

## چگونه از کسی که مداخله خارجی را تجربه می‌کند حمایت کنیم

### در مواقع اضطراری:

اگر کسی در حال حاضر در معرض خطر فوری است، با شماره ۱۱۱ تماس بگیرید و پلیس نیوزیلند را بخواهید. اگر نمی‌توانید صحبت کنید و با تلفن همراه تماس گرفته‌اید، ساکت بمانید و به دستور «فشار دادن ۵۵» گوش دهید. اگر نمی‌توانید صحبت کنید و با تلفن ثابت تماس گرفته‌اید، ساکت بمانید و به اپراتور گوش دهید که به شما می‌گوید برای کمک، هر دکمه‌ای را فشار دهید.

### چگونه می‌توانید کمک کنید

اگر کسی را می‌شناسید که با مداخله خارجی مواجه است:

- به وی گوش داده و حامی‌اش بمانید. به وی بگویید که باورش دارید و برای کمک به او آنجا هستید.
- اگر او از نظر فیزیکی احساس ناامنی می‌کند، به وی کمک کنید تا با پلیس نیوزیلند (NZ Police) تماس بگیرد. او را تشویق کنید که برای دریافت حمایت به دوستان یا اعضای خانواده مورد اعتمادش مراجعه کند.
- اگر به حمایت سلامت روان نیاز دارد، وی را تشویق کنید که با پزشک، پزشک عمومی یا یکی دیگر از متخصصان سلامت صحبت کند. همچنین می‌توانید از طریق [Healthpoint](#) یا [بنیاد سلامت روان](#) به وی در یافتن خدمات اضافی کمک کنید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد چگونگی افزایش تندرستی به وبسایت [بشپییانی از تندرستی](#) وزارت بهداشت نیوزیلند مراجعه کنید.
- به امنیت آنلاین وی کمک کنید. وی را تشویق کنید تا حساب‌هایی را که شرایط زیر را دارند، مسدود یا آنفالو کنند:
  - حساب‌های مشکوک
  - حساب‌هایی که پیام‌های تهدید ارسال می‌کنند
  - حساب‌هایی که وی یا افرادی که می‌شناسد را آزار و اذیت می‌کنند.

### درباره حفظ امنیت آنلاین از اینجا اطلاعات بیشتر کسب کنید

- وی را تشویق کنید که اگر چیزی درست به نظر نمی‌رسد یا احساس خوبی در موردی ندارد، مداخله خارجی را به پلیس نیوزیلند سرویس اطلاعات و امنیت نیوزیلند (NZSIS) گزارش دهد. فرقی نمی‌کند کدام راه را انتخاب کند، آنها مطمئن می‌شوند که اطلاعات شما به جای درست می‌رسد.

مداخله خارجی فقط می‌تواند به پلیس نیوزیلند یا NZSIS گزارش شود. اطلاع دادن به یک سازمان دولتی دیگر نیوزیلند در مورد این مهم، به عنوان یک گزارش رسمی محسوب نمی‌شود.

[اطلاعات بیشتر درباره نحوه گزارش دادن را اینجا ببینید](#)

- در نظر بگیرید که آیا حمایت قانونی می‌تواند مفید باشد یا خیر. بسته به آنچه اتفاق می‌افتد، ممکن است فرد بخواهند با یک وکیل صحبت کند، به خصوص اگر تهدید، آزار و اذیت یا نگرانی‌های دیگری در مورد رعایت حقوق وی وجود داشته باشد.

[درباره دسترسی به پشتیبانی حقوقی اینجا بیشتر بدانید](#)

- درباره ایمن ماندن بیشتر بدانید. برای راه‌های بیشتر برای محافظت از خود و دیگران، به بخش حفاظت در مرکز تاب‌آوری جامعه در برابر مداخله‌های خارجی مراجعه کنید.

[از بخش Safeguard در «The Hub» اینجا دیدن کنید](#)

به یاد داشته باشید: لازم نیست خودتان در مورد مسأله تحقیق کنید. تلاش برای انجام این کار می‌تواند هم برای شما و هم برای شخصی که با مداخله خارجی مواجه است، خطرناک باشد.