



فكري[™] 10

الاستبيان والدليل

عن

لا تعد هذه الوثيقة مؤشّر نهائي عن المخاطر المحتملة، لكنها ستكون بمثابة دليل إرشادي الغرض منه مساعدتك على اتخاذ بعض الخطوات لتعزيز سلامتك الشخصية. إذا كنت ناشطة في المجال السياسي، نحن نحثك على تقييم مستوى المخاطر بشكل دوري حيث أن الأوضاع قد تتغير مما يتطلب تغيير خطة الحماية بما يتناسب مع التغييرات الطارئة.

الرجاء ملاحظة بعض النقاط قبل البدء:

- هل تشعرين أنك حالياً في مكان آمن للبدء للاجابة على اسئلة الاستطلاع . اذا كانت الاجابة لا، الرجاء اختيار مكان و وقت آخر.
- يجب حفظ نتائج الاستطلاع في مكان آمن، وعدم مشاركة التفاصيل المقترحة لخطة السلامة. قد يتطلب ذلك اخفائها حتى عن أفراد العائلة، التخلص من جميع النسخ الورقية، حذف أرشيف متصفح الانترنت بعد الانتهاء.
- توفر أداة فكري 10 التي طورها المعهد الديمقراطي الوطني للشؤون الدولية (NDI) إرشادات حول الإجراءات التي يمكن للنساء الناشطات سياسياً اتخاذها لتعزيز سلامتهن. لا يمكن لهذه الأداة التنبؤ أو القضاء على جميع المخاطر التي قد تواجهها المرأة الناشطة سياسياً. لا تتحمل NDI مسؤولية أي مطالبات أو خسائر أو أضرار قد تنتج عن استخدام أداة فكري 10.

الغرض من تصميم أداة التقييم الفردي للمخاطر هو تزويد النساء اللواتي يعملن في المجال السياسي، بطريقة موثوقة لتقييم أمنهن الشخصي وإيجاد خطة لتعزيز سلامتهن.

العنف ضد المرأة في المجال السياسي فهو نوع محدد من العنف الغرض منه إحباط المرأة وثني عزمها على المشاركة في النشاطات والحوارات السياسية، أو الإدلاء بصوتها في الانتخابات، أو الترشيح لمنصب سياسي. وقد يتخذ هذا العنف عدّة أشكال، منها:

- المضايقات المستمرة أو التمييز العنصري، مثل التشهير من خلال وسائل الإعلام.
- التهديد وسوء المعاملة النفسية، مثل استخدام مفردات مهينة و بذينة ضد الشخص المعني بشكل شخصي أو من خلال المواقع الالكترونية .
- الاعتداء الجسدي والجنسي، مثل اللمس غير المرغوب به او الضرب.
- العنف الاقتصادي، مثل التهديد بالطلاق أو تخريب مواد و لوازم الحملة التي تعمل عليها.
- ممارسة الضغط على النساء للانسحاب من العمل السياسي، بما في ذلك ما إذا كن مسؤولات منتخبات.

إذا تعرضتي للخطر او للتهديد، نحن نحثك على الاتصال بالشرطة أو السلطات المعنية.

حقوق النشر © جميع الحقوق محفوظة للمعهد الديمقراطي الوطني (2018) يمكن استخدام محتوى الموقع جزئياً أو كلياً أو مترجماً لأغراض غير تجارية وغير تنافسية، بشرط الحصول على إذن مسبق وان يذكر المعهد الوطني الديمقراطي (NDI) كمصدر للمادة المستخدمة.

أسئلة الاستطلاع

التوجيهات:

- أ أجيب عن كافة أسئلة الاستطلاع بصدق قدر استطاعتك.
- ب أجمع كل نقاط اجاباتك (بين الأقواس) لتحديد **مجموع نقاطك**. ستكون نقاطك بين 13 و 173.
- ج بعد الحصول على **مجموع نقاطك**، اختاري بلدك الذي تعيشين فيه حالياً من القائمة المذكورة في نهاية الاستطلاع لأيجاد أين تقع نتيجتك ضمن النطاقات الثلاثة المزودة.
- د النطاق الذي تقع فيه نتيجتك هو مستوى تخطيط السلامة الذي يحيطك حسب اجاباتك على الاستطلاع والبلد الذي تعيشين فيه (المخاطر المتوسطة أو المخاطر المرتفعة أو المخاطر الشديدة).
- ه راجعي إرشادات خطة السلامة المزودة لك، بناءً على نتيجتك، ستجدين عدة اقتراحات حول كيفية تعزيز سلامتك أثناء ممارسة نشاطك السياسي.
- و اتخذ إجراءً فورياً لتعزيز سلامتك من خلال اتباع الإرشادات المذكورة في الدليل.
- ز شاركي اداة الاستطلاع مع أصدقائك لمساعدتهم على خوض المجال السياسي بشكل آمن.
- ح تذكري مراجعة وتعديل خطة السلامة الخاصة بك من وقت لآخر.

عن نفسك

- أ إلى أي مدى أنت ناشطة سياسياً بشكل عام؟
- ناشطة جداً- أشارك في شكل من أشكال الأنشطة السياسية بشكل يومي، على سبيل المثال: اشغل منصب سياسي او منسقة مجتمع (3)
- ناشطة- أشارك في شكل من أشكال الأنشطة السياسية بشكل أسبوعي، على سبيل المثال: أدم قضية ما بشكل شخصي او عن طريق المواقع الالكترونية (2)
- ناشطة جزئياً- أشارك في شكل من أشكال الأنشطة السياسية اجتماعات محلية دورياً او التواصل مع المسؤولين في مدينتي حول قضايا معينة. (1)
- ب ماهو الدور الذي تقومين بممارسته في الوقت الحالي: (إختاري كل ماينطبق)
- ناشطة (1)
- عضوة في حزب سياسي (1)
- موظفة انتخابات (1)
- ج هل أنت عضو في الحزب/الائتلاف الحاكم أم في حزب/ائتلاف معارض؟
- لست عضواً في أيٍّ منهما (0)
- الحاكم (1)
- المعارضة (2)
- د كيف تشاركين عادةً في العمل السياسي (إختاري كل ما ينطبق)
- أنا حديثة العهد في المجال السياسي وما زلت أبحث عن أفضل السبل للمساهمة (2)
- أنشر آراءً مجهولة الهوية عبر الإنترنت (1)
- أنشر آراءً وتعليقات عبر الإنترنت مستخدمةً هويّتي الحقيقية (3)

ي هل تشعرين بالأمان عند المشاركة في السياسة؟

- نعم (1)
- أحياناً (2)
- كلا (3)

ك هل تشهد بلادك أيّاً من الأنشطة السياسية التالية حالياً؟ إختاري كل ما ينطبق

- تعرّضت للمضايقة، مثلاً عبر استخدام النعوت القبيحة أو الاتصالات الهاتفية المتكررة، أو زرع الاضطرابات في المناسبات التي أنظّمها، أو الإدلاء بتعليقات مستمرّة أو غير مرغوب فيها. (2)
- تعرّضت لمضايقات مستمرّة (3)
- نشر أشخاصٍ شائعاتٍ عن حياتي الخاصة، كميولي الجنسية، أو زعموا أنني أقمت علاقات مع رجال للتقدّم في مسيرتي المهنية أو تحقيق أهدافي السياسية (2)
- تعرّضت للتهديد من ناحية اقتصادية، مثلاً فقدان وظيفتي. (2)

- تعرّضت للتهديد بالطلاق. (2)
- تلقّيت تهديدات بالعنف أو الانتقام (3)
- تعرّض أعضاء في أسرتي (كأولادي مثلاً) للتهديد (2)
- تم التشهير بسمعتي في وسائل الاعلام. (2)
- تعرّضت لاعتداء جسديّ (3)
- تعرّضت للترصّد أو المطاردة المستمرّة شخصياً أو عبر الإنترنت (مثلاً أقدم شخص ما على ملاحقتي أو ملاحقة أسرتي بشكل متكرّر، أو قام أو قال بأشياء تهدّدني أو تهدّد أسرتي) (3)

- تعرّضت للتهديد أو المضايقة أو اعتداء من قبل أحد أفراد الأسرة (3)
- تعرّضت للاحتجاز أو الاستجواب من قبل الشرطة أو قوى أمنية (3)
- كلا، لم أعرّض لأني مضايقة أو تهديد أو اعتداء (0)

ل هل شهدت على أيّ أعمال عنف موجهة نحو نساء أخريات في السياسة؟

- نعم (3)
- كلا (0)

م هل تزداد التهديدات أو المضايقات أو الاعتداءات الجسدية عندما تكونين أكثر نشاطاً في المجال السياسي؟

- نعم (3)

أشارك في اجتماعات ولقاءات عامة بانتظام (1)

- أصوّت في الانتخابات البلدية أو الوطنية (1)
- أناصر القضية التي أوّمن بها في الشارع (مثلاً، أقوم بتوزيع منشورات، أزور الناس في منازلهم) (2)
- أشارك في تظاهرات ومسيرات (2)
- أعمل وراء الكواليس؛ أنا معروفة في منطّمتي/حزبي لكنني لست معروفة على مستوى مجتمعي المحلي (1)
- أشارك في عمليات صنع القرار العام (3)
- أشارك في المناسبات العامة بصفتي المتحدّثة الرئيسية (3)
- أشارك في عدّة أنشطة كقائدة سياسية؛ أنا شخصيّة معروفة في منطّمتي/حزبي ومجتمعي المحلي (3)

ه هل أنت أوّل امرأة في أسرتك تعمل في نشاط سياسي؟

- نعم (3)
- كلا (1)

و هل تدركين ما هي حقوق المرأة القانونية في بلدك (مثلاً حقّ التصويت أو الترشح لمنصب، أو القوانين التي تجرّم العنف ضدّ المرأة)؟

- نعم (1)
- بعضها (2)
- كلا (3)

ز هل تدافعين عن قضايا المرأة؟

- نعم (2)
- كلا (0)

ح هل تدافعين عن القضايا التي يراها المجتمع حساسة أو مثيرة للجدل؟

- نعم (3)
- كلا (0)

ط ما هو المجال السياسي الذي تعملين فيه؟

- أنا ناشطة مستقلة (3)
- أعمل مع منطّمة تضمّ رجالاً ونساءً (2)
- أعمل مع منطّمة تضمّ نساءً بشكلٍ أساسي (2)
- أنا عضو في حزب سياسي (2)
- أنا عضو في حزبٍ سياسي نسائي (3)

○ كلا (0)

○ لم أتعرض لأيّة تهديدات أو مضايقات أو اعتداءات جسدية كنتيجة لنشاط سياسي (0)

ن هل لديك شبكة داعمة؟

○ نعم (مثلاً: تدعم أسرتي، وأصدقائي، وزملائي نشاطي السياسي) (1)

○ جواب مختلط (مثلاً: يعارض بعض أفراد الأسرة، والأصدقاء، والزملاء نشاطي السياسي) (2)

○ كلا (مثلاً: يعارض كافة بعض أفراد الأسرة، والأصدقاء، والزملاء نشاطي السياسي) (3)

س هل ترين نفسك كأبيّ مما يلي؟ (إختاري كل ما ينطبق عليك)

○ عمري ما دون الثلاثين عاماً (1)

○ أنتمي إلى أقلية عرقية أو إثنية أو دينية (1)

○ أنتمي إلى إحدى جماعات السكّان الأصليين (1)

○ أنتمي إلى الطبقة الفقيرة (1)

○ ابنة الريف (1)

○ تابعت تعليماً أساسياً أو غير متعلمة (1)

○ حامل (1)

○ أتعتمد مالياً على شخص آخر (1)

○ مثلية (1)

○ ثنائية الجنس (1)

○ متحوّلة جنسياً (1)

○ امرأة ذات إعاقة (1)

○ عازبة/ مطلّقة/ أرملة (1)

○ أم (1)

○ أنت مصدر الرزق الأساسي لأطفال أو أشخاص آخرين عليك اعالتهم (1)

المجال السياسي والقوانين

أ هل يعامل مجتمع النساء العاملات في الحقل السياسي عادةً على أساس جنسي او يقدمهم كسلع جنسية؟ على سبيل المثال، هل يظن المجتمع أن النساء يستخدمن الجنس كوسيلة للحصول على مكاسب سياسية؟ أو هل يتم استخدامهن كواجهة لإضفاء طابع ذو جاذبية جنسية للأحداث و الحملات الانتخابية؟

○ نعم، ينظر للمرأة على اساس جنسي في المجال السياسي. (2)

○ نعم، يعتقد الناس ان المرأة تقدم تنازلات جسدية للحصول على المزيد من السلطة. (2)

○ ليس في المجال السياسي بالتحديد، لكن دائماً ما يتم اظهار النساء كسلعة جنسية او بشكل مثير للغرائز في المجالات الاخرى مثل مجال الاعلانات. (1)

○ كلا، لا ينظر للمرأة على اساس جنسي في المجال السياسي او في المجالات العامة. (0)

ب هل تشهد بلادك أيّاً من الأنشطة السياسية التالية حالياً؟ (إختاري كل ما ينطبق)

○ انتخابات (1)

○ استفتاء (1)

○ انتقال سياسي (2)

○ تطبيق سياسة مثيرة للجدل أو محاكمة لقضية مثيرة للجدل (2)

○ منازعات حول حقوق ملكية الأراضي أو الوصول إلى الموارد الطبيعية (3)

○ انتفاضات سياسية (3)

○ نزاع عنيف (3)

○ لا يحدث أيّ مما سبق (0)

ج ما هو نوع النظام القانوني/القضائي المعمول به مجتمعك المحلي؟

○ نظام قضائي رسمي يتضمن جهاز شرطة، محاكم وسجون (1)

○ نظام قضائي غير رسمي كمجلس مشايخ مثلاً، يعتمد في الغالب على الموافقات والتسويات (2)

○ كلا النظامين (2)

د ماهو نظام تطبيق القانون المعمول به في مجتمعك المحلي؟

○ الشرطة (1)

○ قوات رسمية أو حكومية تابعة للدولة كالجيش مثلا (2)

○ تنظيمات غير رسمية، كالعيلشيات المحلية (3)

○ لا شيء (3)

ه هل العنف ضدّ المرأة جريمة في المجتمع الذي تعيشين فيه ؟ (إختاري كل ما ينطبق)

○ نعم، أي نوع من العنف ضدّ النساء هو عملٌ مخالفٌ للقانون (1)

- يعتقد مجتمعى المحلي أنه يمكن للمرأة ممارسة نشاط سياسى إذا حصلت على موافقة زوجها أو أسرتها (2)
- يعتقد مجتمعى المحلي أنه يمكن للمرأة العمل او المشاركة فى العمل السياسى بشرط ان تبقى الاولوية لواجباتها الاسرية. (1)
- يعتقد مجتمعى المحلي أنه للمرأة مطلق الحرية للمشاركة فى العمل السياسى بغض النظر عن موافقة العائلة او الواجبات الاسرية (1)

ب هل ينظر مجتمعك للعمل السياسى على أنه مهنة للرجال فقط أو كمهنة وضيعة وخطيرة، أو كمهنة غير ملائمة للنساء؟

- نعم (2)
- كلا (0)

ج هل يخضع نشاط المرأة لقيود فى مجتمعك المحلى؟

- لا يجدر بالمرأة أن تغادر المنزل (3)
- يمكن للمرأة أن تشارك فى الحياة العامة، لكن لا بد من فرض قيود على سفرها ولباسها (2)
- لا تواجه المرأة أية قيود اجتماعية أثناء ممارسة نشاطاتها اليومية. (0)

د هل يتم غالباً تقديم المرأة فى الحياة العامة على انها سلعة جنسية؟ مثلاً فى الاعلانات، مجال الموسيقى او فى الاعلام بصورة عامة (إختاري كل ما ينطبق)

- نعم، غالباً ما تُعرض المرأة فى الحياة العامة كسلعة جنسية (2)
- كلا، لا يتم عرض المرأة كسلعة جنسية فى المجالات العامة (0)

ه هل تتعرض النساء فى مجتمعك المحلى عادةً لشكل من أشكال المضايقات أو الاستغلال أو العنف؟ (إختاري كل ما ينطبق)

- نعم، تتعرض النساء فى مجتمعى المحلي للمضايقة بشكل مستمر، مثل المعاكسات اللفظية ، والتعليقات غير المرغوب فيها. (2)
- نعم، تتعرض النساء فى مجتمعى المحلي عادةً للتشهير، من خلال إطلاق اتهامات باطلة تمس سمعتهن (2)
- نعم، تتعرض النساء فى مجتمعى المحلي عادةً للتهديدات، بما فى ذلك التهديد بالاعتداء الجسدى (3)
- نعم، تتعرض النساء عادة للمضايقات مثل الدفع، او اللمس الغير مرغوب به. (3)
- لا أعلم (1)

- لايعتبر تهديد امرأة او مضايقتها فى مكان عملها، أو المدرسة، أو فى الشارع، أو فى الاماكن العامة، عمل مخالف للقانون (2)
- لايعتبر تهديد امرأة او مضايقتها فى منزلها من قبل احد افراد الاسرة، عمل مخالف للقانون (2)
- لايعتبر الاعتداء على المرأة جسدياً عمل مخالف للقانون (2)
- لا أعلم (1)

و إذا كان العنف ضدّ المرأة جريمة، فهل تلبي الشرطة احتياجات النساء الأمنية بما يتوافق مع القانون؟

- نعم، أشعر أنها تفعل ذلك (1)
- أشعر أنها تفعل ذلك أحياناً (2)
- كلا، لا أشعر أنّ الشرطة تلبي احتياجات المرأة الأمنية (3)
- لا تتصل النساء بالشرطة (2)

ز هل هناك مؤسسات أو مجموعات يمكنك الاعتماد عليها لتلبية احتياجاتك الأمنية على نحو فعال أو توفير الحماية؟ مثل السلطات الدينية، انظمة أحزاب سياسية، أو منظمات غير حكومية.

- نعم (1)
- لا أعلم (2)
- كلا، ليست هناك اية منظمات لتلبية احتياجاتي الأمنية (3)

ح هل هناك خدمات توّفر مكاناً آمناً أو تقدم الدعم للنساء المعرّضات للخطر أو ضحايا العنف؟ مثل دور حماية، مراكز ايواء، مجموعات دعم او خط ساخن يمكن الاتصال بي للحصول على المساعدة (إختاري كل ما ينطبق)

- نعم (1)
- كلا (2)
- كلا، لاتتوفر أية خدمات لضحايا العنف (3)

العوامل المجتمعية

أ أي من العبارات التالية تصف مجتمعك بشكل دقيق:

- يعتقد مجتمعى المحلي أنه يجدر بالمرأة السهر على واجباتها الأسرية فى المنزل فقط وليس عليها المشاركة فى الحياة العامة الا اذا كان زوجها يسمح بذلك (3)
- يعتقد مجتمعى المحلي أنه يمكن للمرأة العمل خارج المنزل إذا حصلت على موافقة زوجها أو أسرتها (2)

- كلا، معظم النساء اللواتي أعرفهنّ لم يتعرّضن للمضايقة أو التحرش أو العنف (0)

و هل يعتبر عمل المرأة في السياسة وصمة عار لأفراد الأسرة من الرجال؟

- نعم (3)

- كلا (0)

- لست متأكدة (1)

ز هل تتعرّض المرأة في مجتمعك المحلي لسوء المعاملة أو المضايقات عندما تؤدي أدواراً يشغلها الرجال عادةً، أو عندما يُعتبر أنها تعصي رغبات أسرتها؟ على سبيل المثال إذا قررت المرأة العمل كيميانيكي سيارات أو قررت خوض المعتزك السياسي.

- نعم (3)

- كلا (0)

ح في مجتمعك المحلي، هل تؤمن الشرطة بشكل عام على التعامل مع بلاغات التحرش أو العنف ضدّ المرأة؟

- نعم (1)

- كلا (2)

ط هل هناك مكان آمن يمكنك التوجّه إليه إذا تعرضت لخطر وشيك؟

- نعم (1)

- كلا (2)

ي أي العبارات التالية تصف مجتمعك بشكل دقيق:

- مكان مسالم جداً يشهد نسبةً متدنيةً من الجريمة (1)

- يشهد بعض حالات التخريب والعنف إلخ (1)

- تنتشر حالات التخريب والعنف من قبل الافراد (2)

- انتشار واسع لحالات العنف من قبل مجموعات وعصابات مسلّحة (2)

- يشهد المجتمع حالات من العنف السياسي والطائفي والتطرف . (3)

- الجميع وقعوا ضحايا للعنف أو يعرفون شخصاً كذلك (3)

ك هل من الشائع أن يضرب الرجال زوجاتهم في مجتمعك؟

- طبعاً، فهذا حقّهم (3)

- نعم، مع أنّ هذا الأمر مخالفٌ للقانون (2)

- في بعض الأحيان، في ظروف معيّنة (1)

- هذا أمرٌ شائع ولكنه غير مقبول اجتماعياً (1)

- كلا، هذا السلوك غير مقبول اجتماعياً (1)

ل هل من الشائع أن تتعرّض النساء للضرب أو التأديب على يد أشخاص غير أزواجهنّ (مثلاً الآباء، أو الأشقاء، أو الأصهار)؟

- طبعاً، فهذا حقّهم (3)

- نعم، مع أنّ هذا الأمر مخالفٌ للقانون (2)

- في بعض الأحيان، في ظروف معيّنة (1)

- هذا أمرٌ شائع ولكنه غير مقبول اجتماعياً (1)

- كلا، هذا السلوك غير مقبول اجتماعياً (1)

أجمعي كل نقاط اجاباتك (بين الأقواس) لتحديد مجموع نقاطك. ستكون نقاطك بين 13 و 173.

مجموع نقاطك

العثور على خطة السلامة الخاصة بك

مجموع نقاطك:

انتقلي الى الصفحة التالية وابحثي عن البلد الذي تعيشين فيه حاليًا.

البلد:

حددي اين يقع **مجموع نقاطك** في واحدة من نطاقات الأرقام الثلاثة المتوفرة.

يمثل النطاق الذي تقع فيه نتيجتك مستوى إرشادات خطة للسلامة الخاصة بك، وذلك بناءً على إجاباتك على الاستطلاع والبلد الذي تعيشين فيه.

على سبيل المثال، إذا كان **مجموع نقاطك 74** و تعيشين في **المملكة المتحدة**، فستقع نتيجتك في النطاق الأول من الأرقام حيث توجد المملكة المتحدة، وعليه، سيكون مستوى إرشادات خطة السلامة الخاصة بك ضمن معدل المخاطر المتوسطة.

ما هو نطاقك؟

ما هو مستوى إرشادات خطة للسلامة الخاصة بك؟

الخطوات التالية:

أ راجعي إرشادات خطة السلامة المزودة لك، بناءً على نتيجتك، ستجدين عدة اقتراحات حول كيفية تعزيز سلامتك أثناء ممارسة نشاطك السياسي.

ب اتخذي إجراءً فوراً لتعزيز سلامتك من خلال اتباع الإرشادات المذكورة في الدليل.

ج شارك في اداة الاستطلاع مع أصدقائك لمساعدتهم على خوض المجال السياسي بشكل آمن.

د تذكري مراجعة وتعديل خطة السلامة الخاصة بك من وقت لآخر.

أختاري بلدك (1 سبتمبر 2018)

شديد	مرتفع	متوسط	البلد
120 - 173	60 - 119	13 - 59	إريتريا
115 - 173	55 - 114	13 - 54	الغابون
148 - 173	88 - 147	13 - 87	ألمانيا
138 - 173	78 - 137	13 - 77	اليونان
132 - 173	72 - 131	13 - 71	المجر
170 - 173	100 - 169	13 - 99	أيسلندا
136 - 173	76 - 135	13 - 75	الهند
116 - 173	56 - 115	13 - 55	الجمهورية الاسلامية إيران
111 - 173	51 - 110	13 - 50	العراق
152 - 173	92 - 151	13 - 91	ايرلندا
131 - 173	71 - 130	13 - 70	إسرائيل
144 - 173	84 - 143	13 - 83	اليابان
137 - 173	77 - 136	13 - 76	لفلبين
130 - 173	70 - 129	13 - 69	الاردن
134 - 173	74 - 133	13 - 73	اندونيسيا
142 - 173	82 - 141	13 - 81	ايطاليا
145 - 173	85 - 144	13 - 84	البرتغال
127 - 173	67 - 126	13 - 66	المغرب
132 - 173	72 - 131	13 - 71	لمكسيك
123 - 173	63 - 122	13 - 62	النيجر
130 - 173	70 - 129	13 - 69	الكويت

شديد	مرتفع	متوسط	البلد
103 - 173	43-102	13- 42	أفغانستان
134 - 173	47 - 133	13 - 73	ألبانيا
123 - 173	63 - 122	13 - 62	الجزائر
155 - 173	94 - 154	13 - 93	الدنمارك
115 - 173	55 - 114	13 - 54	أنغولا
142 - 173	82 - 141	13 - 81	الرأس الأخضر
134 - 173	74 - 133	13 - 73	الأرجنتين
134 - 173	74 - 133	13 - 73	أرمينيا
151 - 173	91 - 150	13 - 90	استراليا
149 - 173	89 - 148	13 - 88	النمسا
127 - 173	67 - 126	13 - 66	اذربيجان
135 - 173	75 - 134	13 - 74	البوسنة والهرسك
125 - 173	65 - 124	13 - 64	الصين
124 - 173	64 - 123	13 - 63	جزر البهاما
113 - 173	53 - 112	13 - 52	الكونغو (برازافيل)
128 - 173	68 - 127	13 - 67	البرازيل
123 - 173	63 - 122	13 - 62	البحرين
133 - 173	73 - 132	13 - 72	اكوادور
130 - 173	70 - 129	13 - 69	السلفادور
142 - 173	82 - 141	13 - 81	استونيا
125 - 173	65 - 124	13 - 64	إثيوبيا

شديد	مرتفع	متوسط	البلد
128 - 173	68 - 127	13 - 67	بنغلاديش
122 - 173	61 - 121	13 - 60	بيلاروسيا
145 - 173	85 - 144	13 - 84	بلجيكا
123 - 173	63 - 122	13 - 62	بنين
130 - 173	70 - 129	13 - 69	بوتان
129 - 173	69 - 128	13 - 68	بوليفيا
135 - 173	75 - 134	13 - 74	بيرو
135 - 173	75 - 134	13 - 74	بوتسوانا
139 - 173	79 - 138	13 - 78	بلغاريا
127 - 173	67 - 126	13 - 66	بوركينافاسو
121 - 173	61 - 120	13 - 60	بوروندي
123 - 173	63 - 122	13 - 62	تايلاند
139 - 173	79 - 138	13 - 78	تيمور-ليستي
122 - 173	61 - 121	13 - 60	توجو
137 - 173	77 - 136	13 - 76	ترينيداد وتوباغو
133 - 173	73 - 132	13 - 72	تونس
123 - 173	63 - 122	13 - 62	تركيا
128 - 173	69 - 127	13 - 68	تركمانستان
129 - 173	69 - 128	13 - 68	تنزانيا
133 - 173	73 - 132	13 - 72	تايوان
118 - 173	58 - 117	13 - 57	تشاد
123 - 173	62 - 122	13 - 61	جيبوتي
139 - 173	79 - 138	13 - 78	جامايكا

شديد	مرتفع	متوسط	البلد
170 - 173	100 - 169	13 - 99	النرويج
119 - 173	59 - 118	13 - 58	الاتحاد الروسي
119 - 173	59 - 118	13 - 58	لمملكة العربية السعودية
134 - 173	74 - 133	13 - 73	السنغال
149 - 173	89 - 148	13 - 88	اسبانيا
113 - 173	53 - 112	13 - 52	السودان
157 - 173	97 - 156	13 - 96	السويد
125 - 173	65 - 124	13 - 64	اوكرانيا
134 - 173	74 - 133	13 - 73	الإمارات العربية المتحدة
146 - 173	86 - 145	13 - 85	لمملكة المتحدة
139 - 173	79 - 138	13 - 78	الولايات المتحدة
144 - 173	84 - 143	13 - 83	أوروغواي
131 - 173	71 - 130	13 - 70	اوزبكستان
129 - 173	69 - 128	13 - 68	أوغندا
107 - 173	47 - 106	13 - 46	اليمن
123 - 173	63 - 122	13 - 62	باكستان
134 - 173	74 - 133	13 - 73	بنما
126 - 173	66 - 125	13 - 65	بابوا غينيا الجديدة
133 - 173	73 - 132	13 - 72	باراجواي
139 - 173	79 - 138	13 - 78	بولندا

شديد	مرتفع	متوسط	البلد
119 - 173	59 - 118	13 - 58	سوازيلاند
156 - 173	96 - 155	13 - 95	سويسرا
150 - 173	90 - 149	13 - 89	سلوفينيا
135 - 173	75 - 134	13 - 74	سورينام
95 - 173	35 - 94	13 - 34	سوريا
142 - 173	82 - 141	13 - 81	شيلي
136 - 173	76 - 135	13 - 75	صربيا
127 - 173	67 - 126	13 - 66	طاجيكستان
123 - 173	63 - 122	13 - 62	عُمان
112 - 173	52 - 111	13 - 51	غينيا الاستوائية
120 - 173	60 - 119	13 - 59	غينيا
117 - 173	57 - 116	13 - 56	غينيا بيساو
124 - 173	64 - 123	13 - 63	غلمبيا
131 - 173	71 - 130	13 - 70	غيانا
134 - 173	74 - 133	13 - 73	غانا
130 - 173	70 - 129	13 - 69	غواتيمالا
125 - 173	65 - 124	13 - 64	فيجي
153 - 173	93 - 152	13 - 92	فنلندا
145 - 173	85 - 144	13 - 84	فرنسا
115 - 173	55 - 114	13 - 54	فنزويلا
120 - 173	60 - 119	13 - 59	فيتنم
141 - 173	81 - 140	13 - 80	قبرص
134 - 173	74 - 133	13 - 73	قطر
124 - 173	64 - 123	13 - 63	كمبوديا

شديد	مرتفع	متوسط	البلد
140 - 173	80 - 139	13 - 79	جورجيا
131 - 173	71 - 130	13 - 70	جمهورية الدومينيكان
105 - 173	45 - 104	13 - 44	جمهورية أفريقيا الوسطى
137 - 173	77 - 136	13 - 76	جمهورية سلوفاكيا
104 - 173	44 - 103	13 - 43	جمهورية الكونغو الديمقراطية
126 - 173	66 - 125	13 - 65	جمهورية قيرغيزستان
129 - 173	69 - 128	13 - 68	جمهورية الديمقراطية لشعبية لاو
134 - 173	74 - 133	13 - 73	جمهورية كوريا
140 - 173	80 - 139	13 - 79	جمهورية التشيك
130 - 173	70 - 129	13 - 96	جزر القمر
137 - 173	77 - 136	13 - 76	جنوب أفريقيا
134 - 173	74 - 133	13 - 73	رومانيا
143 - 173	83 - 142	13 - 82	رواندا
127 - 173	67 - 126	13 - 66	زامبيا
119 - 173	59 - 118	13 - 58	زمبابوي
123 - 173	63 - 122	13 - 62	ساحل العاج
136 - 173	76 - 135	13 - 75	سريلانكا
122 - 173	61 - 121	13 - 60	سيراليون
150 - 173	90 - 149	13 - 89	سنغافورة

شديد	مرتفع	متوسط	البلد
128 - 173	68 - 127	13 - 67	ملاوي
127 - 173	67 - 126	13 - 66	ماليزيا
146 - 173	85 - 145	13 - 84	مالطا
122 - 173	61 - 121	13 - 60	موريتانيا
143 - 173	83 - 142	13 - 82	موريشيوس
133 - 173	73 - 132	13 - 72	نميبيا
127 - 173	67 - 126	13 - 66	نيبال
150 - 173	90 - 149	13 - 89	هولندا
154 - 173	94 - 153	13 - 93	نيوزيلندا
138 - 173	78 - 137	13 - 77	نيكاراغوا
123 - 173	63 - 122	13 - 62	نيجيريا
125 - 173	65 - 124	13 - 64	هايتي
133 - 173	73 - 132	13 - 72	هندوراس

شديد	مرتفع	متوسط	البلد
116 - 173	56 - 115	13 - 55	كاميرون
158 - 173	98 - 157	13 - 97	كندا
133 - 173	73 - 132	13 - 72	كولومبيا
140 - 173	80 - 139	13 - 79	كوستاريكا
141 - 173	81 - 140	13 - 80	كرواتيا
126 - 173	66 - 125	13 - 65	كوبا
125 - 173	65 - 124	13 - 64	كازاخستان
122 - 173	61 - 121	13 - 60	كينيا
137 - 173	77 - 136	13 - 76	لاتفيا
116 - 173	56 - 115	13 - 55	لبنان
130 - 173	70 - 129	13 - 69	ليسوتو
122 - 173	61 - 121	13 - 60	ليبيريا
113 - 173	53 - 112	13 - 52	ليبيا
139 - 173	79 - 138	13 - 78	ليتوانيا
151 - 173	91 - 150	13 - 90	لوكسمبورغ
127 - 173	67 - 126	13 - 66	مولدوفا
133 - 173	73 - 132	13 - 72	منغوليا
133 - 173	73 - 132	13 - 72	مونتينيغرو
126 - 173	66 - 125	13 - 65	مصر
120 - 173	60 - 119	13 - 59	موزامبيق
125 - 173	65 - 124	13 - 64	ميانمار
127 - 173	67 - 126	13 - 66	مالي
134 - 173	74 - 133	13 - 73	مقدونيا
125 - 173	65 - 124	13 - 64	مغشقر

إرشادات خطة السلامة

- قومي بتحديد واستخدام طرق النقل الآمنة قومي بتغيير المسارات والأوقات التي تسافرين فيها.

البصمة الرقمية

- تأكد من أن هاتفك المحمول مقفل برمز قومي بالوصول إلى الكمبيوتر المحمول الخاص بك باستخدام معرف عامل مزوج غير كلمات المرور الخاصة بك كل 3 أشهر لا تشركي رموز الأمان أو كلمات المرور لا تخزني كلمات المرور أو المعلومات الحساسة في متصفح الإنترنت الخاص بك.
- لا تترك أجهزتك دون رقابة، وإذا لم تكوني تستخدمها، فقومي بإيقاف تشغيلها.
- تجنب الاحتفاظ بالمعلومات الحساسة في ذاكرة هاتفك. قومي بمراجعة وتحديث إعدادات الخصوصية على الهاتف أو الكمبيوتر أو التطبيقات. قومي بإيقاف خدمة الموقع على التطبيقات والوسائط الاجتماعية و مسح ذاكرة المتصفح بانتظام.
- قومي بخرن نسخة احتياطية من المعلومات المهمة أو الملفات الرقمية الحساسة في مكان آمن.
- قومي بإنشاء حساب بريد إلكتروني عام لعمك السياسي بحيث يبقى حسابك الشخصي خاصًا.
- قومي بتنصيب برنامج جدار الحماية الم firewall و برنامج مكافحة الفيروسات anti-virus على جهاز الكمبيوتر الخاص بك، وحفظي على تحديثه.
- اطلبي من عائلتك وأصدقائك عدم مشاركة معلومات عن موقعك أو صوتك الشخصية علانية على الإنترنت أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- قومي بأخذ لقطات شاشة لأي اتصالات صارة تصك من خلال الشبكات الاجتماعية أو الإنترنت. راجعي هذه الأمور دوريًا لمعرفة ما إذا كان هناك نمط لأولئك الذين

النشر في وسائل الاعلام الاجتماعية والمحاذاات.

- إذا كان عنوان منزلك أو رقم هاتفك الشخصي مسجلًا علانية بالعادة فعليك اتخاذ التدابير اللازمة للحفاظ عليها وإزالتها من الجهات الخارجية.

- لا تصليقي أو تسمي سلسلة مفاثيك برقعات أو مطبوعات قد تشير لفكرة أو شيء محدد

وثائق مهمة

- احتفظي بمستندات الهويات التعريفية أو السجلات الطبية أو المدرسية أو السياسية في مكان آمنًا على ان لا يكون في منزلك أو مكان عمك أو مكانًا لأشطائك السياسية.
- أفعلي نفس الشيء بالنسبة لعائلتك وموظفيك وأعضاء الفرق.

البيئة المحيطة بك

- قومي بتقييم محيطك عند القيام بأنشطة سياسية دائمًا تحققي من وجود مخارج سهلة واطلبي أن يبقى المسار واضحًا إذا لم يكن هناك مسار.
- قومي بتفقد حماية الممتلكات المادية في منزلك أو مكان عمك أو مكان عمك السياسي. تأكد من أن التدابير - على سبيل المثال الإضاءة المحيطة، وأجهزة الإنذار، والكاميرات - موجودة في منزلك، ومكان عمك ومكتبك السياسي، لمنع الوصول غير المصرح به.

السفر

- خذي معك شخصًا تثقين به أثناء ممارسة الأنشطة السياسية.

معدل خطر متوسطة

جهات اتصال موثوقة

- حددي 1-2 من الأشخاص أو المنظمات الموثوق بها والمعتمد عليها والتي يمكنك الاتصال بها للحصول على الدعم في المواقف المختلفة.
- أحفظي تفاصيل جهات الاتصال بحيث يمكنك الوصول إليها في أي وقت إذا لم تتمكني من حفظ التفاصيل، فإبحثي عن طريقة لإحفظها في هاتفك أو دفتر العناوين أو شيء ما دائمًا معك.

أماكن آمنة

- حددي 1-2 من الأماكن الآمنة التي يمكنك الهروب إليها في حالة الطوارئ. قد يعتمد اختيارك لهذا الغرض على اعتبار وجود عائلة وأطفال.
- اكتشفي أفضل طريقة للوصول إلى هذه الأماكن بالطرق المختلفة - كالمشي، القيادة أو وسائل النقل العام.
- احرصي دائمًا على حمل وجبة خفيفة وبعض الماء، بالإضافة إلى أي أدوات قد تحتاجها، أو مستند إثبات الهوية، و نقود أو بطاقة مصرفية معك، في حالة عدم قدرتك على العودة إلى المنزل.

معلومات شخصية

- احتفظي بمعلوماتك الشخصية بشكل خاص وسري على أن تكون متوفرة لأولئك المقرين إليك.
- اطلبي من عائلتك وأصدقائك عدم مشاركة معلوماتك الشخصية دون موافقتك. وهذا يشمل في و من خلال

خطة الأمان الخاصة بك - على سبيل المثال عن طريق نشر معلومات شخصية عنك أو عنهم علانية.

• قومي بتدريب وتلقيين فريقك وموظفيك وعائلتك بإشارة أو رمز فني حال كنت أنت أو هم فني مألوف وعلى أثرها قومي بتفعيل خطة الطوارئ الخاصة بك - على سبيل المثال، الذهاب إلى مكان آمن.

• مكزي في عبارة أو حقيقة شخصية عنك (مثل الأغنية الممخلة لديك) والتي قد تتعرف عليها عائلتك أو جهة الاتصال المعنية بك حيث يمكنك استخدامها كحليل على بقاءك على قيد الحياة، ذكري الأشخاص بهذه العبارة أو الحقيقة بدون جعلها واضحة للعلن.

• راجعي خطة السلامة الخاصة بك على الأقل كل 3 أشهر للتأكد من تحديثها. تخذني السماح لجهات الاتصال الموثوق بها بمعرفة أي تغييرات مهمة.

يرسلونها. باغعي عن أي أساءات و مضايقات وتهديدات قد تصالك عبر الانترنت للشرطة والسلطات المختصة.

خدمات الدعم

• قومي بتحديد وملاحظة تفاصيل أي خدمات دعم محلية قد تكون متاحة لك على سبيل المثال ملاحج النساء و العيادات القانونية أو القلادة المحليين المؤثرين.

• تأكحي من أن رفقك سفرك أو جهات الاتصال الموثوق بها هم أيضا على علم بهذه المصادر، وكذاك بجهات الاتصال الخاصة بك في تلك المنظمات.

التوثيق

• قومي بتوثيق أي عنف تتعرضين له كنتيجة لنشاطك السياسي، على سبيل المثال، أحتفظي بالرسائل الصوتية، تسجيلات الأحاديث، تصوير أي حليل على إصابات جسدية. قومي بتخزين هذا بشكل آمن.

• أخبري جهات الاتصال الموثوق بها عن العنف الذي تتعرضين له وأين من الممكن إيجاد الوثائق المحزنة من قبلك.

• قومي بالبحث عن الآخرين الذين قد يواجهون حالات مماثلة، و اعلمي على تطوير شبكة دعم وإسناد حيوية و مؤيدة لك.

خطة السلامة الخاصة بك

• ناقشي خطة السلامة الخاصة بك مع شخص واحد تثقين به. تأكحي من أنه يعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارئ.

• تأكحي من أن العائلة والأصدقاء لن يعطوا عن غير قصد

محيطك عند تنفيذ الأنشطة السياسية وطالبي بالتغييرات إذا أحسست بعدم راحة مع أي شيء في البيئة المحيطة حولك. تحقق من وجود مخارج سهلة واطلبي أن يفي المسار واضحاً إذا لم يكن هناك مسار.

- قومي بتفقد حماية المتناكبات المادية في منزلك أو مكان عملك أو مكان عملك السياسي. تأكدي من أن التخابير - على سبيل المثال الإضاءة المحيطة، وأجهزة الإنذار والكاميرات - موجودة في منزلك، ومكان العمل والمكتب السياسي، لمنع الوصول غير المصرح به.
- لا تلصقي أو تسمي سلسلة مفاتيحك برقعات أو مطبوعات قد تشير لفكرة أو شيء محدد لا تنودي مفاتيح منزلك أو سيارتك أو مكان عملك لعهد كبير من الأشخاص أكثر من اللازم، خاصة إذا كان الموظفون المحليون أو موظفي مكتبك يتغيرون بانتظام، قومي بتغيير الأقفال.

السفر

- خذي معك شخصاً تثقين به أثناء ممارسة الأنشطة السياسية. تأكدي بأن يكون هذا الشخص على علم بجهاات اتصالك الموثوق بها و مكانك الآمن.
- قومي بتحديد واستخدام طرق النقل الآمنة و بتغيير المسارات والأوقات التي تسافرين فيها.
- اسمدي لجهاات الاتصال الموثوق بها معرفة مكان وجودك ومتى ستعودين إلى المنزل.
- ناقشي مع جهاات الاتصال الموثوق بها كيف يجب أن يتصرفوا إذا لم تصل إلى موقعة المتوقع في الوقت المنطق عليه أو كنت خارج الاتصال لفترة محددة.

معلومات شخصية

- احفظي بمعلوماتك الشخصية بشكل خاص وسري على أن تكون متوفرة لواتك المقربين إليك.
- اطلبي من عائلتك وأصدقائك عدم مشاركة معلوماتك الشخصية دون موافقتك. وهذا يشمل في و من خلال النشر في وسائل الاعلام الاجتماعية والمجلات. في حال عدم التزام أي شخص بهذه القواعد ، قومي بإيقاف ومولهم إلى معلوماتك الشخصية.
- قومي باستئجار صندوق بريد وثائقي البريد والاتصالات في مكتبك أو في مكان ما بعيداً عن مكان إقامتك للحفاظ على سرية عنوان منزلك.
- لا تلصقي أو تسمي سلسلة مفاتيحك برقعات أو مطبوعات قد تشير لفكرة أو شيء محدد الفريو.

وثائق مهمة

- احفظي بمستندات الهويات التعريفية أو السجلات الطبية أو المدرسية أو السياسية في مكان آمن لا يمثل منزلك أو مكان عملك أو مكاناً لأنشطتك السياسية.
- افعلي نفس الشيء بالنسبة لعائلتك وموظفيك وأعضاء الفريو.
- حعي إحدى جهاات الاتصال الموثوق بها تعرف أين يتم الاحتفاظ بمجموعة واحدة من المستندات والتأكد من إمكانية وصولهم إليها دون عوائق.
- تحققي دائماً من موقع وعنوان ارتباطك أو الحدث السياسي الذي ستحضرينه قبل موعد. قومي بتحديد

البيئة المحيطة بك

- تحققي دائماً من موقع وعنوان ارتباطك أو الحدث السياسي الذي ستحضرينه قبل موعد. قومي بتحديد

معدل خطر مرتفع

جهاات اتصال متوترة

- حددي 1-2 من الأشخاص أو المنظمات الموثوق بها داخل وخارج البلاد والمعتمد عليها والتي يمكنك الاتصال بها للحصول على الدعم في المواقف المختلفة.
- احفظي تفاصيل جهاات الاتصال بحيث يمكنك الوصول إليها في أي وقت إذا لم تتمكني من حفظ التفاصيل، فابحثي عن طريقة لإحفظها في هاتفك أو دفتر العناوين أو شيء ما دائماً معك.

أماكن آمنة

- حددي 1-2 من الأماكن الآمنة التي يمكنك الهروب إليها في حالة الطوارئ. قد يعتمد اختيارك لهذا الغرض على اعتبار وجود عائلة وأطفال.
- اكتشفي أفضل طريقة للوصول إلى هذه الأماكن بالطرق المختلفة - كالمشي، القيادة أو وسائل النقل العام خلال أوقات مختلفة في الصباح والمساء.
- تأكدي أن لديك مفتاح أو طريقة وصول سهلة إلى هذه الأماكن دون الحاجة إلى التنسيق مع شخص آخر.
- احرصي دائماً على حمل وجبة خفيفة وبعض الماء، بالإضافة إلى أي أدوات قد تحتاجها، أو مستند إثبات الهوية، أو نقود أو بطاقة مصرفية معك، في حالة عدم قدرتك على العودة إلى المنزل.
- اسمدي لجهاات الاتصال الموثوق بها أن تعرف في حال كنت غير قادرة على العودة إلى المنزل وأنت ستبتين على اتصال بهم. قد لا يكون أمناً لهم أو لك اخبارهم بمكان وجودك.

مكان عمالك أو مكتبك السياسي.

• أخيري جهات الاتصال الموثوق بها عن العنف الذي تعرضين له وأين من الممكن إيجاد الوثائق المعززة من قبلك. تذكري أنه إذا كانت الوثائق محمية بكلمة مرور أو مشفرة ، ستحتاجين إلى إبلاغ جهة الاتصال الموثوق بها بهذه المعلومات.

• قومي بالبحث عن الآخرين الذين قد يواجهون حالات مماثلة، و اعلمي على تطوير شبكة دعم وإسناد حيوية و مؤيدة لك.

خطة السلامة الخاصة بك

• ناقشي خطة السلامة الخاصة بك مع شخص واحد تثقين به. تأكدتي من أنه يعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارئ.

• تأكدتي من أن العائلة والأصدقاء لن يعطوا عن غير قصد خطة الأمان الخاصة بك - على سبيل المثال عن طريق نشر معلومات شخصية عنك أو عنهم علانية. في حال عدم التزام أي شخص بهذه القاعدة، قومي بإيقاف وصولهم إلى معلوماتك الشخصية.

• قومي بتدريب وتلقيين فريقك وموظفيك وعائلتك بأشارة أو رمز في حال كنت أنت أو هم في مارتق وعلى أثرها قومي بتفعيل خطة الطوارئ الخاصة بك - على سبيل المثال، الذهاب إلى مكان آمن. غيري الإشارة أو الرمز كل ثلاثة أشهر

• فكري في عبارة أو حقيقة شخصية عنك (مثل الأختية المفضلة لديك) والتي قد تتعرف عليها عائلتك أو جهة الاتصال المعنية بك حيث يمكنك استخدامها كدليل على معارك على قيد الحياة. خذي الأشخاص بهذه العبارة أو الحقيقة بدون جعلها واضحة للعلن.

• راجعي خطة السلامة الخاصة بك على الأقل كل شهر للتأكد من تحديثها. تذكري السماح لجهات الاتصال الموثوق بها بمعرفة أي تغييرات مهمة.

ظهور معلوماتك الشخصية في عمليات البحث العامة عنك.

• قومي بإخذ خطوات نشطة لكي اتصالات ضارة تصلك من خلال الشبكات الاجتماعية أو الإنترنت. راجعي هذه التقارير دوريًا لمعرفة ما إذا كان هناك نمط لأوثك الذين يرسلونها. بلغني عن أي أساءات و مضايقات وتهديدات قد تصلك عبر الإنترنت للشرطة و السلطات المختصة. اعطي نسخة لجهة الاتصال الموثوق بها.

خدمات الدعم

• قومي بتحديد وملاحظة تفاصيل أي خدمات دعم محلية قد تكون متاحة لك، على سبيل المثال ملاجي النساء والعيالات القانونية أو القادة المحليين المؤثرين.

• تذكرتي من أن رفقة سفرك أو جهات الاتصال الموثوق بها تترك أيضًا هذه المصادر وجهات الاتصال الخاصة بك في تلك المؤسسات.

• تحققي مع خدمات الدعم هذه من وقت لآخر، حتى لا تكوني غريبة عليها ان كنت بحاجة إلى الوصول إليها أثناء الازمات.

• في حالة ما إذا كنت بحاجة إلى ذلك، قومي بإيجاد أفضل طريقة للوصول إلى هذه الأماكن بطرق مختلفة - السير التقليد ، وسائل النقل العام - في أوقات مختلفة خلال النهار والليل.

التوثيق

• توثيق أي عنف تعرضين له كنتيجة لنشاطك السياسي، على سبيل المثال، أحتفظي بالرسائل الصوتية، تسجيلات الأحاديث، تصوير أي دليل على إصابات جسدية و تخزينه بشكل آمن. قومي بتخزين هذا بشكل آمن واحتفظي بنسخة احتياطية مخزنة في مكان ما بعيدًا عن منزلك أو

البصمة الرقمية

• تأكدتي من أن هاتفك المحمول مقفل برمز قومي بالوصول إلى الكمبيوتر المحمول الخاص بك باستخدام معرف عامل مزودج. قومي بتغيير كلمات المرور الخاصة بك كل 3 أشهر لا تشركي رموز الأمان أو كلمات المرور ولا تخزني كلمات المرور أو المعلومات الحساسة في متصفح الإنترنت الخاص بك.

• تجنبني استخدام اتصالات الإنترنت اللاسلكية العامة أو نقاط الإنترنت المنتقلة لمنع تعقب معلوماتك وتقليل إمكانيات القرصنة.

• لا تتركجي أجهزتك دون رقابة، وإذا لم تستخدمها، فقومي بإيقاف تشغيلها.

• تجنبني الاحتفاظ بالمعلومات الحساسة في ذاكرة هاتفك، قومي بمراجعة وتحديث إعدادات الخصوصية على الهاتف أو الكمبيوتر أو التطبيقات كل أسبوعين. قومي بإيقاف خدمة الموقع على التطبيقات والوسائط الاجتماعية و مسح ذاكرة المتصفح يوميًا.

• قومي بخرن نسخة احتياطية من المعلومات المهمة أو الملفات الرقمية الحساسة في مكان آمن.

• قومي بإنشاء حساب بريد إلكتروني عام لعمك السياسي بحيث يبقى حسابك الشخصي خاظم.

• قومي بتنصيب برنامج جدار الحماية firewall و برنامج مكافحة الفيروسات anti-virus على جهاز الكمبيوتر الخاص بك، واعلمي على تحديثه.

• اطلبي من عائلتك وأصدقائك عدم مشاركة معلومات عن موقعك أو صورك الشخصية علانية على الإنترنت أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي، في حال عدم التزام أي شخص بهذه القاعدة ، قومي بإيقاف وصولهم إلى معلوماتك الشخصية.

• ابحثي عن اسمك عبر الإنترنت بشكل دوري لضمان عدم

وثائق مهمة

- احتفظي بمجموعة وثائق الهويات التعريفية الخاصة بك أو السجلات الطبية أو المدرسية أو السياسية في أكثر من موقع آمن على إن لا يكون منزلك أو مكان عملك أو مكانًا للأنشطة السياسية الخاصة بك. قد تقري أن واحدًا على الأقل من هؤلاء المواقع يقع خارج البلاد.
- افعلي نفس الشيء بالنسبة لعائلتك وموظفيك وأعضاء الفريق.

• حتى إحدى جهات الاتصال الموثوق بها تعرف أين يتم الاحتفاظ بمجموعة واحدة من وثائقك والتأكد من أن لها حق الوصول إليها دون عوائق. إذا كان لديك مجموعة خارج البلد ، فقد تحتاجين لمنع شخص ما القذرة على الوصول إلى تلك المجموعة إذا كنت بحاجة إليها.

البيئة المحيطة بك

- من المفيد الأخذ بعين الاعتبار الخضوع لتدريب أمني لنفسك وللحصول على حم أمني مدّرب في حال الحاجة إليه. تأكدي من أن التحبير في منزلك ومكان عملك و مكتبك السياسي تعمل بشكل منتظم - على سبيل المثال الإضلة المحيطة، وأجهزة الإنذار والكاميرات، لمنع الوصول غير المصرح به.
- ادرصي دائمًا على إجراء فحص أمني لموقع وعنوان ارتباطك أو الحدث السياسي الذي ستخزينه قبل مواعده. بمجرد تقييم المناطق المحيطة، تأكدي من إجراء أي تغييرات ضرورية لتعزيز سلامتك وسلامة العامة.
- قد تحتاجين للبحث عن نصيحة أمنية معززة من محترفين مثل الشرطة أو شركات أمن القطاع الخاص.

مستعدة للتبديل بين الطرق المختلفة إذا كنت مضطرة لذلك.

• تأكدي أن لديك مفتاح أو طريقة وصول سهلة إلى هذه الأماكن دون الحاجة إلى التنسيق مع شخص آخر

• قد تضطرين الى التخطيط عن إمكانية البحث عن ملجأ لفترة ممتدة من الزمن (على الأقل أسبوع). تأكدي دائمًا أن لديك مخزون من الطعام والماء وأي أدوات قد تحتاجينها وكذاك وثيقة هوية تعريفية معك. يجب عليك أيضًا الحصول على مبلغ مالي أو ائتمان كافٍ إذا احتجت إلى اللجوء لفترة ممتدة أو السفر خارج البلاد خلال فترة وجيزة.

• اسمحي لجهات الاتصال الموثوق بها أن تعرف في حال كنت غير قادرة على العودة إلى المنزل وأنك ستقنين على اتصال بهم. قد لا يكون آمنًا لهم أو لك اخبارهم بمكان وجودك.

• يجب أن تخططي لأن تكويني قدرة على الانتقال إلى مكان آمن آخر إذا استمر الخطر.

معلومات شخصية

• اطلبي من عائلتك وأصدقائك عدم مشاركة معلوماتك الشخصية دون موافقتك. وهذا يشمل في و من خلال النشر في وسائل الإعلام الاجتماعية والمحادثات في حال عدم التزام أي شخص بهذه القاعدة ، فوممي بأيقاف ومواهم إلى معلوماتك الشخصية.

• يمكنك استئجار صندوق بريد في مكان ما بعيدًا عن مكان إقامتك للحفاظ على سرية عنوان منزلك.

• لا تلمعي أو تسمي سلسلة مفاتيحك برقعات أو مطبوعات قد تشير لفكرة أو شيء محدد.

معدل خطر شديد

جهات اتصال موثوقة

- حددي 1-2 من الأشخاص أو المنظمات الموثوق بها والمعتمد عليها داخل وخارج البلد والتي يمكنك الاتصال بها للحصول على الدعم في المواقف المختلفة.
- احتفظي تفاصيل جهات الاتصال بحيث يمكنك الوصول إليها في أي وقت إذا لم تتمكني من حفظ التفاصيل، فإبحثي عن طريقة لإخفاها في هاتفك أو دفتر العناوين أو شيء ما دائمًا معك.

• قومي بإنشاء آليات تسجيل دخول آمنة ومضمونة (على الأقل أسبوعيًا) مع جهات الاتصال.

• تحتاج واحدة على الأقل من جهات اتصالك الموثوق بها إلى معرفة تفاصيل خطة الأمان الخاصة بك. لا تفهمي لهم نسخة كاملة على الورق أو عن طريق البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية. سوف يحتاجون معرفة بعض التفاصيل الأساسية في حالة حدوث أزمة. سيكون من الأفضل لو حفظوها عن ظهر قلب أو إخفاها كملاحظات على هواتفهم أو أجهزة الكمبيوتر المحمول أو داخل محركاتهم الشخصية.

أماكن آمنة

- حددي مكانين آمينين يمكنك الهروب إليهما في حالة الطوارئ. قد يعتمد اختيارك لهذا الغرض على اعتبار وجود عائلة وأطفال. قد تقررين أن أحد هذه الأماكن قد يحتاج الابتعاد عن مجيئك أو مجتمعك أو خارج البلد.
- اكتشفي أفضل طريقة للوصول إلى هذه الأماكن بالطرق المختلفة - كالسيير، القيادة ، وسائل النقل العام أو السفر الهوائي في أوقات مختلفة خلال النهار والليل. كوني

- تأكد من أن رفقك سفرك أو جهات الاتصال الموثوق بها تدرك أيضًا هذه المصادر وجهات الاتصال الخاصة بك في تلك المؤسسات.

- تحقق من خدمات الدعم هذه من وقت لآخر حتى لا تكوني غريبة عياها ان كنت بحاجة إلى الوصول إليها أثناء الأزمات.
- في حالة ما إذا كنت بحاجة إلى ذلك، قومي بإيجاد أفضل طريقة للوصول إلى هذه الأماكن بطرق مختلفة - السير بقيادة ، وسائل النقل العام - في أوقات مختلفة خلال النهار والليل ، يجب عليك أيضًا تأمين الوصول إلى مبلغ مالي أو ائتمان كافٍ إذا احتجت إلى اللجوء إلى أحد هذه المصادر لفترة ممتدة أو السفر خارج البلاد خلال فترة وجيزة.

وثائق

- توثيق أي عنف تعرضين له كتيبجة لنشاطك السياسي، على سبيل المثال ، أحتفظي بالرسائل الصوتية، تسجيلات الأحداث، تصوير أي دليل على إصابات جسدية و تخزينها بشكل آمن. قومي بتخزين هذا بشكل آمن و احتفظي بنسخة احتياطية مخزنة في مكان ما بعيدًا عن منزلك أو مكان عمك أو مكتبك السياسي.
- أخبري جهات الاتصال الموثوق بها عن العنف الذي تتعرضين له و ائمن من الممكن إيجاد الوثائق المخزنة من قبلك. تحذري أنه إذا كانت الوثائق محمية بكلمة مرور أو مشفرة، ستحتاجين إلى تقديمها إلى جهة الاتصال الموثوق بها.
- قومي بتقديم نسخة من وثائقك إلى محام أو منظمة لحقوق الإنسان، مع تعليمات حول كيفية استخدامها.
- قومي بالبحث عن الأخرين الذين قد يواجهون حالات مماثلة، و اعلمي على تطوير شبكة دعم وإسناد حيوية و موحدة لك.

الموقع على التطبيقات والوسائل الاجتماعية ومسح ذاكرة المتصفح يومياً.

- إذا كان من المرجح أن يتم اختراق أو مصادرة أو تفتيش أجهزتك، قومي بتشفير الملفات على جهازك وتخزين نسخة احتياطية مشفرة في مكان منفصل وآمن. حتى جهة الاتصال الموثوق بها تعلم بمكان إخفاء النسخة. استخدمي تطبيقات تشفير المحادثات في مكالماتك الهاتفية.

- قومي بتنصيب برنامج جدار الحماية firewall و برنامج مكافحة الفيروسات anti-virus على جهاز الكمبيوتر الخاص بك، واعلمي على تحديثه بشكل أسبوعي.
- اطلبي من عائلتك وأصدقائك عدم مشاركة معلومات عن موقعك أو صورك الشخصية علانية على الإنترنت أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

• ابثي عن اسمك عبر الإنترنت بشكل جوي لضمان عدم ظهور معلوماتك الشخصية في عمليات البحث العامة عنك.

- قومي بأخذ لقطات شاشة لأي اتصالات ضارة تصلك من خلال الشبكات الاجتماعية أو الإنترنت. راجعي هذه التقارير يومياً لمعرفة ما إذا كان هناك نمط لوثائق الذين يرسلونها. بلغني عن أي أساءات و مضايقات وتهديدات قد تصلك عبر الإنترنت للشرطة و السلطات المختصة. أعطي نسخة لجهة الاتصال الموثوق بها.

خدمات الدعم

- قومي بتحديد وملاحظة تفاصيل أي خدمات دعم محلية قد تكون متاحة لك، على سبيل المثال ملجئ النساء و العيادات القانونية أو القاعة المحاميين المؤثرين. أفضل المصادر لك قد تكون خارج المنطقة التي تعيش فيها أو منطقتك الجغرافية المعتادة لنشاطك السياسي، ربما حتى خارج البلاد.

السفر

- خذي معك شخصًا تثقين به أثناء ممارسة الأنشطة السياسية. تأكد من أن يكون هذا الشخص على علم بجهات اتصال الموثوق بها و مكانك الآمن.
- قد تحتاجين أنت و أي رفيق سفر منتظم إلى الخضوع للتدريب الأمني.
- قومي بتحديد واستخدام طرق نقل آمنة. قومي بتغيير المسارات والوقت التي تسافرين فيها. خذي بنظر الاعتبار وجود سائق محمص لك.
- حتى جهات اتصالك الموثوق بها تعلم بمكان وجودك، تأكد من بقائهم على علم في فترات متفق عليها مسبقًا طوال مدة نشاطك السياسي وحتى عودتك إلى المنزل أو إلى القاعدة.

- ناقشي مع جهات الاتصال الموثوق بها كيفية الاستجابة في حال لم تصلي إلى موقعك المتوقع أو كنت خارج الاتصال لفترة متفق عليها.

البيضة الرقمية

- تأكد من أن هاتفك المحمول مقفل برمز قومي بالوصول إلى الكمبيوتر المحمول الخاص بك باستخدام معرف عامل مزودج. غيري كلمات المرور الخاصة بك أسبوعيًا. لا تشاركي رموز الأمان أو كلمات المرور.
- تجنب استخدام اتصالات الإنترنت اللاسلكية العامة أو نقاط الإنترنت المنفصلة لمنع تعقب معلوماتك وتقليل إمكانيات القرصنة.
- لا تتركي أجهزتك دون رقابة، وإذا لم تستخدمها، فقومي بإيقاف تشغيلها.
- قومي بمراجعة وتحديث إعدادات الخصوصية على الهاتف أو الكمبيوتر أو التطبيقات أسبوعيًا. قومي بإيقاف خدمة

خطة السلامة الخاصة بك

• ناقشي خطة السلامة الخاصة بك مع شخص واحد تتقين به حيث يكون هذا الشخص خارج البلاد. تأكدي من أنه يعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارئ. تخكري ان هذا الشخص قد يحتاج إلى اتخاذ إجراءات أخرى نيابة عنك (مثل التقاط أطفالك) أو الوصول السريع إلى المفاتيح أو المال أو المستندات نيابة عنك.

• تأكدي من أن العائلة والأصدقاء لن يعطيلوا عن غير قصد خطة الأمان الخاصة بك - على سبيل المثال عن طريق نشر معلومات شخصية عنك أو عنهم علانية. في حال عدم التزام أي شخص بهذه القاعدة ، قومي بإيقاف وصولهم إلى معلوماتك الشخصية وحسابك الشخصي.

• قومي بتدريب وتلقين فريقك وموظفيك وعائلتك بإشارة أو رمز في حال كنت أنت أو هم في ورطة وعلى إثرها قومي بتفعيل خطة الطوارئ الخاصة بك - على سبيل المثال، الذهاب إلى مكان آمن. غيري الإشارة أو الرمز كل السبوع.

• فكري في عبارة أو حقيقة شخصية عنك (مثل الأختية المفخلة لديك) والتي قد تتعرف عليها عائلتك أو جهة الاتصال المعنية بك حيث يمكنك استخدامها كحيل، على بقتاك على قيد الحياة. خكري الأشخاص بهذه العبارة أو الحقيقة بون جعلها واضحة للعلن.

• راجعي خطة السلامة الخاصة بك على الأقل كل أسبوع للتأكد من تحديثها. تخكري السماح لجهة (جهات) الاتصال الموثوق بها بمعرفة أي تغييرات مهمة لوضعك العام وخطة السلامة الخاصة بك.

