

# أنت تستحق أن تشعر بالأمان والحب

الإساءة ليست خطأك أبدًا  
ليس من المقبول أن يؤذيك شريكك أو يهددك أو يقلل من شأنك  
أو يراقبك أو يحرّجك عبر الإنترنت أو يضغط عليك جنسيًا أو يجعلك  
تشعر بعدم الأمان.

تتميز العلاقات الصحية بالاحترام  
المتبادل والحدود والتواصل المفتوح  
والدعم المتبادل.



## لا بأس من طلب المساعدة



يمكن للبالغين الموثوق بهم  
تقديم المساعدة. ابحث عن  
الموارد السرية على  
[ocadsv.org/find-help](http://ocadsv.org/find-help)

الحب هو  
الاتصال على م  
8663319474  
أرسل رسالة نصية  
تحتوي على كلمة  
إلى LOVEIS 22522  
[Loveisrespect.org](http://Loveisrespect.org)



للمخاوف المتعلقة

اتصل برقم الطوارئ 1-1-9  
[SafeOregon.com](http://SafeOregon.com)

اتصل أو أرسل رسالة نصية على  
الرقم 844.472.3367 أرسل بريدًا  
إلكترونيًا إلى [tip@safeoregon.com](mailto:tip@safeoregon.com)

