TIGRINJA

ውሕስነት ናይ ምርካብ መሰል አለኩም

ብዛዕባ ዓመጽን በደልን ዝገልጽ ናይ ሓበሬታ ወረቐት

TryggEst.no
Bufdir

ብዛዕባ TryggEst ዝያዳ ክትፈልጡ ትደልዩ ዲኹም? ናይ tryggest.no ድሕረ ገጽ ተመልከቱ

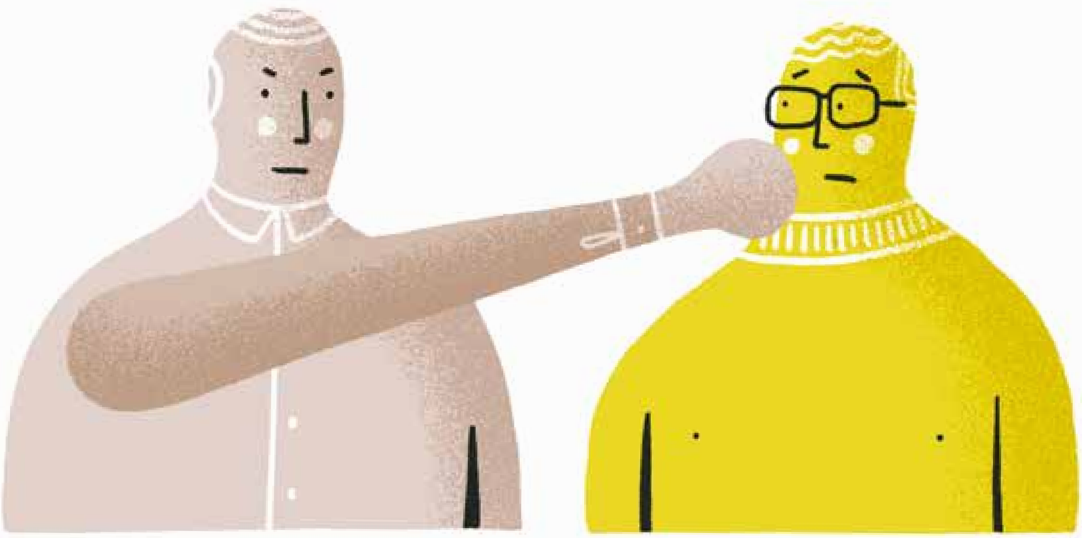
ዝኾነ ሰብ ከይጎድኣኩምን መጉዳእቲ ከየብጸሓልኩምን፣ ውሕስነት ናይ ምርካብ መሰል ኣለኩም።

ዓመጽን በደልን ብዝተፈላለየ ቅርጽታት ይመጽኡ። ብዛዕባ እዚ፣ ከምኡ’ውን ብኸመይ ሓገዝ ከም እትረክብ፡ ኣብዛ ወረቐት ዝያዳ ከተንብቡ ትኽእሉ ኢኹም።

- ነዛ ወረቐት-ሓበሬታ ባዕልኹም ወይ ምስ ካልእ ሰብ ከተንብብዋ ትኽእሉ ኢኹም
- ንሓደ ሰብ ነታ ወረቐት ከንብበልኩም እውን ክትሓትቱዎ ትኽእሉ ኢኹም

ንዓመጽ ወይ ንበደል ምቅላዕ ከሕዝነኩም፣ ከሕርቐኩም ወይ ከፈርሐኩም ይኽእል እዩ። ምናልባት ብዛዕባ እዚ ንኻልእ ሰብ ክትነግሩ ትፈርሑ ትኾኑ? ብዛዕባ እዚ ምዝራብ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኽእል እዩ፣ ካልኦት ሰባት ብዛዕባ እቲ ዘጋጥም ዘሎ ነገራት ክሰምዑ ግና ኣገዳሲ እዩ። ድሕሪኡ ነቲ በደል ደው ንምባል ሓገዝ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም። ገለ ሰባት ኮነ ኢሎም ሕማቕ ነገራት ክገብሩኹም ይኽእሉ እዮም። ገሊኦም ከኣ እቲ ዝገብሩዎ ነገር ጌጋ ምዃኑ ኣይፈልጡን እዮም። ዓመጽን በደልን ኩሉ ግዜ ጌጋ እዩ።

ኣካላዊ ዓመጽ



ዝኾነ ሰብ ብኣካል ዝጎድኣኩም እንተኾይኑ፣ ንስኹም ንኣካላዊ ዓመጽ ክትቃልዑ ትኽእሉ ኢኹም።

ኣብነታት ኣካላዊ መጥቃዕቲ ሓደ ሰብ ነዞም ዝስዕቡ ክገብር ከሎ ክኸውን ይኽእል፦

- ንዓኻትኩም ምርጋጽ ወይም ምውቃዕ
- ናባኹም ነገራት ምድርባይ
- ኣብ ወንበር ወይ ኣብ ዓራት ምእሳር ወይ ኣብ ሓደ ኽፍሊ ምዕጻው
- ንዓኻትኩም ምስሓብ፣ ምድፋእ፣ ምንቅጥቃጥ፣ ወይ ምቕንጣጥ
- ብገለ ነገር ምውቃዕ
- ጸጉርኹም ምስሓብ ወይ ንዓኻትኩም ምንካስ
- ብገለ ውዑይ ነገር ንዓኻትኩም ምቅጻል
- ካብ ገዛኹም ኣብ ደገ ምዕጻው

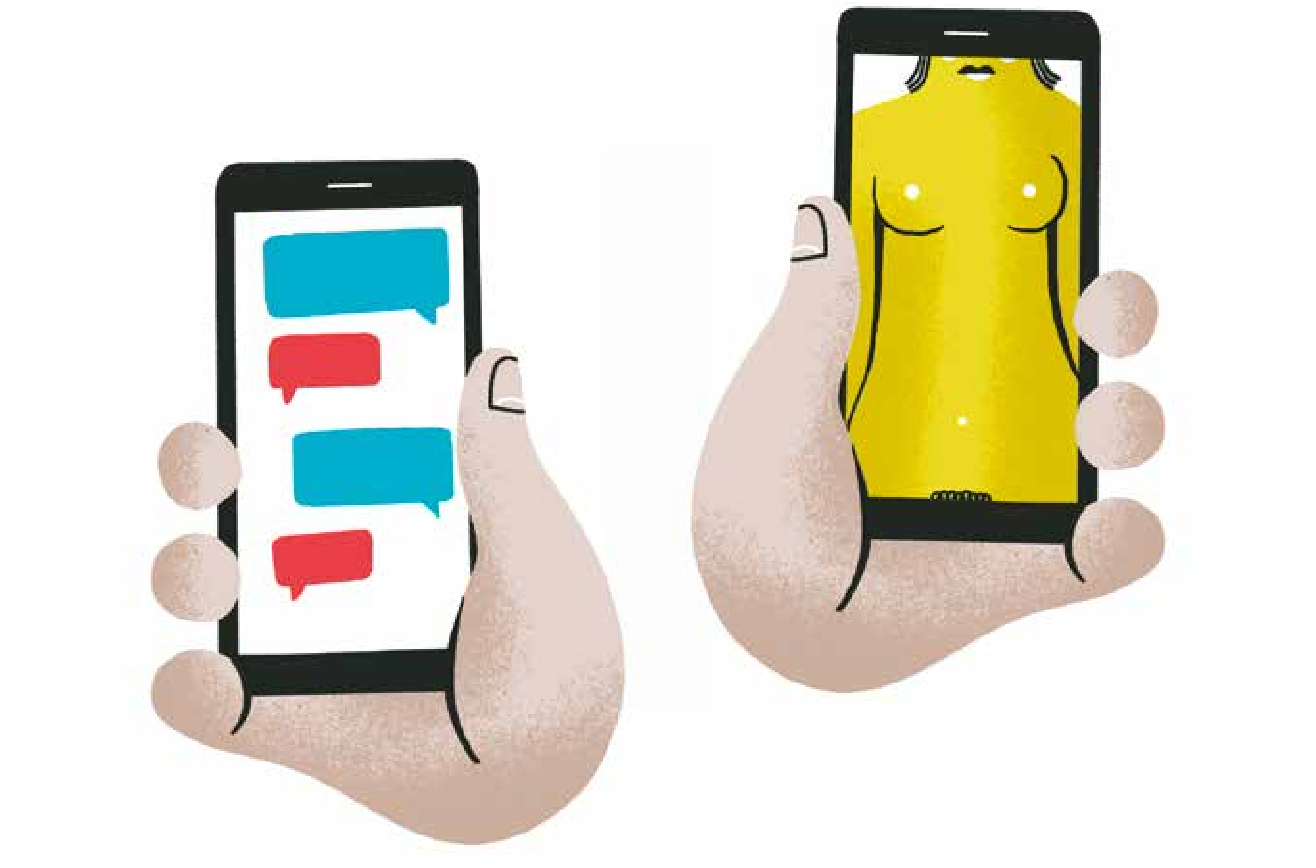
ጾታዊ በደል

ዝኾነ ሰብ ብዘይፍቓድኩም ጾታዊ ርክብ እንተገይሩልኩም፣ ንጾታዊ በደል ክትቃልዑ ትኽእሉ ኢኹም።

ኣብነታት ጾታዊ በደል ሓደ ሰብ ነዞም ዝስዕቡ ክገብር ከሎ እዮም፡-

- ብዘይ ፍቓድኩም ኣካላትኩም ምትንካፍ (ታሕተዋይ ክፍሊ፣ ጡብ ወይ ከኣ ምስጢራዊ (ብሕታዊ ኣካላት)
- ብዘይ ፍቓድኩም ንኻልእ ሰብ ክትትንክፉ ምግባር
- ክትርእዮም ዘይትደልዮም ቪድዮታት ወይ ስእልታት ጾታዊ ርክብ ክትርእዩ ምግባር
- ብዘይ ፍቓድኩም ስእልታት ወይ ቪድዮታት ኣካላትኩም ምውሳድ
- ናይ ገዛእ ርእስኹም ናይ ዕርቃን ስእልታት ክትስእሉ ምትላል ወይ ምግዳድ
- ጾታዊ ርክብ ክትገብሩ ምግዳድ ወይ ምትላል
- ብዘይ ፍቓድኩም ክዳውንትኹም ከተውጽኡ ምግባር
- ብዘይ ፍቓድኩም ነቲ ዕርቃን ኣካላቶም ክትርእዩ ምግባር
- ብዘይ ፍቓድኩም ምስዓም
- «ኣይፋልን» ወይ «ኣቛርጽ» ምስ እትብሉ፣ " ንምስማዕ ፍቓደኛ ዘይምኻን።

ኣብ መስመር (ኢንተርነት) ዝፍጸም በደል



ብኢንተርነት ዝግበር በደል ሓደ ሰብ ብኢንተርነት ወይ ብሞባይል ከፈራርሓኩም ኸሎ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ኣብ መስመር (ኢንተርነት) ዝፍጸም በደል እውን ሓደ ሰብ ነዞም ዝስዕቡ ክገብር ከሎ ክኸውን ይኽእል፦

- ስእልታት ወይ ቪድዮታት ናይ ገዛእ ርእስኹም ብምውሳድ ብኢንተርነት ወይ ብሞባይል ቴሌፎን ንኻልኦት ከተካፍልዎም ምግዳድ ወይ ምትሳል
- ኣብ ቅድሚ ዌብ ካሜራ ዕርቃን ኣካላትኩም ንምርኣይ ምግዳድ ወይ ምትሳል
- ኣብ ኢንተርነት ወይ ብመልእኽቲ ጽሑፍ ዘሰክፍ ወይ ዘፍርሕ መልእኽትታት

  ንንዓኻ፣ ወይ ብዛዕባኻ መልእኽቲ ምጽሓፍ
- ገንዘብ ንኽተለቅሑ ወይ ገለ ነገር ብኢንተርነት ንምዕዳግ ምትሳል

ስነ-ኣእምሮኣዊ በደል

ሓደ ሰብ እንተፈሪሑካ፣ እንተ ኣፈራሪሑኩም ወይ ካብ ካልኦት ትሕትና ከም ዝስምዓኩም እንተገይሩ፣ ንስነ-ኣእምሮኣዊ በደል ተቓሊዕኩም ኽትኸውኑ ትኽእሉ ኢኹም።

ስነ-ኣእምሮኣዊ በደል ሓደ ሰብ ነዞም ዝስዕቡ ክገብር ከሎ ክኸውን ይኽእል፡-

- ንዓኻትኩም ይጭድር ወይ ይምሕለልኩም
- ዝብልዎ እንተዘይገይርኩም ከም ዝኅድእኹም ይዛረቡ
- ነቶም እትፈትዎም ሰባት ወይ ነገራት ከም ዝኅድእዎም ይዛረቡ
- ብዘይ ፍቓድኩም ነገራት ክትገብሩ የፈራርሕኩም
- እቲ ዘድልየኩም ሓገዝ ከምዘይትረኽቡ ይዛረቡ
- ዘሕርቕ ምልክታት ይገብሩ ወይ ኣሉታዊ ቋንቋ ኣካላት ይጥቀሙ
- ብሕማቕ ስማት ይጽውዕኹም
- ብዛዕባኹም ሕሜት ይጅምሩ
- ኣብ ኢንተርነት ወይ ሞባይል ብዛዕባኹም ዘሰክፍ ነገራት ይጽሕፉ
- ብድሕሪኹም ይዛረቡ ወይ ይስሕቑልኩም
- ናትኩም ጌጋ ዘይኮኑ ነገራት ይወቕስኹም
- ይርሕቑኹም ወይ ሸለል ይብልኹም

ኢኮኖሚያዊ በደል

ሓደ ሰብ ገንዘብኩም ወይ ንብረትኩም እንተ ሰሪቑ፣ ንኢኮኖሚያዊ በደል ክትቃልዑ ትኽእሉ ኢኹም።

ኢኮኖሚያዊ በደል እውን ሓደ ሰብ ነዞም ዝስዕቡ ክገብር ከሎ ክኸውን ይኽእል፦

- ገንዘብ ክትህቡ የታለልኩም
- ካባኹም ገንዘብ ይልቃሕ እሞ ፈጺሙ ኣይመልሰምን
- ናይ ካልእ ሰብ ንብረት ወይ ዕድጊታት ንኽትከፍሉ የታልለኩም
- እንታይ ምዃኑ ከይፈለጥኩም ገለ ነገር ንክትፈርሙ የታልለኩም
- ብኢንተርነት ገንዘብ ንኽትልቅሑ የታልለኩም
- ብኢንተርነት ነገራት ንኽትዕድጉ የታልለኩም
- ናይ ባዕልኹም ገንዘብ፣ ብዘይ መሰል ወይ ስልጣን ክትሕዙ ኣይፈቅድን እዩ
- ብዘይ መሰል ወይ ስልጣን ገንዘብኩም ኣብ ምንታይ ክትጥቀሙሉ ከም እትኽእሉ ይውስን

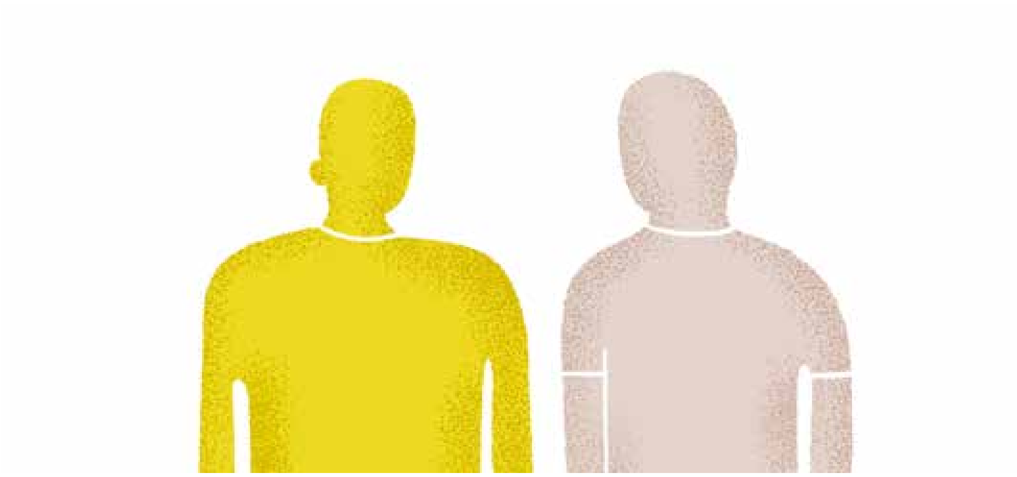
ሸለልትነት

ሸለልትነት ማለት ኣብ ከባቢኻ ዘለዉ ክሕግዙ ዝግብኦም ሰባት ክሕግዙ ዘይምኽኣሎም እዩ። ሸለልትነት ጌጋ ሓገዝ ወይ ውሑድ ሓገዝ ምስ እትረክብ እውን ክኸውን ይኽእል እዩ።

ሸለልትነት ሓደ ሰብ ነዞም ዝስዕቡ ክገብር ከሎ ክኸውን ይኽእል እዩ፡-

- ኣብ ምሕጻብ፣ ሻወር ምውሳድ ወይ ነብሶም ኣብ ምክንኻን ውሑድ ሓገዝ ምርካብ
- እኹል ምግቢን መስተን ዘይምርካብ
- ሙቐትን ደረቕን ዝኾነ ሃዋህው ዘይምርካብ
- ኣድላዩ ሕክምናዊ ሓገዝ ዘይምርካብ
- ዝርከቡ ኣማራጺታት ንምርዳእ ሓገዝ ዘይምርካብ
- ጽሩይ ከዳውንቲ ንምህላው ሓገዝ ዘይምርካብ
- እኹል ክንክንን ርህራሄን ዘይምርካብ
- ድሕንነት ንምሕላው ሓገዝ ዘይምርካብ

መን እዩ ንበደል ከቃልዓኩም ዝኽእል?



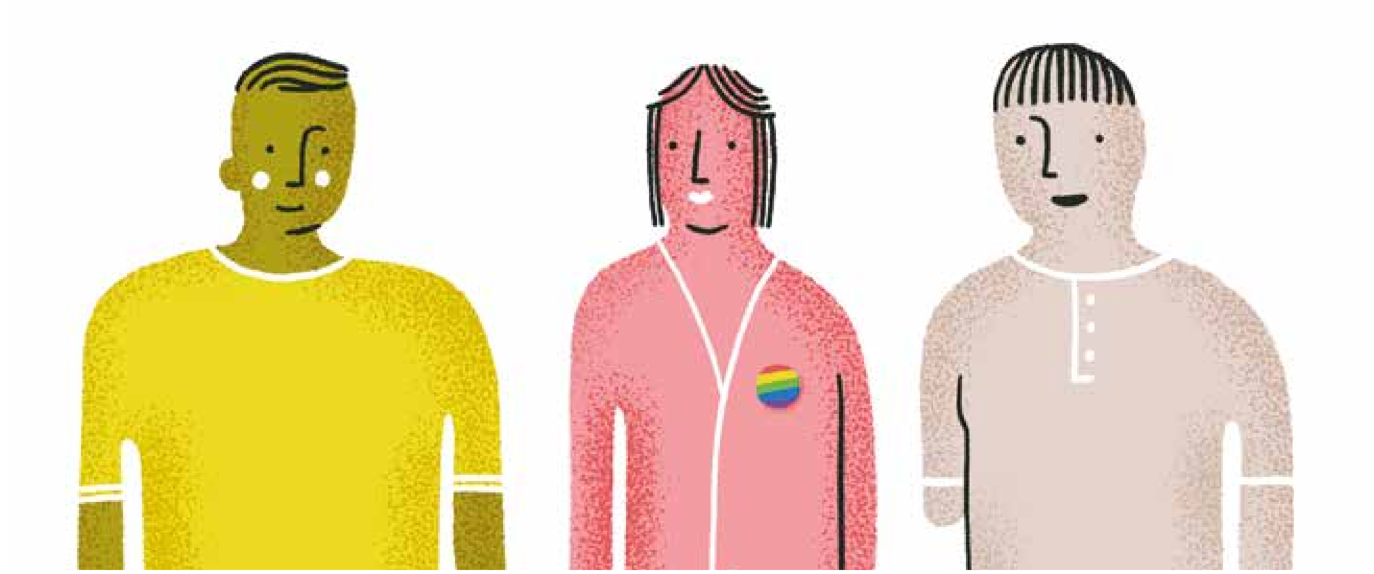
ዳርጋ ኩሎም እትራኸብዎም ሰባት ጽቡቓት፣ ውሑሳትን ዘተኣማምኑን እዮም፣ እንተኾነ ግን ገለ ንበደል ከቃልዑኹም ዝኽእሉ ሰባት እውን ኣለዉ።

እቲ ሰብ ከምዚ ዝስዕብ ክኸውን ይኽእል እዩ፦

- ወዲ ተባዕታይ ወይ ጓል ኣንስተይቲ
- ዝኾነ ካባኹም ዝዓቢ ወይ ዝንእስ ሰብ
- መሻርኽቲ
- ዓርኪ ወይ ኣባል ስድራቤት
- ኣባል ሰራሕተኛ
- ገና ኣብ ቀረባ እዋን ዝተፋለጥክሞ ሰብ፣ ወይ ንነዊሕ እዋን እትፈልጥዎ ሰብ
- ኣብ ኢንተርነት እትዛረበሉ ሰብ

በደል ኣብ ዝኾነ ቦታ እውን ከጋጥም ይኽእል እዩ፦

- ኣብ ገዛ
- ኣብ ድኳን
- ኣብ ሆስፒታል
- ኣብ ቤት ትምህርቲ
- ኣብ ናይ ስራሕ ቦታኹም
- ኣብ ማእከል ንግዲ
- ኣብ ኣውቶቡስ ወይ ኣብ ባቡር
- ኣብ ኢንተርነት ወይ ኣብ ማሕበራዊ ሚዲያ
- ኣብ ሞባይል ተሌፎንኩም



ብዛዕባ እዚ ንመን ክነግር እኽእል?

ምስ ዝኾነ ካብቶም ኣብዚ ወረቐት ዘለዉ ኣብነታት ንነብስኹም እንተ ኣለሊኹም ወይ ንመጥቃዕቲ ክቃላዕ ይኽእል እየ ኢልኩም እንተሓሲብኩም - ክትኣምንዎ እትኽእሉ ሰብ ንገሩ።

እዚ ኣባል ስድራቤት፣ ዓርኪ ወይ ምናልባት ኣባል ሰራሕተኛ ክኸውን ይኽእል እዩ። ካልኦት ኣማራጺታት ድማ ናይ TryggEst ኣወሃሃዲ፣ ናይ ርክብ ሰብ፣ ሓኪም፣ ነርስ፣ ናይ ክንክን ሰራሕተኛ ወይ ፖሊስ እዮም።

ነቲ ዘጋጠመኩም ነገር ክትሕብሩ ከለኹም ዘይሕጋዊ ምኽኒ ርግጸኛ ምኽን ኣየድልየኩምን እዩ!

ብዝኾነ ይኹን፣ ሓገዝ ምእንቲ ክትረኽቡ ብዛዕባ እቲ ተመኩሮ ንሓደ ሰብ ምሕባር ኣገዳሲ እዩ!

ንሓደ ሰብ እንተ ነጊረ እንታይ እዩ ዝኸውን?

ንሓደ ሰብ ዓመጽ ወይ በደል ከም ዘበጽሓኩም እንተ ነጊርክምዎ፣ ወይ ድማ በጺሕኒ ድዩ ኢልኩም እንተሓሲብኩም፣ እቲ እትነግርዎ ዘለኹም ሰብ ከምዚ ዝስዕብ ክኾን ይግባእ፦

- እንታይ ክትብሉ ከምዘለኩም ዝሰምዕ
- ክድግፈኩም ይግባእ፣ ውሕስነት ንኽስምዓኩም ድማ ክሕግዘኩም ኣለዎ።
- ብዛዕባ ብኸመይ ክሕግዘኩም ከም ዝኽእል ክዛረበኩም ኣለዎ

እቲ ቀዳማይ ዘዕለልክምዎ ሰብ እንተዘይሰሚዕኩም፣ እንተዘይኣሚንኩም ወይ ዘይሕግዘኩም እንተኾይኑ፣ ንኻልእ ሰብ ንገሩ። ተስፋ ኣይትቑረጹ።

ሓገዝ ካበይ ክረክብ እኽእል?

ዓመጽ ወይ በደል እንተ ኣጋጢምኩም፣ ወይ ኣጋጢምኒ ክኸውን ይኽእል እዩ ኢልኩም እንተሓሲብኩም፣ ሓገዝ ክትረኽበሉ እትኽእል ብዙሕ ቦታታት ኣሎ።

TryggEst ኣብ ናትኩም ምምሕዳር ከተማ

ኣብ ገለ ምምሕዳር ከተማን ወረዳታትን ናይ TryggEst ጉጅለ ኣሎ፣ እዚ ጉጅለ እዚ ንቶም ዓመጽ ወይ በደል ዘጋጠሞም ሰባት ንምሕጋዝ ዝዓለመ እዩ። TryggEst ብስልኪ ወይ ብፖስታ ክትረኽብዎ ትኽእሉ ኢኹም። ናብ TryggEst ክትድውሉ ከለኹም ምስ ሓደ ኣብ ጸገም ንዝርከቡ ሰባት ኣብ ምሕጋዝ ተሞክሮ ዘለዎ ሰብ ክትዘራረቡ ትኽእሉ ኢኹም።

እንታይ ከም እትብሉ ክሰምዕኹምን ብኸመይ ክሕግዙ ከም ዝኽእሉ ክዛረቡኹምን እዮም።

ምስዚ ዝስዕብ 'ውን ክትራኸቡ ትኽእሉ ኢኹም፦

- ናትኩም GP(ሓፈሻዊ ሓኪም)
- ህጹጽ ናይ ሕክምና ኣገልግሎት
- ናይ ቅልውላው ማእኸል
- ንጾታዊ መጥቃዕቲ ግዳያት ዝኸውን ክፍሊ ህጹጽ
- ናይ ቆልዑ ገዛ
- SMISO - ማእከል ደገፍ ንተረፍቲ ናይ ጾታዊ በደልን ጾታዊ ዓመጽን
- DIXI - ማእኸል ጸጋታት ኣንጻር ጾታዊ መጥቃዕቲ

ብዛዕባ ዓመጽን በደልን ዝያዳ ሓበሬታን ፍልጠትን የድልየኩም ድዩ?

ተወሳኺ ሓበሬታ ርኸቡ ኣብ፦ www.dinutvei.no። እዚ መርበብ ሓበሬታ እዚ ኣብ መላእ ሃገር ዝርከቡ ናይ ሓገዝ መሳለጥያታት ጽሚቕን ስሙ ዘይተገልጸ ኣገልግሎት ሕቶን መልስን እውን ኣለዎ።

ሕቶታት ምስ ዝህልወኩም ወይ ንፖሊስ ገለ ነገር ክትሕብሩ ምስ እትደልዩ፣ ንፖሊስ ኣብ 02800 ክትድውሉ ትኽእሉ ኢኹም።

ንስኹም ወይ ካልኦት ሰባት ህጹጽ ሓገዝ እንተድኣ ደሊኹም፣ ናብዚ ክትድውሉ ትኽእሉ ኢኹም፦

ፖሊስ	ኣምቡላንስ
112	**113**

ብዛዕባ TryggEst ዝያዳ
ክትፈልጡ ትደልዩ ዲኹም?
ናይ tryggest.no ድሕረ ገጽ
ተመልከቱ

TryggEst.no
Bufdir

Postadresse
Postboks 2233
3103 Tønsberg

Besøksadresse
Fredrik Selmers vei 3
0663 Oslo

bufdir.no

Trykk: Flisa Trykkeri AS