

# แผนเพื่อความปลอดภัย

คุณมีสิทธิ์ที่จะมีชีวิตอยู่อย่างปลอดภัยและมีความสุข  
อย่านำเอกสารนี้ติดตัวไป นอกเสียจากว่าคุณจะสามารถเก็บมันไว้ในที่ปลอดภัยได้

## ความสัมพันธ์กับคนรักและความปลอดภัยของคุณ

การอยู่ในความสัมพันธ์ที่ทำร้ายเราหรือนำความเจ็บปวดมาให้เรานั้น  
สามารถสร้างความรู้สึกต่าง ๆ นานาให้กับเราได้ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา  
คุณอาจมีความรู้สึกบางอย่างหรือทุกอย่างดังนี้ (เลือกทุกข้อที่คุณรู้สึก)

- |                |               |
|----------------|---------------|
| ___ อับอาย     | ___ สับสน     |
| ___ มีความหวัง | ___ เศร้า     |
| ___ กลัว       | ___ รัก       |
| ___ โกรธ       | ___ ขา        |
| ___ หมดหวัง    | ___ มีความสุข |
| ___ ถูกปิดกั้น | ___ เดียวดาย  |

## คุณคิดอย่างไรกับความสัมพันธ์ของคุณ

- ไม่แน่ใจว่ารู้สึกอย่างไรกับความสัมพันธ์นี้
- คิดว่าความสัมพันธ์จะดีขึ้นกว่านี้
- อยากให้ความสัมพันธ์นี้สิ้นสุดลง

หลายคนรักแฟนแต่ขณะเดียวกันก็รู้สึกว่าความสัมพันธ์นี้ทำให้ชีวิต  
อยู่ในอันตราย

## มีสัญญาณอันตรายเหล่านี้อยู่ในความสัมพันธ์ของคุณหรือไม่

- \_\_\_ แฟนเคยทำร้ายจนบาดเจ็บถึงขั้นต้องรับการรักษาพยาบาล
- \_\_\_ แฟนจะคอยตามติดตัวไปทุกที่
- \_\_\_ แฟนเคยพูดว่าจะทำร้ายลูกของคุณ
- \_\_\_ แฟนดื่มเหล้าหรือติดยา
- \_\_\_ แฟนข่มขืนบังคับให้มีเซ็กซ์กับเขาในขณะที่คุณไม่ต้องการ
- \_\_\_ แฟนเคยพูดว่าจะฆ่าคุณ
- \_\_\_ แฟนเคยขู่จะฆ่าตัวตาย
- \_\_\_ แฟนมีปืนหรือสามารถหาปืนใช้ได้โดยง่าย

สิ่งอื่นๆที่แฟนกระทำ ซึ่งทำให้คุณกังวลต่อความปลอดภัย

---

---

---

## ความปลอดภัยระหว่างเกิดเหตุรุนแรง

### ให้หนีออกจาก

- \_\_\_ อาวุธ (ปืน และ มีด)
- \_\_\_ สถานที่อันตรายที่เล็กและคับแคบ  
(ในรถยนต์ ห้องครัว หรือ ห้องน้ำ)

### หาทางเข้าไปอยู่ในที่ที่ปลอดภัยกว่าเช่น

- \_\_\_ ห้องที่มีทางออก
- \_\_\_ ห้องที่มีโทรศัพท์
- \_\_\_ สถานที่สาธารณะ

### ถ้าต้องโทรศัพท์หาตำรวจ

ให้บอกที่อยู่ และ บอกตำรวจว่า มีอาวุธอยู่ในที่เกิดเหตุ

### สถานที่ที่ใกล้ที่สุดที่คุณสามารถจะไปขอความช่วยเหลือ หรือหากต้องหนีออกจากบ้าน คือ

สถานีตำรวจ

หรือสถานีดับเพลิง \_\_\_\_\_

โรงพยาบาล หรือคลินิก \_\_\_\_\_

บ้านเพื่อน เพื่อนบ้าน หรือ บ้านญาติ

(ชื่อ ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์)

อื่นๆ \_\_\_\_\_

### ขั้นตอนในการรักษาความปลอดภัย

เก็บเงินสดไว้กับตัวบ้าง

คอยชาร์จโทรศัพท์มือถือ และเก็บไว้กับตัว

สอนลูกให้รู้จักที่จะหนีไปอยู่ในที่ที่ปลอดภัย

(บ้านเพื่อน เพื่อนบ้าน หรือ บ้านญาติ)

สอนลูกให้รู้จักโทรศัพท์หาตำรวจ ในยามอันตรายและสอนให้เขารู้จักบอกชื่อเต็ม ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์

จัดพิมพ์โดย **LEAP** สามารถนำไปใช้ได้โดยห้ามเปลี่ยนแปลงรูปแบบและเนื้อหา トラバドที่อ้างถึงหน่วยงาน **LEAP** (มุ่งหวังเพื่อหยุดการทำร้ายกันอย่างถาวร)

ติดต่อ : **Maxine Hall Health Center, 1301 Pierce St., San Francisco, CA 94115** โทรศัพท์ : 415-292-1305, เว็บไซต์ : [www.leapsf.org](http://www.leapsf.org)

# แผนเพื่อความปลอดภัย

คุณมีสิทธิ์ที่จะมีชีวิตอยู่อย่างปลอดภัยและมีความสุข  
 อย่างน่าเอกสารนี้คิดตัวไป นอกเสียจากว่าคุณจะสามารถเก็บมันไว้ในที่ปลอดภัยได้

## ในกระเป๋ากรณีฉุกเฉินควรมีสิ่งเหล่านี้

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> ยา/ใบสั่งยา                         |    | <input type="checkbox"/> เงินสด                                      |    |
| <input type="checkbox"/> บัตรโทรศัพท์/<br>เศษดั่งค์          |    | <input type="checkbox"/> โทรศัพท์มือถือและ<br>ที่ชาร์จถ่าน           |    |
| <input type="checkbox"/> กุญแจสำรอง                          |    | <input type="checkbox"/> บัตรประจำตัว/<br>ใบขับขี่                   |    |
| <input type="checkbox"/> บัตรธนาคาร/<br>เครดิตการ์ด          |    | <input type="checkbox"/> หมายสั่งห้ามเข้าใกล้ตัวจากศาล               |   |
| <input type="checkbox"/> หมายสั่งเรื่องสิทธิในการเลี้ยงดูลูก |   | <input type="checkbox"/> พาสพอร์ด/กรีนการ์ด/<br>เอกสารจากอิมมิเกรชัน |   |
| <input type="checkbox"/> ใบอนุญาตทำงาน                       |   | <input type="checkbox"/> บัตร อีบีที สำหรับค่าสวัสดิการ              |  |
| <input type="checkbox"/> รูปถ่าย<br>ของคนที่ทำร้ายเรา        |  | <input type="checkbox"/> เสื้อผ้า                                    |  |
| <input type="checkbox"/> สมุดจดที่อยู่                       |  | <input type="checkbox"/> ของใช้ส่วนตัว<br>ผ้าอ้อม                    |  |
| <input type="checkbox"/> ของเล่นพิเศษ                        |  | <input type="checkbox"/> อื่นๆ _____                                 |   |

## เตรียมกระเป๋าฉุกเฉินให้พร้อมและเก็บไว้ในที่ปลอดภัย

### หนทางสู่ชีวิตแห่งการมีอิสระภาพของคุณ

เริ่มสะสมเงิน และเก็บไว้ในสถานที่ที่ปลอดภัย(เช่น บัญชีธนาคารของตัวเอง)  
 ได้รับความช่วยเหลือจากที่ปรึกษาทางด้านสุขภาพใจ  
 ผู้รณรงค์เพื่อความปลอดภัย ผู้ให้บริการด้านสุขภาพ  
 หรือการบริการทางกฎหมาย  
 คอยพยายามติดต่อกับเพื่อนหรือคนในครอบครัวที่ไว้ใจได้

### เบอร์โทรศัพท์ที่สำคัญ

- |  |                |
|--|----------------|
| ตำรวจ  | 9-1-1          |
| สายด่วนช่วยเหลือเรื่องความรุนแรงในครอบครัว       |                |
| La Casa de Las Madres                            | 1-877-503-1850 |
| WOMAN, Inc.                                      | 415-864-4722   |
| สายด่วนช่วยเหลือเรื่องการทำร้ายทางเพศ            | 415-647-7273   |
| สำหรับความช่วยเหลือเรื่องหมายสั่งห้ามเข้าใกล้ตัว | 415-255-0165   |
| สายด่วนป้องกันการฆ่าตัวตายสำหรับซานฟรานซิสโก     | 1-800-SUICIDE  |
| ความช่วยเหลือต่อกลุ่ม LGBT (CUAV)                | 415-333-HELP   |
| ความช่วยเหลือทางกฎหมาย                           | 1-800-551-5554 |
| สายด่วนความรุนแรงครอบครัวแห่งชาติ                | 1-800-799-SAFE |
| สายด่วนการทำร้ายทางเพศแห่งชาติ                   | 1-800-656-HOPE |
| สายด่วนการทำร้ายเยาวชนแห่งชาติ                   | 1-866-331-9474 |
| สายด่วนป้องกันการฆ่าตัวตายแห่งชาติ               | 1-800          |

### ความช่วยเหลือหลังการถูกทำร้ายทางเพศ

หากถูกแฟนหรือผู้อื่นข่มขืนหรือบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ที่คุณไม่ต้องการ คุณสามารถ  
 ไปแผนกฉุกเฉินที่โรงพยาบาล SFGH ที่แผนกให้การรักษาผู้ถูกข่มขืน  
 ที่อยู่ : 1001 Potrero Avenue  
 โทรไปศูนย์พักพิงจากการถูกทำร้าย ระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์  
 8:00AM - 5:00PM : (415) 437-3000  
 โทรไปสายด่วน ๒๔ ชั่วโมงขององค์การการต่อต้านการข่มขืนสตรี SF  
 (415) 647-7273

ถ้ามี  
 หลัก  
 ฐาน  
 ของ  
 การ  
 ทำร  
 าย  
 ให้  
 อาติ  
 ดตัว  
 มาด้  
 วย

จัดพิมพ์โดย LEAP สามารถนำไปใช้ได้โดยห้ามเปลี่ยนแปลงรูปแบบและเนื้อหา トラバドที่อ้างถึงหน่วยงาน LEAP (มุ่งหวังเพื่อหยุดการทำร้ายกันอย่างถาวร)

ติดต่อ : Maxine Hall Health Center, 1301 Pierce St., San Francisco, CA 94115 โทรศัพท์ : 415-292-1305, เว็บไซต์ : www.leapsf.org