

لكلّ منا حقوق



Seeing beyond disability



جميع الناس لهم حقوق

لك الحق في أن تعيش حياة كريمة وفقًا لما هو مهم
بالنسبة لك.

هذا الكتيّب سيوضح لك حقوقك.



ما هي الحقوق؟

الحقوق هي حرياتنا. تكفل لنا الحقوق أن:

- < نكون بأمان
- < نعيش بحرية
- < نتخذ قراراتنا
- < نُعامل بعدالة

حقوقنا محمية من خلال:

- < القوانين
- < الحكومة
- < المحاكم



يجب علينا جميعاً احترام حقوق بعضنا البعض.

قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة، المعروف أيضاً باسم ADA، هو القانون الذي يمنع المعاملة غير العادلة للأشخاص ذوي الإعاقة في الولايات المتحدة.

يحمي هذا القانون حقوق الأفراد في العمل، والذهاب إلى المدرسة، والدخول إلى المباني، ووسائل النقل، وغير ذلك.

صاغت الأمم المتحدة الإعلان العالمي لحقوق الإنسان، والذي ينص على أن كل شخص يجب أن يُعامل معاملة كريمة، بغض النظر عن:

- < البلد الذي تنتمي إليه
- < اللغة التي تتحدثها
- < لون بشرتك
- < ثقافتك أو دينك
- < جنسك
- < هويتك الجندرية والجنسية
- < إعاقتك



حقك في الاختيار

لك الحق في أن:

- < تجرّب أشياء جديدة
- < تتعلّم ما تحب وما لا تحب
- < تعبّر عمّا تريد ويتم الاستماع إليك
- < تتخذ قراراتك بنفسك
- < تحصل على الدعم لفهم خياراتك
- < ترتكب أخطاء وتتعلم منها
- < تغيّر رأيك





حقك في الأمان

لك الحق في أن:

- < تتصل برقم 911 في حالات الطوارئ
- < تلجأ إلى الشرطة لطلب المساعدة
- < تُوعى بقواعد السلامة من الحرائق
- < تعرف كيف تتصرّف في حالات الطوارئ، مثل انقطاع الكهرباء
- < تتزوّد بمعلومات عن قواعد السلامة المنزلية، مثل قواعد السلامة في المطبخ
- < تفهم قواعد السلامة في المجتمع – مثل قوانين المرور

ويُفترض بك أن:

- < تتصل برقم 911 في حالات الطوارئ
- < تتبع تعليمات الإخلاء في المواقف الطارئة
- < تلتزم بقواعد السلامة داخل المنزل
- < تلتزم بقواعد السلامة المجتمعية، مثل إشارات المرور

حقوقك في السكن

لك الحق في أن:

- < تختار المكان الذي ترغب في العيش فيه.
- < تختار من تريد أن تسكن معه.
- < تشعر بالأمان في منزلك.
- < تزين منزلك كما يحلو لك.
- < تغلق بابك عندما ترغب في الخصوصية.
- < تُعامل بلطف واحترام داخل منزلك.
- < تمتلك مفاتيح منزلك.
- < تحتفظ بنسخة من عقد الإيجار.
- < تستقبل الزوار في منزلك.
- < تخرج وتعود إلى منزلك وقتما تشاء.

ويُفترض بك أن:

- < تختار مكانًا مناسبًا لإمكاناتك المالية.
- < تكون جاريًا حسن السلوك.
- < تحترم خصوصية الآخرين..





حقك في الخصوصية

لك الحق في أن:

- < تمتلك مساحة خاصة بك
- < تُجري محادثات خاصة دون تطفل
- < تحافظ على سرية معلوماتك الشخصية
- < تطلع على ما يُكتب عنك

ويُفترض بك أن:

- < أن تحترم خصوصية الآخرين.

حقك في التحرر من الإساءة

لك الحق في أن:

- < تكون بمنأى عن الإساءة اللفظية أو الجسدية
- < تتعرّف على مفهوم الإساءة وطرق الحصول على المساعدة
- < تُلبّي احتياجاتك ولا تُهمل
- < تُعبّر عن رأيك وتختلف مع الآخرين
- < تُعامل بلطف واحترام حتى وإن اختلفت مع الآخرين

ويُفترض بك أن:

- < تُظهر الاحترام للآخرين
- < تقول "لا" للأشياء التي تُشعرك بعدم الارتياح
- < ترفض الأمور التي تسبب لك أو لغيرك ضرراً
- < تُخبر من تثق بهم إذا تصرف شخص ما معك بطريقة غير لائقة أو دون احترام





حقك في التعبير عن هويتك الجندرية والجنسية

لك الحق في أن:

- < تقيم علاقات مع الأشخاص الذين تترتاح لهم وتحبهم.
- < تحصل على المعرفة والتثقيف حول الأمور الجنسية.
- < تُحترم هويتك الجنسية.
- < تُحترم ميولك الجنسية.
- < تمارس العلاقة الجنسية إذا رغبت بذلك.
- < تؤسس عائلة.

ويُفترض بك أن:

- < تحترم الحدود الشخصية للآخرين.
- < تكون علاقاتك مناسبة لعمرك.
- < تحترم خصوصية الآخرين ومساحتهم الشخصية.
- < تستمع إلى الآخرين عندما يقولون "لا" وتحترم موقفهم.
- < تقول "لا" عندما لا يعجبك أمر ما.

اطلب المساعدة لدعم حقوقك

إذا شعرت بأن حقوقك لا تُحترم، تحدّث مع شخص تثق به،
مثل صديق أو فرد من العائلة أو أخصائي اجتماعي.



حقك في الاستقلالية

لك الحق في أن:

- < تعيش حياة مستقلة
- < تحصل على الدعم الذي يمكّنك من الاستقلالية.
- < تقرّر كيف ترغب في الحصول على الدعم.
- < تُنمّي قدرتك على إدارة شؤونك اليومية، مثل التنظيف، والغسيل، والطهي، والتسوّق.
- < تحدّد مواعيدك والأنشطة التي تستمتع بها، وتلتقي بالآخرين.
- < تدافع عن نفسك.
- < تدافع عن أي أمر تهتم به، مثل البيئة أو الحيوانات أو أي شيء آخر.
- < تستمتع بهواياتك مع الآخرين.



حقوقك في استخدام التكنولوجيا

لك الحق في أن تتعلم كيفية استخدام أجهزة مثل:

- < أجهزة الحاسوب
- < اللابتوب أو الجهاز اللوحي (تابلت)
- < الهاتف
- < الهاتف الذكي
- < الساعة الذكية
- < جهاز أليكسا (Alexa)
- < التلفزيون الذكي

لك الحق في استخدام التكنولوجيا من أجل:

- < التواصل مع الآخرين، على سبيل المثال، إرسال الرسائل أو إجراء المكالمات الهاتفية.
- < التوسع في معارفك في المجالات التي تحبها من خلال البحث على الإنترنت.
- < معرفة إجراءات السلامة على الإنترنت.
- < الترفيه عن نفسك، مثل الاستماع إلى الموسيقى، أو ممارسة الألعاب الإلكترونية، أو مشاهدة الأفلام.
- < التواصل، مثل استخدام جهاز لوحي ناطق.
- < تعزيز استقلاليتك، مثل استخدام تطبيقات النقل العام والخرائط على هاتفك.

ويُفترض بك أن:

- < تحترم الآخرين عند التواصل عبر الإنترنت.
- < تُبلغ شخصاً تثق به إذا تعرضت لسلوك غير آمن أو مسيء على الإنترنت.
- < تستخدم أجهزتك بعناية ومسؤولية.
- < تطلب المساعدة عندما تحتاج إليها.



حقك في إدارة أموالك

لك الحق في أن:

- < تحمل أموالك وتحفظ بمحفظة خاصة بك.
- < تختار كيف تنفق أموالك.
- < تتعلم كيفية وضع ميزانية مالية.
- < تمتلك حسابًا بنكيًا وبطاقة مصرفية.
- < تحصل على الدعم في إدارة أموالك.

ويُفترض بك أن:

- < تدفع فواتيرك.
- < تحفظ أموالك في مكان آمن.
- < تسدد ديونك.





حقك في التعليم

لك الحق في أن:

- < تذهب إلى المدرسة مع باقي الطلاب.
- < تكون في الصف الدراسي مع جميع زملائك.
- < تتلقى الدعم الذي تحتاجه للتعلم.
- < تحصل على الوسائل التكنولوجية اللازمة للتعلم والتواصل.
- < تتابع مسيرتك التعليمية إلى التعليم العالي والدراسة الجامعية

حقك في العمل

يعاني كثير من الأشخاص ذوي الإعاقة من صعوبة في الحصول على وظائف. ومن التحديات الشائعة أن يجدوا فرص عمل مناسبة. لك الحق في أن:

- < تشارك في برامج التدريب المهني.
- < تؤدي أعمالاً تطوعية.
- < تبحث عن وظيفة تستمتع بها.
- < تحصل على المساعدة في إيجاد عمل.
- < تتعلم المهارات التي تحتاجها لوظيفتك.
- < تتقاضى أجرًا مقابل عملك.





حقك في

أن تكون جزءًا من مجتمعك

لك الحق في أن:

- < تذهب إلى أي مكان في مجتمعك.
- < تقضي وقتًا مع من تحب من الأشخاص.
- < تشارك في الأنشطة المجتمعية.
- < تحصل على الدعم من مجتمعك.
- < تساعد الآخرين في مجتمعك.
- < يُقدَّر دورك والقيمة التي تضيفها لمجتمعك.

ويُفترض بك أن:

- < تحترم الآخرين في مجتمعك.

حقك في ممارسة ثقافتك ومعتقداتك الدينية

لك الحق في أن:

- < تنتمي إلى ثقافتك الخاصة.
- < تحتفل بأعيادك ومناسباتك.
- < تختار ديانتك بنفسك.
- < تذهب إلى الكنيسة أو المعبد أو المسجد أو أي مكان عبادة تختاره.
- < تختار عدم الانتماء إلى أي ديانة.

ويُفترض بك أن:

- < تحترم معتقدات وثقافات الآخرين.
- < تلتزم بالعادات المتبعة عند حضور الشعائر الدينية.





المساعدة في حالات الطوارئ

اتصل برقم 911 في الحالات الطارئة الخطيرة.

إذا شعرت باليأس وتحتاج إلى من تتحدث معه، اتصل بـ:

< الخط الوطني للصحة النفسية: 866.903.3787

< الخط الساخن للوقاية من الانتحار: 988

< أو أرسل رسالة نصية إلى خط الأزمات في نيويورك: 741.741

إذا كنت تتعرض لإساءة لفظية أو جسدية، تواصل مع:

< الخط الوطني للعنف الأسري: 800.799.7233

< مركز العدالة الأسرية: 800.621.4673

للإبلاغ عن إساءة من مقدم خدمة أو موظف في ولاية نيويورك، اتصل بـ:

< مركز العدالة: 855.373.2122

للاستعداد للطوارئ مثل انقطاع الكهرباء أو الفيضانات، يرجى زيارة المواقع التالية:

< www.ready.gov

< www.nyc.gov/assets/em/downloads/pdf/myemergencyplan_english.pdf

خدمات الدعم

تقدم الخدمات الحكومية المساعدة في الطعام، والمال، والسكن، والعمل، وغير ذلك.

< للحصول على خدمات في ولاية نيويورك، اتصل بالرقم 211 أو زر الموقع التالي:
www.ny.gov/services

< للحصول على خدمات في مدينة نيويورك، اتصل بالرقم 311 أو زر الموقع التالي:
www.ny.gov/services

توفر المكتبات العامة كتبًا، وتقدم دروسًا مجانية، وأنشطة ممتعة.

< اعثر على مكتبة قريبة منك في ولاية نيويورك عبر هذا الرابط:
www.nysl.nysed.gov/libdev/libs/publibs/1pls.htm

خدمات الدعم في ولاية نيويورك

< مركز العدالة لحماية ذوي الاحتياجات الخاصة في ولاية نيويورك
< تواصل مع أحد مرشدي ذوي الإعاقة

• رقم الهاتف: 800.624.4143

• البريد الإلكتروني: infoassistance@justicecenter.ny.gov

• الموقع الإلكتروني: www.justicecenter.ny.gov/disability-resources

خدمات دعم الإعاقة في مدينة نيويورك

< منظمة INCLUDE NYC (تُقدّم الدعم للأشخاص دون سن 27 عامًا)

• الموقع الإلكتروني: www.includenyc.org

• رقم الهاتف: 212.677.4660

• إرسال الرسائل النصية على رقم: 646.693.3175

• البريد الإلكتروني: info@includenyc.org

للاستفسارات المتعلقة بالهوية الجندرية، والصحة الجنسية، والعلاقات:

< يوفر مشروع شين (Project Shine) التابع لمنظمة بلاند بيرنتهود المعلومات والدعم للأشخاص ذوي الإعاقات النمائية.

• الموقع الإلكتروني: www.plannedparenthood.org/planned-parenthood-greater-new-york/learn/community-programs/project-shine

• لحجز موعد، يرجى الاتصال على الرقم التالي: 1.800.230.7526



خدمات للأشخاص ذوي الإعاقات النمائية

في ولاية نيويورك، يمكنك الحصول على الدعم من الجهة الحكومية OPWDD (مكتب الأشخاص ذوي الإعاقات النمائية).

وتتمثل خدماتهم في تقديم ما يلي:

- < الدعم لتعيش مع عائلتك.
- < المساعدة لتعيش بشكل مستقل ضمن المجتمع.
- < مساعدة في العثور على وظيفة مدفوعة أو عمل تطوعي.
- < الدعم في أنشطة حياتك اليومية.
- < ربطك بخدمات الدعم العلاجي أو السريري.

انقر على الرابط التالي لمشاهدة فيديوهات لمزيد من المعلومات:

< www.opwdd.ny.gov/access-supports/front-door-videos

كتيب الحقوق والمسؤوليات والدفاع الصادر عن OPWDD/SANYS.

< www.opwdd.ny.gov/access-supports/opwddsanys-rights-responsibilities-advocacy-booklet

متوصل معنا عبر:

• الموقع الإلكتروني: www.opwdd.ny.gov

• البريد الإلكتروني: info@opwdd.ny.gov

• رقم الهاتف: 866.946.9733

التوجيه الذاتي

< يتيح لك التوجيه الذاتي إمكانية تحديد من يقدم لك الدعم. للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني:

www.opwdd.ny.gov/types-services/self-direction



اتخاذ القرار المدعوم

< يُساعد اتخاذ القرار المدعوم الأفراد على اتخاذ قراراتهم الخاصة في حياتهم. ويُعد هذا الخيار بديلاً للوصاية القانونية، حيث يحمي قدرتك القانونية على اتخاذ القرارات.

- الموقع الإلكتروني: www.sdmny.org
- البريد الإلكتروني: sdmny.info@gmail.com

المناصرة

< للدفاع عن حقوق الأشخاص ذوي الإعاقات النمائية، انضم إلى جمعية مناصرة الذات في ولاية نيويورك (SANYS).

- الموقع الإلكتروني: www.sanys.org
- رقم الهاتف: 518.382.1454

الموارد المجتمعية:

استنادًا إلى هويتك، قد تكون الموارد التالية مفيدة لك. وبالإضافة إلى ذلك، قد توفر المنظمات المحلية ذات الطابع الديني أو الثقافي موارد إضافية.

الائتلاف الوطني للأمريكيين ذوي الإعاقة من ذوي البشرة السوداء (NBDC)

< يعطي NBDC الأولوية لحياة ذوي الإعاقة من ذوي البشرة السوداء في جميع المجالات.

• الموقع الإلكتروني: www.blackdisability.org

• البريد الإلكتروني: info@blackdisability.org

المجلس الصيني الأمريكي للتخطيط (CPC)

< يعمل على تمكين الأمريكيين من أصل صيني، والمهاجرين، والمجتمعات ذات الدخل المنخفض.

• الموقع الإلكتروني: www.cpc-nyc.org/about-us

• رقم الهاتف: 212.941.0920

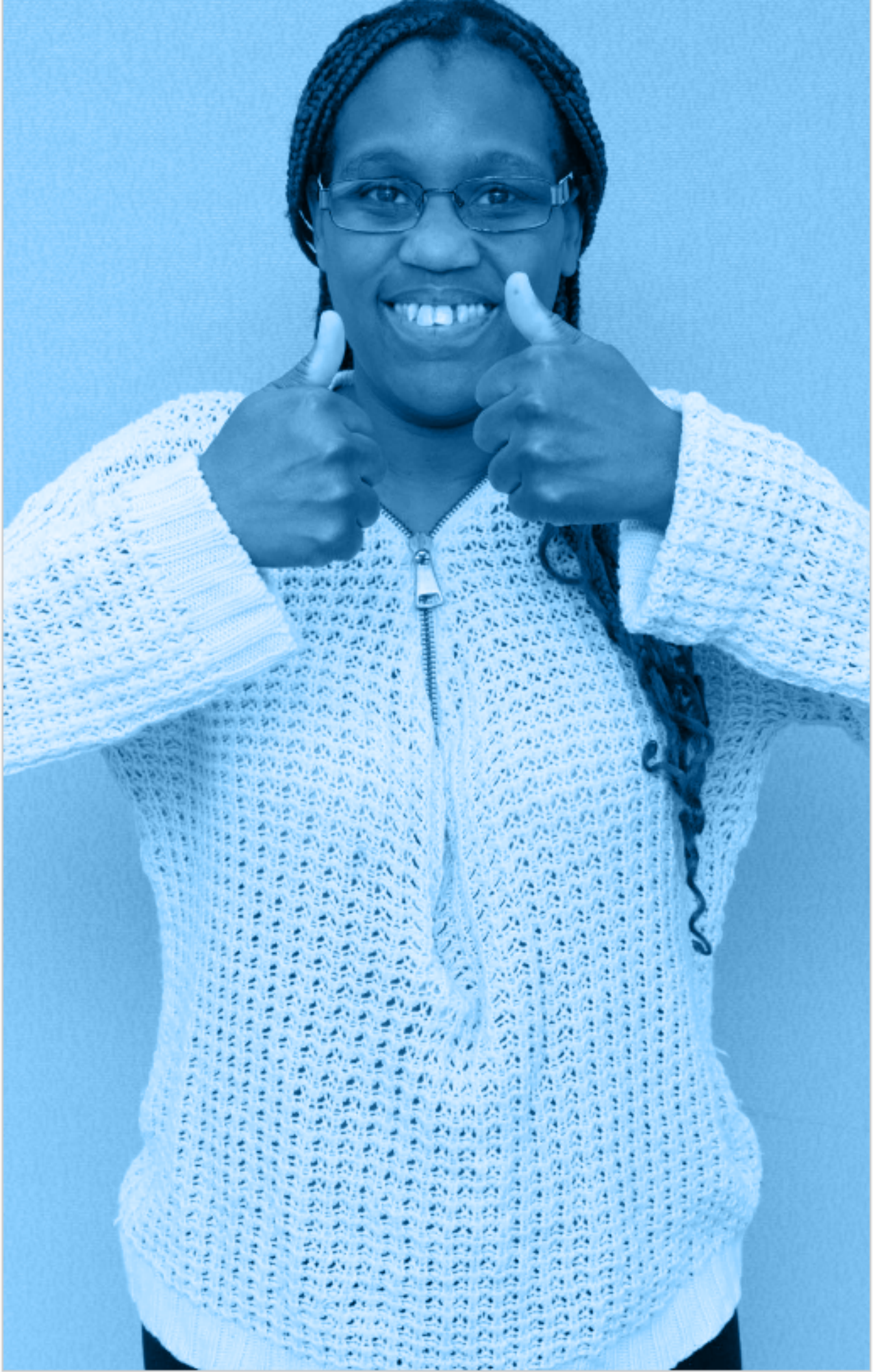
• البريد الإلكتروني: info@cpc-nyc.org

الاتحاد الإسباني

< شبكة من المنظمات المحلية التي تدعم المجتمعات اللاتينية في أنحاء الولايات المتحدة.

• الموقع الإلكتروني: www.hispanicfederation.org/agencies

• رقم الهاتف: 866.432.9832





Seeing beyond disability.

www.yai.org

تم دعم هذا المشروع جزئيًا من خلال المنحة رقم 2301NYSCDD التي قدمتها الإدارة الأمريكية للحياة المجتمعية، ووزارة الصحة والخدمات الإنسانية، وولاية واشنطن العاصمة 2021، عبر مجلس ولاية نيويورك للإعاقات النمائية (NYS CDD). ونحن نشجع الجهات الحاصلة على المنح، والتي تُنفذ مشاريع برعاية حكومية، على التعبير عن نتائجها واستنتاجاتها بكل حرية. وبالتالي، فإن وجهات النظر أو الآراء الواردة لا تمثل بالضرورة السياسة الرسمية لمجلس ولاية نيويورك للإعاقات النمائية أو آراء مجلس ولاية نيويورك للإعاقات النمائية أو تفسيراته أو سياسته التي يتنباها.