

## مساعدة مجانية سرية

تحدث عن العنف الجنسي أو  
الإساءة أو التحرش.  
ضع خطة للسلامة والشفاء.  
اتصل بخدمات مثل  
الرعاية الصحية والقانونية  
والاستشارات.  
ابحث عن مجموعة دعم.

## يمكننا دعمك.

تتوفر مراكز دعم ضحايا  
الاعتداء الجنسي في ولاية مين  
في أي يوم وفي أي وقت.

## AYUDA CONFIDENTIAL GRATUITA

Habla sobre violencia, abuso o  
acoso sexual.  
Haz un plan para tu seguridad  
y para sanarte.  
Conéctate con servicios, como  
atención médica, asistencia  
legal y asesoramiento.  
Busca un grupo de apoyo.

## Podemos brindarte apoyo.

Los Centros de Apoyo a  
Víctimas de Agresión  
Sexual de Maine están  
disponibles cualquier día  
y a cualquier hora.

## KAALMO QARSOODI AH OO LACAG LA'AAN AH

Ka hadal rabshadaha jinsiga, xad  
gudubka, ama kadeedka.  
Sameey qorshe lagu ilaaliyo  
ammaanka  
iyo bogsashada.  
La xariir adeegyada sida  
daryeelka caafimaadka,  
sharciga, iyo la-tallinta.  
Hel kooxda taageerada.

## Waan ku taageeri karnaa.

Xarumaha Taageerada  
Dhibaneyaasha  
Galmada ee Maine waxaa  
la heli karaa maalin  
kasta, wakhti kasta.

1-800-871-7741 / [mecasa.org](http://mecasa.org)

**mecasa**  
MAINE COALITION AGAINST  
SEXUAL ASSAULT

## CONFIDENTIAL FREE HELP

Talk about sexual violence, abuse, or harassment.

Make a plan for safety and healing.

Connect to services like healthcare, legal, and counseling.

Find a support group.

**We can  
support  
you.**

**Maine's Sexual Assault  
Support Centers are  
available any day,  
any time.**

## AJUDA CONFIDENCIAL GRATUITA

Fale sobre violência, abuso ou assédio sexual.

Faça um plano para a sua segurança e cura.

Conecte-se com serviços médicos, legais e aconselhamento.

Busque um grupo de apoio.

**Nós  
podemos  
lhe dar  
apoio.**

**Os Centros de Apoio às  
Vítimas de Agressão  
Sexual de Maine estão  
disponíveis todos os dias,  
a qualquer hora.**

## AIDE CONFIDENTIELLE GRATUITE

Discuter de la violence, d'abus ou de harcèlement sexuels.

Établir un plan de sécurité et de rétablissement.

Se connecter à des services de soins de santé, juridiques et de conseils.

Trouver un groupe de soutien.

**Nous  
pouvons  
vous aider.**

**Les centres de soutien  
aux victimes d'agression  
sexuelle du Maine sont  
disponibles tous les jours,  
à toute heure.**



**1-800-871-7741 / [mecasa.org](https://mecasa.org)**

**mecasa**  
MAINE COALITION AGAINST  
SEXUAL ASSAULT