

Je, unaogopa Kuondoka?

Je, unaogopa Kubaki?

Je, hujui ni wapi utapata msaada? Umetengwa na mahali unapoishi, na uwoga?

Jiulize mwenyewe maswali haya:

- Je, hauruhusiwi kuwa au kuona marafiki wako?
- Je, hauruhusiwi kwenda nje peke yako?
- Je, unawekwa bila pesa?
- Je, unaaibishwa, kukosolewa, kutukanwa, kutishwa na mtu unayeishi na yeye?
- Je, kuna mtu anayetumia uhasama ili kupata kile anachotaka kutoka kwako au watoto wako?
- Je, unapigwa au kutishwa na mtu unayeishi na yeye?
- Je, unatishika - kwa ajili yako mwenyewe na/au watoto wako?

Kama unaweza kujibu ndiyo kwa yoyote kati ya maswali haya na ungependa kuongea na mtu faraghani piga simu:



HullDAP

working in partnership
to tackle domestic violence

01482 318759

Mahali pa kupata msaada

Wakati wa dharura unaweza kupiga simu
999 wakati wowote

Hull-DAP (01482) 318759

Kama umetoka nyumbani mwako, polisi wanaweza
kukuzindikisha ili ukusanye mizigo yako.

LAINI ZA MSAADA

Hali isiyo ya dharura ya polisi
(Police non-emergency) 101

Kitengo cha Mzozo wa Kinyumbani
(Domestic Violence Unit) (01482) 318754

Laini ya Msaada wa Wanawake
(Women's Aid Help Line) (01482) 446099

Makazi (Housing) (01482) 300300

Usaidizi kwa Wahasiriwa
(Victim Support) 0300 303 1971

Kituo cha Wanawake cha Barabara ya Preston
(Preston Road Women's Centre) (01482) 790310

Uwezo wa Kubadilika
(Strength to Change) (01482) 613403
strengthtochange.org

Usalama wako ni muhimu

Kama unapanga kuondoka, fikiria kuhusu yafuatayo:

Kitambulisho

- Leseni ya Kuendesha Gari
- Cheti cha kuzaliwa cha watoto
- Cheti chako cha kuzaliwa
- Kitabu cha kodi
- Vitabu vya faida
- Pasipoti

Nyinginezo

- Pesa/Benki/Kadi za mkopo
- Funguo za Nyumba
- Vitu vidogo vinavyoweza kuuzwa
- mapambo
- Vifaa vya kujipambia/Dawa
- Mavazi

Karatasi za kisheria

- Karatasi za rehani
- Kibali cha Kazi
- Karatasi za Talaka
- Maagizo Yasiyo ya Kukera