

# Vurugu za Nyumbani Wakati wa COVID-19

## Je, COVID-19 inaongeza vipi hatari ya dhuluma za nyumbani kwa wanawake?

- Upoteaji wa mapato, msongo wa mawazo na kupungua kwa upatikanji wa huduma kunaongeza hatari kwa wanawake.
- Kwa sababu watu wanakaa nyumbani, hatari ya vurugu za mpenzi wa karibu inaongezeka.
- Wanawake wana mawasiliano kidogo na familia na marafiki ambao wanaweza kutoa msaada. Ni sawa kuomba msaada. Wanawake wanahitaji kufahamu vurugu dhidi yao sio kosa lao.

## Kwetu sio mahali salama kwangu. Je, naweza kufanaya nini?



Wasiliana na familia na marafiki kwa msaada.

Tafuta msaada kutoka kwa vyanzo mbalimbali zinazopatikana mtandaoni pamoja na malazi na ushauri nasaha.

Fanya mpango wa usalama – tambua atakayekusaidia, kuwa na mpango wa jinsi ya kutoka ndani ya nyumba salama na tayarisha na hifadhi vitu vichache muhimu.

## Je, ni nani anaweza kunisaidia nikihitaji matibabu kwa sababu ya vurugu?



Pigia simu ambulensi ikiwa kuna dharura.

Wasiliana na huduma maalumu kama vile unyanyasaji wa nyumbani au kijinsia ambazo zinapatikana katika jamii yako.

## Je, nawezaje kumsaidia mtu ambaye nina wasiwasi naye?



Wasiliana na mtu ambaye una wasiwasi naye na jaribu kuhakikisha kuwa ni salama kwao kuwasiliana nawe.

Tafuta njia za busara za kuungana nao wanapokuwa nyumbani ili wasiwe kwenye hatari zaidi.

Toa vyanzo vya msaada. Pigia simu MN Day one Crisis kwa **1-866-223-111** ukitaka kuzungumza na mtu

## Rasimali ikiwa ungetaka kuzungumza na mtu



**MN Day One** – <https://dayoneservices.org/> Hotline: **1-866-223-1111**

- Inaunganisha watu kwa mashirika ya huduma ambayo yanasaidia watu wanaopitia vurugu za nyumbani, unyanyasaji wa kijinsia na usafifishaji wa binadamu.
- Hujibu simu, maandishi na ujumbe wa gumzo.
- Kwa simu ya kwanza, watu wanaweza kuuliza msaada kwa lugha yoyote wanayopenda na wataunganishwa kwenye program zinazopeana lugha tofauti.

**St Stephen's Human Services/ Overnight Shelter – Hotline: (612) 874-0311**

**Union Gospel Mission Shelter – Hotline: 651-228-1800**

### ources:

WHO - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Updated May 18, 2020