

خشونت خانوادگی

خشونت خانوادگی چیست؟

خشونت خانوادگی زمانی اتفاق می‌افتد که یک نفر در یک رابطه به دیگری آسیب می‌رساند یا باعث می‌شود که طرف مقابل احساس ناامنی کند و این یک الگوی رفتاری مکرر است.¹

خشونت خانوادگی زمانی اتفاق می‌افتد که یک رابطه خانوادگی، از جمله والدین، سرپرستان یا سایر اعضای خانواده وجود داشته باشد.

خشونتی که بین شرکای صمیمی (شوهرها، همسران، دوست دخترها، دوست پسرها و غیره) رخ می‌دهد، به عنوان خشونت تهدیدآمیز شریک زندگی شناخته می‌شود و رایج‌ترین شکل خشونت خانوادگی است.

انواع خشونت:

خشونت خانوادگی رفتارهای مکرر توسط یکی از اعضای خانواده است که می‌تواند شما را دچار ترس، تهدید یا کنترل کند و شما را از انتخاب‌های خود در مورد زندگی‌تان باز دارد. این می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- عاطفی/روانی
- جسمی
- جنسی
- مالی
- کنترل اجباری
- سوء استفاده از سیستم‌ها

خشونت می‌تواند شکل‌های مختلفی داشته باشد و همیشه مستقیم نیست. کنترل اجباری نوعی خشونت است که توسط عاملان برای اعمال قدرت و تسلط استفاده می‌شود. این یک شکل بسیار رایج از خشونت است که باعث ایجاد ترس و انکار استقلال فردی که آن را تجربه می‌کند، می‌شود. نمونه‌هایی از خشونت خانوادگی عبارتند از:

- به شما می‌گویند که اگر آنها را ترک کنید به خودشان آسیب می‌رسانند.
- گوشی تلفن، حساب‌های کاربری در رسانه‌های اجتماعی و ایمیل‌های شما را بدون رضایتتان کنترل می‌کنند.

خدمات مشاوره ملی خشونت خانگی و خانوادگی و جنسی RESPECT-خشونت خانگی. 1800RESPECT (ND) 1800.
<https://www.1800respect.org.au/violence-and-abuse-and-family-violence>.

- باعث می‌شوند که شما حافظه و واقعیت خود را زیر سوال ببرید – این عمل "وهم آفرینی" شناخته می‌شود.
- به شما می‌گویند که اگر آنها را ترک کنید یا مطابق میل آنها رفتار نکنید، به شما، فرزندان یا حیوانات خانگی شما یا دیگران که برایتان مهم هستند آسیب می‌رسانند.
- به خانه یا اموال شما، مانند تلفن، لباس یا وسایل شخصی شما، آسیب می‌رسانند.
- مانع از دیدار شما با خانواده و دوستان یا حضور در محل کار، مدرسه یا اماکن مذهبی می‌شوند.
- رسیدگی به نیازهای فرزندان را برای شما دشوار می‌کنند.
- شما را تعقیب می‌کنند، شما را آزار می‌دهند و اصرار دارند که دائماً با شما در تماس باشند.
- کتک زدن، لگد زدن یا سایر اقدامات برای ایجاد درد جسمی
- لمس کردن شما در مکان‌هایی که نمی‌خواهید لمس شوید.
- استفاده از سیستم قضایی یا سایر سازمان‌های دولتی برای قلدری یا ارباب شما.

چه کسی در معرض خطر تجربه خشونت خانوادگی است؟ خشونت خانوادگی در تمام زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی-اقتصادی و تحصیلی رخ می‌دهد و می‌تواند هم زنان و هم مردان را تحت تأثیر قرار دهد. با این حال، از نظر آماری، زنان به مراتب بیشتر احتمال دارد که این نوع خشونت را تجربه کنند. برخی از گروه‌ها آسیب‌پذیرتر تلقی می‌شوند و بنابراین، بیشتر در معرض خشونت خانوادگی قرار دارند، از جمله:

- زنانی که به تازگی از شریک بدرفتار خود جدا شده‌اند
- زنان باردار
- افراد دارای معلولیت
- افراد مسن
- افرادی که خود را LGBTQIA+ معرفی می‌کنند
- افرادی که در مناطق دورافتاده زندگی می‌کنند
- افرادی با پیشینه‌های فرهنگی و زبانی متنوع (CALD)

زنان با پیشینه‌های فرهنگی و زبانی متنوع (CALD) و خطر ابتلا به خشونت خانوادگی یا FDV

افراد مهاجر، پناهنده یا سایر پیشینه‌های CALD می‌توانند خشونت خانوادگی را مشابه افراد از گروه‌ها و پیشینه‌های دیگر تجربه کنند. برخی از انواع خشونت ممکن است مختص این گروه آسیب‌پذیر باشد. این موارد می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- مجبور شدن به ازدواج یا ورود به یک رابطه برخلاف میل خود.
- نگه داشتن یا از بین بردن اسناد شخصی مانند گذرنامه و شناسنامه.
- منزوی شدن از دوستان، خانواده و دیگران که فرهنگ یا زبان مشترکی با شما دارند.
- جلوگیری از یادگیری زبان انگلیسی.
- ارائه اطلاعات در مورد مهاجرت، حمایت از کودکان یا سایر سازمان‌ها درست نیست و باعث ترس شما می‌شود و به مجرم اجازه می‌دهد تا شما را کنترل کند و تحت تسلط قرار دهد.
- جلوگیری از دسترسی به اطلاعات.
- جلوگیری از شرکت در آداب و رسوم و باورهای فرهنگی شما.

از کجا کمک بگیریم؟

اگر در معرض خشونت هستید، مراجع زیادی برای دریافت کمک و پشتیبانی وجود دارد.

اگر در معرض خطر فوری هستید، با شماره (صفر صفر صفر) ۰۰۰ تماس بگیرید.

• ۱۸۰۰ RESPECT یا 1800737732

خدمات مشاوره، اطلاعات و پشتیبانی ملی خشونت خانوادگی ۲۴ ساعته و ۷ روز هفته.

• مراقبت در مواقع بحرانی: 1800199008

حمایت‌های ضروری را برای افرادی که با شرایط اضطراری یا بحرانی روبرو هستند، ارائه می‌دهد.

• خط کمک – DV: 1800007339

از زنانی که خشونت خانوادگی را تجربه می‌کنند، پشتیبانی می‌کند.

• مرکز منابع مربوط به سوءاستفاده جنسی: 1800199888

به افرادی که سابقه سوءاستفاده جنسی را به تازگی تجربه کرده‌اند، مشاوره رایگان ارائه می‌دهد.

• پلیس غیر اضطراری: 131444

شماره تلفن غیر اضطراری برای درخواست پشتیبانی از پلیس

• Entrypoint: 1800124684

یک سرویس ارزیابی و ارجاع رایگان و داوطلبانه برای افرادی که بی‌خانمان هستند یا در معرض خطر بی‌خانمانی قرار دارند.

• مرکز کلی خدمات ترجمه: 131450

این سرویس دسترسی به مترجم را برای افرادی که دانش محدودی در زبان انگلیسی دارند فراهم می‌کند. اپراتور از شما می‌پرسد که چه زبانی را می‌خواهید و با کدام سازمان می‌خواهید تماس بگیرید. اکثر سازمان‌ها هزینه خدمات ترجمه را می‌پذیرند.

خدماتی در منطقه شهری که می‌توانند به زنانی که خشونت خانوادگی را تجربه می‌کنند کمک کنند:

• ISHAR: 0893455335

خدماتی برای مهاجران، پناهندگان و افراد با پیشینه CALD.

• مرکز درمانی – Naala Djookan: 0892057555

ارائه کمک و پشتیبانی برای زنانی که تحت تأثیر خشونت خانوادگی قرار گرفته‌اند.

• مرکز عدم خشونت پت جایلز: 0894207264

خدمات متنوعی را برای زنانی که خشونت خانگی را تجربه می‌کنند ارائه می‌دهد.

خدمات متنوعی را برای زنانی که خشونت خانگی را تجربه می‌کنند ارائه می‌دهد.

• Anglicare WA – 1300 11 44 46

مشاوره و حمایت از افرادی که با خشونت خانگی دست و پنجه نرم می‌کنند ارائه می‌دهد.

• پرداخت فرار از خشونت توسط Uniting WA: 1800387387

بودجه برای حمایت از زنان برای ترک یک رابطه خشونت‌آمیز و ایجاد یک زندگی جدید.

تعیین مرز و روابط سالم

روابط سالم

شناسایی رفتارهایی که در روابط «ایمن» یا «سمی» هستند، یک جزء ضروری در ارزیابی سلامت و ایمنی روابط ما است. این مسئله می‌تواند در مورد همه روابط در زندگی ما صدق کند. با این حال، اطلاعات زیر به طور خاص مربوط به روابط صمیمی است.

این امر گاهی اوقات می‌تواند چالش برانگیز باشد، به خصوص زمانی که در یک رابطه سمی هستیم که در آن رفتارهای کنترلی اجباری علیه ما عمل می‌کنند و باعث می‌شوند در مورد نگرانی‌ها و ترس‌هایمان در مورد آنچه تجربه می‌کنیم شک کنیم.

این شک می‌تواند ما را به سمت به حداقل رساندن یا حتی رد کردن رفتارهایی که ما را در معرض خطر قابل توجهی از آسیب قرار می‌دهند، سوق دهد. یک راه خوب برای شناسایی اینکه آیا رفتارهایی که از طرف شخص دیگری در معرض آنها قرار داریم ایمن هستند یا خیر، این است که مشخص کنیم که آیا آنها در دسته «پرچم‌های سبز» یا «پرچم‌های قرمز» قرار می‌گیرند.

پرچم‌های سبز رفتارهایی از طرف شخص دیگر هستند که ایمن و سالم تلقی می‌شوند. برخی از نمونه‌های رفتارهای «پرچم سبز» در زیر آمده است:

پرچم‌های سبز:

- ❖ ارتباط باز – شما برای به اشتراک گذاشتن احساسات خود احساس امنیت می‌کنید.
- ❖ شما به شریک زندگی خود اعتماد دارید و با او صادق هستید.
- ❖ شما همچنان جدا از رابطه‌تان، با دوستان و خانواده‌تان وقت می‌گذرانید.
- ❖ هر دوی شما از خودتان مراقبت می‌کنید و در صورت نیاز به دنبال حمایت هستید.
- ❖ شریک زندگی‌تان از رویاها و آرزوهای شما حمایت می‌کند.
- ❖ شما همچنان برای انجام فعالیت‌هایی که از آنها لذت می‌برید وقت می‌گذارید.
- ❖ با هم خوش می‌گذرانید و علایق مشترکی دارید.

پرچم‌های قرمز:

- ❖ آنها اصرار دارند که سریعاً وارد رابطه شوند.
- ❖ آنها اصرار دارند که شما از شرکت در فعالیت‌هایی که همیشه از آنها لذت می‌بردید، دست بکشید.
- ❖ آنها گذراندن وقت با دیگر افراد مهم زندگی‌تان را برای شما دشوار می‌کنند.

- ❖ آنها می‌توانند چنان جذاب و خوش‌برخورد باشند که گویی همه علایق و تنفیرات شما را دارند.
- ❖ آنها می‌توانند به سرعت تغییر کنند و نیز ممکن است به شدت حسود یا کنترل‌گر شوند.

- ❖ آنها از ظاهر شما انتقاد می‌کنند، ارزش شما را به چالش می‌کشند و باعث می‌شوند که به خودتان شک کنید.
- ❖ آنها مسئولیت اعمال خود را نمی‌پذیرند و اغلب وقتی اوضاع بد پیش می‌رود، دیگران را سرزنش می‌کنند - از جمله سرزنش شما.

چرخه خشونت:

چرخه خشونت به الگوی تکراری رفتارهایی در یک رابطه اشاره دارد که خشونت‌آمیز هستند و می‌توانند شامل عناصر کنترل فیزیکی، کلامی، عاطفی و قهری باشند. این چرخه معمولاً دارای چهار مرحله است که در زیر شرح داده شده است:

1) ایجاد تنش: استرس بر اثر فشارهای زندگی روزمره یا سایر منابع درگیری شروع به انباشته شدن می‌کند. فرد متجاوز احتمالاً رفتارهایی مانند افزایش تحریک‌پذیری را نشان می‌دهد که اغلب باعث می‌شود قربانی سعی کند فرد متجاوز را آرام کند تا تنش را کاهش دهد.

2) حادثه خشونت‌آمیز: این مرحله که به عنوان "مرحله انفجاری" نیز شناخته می‌شود، جایی است که سوءاستفاده رخ می‌دهد. این می‌تواند شامل خشونت فیزیکی، عاطفی و روانی باشد و خطرناک‌ترین مرحله است. فرد متجاوز با استفاده از رفتارهای پرخاشگرانه، تهدیدها و دخالت‌ها، کنترل خود را اعمال می‌کند.

3) آشتی: این مرحله که گاهی اوقات به عنوان "مرحله ماه عسل" شناخته می‌شود، با عذرخواهی، ابراز پشیمانی و اغلب طلب بخشش توسط فرد متجاوز مشخص می‌شود. معمولاً وعده‌ها و اطمینان‌هایی وجود دارد که فرد متجاوز به دنبال کمک خواهد بود تا این اتفاق دیگر هرگز رخ ندهد و این بار "آخرین بار" خواهد بود.

4) آرامش: این مرحله با یک دوره آرامش مشخص می‌شود. فرد متجاوز ممکن است به ابراز پشیمانی یا ابراز احساسات مثبت از عشق و محبت ادامه دهد؛ با این حال، این ابراز احساسات به مرور زمان اصالت خود را از دست می‌دهد. این آرامش گذرا و فریبنده است و از آنجایی که مسائل اساسی حل نشده باقی می‌مانند، چرخه خشونت دوباره آغاز می‌شود.

چرخه خشونت به مرور زمان کوتاه‌تر و کوتاه‌تر می‌شود، به طوری که دوره بین مرحله اول و مرحله چهارم گاهی از ماه‌ها به هفته‌ها به روزها و در نهایت به یک روز کاهش می‌یابد. وقتی چرخه به این شکل کاهش می‌یابد، خطر به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد و هر کسی که این وضعیت را تجربه می‌کند باید برای ترک ایمن به دنبال حمایت باشد.²

Domestic Violence.org. خشونت خانگی: این به همه مربوط است (مارس ۲۰۲۵). راهنمای گام به گام برای درک چرخه خشونت²
<https://domesticviolence.org/cycle-of-violence/>

تعیین حد و نکته جنبه‌ای اساسی در تمام روابط است. یک شاخص خوب برای سالم بودن یک رابطه، تشخیص این است که آیا حد و مرزهای تعیین شده رعایت می‌شوند یا خیر.

این موضوع در مورد تمام روابط و تعاملات ما با افراد دیگر در زندگی‌مان، از جمله خانواده، دوستان، همکاران و شرکای صمیمی صدق می‌کند.

مرزها برای حفظ یک رابطه سالم و ایمن ضروری هستند. آنها به تضمین سلامت جسمی و سلامت روان کمک می‌کنند. علاوه بر این، آنها صیانت و محافظت از هویت، ارزش‌ها و اخلاق فرد را تسهیل می‌کنند.

چرا حد و مرزها مهم هستند؟

- 1) حد و مرزها مجموعه‌ای از انتظارات را هنگام تعامل با دیگران ایجاد می‌کنند.
- 2) حد و مرزها نیازها، خواسته‌ها، ایده‌ها و احساسات ما را از نیازهای دیگران جدا می‌کنند.
- 3) حد و مرزها نقش‌ها و مسئولیت‌ها را در یک رابطه روشن می‌کنند.
- 4) حد و مرزها مجموعه‌ای از انتظارات را هنگام تعامل با دیگران ایجاد می‌کنند.
- 5) حد و مرزها وابستگی متقابل را کاهش می‌دهند و استقلال را در یک رابطه ارتقا می‌دهند.
- 6) حد و مرزها ایمنی جسمی و عاطفی را تشویق می‌کنند.
- 7) حد و مرزها حس توانمندی و عزت نفس را تقویت می‌کنند.

چگونه می‌توانم مرزهای سالمی در یک رابطه ایجاد کنم؟

یک روش مؤثر برای تعیین حد و مرزهای روشن در یک رابطه، تأمل در ارزش‌ها، اخلاق و باورهایمان است. پرسیدن سؤالات تأملی از خود در مورد آنچه در یک رابطه قابل قبول می‌دانیم و آنچه معتقدیم برای ما ضروری است، راهی مؤثر برای شروع است.

چند نمونه از سؤالات تأملی در زیر آمده است:

- ❖ چه ویژگی‌هایی را در دیگران تحسین می‌کنم؟
- ❖ چه نوع رفتارهایی را ناراحت‌کننده یا نامناسب می‌دانم؟
- ❖ چه ویژگی‌های شخصیتی برای من ضروری هستند؟
- ❖ بهترین راه‌هایی که از گذراندن وقت لذت می‌برم چیست؟
- ❖ چه چیزی از نظر اهداف زندگی‌ام برایم مهم است؟
- ❖ در روابط نزدیک، برای چه چیزی بیشترین ارزش را قائلم؟
- ❖ برای کدام بخش‌های شخصیت و منش خودم، بیشترین ارزش را قائلم؟

انواع مرزهای سالم:

❖ **فیزیکی:** مرزهای فیزیکی برای سلامت جسمی ما ضروری هستند و به ما کمک می‌کنند تا در محیط خود احساس امنیت و راحتی کنیم. تعیین مرزهای فیزیکی به معنای تعیین محدودیت‌های فیزیکی در اطراف فضای شخصی ما است.

❖ **عاطفی:** مرزهای عاطفی برای سلامت درونی ما ضروری هستند و تضمین می‌کنند که دیگران به محدودیت‌های عاطفی ما احترام بگذارند. تعیین مرزهای عاطفی به معنای تعیین محدودیت در انواع رفتارهایی است که از دیگران می‌پذیریم.

❖ مالی: مرزهای مالی در امور مالی ما اعمال می‌شوند و تضمین می‌کنند که ما کنترل نحوه استفاده از آنها را در دست داریم. تعیین مرزهای مالی به این معنی است که ما محدودیت‌هایی را برای منابع خود تعیین می‌کنیم و اطمینان حاصل می‌کنیم که استفاده از آنها به نفع ماست.

❖ جنسی: حد و مرزهای جنسی در مرزهای فیزیکی ما گنجانده شده‌اند و تضمین می‌کنند که هنگام برقراری صمیمیت فیزیکی با دیگران احساس امنیت و راحتی می‌کنیم. رضایت بخش اساسی برای اطمینان از رعایت مرزهای جنسی است.

❖ زمان: حد و مرزهای زمانی نیز مرزهای مهمی هستند که باید رعایت شوند. تعیین مرزهای زمانی به این معنی است که می‌توانیم نیازهای زمانی خود را بدون احساس فشار از سوی دیگران در اولویت قرار دهیم.

آیا رابطه من امن است؟

داشتن سوالاتی در مورد اینکه آیا روابطی که در آن هستیم امن و سالم هستند، غیرمعمول نیست. یک روش موثر برای کمک به ما در درک این موضوع، تأمل در ارزش‌ها، اخلاق و باورهایمان و پرسیدن از خودمان است که آیا این موارد در رابطه ما وجود دارند یا خیر.

اینها برخی از سوالات ضروری هستند که می‌توانیم از خود بپرسیم اگر در مورد امنیت خود در روابطمان تردید داریم:

❖ چه زمانی در رابطه‌ام بیشترین احساس امنیت را دارم؟

❖ چه زمانی در رابطه‌ام کمترین احساس امنیت را دارم؟

❖ چه اقداماتی را برای حفظ امنیت خود انجام می‌دهم؟

پس از تأمل در موارد فوق، ممکن است لازم باشد یک برنامه ایمنی ایجاد کنید.

برنامه‌ریزی ایمنی

طرح ایمنی خانه

1) وسایل ضروری خود را در جای امن قرار دهید:
هنگام خواب، کلیدهای خانه، تلفن همراه (کاملاً شارژ شده) و کیف خود را در دسترس داشته باشید.

2) همسایگان مورد اعتماد خود را در جریان بگذارید:
عکسی از شریک زندگی سابق خود را به اشتراک بگذارید و از همسایگان بخواهید در صورت مشاهده هرگونه مورد نگران‌کننده با پلیس تماس بگیرند.

3) یک کیف اضطراری آماده کنید:

کیفی را با وسایل ضروری، از جمله پول نقد، کلید، کارت‌های بانکی، اسناد مهم، لباس، لوازم بهداشتی و دارو بسته‌بندی کنید. آن را در مکانی امن یا نزد کسی که به او اعتماد دارید، بگذارید.

4) مسیر فرار خود را برنامه‌ریزی کنید:

مشخص کنید که اگر نیاز به ترک سریع خانه خود دارید، به کجا خواهید رفت. این مکان می‌تواند یک پناهگاه، خانه یک دوست یا یکی از اعضای خانواده یا یک ایستگاه پلیس 24 ساعته باشد. نقشه خروج خود را مرتباً تمرین کنید.

5) اتاق‌های امن را انتخاب کنید:

در صورت حمله، به اتاقی با دسترسی آسان به خروجی بروید. سعی کنید از رفتن به مناطقی مانند آشپزخانه یا حمام که اشیاء می‌توانند به عنوان سلاح استفاده شوند، خودداری کنید.

6) نقاط خروج سریع را شناسایی کنید:

مشخص کنید کدام در یا پنجره سریع‌ترین مسیر فرار را فراهم می‌کند. نقشه خروج خود را تمرین کنید و مطمئن شوید که مسیرها عاری از موانع هستند.

7) یادداشت‌برداری کنید:

هرگونه حادثه یا اتفاق غیرمعمولی را که رخ می‌دهد، در دفتر خاطرات خود ثبت کنید.

8) برای پشتیبانی برنامه‌ریزی کنید:

از کسی بخواهید در مواقع پرخطر، مانند پس از پایان رابطه، در کنار شما بماند.

9) تماس‌های اضطراری:

شماره تلفن‌های مهم را برای دسترسی سریع در مواقع اضطراری در دستگاه تلفن همراه خود ذخیره کنید.

10) کفش مناسب بپوشید:

در داخل خانه کفش بپوشید تا در صورت لزوم فرار سریع را تسهیل کنید.

11) به غریز و حس ششم خود اعتماد کنید:

شم شما ارزشمند است. اگر احساس می‌کنید چیزی سر جای خودش نیست، برای محافظت از خود اقدام کنید.

نکات ایمنی هنگام بیرون رفتن

1) روتین روزانه خود را تغییر دهید:

قرار ملاقات‌ها و روال‌های منظم، مانند مکان‌های خرید، مسیرهای مدرسه یا محل کار و برنامه‌های حمل و نقل عمومی را تغییر دهید.

2) وسیله نقلیه خود را ایمن کنید:

همیشه درهای ماشین خود را قفل کنید و در مناطق عمومی و روشن یا پارکینگ‌های امن پارک کنید. از پارک کردن در زیرزمین خودداری کنید. یک چراغ قوه در وسیله نقلیه خود داشته باشید.

3) هوشیار باشید:

مراقب هر کسی که شما را تعقیب می‌کند باشید. اگر احساس ناامنی می‌کنید، مستقیماً به نزدیکترین ایستگاه پلیس بروید. با آدرس ایستگاه‌های پلیس ۲۴ ساعته آشنا شوید.

4) مدارک قانونی را همراه داشته باشید:
اگر حکم منع خشونت خانوادگی (FVRO) دارید، آن را همراه خود داشته باشید.

5) تلفن خود را شارژ نگه دارید:
همیشه یک تلفن همراه کاملاً شارژ شده با کارت اعتباری همراه داشته باشید.

6) به دنبال فضاهای امن باشید:
اگر با فرد سوءاستفاده‌گر روبرو شدید، سریعاً به یک مکان عمومی یا شلوغ بروید.

7) یک فرد پشتیبان همراه داشته باشید:
هنگام ملاقات با فرد سوءاستفاده‌گر، در صورت لزوم، یک دوست یا عضو خانواده مورد اعتماد خود را همراه داشته باشید.

8) حضور در دادگاه:
اگر در دادگاه حضور دارید، لطفاً مستقیماً با دادگاه تماس بگیرید تا در مورد اقدامات ایمنی و گزینه‌های پشتیبانی صحبت کنید.

نکات ایمنی برای کودکان

1) آموزش روش‌های اضطراری:

به فرزندان خود نحوه ایمن ماندن در مواقع اضطراری را آموزش دهید. مطمئن شوید که می‌دانند کجا پنهان شوند یا به خانه کدام همسایه می‌توانند برای کمک مراجعه کنند. مسیرهای فرار اضطراری را مرتباً تمرین کنید.

2) تشخیص علائم هشدار دهنده:
به فرزندان کمک کنید تا علائم خطر را شناسایی کنند و آنها را تشویق کنید که به غریز و شش خود اعتماد کنند.

3) یک کلمه رمز تعیین کنید:
با فرزندان روی یک کلمه رمز که به آنها نشان می‌دهد باید فوراً خانه را ترک کنند، توافق کنید.

4) آموزش اطلاعات شخصی:
مطمئن شوید که فرزندان نام کامل، آدرس و نحوه تماس با خدمات اورژانس را می‌دانند. به آنها توصیه کنید که پس از تماس تلفن را قطع نکنند، زیرا این به مقامات کمک می‌کند تا وضعیت را رصد کنند و در صورت نیاز شما را پیدا کنند.

5) شناسایی بزرگسالان مورد اعتماد:
مطمئن شوید که فرزندان می‌دانند در صورت احساس ترس یا ناراحتی می‌توانند به کدام بزرگسالان مراجعه کنند.

6) روشن کردن مسئولیت‌ها:
به فرزندان بیاموزید که مسئولیت متوقف کردن فرد سوءاستفاده‌گر در هنگام عصبانیت یا خشونت بر عهده آنها نیست.

7) به اشتراک گذاشتن احکام دادگاه:

نسخه‌هایی از احکام دادگاه را به همراه عکسی از فرد آزارگر به مهدکودک یا مدرسه فرزندانان ارائه دهید. به آنها اطلاع دهید که چه کسی صلاحیت تحویل گرفتن فرزندانان را دارد.

8) ترتیب تحویل ایمن:

تحویل فرزندان به والد دیگر را در یک مکان عمومی ترتیب دهید و در نظر داشته باشید که یک فرد پشتیبان را همراه خود ببرید.

9) حفظ محرمانگی:

از درخواست از کودکان برای حفظ اسرار در مورد برنامه‌ها خودداری کنید. برنامه‌ها را تا زمانی که آماده اجرای آنها نیستید، فقط پیش خودتان نگه دارید.

10) نظارت بر بازدیدکنندگان:

به فرزندانان خود یاد دهید که قبل از باز کردن در خانه، به شما اطلاع دهند.

11) با اعضای مسن‌تر خانواده ارتباط برقرار کنید:

اگر اعضای مسن‌تر خانواده دارید، مطمئن شوید که همه افراد در خانه تماس‌ها یا اتفاقات مشکوک را با شما در میان می‌گذارند.

12) ابزارهای ارتباطی فراهم کنید:

در صورت لزوم، در نظر بگیرید که به فرزندانان تلفن همراه شخصی بدهید تا در صورت نیاز بتوانند با احتیاط درخواست کمک کنند.

نکات ایمنی در محل کار

1) کارفرمای خود را مطلع کنید:

اگر احساس راحتی می‌کنید، کارفرما، پذیرش یا حراست ساختمان خود را از وضعیت مطلع کنید. عکسی از فرد خشونت‌گر و یک کپی از دستور منع خشونت خانوادگی (FVRO) را ارائه دهید تا به آنها در شناسایی فرد و جلوگیری از حضور او در محل کار شما کمک کند.

2) گزینه‌های محل کار را مورد بحث قرار دهید:

با مدیر خود در مورد گزینه‌هایی مانند مرخصی خشونت خانگی، ساعات کاری انعطاف‌پذیر، تغییر زمان حضور در محل کار خود یا انجام کار از یک مکان جایگزین صحبت کنید.

3) از اطلاعات تماس خود محافظت کنید:

به محل کار خود اطلاع دهید که نباید اطلاعات تماس شما را فاش کنند.

4) تماس‌های ناخواسته را مسدود کنید:

می‌توانید از محل کار خود بخواهید که تماس‌های فرد خشونت‌گر را مسدود کند.

5) آدرس محل سکونت خود را به اشتراک بگذارید: همیشه به همکاران خود اطلاع دهید که کجا می‌روید و زمان بازگشت مورد انتظار شما چیست تا در صورت عدم بازگشت شما، دیگران بتوانند اطلاع‌رسانی کنند.

6) روتین روزانه خود را تغییر دهید: مسیر رفت و آمد به محل کار خود را تغییر دهید و در صورت احساس خطر، ترتیب دهید که کسی شما را تا ماشینتان همراهی کند.

نکات ایمنی در نگهداری سوابق

1) اطلاعات شخصی خود را محافظت کنید:

با سازمان‌های دولتی مانند MyGov، MyHealth، Medicare، Child Support و Centrelink تماس بگیرید و درخواست کنید که اطلاعات خصوصی شما توسط فرد سوءاستفاده‌گر قابل دسترسی نباشد. این موضوع در صورتی اهمیت دارد که فرد سوءاستفاده‌گر، والد دیگر فرزند شما باشد و بتواند به برخی اطلاعات مربوط به کودک دسترسی داشته باشد. همین کار را با بانک‌ها، مدارس، مهدکودک‌ها و باشگاه‌های ورزشی که فرزندان در آنها شرکت می‌کند، انجام دهید.

2) هویت تماس‌گیرنده را تأیید کنید:

اگر سازمانی با شما تماس گرفت، هیچ اطلاعات شخصی به آنها ندهید. برای تماس مجدد و تأیید هویت آنها، شماره تلفنی را درخواست کنید.

3) وضعیت انتخاب‌کننده خاموش را انتخاب کنید:

ثبته نام انتخاباتی خود را به انتخاب‌کننده خاموش تغییر دهید.

4) از آدرس‌های جایگزین استفاده کنید:

ترتیبی اتخاذ کنید که نامه‌ها به آدرس جایگزین یا صندوق پستی ارسال شوند. وقتی مشاغل، پزشکان و سایر سازمان‌ها آدرس شما را درخواست کردند، شماره صندوق پستی یا آدرس امن‌تر به آنها دهید. آدرس واقعی خود را به اشتراک نگذارید.

5) به روزرسانی مخاطبین اضطراری:

با سازمان‌هایی (مانند پزشکان و بیمارستان‌ها) که ممکن است فرد سوءاستفاده‌گر را به عنوان نزدیک‌ترین خویشاوند شما فهرست یا ثبت کرده باشند، تماس بگیرید و سوابق آنها را به‌روزرسانی کنید.

نکات ایمنی تلفن

1) دستگاه‌های قابل پیگیری یا قابل شنود را تعویض کنید:

اگر فرد سوءاستفاده‌گر به تلفن شما دسترسی داشته یا در قرارداد خط تلفن مشترک با شما ثبت نام کرده، خرید یک دستگاه جدید را در نظر بگیرید.

22) از خطرات انتقال داده اجتناب کنید:

هنگام انتقال داده از یک تلفن قدیمی به تلفن جدید احتیاط کنید. وارد کردن مجدد اطلاعات به صورت دستی امن تر از استفاده از سیم کارت یا ابزارهای انتقال داده است.

۳. دستگاه خود را ایمن کنید:

یک رمز عبور قوی روی تلفن خود تنظیم کنید و مرتباً آن را تغییر دهید. ویژگی‌های قفل خودکار را برای جلوگیری از دسترسی غیرمجاز فعال کنید.

۴. از شماره خود محافظت کنید:

شماره تلفن همراه خود را تغییر دهید و آن را روی خصوصی تنظیم کنید تا از تماس‌های ناخواسته جلوگیری شود.

۵. غیرفعال کردن ویژگی‌های ردیابی:

هنگام عدم استفاده، سرویس‌های موقعیت مکانی، GPS، بلوتوث و Wi-Fi را خاموش کنید. برای جلوگیری از ردیابی، استفاده از حالت پرواز را در نظر بگیرید.

۶. مدیریت سرویس‌های ایل:

"Find My iPhone" را غیرفعال کنید و مطمئن شوید که فرد سوءاستفاده‌گر به Apple ID شما دسترسی ندارد.

۷. محدود کردن مجوزهای برنامه:

دسترسی به موقعیت مکانی برنامه‌ها را مسدود کنید و تنظیمات امنیتی و حریم خصوصی آنها را بررسی کنید. وقتی از برنامه‌ها استفاده نمی‌کنید، از آنها خارج شوید.

۸. غیرفعال کردن برجسب‌گذاری جغرافیایی:

برای جلوگیری از الصاق اطلاعات موقعیت مکانی به عکس‌هایتان، برجسب‌گذاری جغرافیایی را در دوربین خود غیرفعال کنید.

۹. نظارت بر صورتحساب‌های تلفن:

اگر فرد سوءاستفاده‌گر شما می‌تواند به صورتحساب‌های تلفن شما دسترسی پیدا کند، ممکن است تماس‌ها و مکان‌های شما را ردیابی کند. ایجاد یک حساب کاربری جدید فقط به نام خودتان را در نظر بگیرید.

۱۰. پاک کردن گزارش‌های تماس:

برای حفظ حریم خصوصی، مرتباً سابقه تماس‌های اخیر خود را پاک کنید.

۱۱. استفاده از یک تلفن یدکی:

اگر دادگاه خانواده به فرد سوءاستفاده‌گر دستور داده است که با فرزندان تماس تلفنی داشته باشد، استفاده از یک دستگاه جداگانه را برای این ارتباط در نظر بگیرید.

۱۲. غیرفعال کردن اشتراک‌گذاری خانوادگی:

اطمینان حاصل کنید که ویژگی‌های اشتراک‌گذاری خانوادگی خاموش هستند تا از دسترسی غیرمجاز به حساب‌های شما جلوگیری شود.

۱۳. نصب آنتی‌ویروس:

از نرم‌افزارهای آنتی‌ویروس معتبر برای محافظت از دستگاه خود در برابر بدافزارها و جاسوس‌افزارها استفاده کنید.

۱۴. به‌روزرسانی منظم نرم‌افزار:

برای افزایش امنیت و رفع آسیب‌پذیری‌ها، نرم‌افزار تلفن خود را به‌روز نگه دارید.

نکات ایمنی در شبکه‌های اجتماعی

- 1) رمز حساب کاربری‌تان را عوض کنید:
رمزهای عبور را به‌روزرسانی کنید و فرد سوءاستفاده‌گر را در تمام پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی مسدود کنید. همیشه پس از استفاده از سیستم خارج شوید.
- 2) در مورد پست گذاشتن‌ها محتاط باشید:
از به اشتراک گذاشتن اطلاعاتی که مکان یا اطلاعات شخصی شما را فاش می‌کند، خودداری کنید. به دوستان و خانواده خود یادآوری کنید که مراقب آنچه در مورد شما پست می‌کنند، باشند.
- 3) کودکان را در مورد ایمنی آنلاین آموزش دهید:
به فرزندان خود بیاموزید که چگونه در فضای آنلاین ایمن بمانند و فعالیت‌های آنلاین خود را زیر نظر داشته باشند.
- 4) ردپای دیجیتال خود را زیر نظر داشته باشید:
نام خود را در اینترنت جستجو کنید تا ببینید چه اطلاعات شخصی از شما در دسترس عموم است.
- 5) استفاده از شبکه‌های اجتماعی را در مواقع پرخطر محدود کنید:
اگر در موقعیت پرخطری هستید، غیرفعال کردن موقت حساب‌های رسانه‌های اجتماعی را برای کاهش قرار گرفتن در معرض خطر در نظر بگیرید.
- 6) ارتباطات جدید را به دقت بررسی کنید:
هنگام پذیرش مخاطبین جدید گزینشی عمل کنید. هویت و رابطه آنها با فرد سوءاستفاده‌گر را تأیید کنید. توجه داشته باشید که افراد سوءاستفاده‌گر ممکن است پروفایل‌های جعلی برای دنبال کردن و زیر نظر گرفتن شما ایجاد کنند.
- 8) تنظیمات حریم خصوصی را به‌روزرسانی کنید:
به‌طور منظم تنظیمات حریم خصوصی را بررسی و به‌روزرسانی کنید. جستجوهای عمومی را غیرفعال کنید، اشتراک‌گذاری موقعیت مکانی را محدود کنید و از تگ کردن شما توسط دیگران در عکس‌ها جلوگیری کنید.
8. دسترسی‌های غیرمجاز را بررسی کنید:
جلسات فعال را بررسی کنید و از هر دستگاهی که نمی‌شناسید خارج شوید تا از دسترسی غیرمجاز جلوگیری شود.
- 9) یک پروفایل جدید برای خود بسازید:
در صورت لزوم، یک پروفایل جدید در شبکه‌های اجتماعی با اطلاعات غیر قابل شناسایی و یک عکس خنثی ایجاد کنید.
- 10) در مورد دوستیابی آنلاین احتیاط کنید:
هنگام استفاده از پلتفرم‌های دوستیابی آنلاین محتاط باشید. سوءاستفاده‌کنندگان ممکن است از این سایت‌ها برای ردیابی یا فریب شما استفاده کنند.

محافظت از دستگاه‌های شما در برابر جاسوس افزار و کی لاگرها

1) نشانه‌های جاسوس افزارها را بشناسید:

جاسوس افزارها می‌توانند از طریق دسترسی فیزیکی به دستگاه شما یا از طریق روش‌های از راه دور، مانند لینک‌ها یا پیوست‌های مخرب، نصب شوند. این نرم افزارها به طور مخفیانه عمل می‌کنند و تماس‌ها، پیام‌ها و موقعیت مکانی شما را رصد می‌کنند. نشانه‌های جاسوس افزارها عبارتند از:

- خالی شدن سریع باتری
- داغ شدن بیش از حد دستگاه بدون دلیل
- افزایش مصرف داده
- اجرای برنامه‌ها یا اپلیکیشن‌های ناآشنا
- عملکرد کندتر دستگاه
- رفتارهای غیرمنتظره مانند روشن شدن صفحه یا ایجاد صدا در حالت نیمه خاموش

2) دستگاه‌های خود را ایمن کنید:

- رمزهای عبور را عوض کنید: رمزهای عبور همه حساب‌ها و دستگاه‌ها را به‌روزرسانی کنید تا از قوی و منحصر به فرد بودن آنها اطمینان حاصل کنید.
- احراز هویت دو مرحله‌ای را فعال کنید: یک لایه امنیتی اضافی به حساب‌های خود اضافه کنید.
- نرم افزارهای آنتی‌ویروس نصب کنید: از برنامه‌های آنتی‌ویروس معتبر برای شناسایی و حذف جاسوس افزار استفاده کنید.
- به طور منظم نرم افزارها را به‌روزرسانی کنید: سیستم عامل و برنامه‌های خود را برای محافظت در برابر آسیب‌پذیری‌ها به‌روز نگه دارید.

3) حذف جاسوس افزار:

برای دستگاه‌های اندروید:

در قسمت تنظیمات < آپ‌ها، برنامه‌ها و آپ‌های ناآشنا را حذف کنید.

دستگاه خود را در حالت ایمن راه‌اندازی مجدد یا ری‌استارت کنید تا برنامه‌های شخص ثالث غیرفعال شوند.

در صورت لزوم، تنظیم مجدد کارخانه یا فکتوری ریست را انجام دهید، اما ابتدا از داده‌های خود نسخه پشتیبان تهیه کنید.

برای آیفون‌ها:

از جیل‌بریک کردن دستگاه خود خودداری کنید، زیرا حساسیت به جاسوس افزار را افزایش می‌دهد.

از ویژگی‌های امنیتی داخلی استاندارد اپل استفاده کنید و نصب برنامه‌های آنتی‌ویروس قابل اعتماد را در نظر بگیرید.

4) عادات استفاده ایمن را تمرین کنید:

در استفاده از لینک‌ها و پیوست‌ها احتیاط کنید: از کلیک روی لینک‌های مشکوک یا باز کردن پیوست‌های ناشناخته خودداری کنید. نظارت بر مجوزهای برنامه: مجوزهای برنامه را مرتباً بررسی و تنظیم کنید تا دسترسی به اطلاعات حساس محدود شود.

دستگاه خود را از نظر فیزیکی ایمن کنید: دستگاه خود را در مکان‌های عمومی بدون مراقبت رها نکنید.

5) از متخصصان کمک بگیرید:

اگر شک دارید که دستگاه شما در معرض خطر است و نمی‌توانید جاسوس افزار را حذف کنید، برای کمک با یک تکنسین حرفه‌ای مشورت کنید.

ایمن‌سازی ایمیل و حساب‌های آنلاین شما

1) یک حساب ایمیل جدید و امن ایجاد کنید:

از یک دستگاه امن برای درست کردن یک آدرس ایمیل جدید که نام واقعی شما را شامل نمی‌شود، استفاده کنید.

از دسترسی به این حساب از دستگاه‌هایی که فرد سوءاستفاده‌گر می‌تواند به آنها دسترسی داشته باشد، جلوگیری کنید.

استفاده از ارائه‌دهندگان ایمیل امن مانند ProtonMail یا Tutanota را که رمزگذاری سرتاسری ارائه می‌دهند، در نظر بگیرید.

3) رمزهای عبور خود را تقویت کنید:

برای هر حساب از رمزهای عبور منحصر به فرد، جداگانه و قوی استفاده کنید، ترکیبی از حروف بزرگ و کوچک، اعداد و نمادها.

برای محافظت از حریم خصوصی خود، از استفاده از اطلاعات که به راحتی قابل حدس می‌باشند، مانند تاریخ تولد یا نام‌های حیوانات خانگی، خودداری کنید.

رمزهای عبور خود را مرتباً تغییر دهید و از رمزهای عبور منحصر به فرد برای هر پلتفرم استفاده کنید.

در صورت امکان، برای ایجاد یک لایه امنیتی بیشتر، احراز هویت دو مرحله‌ای (FA2) را فعال کنید.

3) از برنامه‌های مدیریت رمز عبور استفاده کنید:

استفاده از یک برنامه مدیریت رمز عبور معتبر را برای ذخیره و تولید ایمن رمزهای عبور پیچیده در نظر بگیرید.

4) در مورد سوالات امنیتی محتاط باشید:

سوالات و پاسخ‌های امنیتی را طوری انتخاب کنید که به راحتی برای کسی قابل فهم یا حدس زدن نباشند. از استفاده از اطلاعاتی که ممکن است فرد سوءاستفاده‌گر از آنها مطلع باشد، خودداری کنید.

5) فعالیت حساب کاربری را زیر نظر داشته باشید:

به طور منظم فعالیت حساب کاربری خود را برای هرگونه دسترسی غیرمجاز بررسی کنید. برای تلاش‌های ورود به سیستم یا تغییرات در تنظیمات حساب کاربری خود، هشدار تنظیم کنید.

6) دستگاه‌های خود را ایمن کنید:

نرم افزار آنتی ویروس نصب کنید و دستگاه‌های خود را برای محافظت در برابر بدافزارها و جاسوس افزارها به روز نگه دارید.

برای جلوگیری از دسترسی غیرمجاز، از قفل صفحه یا رمز عبور روی دستگاه‌های خود استفاده کنید.

7) در مورد کلاهبرداری‌های فیشینگ آموزش ببینید:
در مورد ایمیل‌ها یا پیام‌های ناخواسته که درخواست اطلاعات شخصی می‌کنند، محتاط باشید.
آدرس ایمیل فرستنده را تأیید کنید و از کلیک روی لینک‌های مشکوک خودداری کنید.

نکات ایمنی کامپیوتر

1) از رایانه‌های عمومی امن استفاده کنید:

برای جلوگیری از دسترسی غیرمجاز به سابقه مرور و داده‌های شخصی خود، از رایانه‌های عمومی مورد اعتماد، مانند رایانه‌های کتابخانه‌ها یا مراکز اجتماعی، به اینترنت دسترسی پیدا کنید.

2) نرم‌افزار آنتی‌ویروس خود را به‌روز نگه دارید:

به‌طور منظم نرم‌افزار آنتی‌ویروس خود را به‌روزرسانی کنید تا در برابر آخرین تهدیدات محافظت شوید و از ایمن ماندن رایانه خود اطمینان حاصل کنید.

3) از وب‌کم یا دوربین کامپیوتر خود محافظت کنید:

هنگامی که از وب‌کم رایانه خود استفاده نمی‌کنید، آن را با نوار چسب یا یک پوشش فیزیکی بپوشانید تا از دسترسی غیرمجاز جلوگیری شود.

4) داده‌های مرور خود را به‌طور منظم پاک کنید:

برای حفظ حریم خصوصی آنلاین خود، به‌طور منظم سابقه مرور، کوکی‌ها و حافظه پنهان خود را حذف کنید و یا از حالت‌های مرور خصوصی برای جلوگیری از ذخیره داده‌ها استفاده کنید.

5) عادات مرور ایمن را تمرین کنید:

از کلیک روی لینک‌های مشکوک یا دانلود پیوست‌های ناشناخته خودداری کنید تا رایانه خود را در برابر بدافزارها و جاسوس‌افزارها محافظت کنید.

6) از رمزهای عبور قوی استفاده کنید:

برای افزایش امنیت، از رمزهای عبور قوی و منحصر به فرد برای همه حساب‌ها و دستگاه‌ها استفاده کنید.

7) تأیید هویت دو مرحله‌ای را فعال کنید:

برای اضافه کردن یک لایه محافظتی اضافی، تأیید هویت دو مرحله‌ای را در حساب‌های خود فعال کنید.

8) در مورد دستگاه‌های USB محتاط باشید:

از اتصال درایوهای USB یا فلش مموری‌های ناشناخته به رایانه خود خودداری کنید، زیرا ممکن است حاوی بدافزار باشند.

9) به‌روزرسانی منظم نرم‌افزار:

اطمینان حاصل کنید که سیستم عامل و برنامه‌های شما به‌روز هستند.

10) پشتیبان‌گیری از داده‌های مهم:

برای جلوگیری از از دست رفتن داده‌ها، به‌طور منظم از فایل‌های مهم در یک درایو خارجی یا فضای ذخیره‌سازی ابری پشتیبان‌گیری کنید.

شناسایی دستگاه‌های ردیابی پنهان

1) مراقب ردیاب‌های GPS کوچک باشید:

دستگاه‌های ردیابی GPS اغلب کوچک هستند، حتی به اندازه یک تمبر پستی، و می‌توانند به‌طور نامحسوس در وسایل مختلفی مانند ماشین، کیف دستی یا وسایل کودکان شما قرار داده شوند.

2) نقاط پنهان رایج را بررسی کنید:

به‌طور منظم، نقاطی که ممکن است ردیاب‌ها در آن‌ها پنهان شده باشند را بررسی کنید، از جمله:

زیر ماشین، به‌ویژه زیر سپرها و چرخ‌ها.

داخل وسایل شخصی مانند کیف دستی، اسباب‌بازی‌های کودکان یا لباس.

در دستگاه‌ها یا لوازم جانبی الکترونیکی.

3) از ابزارهای تشخیص استفاده کنید:

استفاده از تجهیزات تخصصی مانند آشکارسازهای RF (فرکانس رادیویی) یا اسکنرهای سیگنال GPS را برای شناسایی سیگنال‌های غیرمعمول که ممکن است نشان‌دهنده وجود دستگاه ردیابی باشند، در نظر بگیرید.

4) با متخصصان مشورت کنید:

اگر مشکوک به ردیابی خود هستید، از پلیس یا یک مکانیک مورد اعتماد برای انجام بازرسی کامل کمک بگیرید. ردیابی شما بدون رضایت شما خلاف قانون است.

5) نظارت بر دستگاه‌های متصل:

در مورد دستگاه‌هایی که می‌توانند موقعیت مکانی شما را منتقل کنند یا فعالیت‌های شما را نظارت کنند، هوشیار باشید، مانند:

سیستم‌های ناوبری داخل خودرو.

دستگاه‌های خانه هوشمند، مانند مانیتورهای کودک یا دوربین‌های امنیتی.

ردیاب‌های تناسب اندام پوشیدنی.

ماشین‌ها یا دستگاه‌های متصل به اینترنت.

6) بررسی دسترسی غیرمجاز:

اطمینان حاصل کنید که دستگاه‌ها و حساب‌های شما بدون رضایت شما به کارت اعتباری یا نقدی شخص دیگری متصل نیستند.

(7) کودکان را آموزش دهید:

به فرزندان خود در مورد اهمیت حریم خصوصی و خطرات احتمالی مرتبط با به اشتراک گذاشتن اطلاعات شخصی یا اجازه دادن به دیگران برای دسترسی به دستگاه‌هایشان آموزش دهید.

ایمنی و رفاه شما بسیار مهم است. به طور منظم طرح ایمنی خود را بررسی و به‌روزرسانی کنید تا مطمئن شوید که مؤثر و متناسب با وضعیت فعلی شما باقی می‌ماند.



Mirrabooka Office

10 Cobbler Place, Mirrabooka WA 6061

Mon – Thurs 9:00am – 4:00pm

Fri 9:00am – 3:00pm

Joondalup Office

Building 1, Edith Cowan University

270 Joondalup Drive, Joondalup WA 6027

Tue - Wed 9:00am – 4:00pm

Fri 9:00am – 3:00pm

Contact us today

Phone: (08) 9440 1663

Email: info@elcs.org.au

Web: www.elcs.org.au