ ርግጻኛታት እንተ ዘይኮንኩም ኣብ ገጻት መርበብ ሓበሬታ ናይ ኮምፕዩተር ኣንብቡ። ብዘይካ ተርእዮታት ጭንቀት ከመይ ከመይ እዩ ነገራቱ ወይ እቲ ቈልዑ ከመይ እዩ ዝኸውን ዘሎ ምፍላጡ ኣደልዎኩምን እዩ።

2 ምስ እቲ ቈልዑ ተዘራረቡ! ኣብ ገዛ ከመይ ይኸውን ኣሎ ሕተቱዎ። ከፍርሖም ወይ ከሸቕራሮም ዝኸኣለ ዘጋጠመ ነገር ከመይ ወይ እንታይ ክገብሩ ከም ዘለዎም ኣብርሁሎም። ዓበይቲ ዝጎድኡ ወይ ሕመቕ ጠባይ ዘርእዩ ብፍጹም ብሰንኪ ናይ ቈልዑ ጌጋ ዘይምኳኖም ንቈልዑ ንገሩዎም።

3 ናብ እንዳ ፖሊስ ደውሉ! ኣብ ሓደ ህጹጽ ናይ ጭንቀት ወይ ታህዲድ ዝተሓወሰ ናይ ምፍርራሕ ኩነታት - ናብ እንዳ ፖሊስ ብቕጽሪ ቴሌፎን 112 ደውሉ።

ንስኻትኩም እውን ከም ዓበይቲ ሰባት መጠን ብዛዕባ ሓደ ቈልዑ ዘጭንቐኩም ነገር ኣሎ እንተ ኾይኑ ናብ ተጣባቂ መሰል ቈልዑ ናይ እቲ ሕብረተ ሰብ ማለት BRIS ብቕጽሪ ቴሌፎን 077-150 50 50፣ ናብ ተጣባቂ መሰል ደቀንስትዮ ድማ ብቕጽሪ ቴሌፎን 020-50 50 50 ደዊልኩም ብዛዕባ ኣበይ ደገፍን ሓገዝን ክትረኽቡ ትኸእሉ ብዝምልከት ሓበሬታ ክትረኽቡ ትኸእሉ ኢኹም።

ኣስተውዕሉ፡ መብዛሕታኡ ግዜ ኣብ ገዛ ኮፍ ብምባል ግዜኦም ዘሕልፉዎ ቈልዑን መናእሰይን ዝበዝሕ ግዜ ኣብ ኢንተርነት እዮም ዘሕልፉዎ። ስለ ዝኾነ ድማ ብዝዘደደ ዓቕን ንናይ ኢንተርነት ሓደጋ ዝተቐልዑ እዮም። ብዛዕባ እዚ ድማ ምስኣቶም ተዘራረቡ! ከመይ ከም ዝመስል ወይ ኣብ ኢንተርነት እንታይ ከም ዘጋጥሞም ሕተቱዎም።

ቈልዑ ውሕስነት ክስመዎ ናይ ኩላትና ዓበይቲ ሰባት ሓላፍነት እዩ።



VKV – Västra Götalandsregionens kompetenscentrum om våld i nära relationer
ናይ ዘባ ምዕራብ ዮታላንድ ማእከል ብቕጽሪ ብዛዕባ ብናይ መቕርብ ንዝግበር ዓመጽ ብዝምልከት።



En förening som verkar för att alla ska få leva i hem fria från rädsla och våld.
ኣብ ገዛ ዝኾነ ሰብ ካብ ፍርሕን ዓመጽን ናጻ ኮይኑ ከም ዝነብር ዝገብር ማሕበር።