

Kế Hoạch An Toàn của Tôi

Bạn xứng đáng được hưởng sự an toàn và hạnh phúc.

Xin đừng mang theo bản hướng dẫn này trừ khi có sự an toàn.

Mối quan hệ và sự an toàn của tôi

Khi vướng vào một mối liên hệ tổn thương thì có thể tạo ra nhiều cảm xúc khác nhau. Đó là một điều rất bình thường. Bạn có thể có một vài hoặc tất cả những cảm xúc sau đây. Hãy đánh dấu tất cả những cảm xúc mà bạn nhận thấy:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Xấu hổ | <input type="checkbox"/> Bối rối |
| <input type="checkbox"/> Hy vọng | <input type="checkbox"/> Buồn bã |
| <input type="checkbox"/> Sợ hãi | <input type="checkbox"/> Yêu thương |
| <input type="checkbox"/> Tức giận | <input type="checkbox"/> Tê tái/Không còn cảm giác |
| <input type="checkbox"/> Tuyệt vọng | <input type="checkbox"/> Sung sướng |
| <input type="checkbox"/> Bị mắc kẹt | <input type="checkbox"/> Cô đơn |

Tôi nghĩ gì về mối quan hệ của tôi?

- Tôi không chắc có cảm giác ra sao về mối quan hệ này.
- Tôi nghĩ rằng mối quan hệ này sẽ trở nên tốt đẹp hơn.
- Tôi muốn kết thúc mối quan hệ này.

Nhiều người thương mến người tình (partners) của họ và đồng thời cảm thấy mối quan hệ đó đặt họ vào nguy hiểm. Mối quan hệ của tôi có những dấu hiệu nguy hiểm sau đây không?

- Người tình của tôi đã làm tôi bị thương tổn đến nỗi tôi cần phải đi điều trị y tế.
- Người tình của tôi cứ theo sau bất cứ nơi nào tôi đi.
- Người tình của tôi đã từng đe dọa sẽ làm hại con tôi.
- Người tình của tôi dùng rượu hoặc ma túy.
- Người tình của tôi đã từng ép tôi có quan hệ tình dục mặc dù tôi không muốn.
- Người tình của tôi đã từng đe dọa giết tôi.
- Người tình của tôi đã từng đe dọa tự giết chính mình.
- Người tình của tôi có súng hoặc có thể kiếm được một khẩu súng một cách dễ dàng.

Những điều khác mà người tình của tôi làm mà khiến tôi quan tâm: _____

An toàn trong lúc tranh chấp

Hãy tránh và rời xa

Vũ khí (súng và dao)

Những nơi chật hẹp và nguy hiểm (xe hơi, nhà bếp, phòng tắm)

Hãy di chuyển đến những nơi an toàn hơn như:

Phòng có lối thoát

Phòng có điện thoại

Nơi công cộng

Nếu tôi cần gọi cảnh sát

Tôi sẽ cho họ địa chỉ của mình và cho biết nếu có vũ khí.

Nơi gần nhất mà tôi có thể đến nếu tôi cần sự giúp đỡ hoặc trốn thoát:

Trạm cảnh sát/trạm cứu hỏa: _____

Bệnh viện/trạm y tế: _____

Nhà của bạn, hàng xóm, người thân trong gia đình:

(Tên, địa chỉ, số điện thoại)

Những thông tin quan trọng khác:

Những bước để giữ an toàn

Giữ một ít tiền trong người.

Luôn giữ trên người một máy điện thoại di động đã sạc pin đầy














Dạy cho con tôi biết đi đến nơi an toàn:

(Nhà của bạn, hàng xóm, người thân trong gia đình)

Dạy con tôi biết cách gọi cảnh sát khi có nguy hiểm và biết cung cấp đầy đủ tên của chúng, địa chỉ, và số điện thoại.

Giữ một túi khẩn cấp sẵn sàng ở một nơi an toàn.

Những gì tôi cần đặt vào túi khẩn cấp:

<input type="checkbox"/>	Thuốc men / toa thuốc 	<input type="checkbox"/>	Tiền 
<input type="checkbox"/>	Thẻ điện thoại / tiền lẻ 	<input type="checkbox"/>	Điện thoại di động và đồ sạc pin. 
<input type="checkbox"/>	Chìa khóa dự 	<input type="checkbox"/>	Photo ID / bằng lái xe. 
<input type="checkbox"/>	Thẻ ngân hàng / Thẻ tín dụng 	<input type="checkbox"/>	Lệnh bảo vệ (Restraining order)
<input type="checkbox"/>	Lệnh bảo quản trẻ em (Custody order)	<input type="checkbox"/>	Hộ chiếu/thẻ xanh/giấy tờ nhập cư
<input type="checkbox"/>	Giấy phép lao động	<input type="checkbox"/>	Thẻ EBT (Electronic Benefit Transfer) 
<input type="checkbox"/>	Hình ảnh của kẻ hành hung 	<input type="checkbox"/>	Quần áo 
<input type="checkbox"/>	Sổ địa chỉ 	<input type="checkbox"/>	Đồ vệ sinh và tã cho trẻ em. 
<input type="checkbox"/>	Đồ chơi đặc biệt 	<input type="checkbox"/>	Những vật khác: _____

Nếu bạn có bằng chứng về sự hành hạ, xin nhớ đem theo.

Trợ giúp sau khi bị cưỡng hiếp tình dục:

Nếu người tình của tôi hoặc bất cứ người nào đã buộc tôi quan hệ tình dục ngoài ý muốn, tôi có thể:

Đến SFGH Phòng Cấp Cứu/Trung Tâm Điều Trị Cưỡng Hiếp (Rape Treatment Center), 1001 Potrero Avenue

Hãy gọi Trung tâm Phục hồi Chấn thương (Trauma Recovery Center) giữa 8:00- 5:00 thứ Hai đến thứ Sáu: (415) 437-3000

Gọi đường dây nóng 24 giờ Phụ Nữ SF Chống Cưỡng Hiếp (SF Women Against Rape's 24 hour hotline): (415) 647-7273

Xây dựng sự độc lập cho chính tôi:

Tôi có thể bắt đầu **tiết kiệm tiền** và giữ tiền trong một nơi an toàn (như trương mục ngân hàng của riêng tôi)

Tôi có thể **nhận được sự giúp đỡ** từ một người tư vấn, biện hộ, một nơi chăm sóc sức khỏe, hoặc các dịch vụ pháp lý.

Tôi có thể cố gắng **giữ liên lạc** với một người bạn hay một người thân trong gia đình mà tôi tin cậy.

Những số điện thoại quan trọng:

Cảnh sát **9-1-1**

Đường dây nóng địa phương chống bạo lực trong gia đình:

Căn Nhà của Các Người Mẹ (La Casa de Las Madres)

1-877-503-1850

WOMAN, Inc.

415-864-4722

Đường Dây Địa Phương chống Cưỡng Hiếp Tình Dục

415-647-7273

Muốn giúp đỡ về lệnh bảo vệ (restraining order) xin gọi

415-255-0165

Phòng Chống Tự Vận SF (SF Suicide Prevention Hotline)

415-781-0500

Hội CUAV trợ giúp cho người đồng tính (LGBT)

415-333-HELP

Trợ giúp Pháp Lý vùng Vịnh (Bay Area Legal Aid)

1-800-551-5554

Số Điện Thoại Toàn Quốc chống bạo lực trong gia đình

(National DV Hotline)

1-800-799-SAFE

Số Điện Thoại Toàn Quốc chống Cưỡng Hiếp Tình Dục

(National Sexual Assault Hotline)

1-800-656-HOPE

Số Điện Thoại Toàn Quốc chống Hành Hạ Thiếu Niên:

(National Teen Abuse Hotline)

1-866-331-9474

Số Điện Thoại Toàn Quốc Phòng Chống Tự Vận

(National Suicide Prevention Hotline)

1-800-SUICIDE