

إذا لم يكن منزلك مكاناً آمناً، فأعلم أنك لست بمفردك، عاملات

Casa delle Donne Lucha y Siesta

يمكن الاتصال بهن 24 على مدار ساعه بالطرق التاليّة:

Casa delle donne
LUCHA Y SIESTA



• أتصل او أرسل الى الرقم 3291221342

• اكتب الى nonseisola.lucha@gmail.com

• الدردشه على الفيسبوك @lucha.ysiستا

تذكري انه يمكنك دائما الاتصال بالرقم الوطني لمكافحة العنف 1522 والذي سيشير مركز مكافحة العنف الاقرب اليك.

أتصل بنا عندما تذهب لرمي القمامة او تذهب للتسوق.

تذكر ان مغادرة المنزل للذهاب الى مركز مكافحة العنف لا يمنع أبداً.

يمكنك الخروج بدون وثائق. اذا تم أيقافك في الشارع, اشرح أنك بحاجة للتحدث فوراً مع

احد عاملين مكافحة العنف.



NON SEI SOLA

تخشي أن يكون هاتفك تحت السيطرة؟

اليك بعض النصائح المفيدة:

- احفظ رقمنا في دفتر العناوين باستخدام اسم زائف.
- بعد الاتصال او الكتابة بنا قم بحذف السجل من الهاتف.
- جمع وتأمين الاوراق او المواد التي قد تكون مفيدة في حالة اللجوء للقضاء.
- تصوير علامات العنف وحفظ التسجيلات الصوتية والدردشة والرسائل القصيرة او البريد الالكتروني التي تبلغ عن التهديدات والمخالفات والاذلال, أرسل هذه الملفات على الاقل الى شخص تثق به واحذفها من هاتفك.
- قم بتغيير كلمات السر الخاصه بهاتفك وحسابك في الملفات وسائل التواصل الاجتماعي.
- قم اغلاق الخدمات التي لا تحتاجها Bluetooth, Wifi, Gps
- لا تستخدم أبدًا شبكة wifi مفتوحة لاتعرف مصدرها.



NON SEI SOLA

- تحقق من إغلاق وتسجيل خروج من البرامج والمحادثات المفتوحة والمرتبطة في الشبكة Whatsapp و facebook .

كيفية القيام بذلك:

في واتساب اضغط على الثلاث نقاط الموجودة في الاعلى على اليمين, بعدها اضغط على واتساب للويب وللكمبيوتر وبعدها اضغط على تسجيل خروج من كافة الاجهزة.

في الفيسبوك اضغط على الثلاث خطوط الموجودة في الاعلى على اليمين وبعدها اتبع الخطوات الاعدادات والخصوصية < الاعدادات < الامان وتسجيل الدخول < المكان الذي سجلت دخولك منه < اذا رأيت في القائمة تاريخًا او جهازًا تشته به. اضغط على الثلاث نقاط المقابلة له واختار تسجيل خروج.



NON SEI SOLA

- تحقق من قائمة التطبيقات مع امتياز القدرة على ادارة البرامج .

كيفية القيام بذلك:

اذا كان لديك الاندرويد اذهب الى الاعدادات < الامان < متقدم < برامج الادارة, اذا كانت بعض التطبيقات المدرجة تبدو غريبة قم بتعطيلها.

اذا كان لديك ايفون اذهب الى الاعدادات < عام < ملفات, في حالة العثور على البرامج التي تشك بها, قم باختياره وازالتها
(اذا لم تجد في قائمة ملفات فانه لا يوجد ملفات تعريف على جهازك الايفون)

قد تتغير القوائم وفقاً لاصدارات نظام التشغيل, اذا لم تتمكن من اتباع الخطوات الموضح اعلاه, فانقل الى النقطة التالية.



NON SEI SOLA

- اعادة ضبط هاتفك الذكي: من خلال اعادة ضبط النظام الى حالة المصنع, ستقوم بازالتة جميع التطبيقات الموجودة على جهازك وذلك يشمل تطبيقات التجسس.

كيفية القيام بذلك:

أولاً نسخة احتياطية للبيانات التي تحتاجها(لا تقم بعمل نسخة احتياطية من التطبيقات!)
على الاندرويد اذهب الى الاعدادات < نسخ احتياطي واعادة تعيين < اعادة ضبط المصنع
والتاكيد بالضغط على اعادة ضبط الجهاز ثم حذف كل شئ

على الايفون اذهب الى الاعدادات < عام < اعادة تعيين, اضغط على مسح جميع
المحتويات والاعدادات والتاكيد العملية بضغط مسح الان.

تذكر بأنك يمكنك دائماً الاتصال برقم الطوارئ 112



NON SEI SOLA