



“Umidani chaqiring” Xavfsiz joy

Oson
O'qiladigan
Versiya

callumida.uz

Qo'llanma



Agar siz ko'chada tegajog'likga yoki ta'qibga uchragan bo'lsangiz, ushbu xizmatdan foydalanishingiz mumkin. Biz shunday holatlarda xavfsiz joy taklif qilamiz.



Siz qo'rquvdasiz va himoyangiz uchun xavfsiz joy qidirayotganingizni tushunamiz.



Agar yaqin atrofdagi do'konlar va binolar oynasida ushbu belgini ko'rsangiz, kirib, "Umidani chaqiring" so'zini aytishingiz yoki 1-chi va keyin 2-chi rasmdagi imo-ishorani ko'rsatishingiz mumkin. Xodimlar bu so'z va imo-ishorani bilishadi va sizni bino ichidagi xavfsiz joyga olib borishadi.

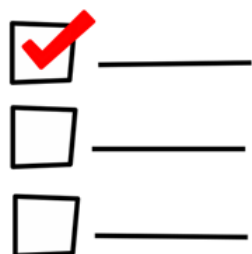




Bu yerga kelishga qaror qilganingizdan va yordam so'raganingizdan xursandmiz. Biz sizga yordam berishga harakat qilamiz.



Siz hozir xavfsiz joydasiz. Iltimos, xavotirlanmang.



Birinchiidan, bu yerda keltirilgan bir nechta oddiy harakatlarni bajarib, nafasingizni rostlashga harakat qiling:



• Agar xohlasangiz, iltimos, o'tiring va sekinroq nafas olib, tinchlanishga harakat qiling. Sizni ta'qib qiluvchi endi bu yerda yo'q.



• Agar xohlasangiz, sizga suv olib kelimiz.



- Bu yerda sizni hech kim bezovta qilmaydi, o'zingizni qulay his qiling.



Umid qilamizki, endi o'zingizni ancha yaxshi his qilayapsiz.



Endi bir oz nafas rostlab, keyingi qilish kerak bo'lgan ishlardan birini tanlashga harakat qiling:



- Hohlasangiz, ketish xavfsiz bo'lguncha shu yerda kutishingiz mumkin. Ta'qibchi yo'qligiga ishonch hosil qilganingizdan keyin, biz sizga qulay chiqib ketish yo'lini ko'rsatamiz.



- Agar mobil telefoningiz ishlamayotgan bulsa, bizga ayting. Boshqa telefon topishda yordam beramiz.



- Oila a'zolaringiz yoki do'stlaringiz bilan gaplasha olsangiz, sizni uyingizga olib ketishlari mumkin. Agar zarur bo'lsa, manzirimizni beramiz.



- Agar sizning sog'ligingiz yoki hayotingiz xavf ostida - deb hisoblasangiz, shoshilinch yordam uchun militsiyaga zudlik bilan qo'ng'iroq qilishga harakat qiling.



Shoshmasdan, o'ylab, endi nima qilishni aniqlashga harakat qiling. Biz sizni qo'llab-quvvatlash uchun shu yerdamiz.



Binoni tark etishdan oldin, tashqariga chiqish xavfsiz ekanligiga ishonch hosil qiling. Agar u hali ham shu yerda bo'lsa, tashqariga chiqmang, oila a'zolaringiz yoki do'stlaringiz kelib, uyingizga olib ketishlarini kuting.



Xavotir olmang, biz hammamiz ham ba'zan boshqalarning yordamiga muhtoj bo'lamiz.



**Xayriyat hammasi tugadi.
Siz to'g'ri qaror qabul qildingiz va endi xavf bartaraf bo'ldi.**



Biz ushbu qiyin sharoitda sizga yordam bera olganimizdan xursandmiz. Iltimos, bizning xizmatimizni boshqa qiz va ayollarga ham ayting. Umid qilamizki, bu shahrimizni yanada xavfsizroq qilishga yordam beradi.



Ushbu loyiha haqida batafsil ma'lumotni <https://callumida.uz/> saytidan bilishingiz mumkin.

Shuningdek, bizning Telegramdagi kanalimizga @CallUmida_bot orqali kirishingiz mumkin.

Bu yerda siz foydalanishingiz mumkin bo'lgan boshqa qo'shimcha ma'lumotlar ro'yxati:



- Agar sizga advokatlar yordami kerak bo'lsa, “Madad” tashkilotiga murojaat qiling: www.advice.uz @advice_uz

- Zo'ravonlik qurbonlari uchun qo'shimcha ma'lumot sayti: <https://nemolchi.uz/help/>



- Agar sizga psixolog yordami zarur bo'lsa, Telegramdagi [@nemolchibot](https://t.me/nemolchibot) ga kiring, yoki boshqa psixologlarga murojaat qiling.



- Agar siz gender zo'ravonligi haqida xabar bermoqchi bo'lsangiz, “1259” yoki “1146” raqamiga qo'ng'iroq qiling.

Rad etish: Ushbu hujjatda foydalanilgan barcha tasvirlar <https://publicdomainvectors.org/en/> va <https://www.shutterstock.com> saytlaridan olingan. Bu erda asar muallifi barcha huquqlardan voz kechgan holda materialni butun dunyo bo'ylab mualliflik huquqi qonunlariga muvofiq jamoat mulki sifatida bag'ishlagan. Tasviriy maqsadlarda ba'zi rasmlar raqamli tahrirlangan yoki o'zgartirilgan.