

Ang San Francisco ay nagmamalasakit sa iyo at sa iyong sanggol!

Tumawag ng tulong:

Panirahan sa isang Hindi-mapangahas na Komunidad o Living in a Nonviolent Community (LINK) sa UCSF (415) 885-7636
Pangangasiwa ng kaso at mga serbisyo sa mental na kalusugan para sa mga pamilya na may mga batang kapapanganak pa lang hanggang 18 anyos, at pang-komunidad na edukasyon at pagsasanay.

Linyang Pang-suporta ng SafeStart (415) 565-SAVE
Impormasyon, 24-oras na suporta at pangangasiwa ng kaso para sa mga magulang ng mga batang may edad na mas mababa sa anim na taong gulang na nalalantad sa karahasan. 7283

W.O.M.A.N. Inc. (415) 864-4722
24-oras na serbisyong pagpapayo, pagbibigay ng masisilungan, at mga pagpapasangguni para sa legal na tulong.

La Casa de Las Madres (877) 503-1850
24-oras na mahihingan ng tulong sa pagpapayo at masisilungan. Mayroong mga nakapagsasalita ng Espanyol.

Masisilungan ng mga Asyanong Kababaihan o Asian Women's Shelter (415) 751-7110
Mahihingan ng tulong sa pagpapayo, pagtatanggol, at masisilungan para sa Asyanong komunidad.

Mga Komunidad na Nagkakaisa Laban sa Karahasan o Communities United Against Violence (CUAV) (415) 333-HELP 4357
Pagtatanggol at suporta para sa mga komunidad ng tomboy, bakla, bayseksuwal, transgender na apektado sa karahasan na pantahanan.

Tuwirang Linya ng Telepono para sa Karahasan sa Pakikipag-deyt ng mga Tin-edger o Teen Dating Violence Hotline (877) 923-0700
24-oras na kompidensiyal na pagpapayo at pagpapasangguni para sa mga tin-edger.

Mga Serbisyo sa Biktima (415) 553-9044
Serbisyong pagtatanggol sa sistema ng hustisya sa krimen sa pamamagitan ng Opisina ng Abogado ng Distrito ng SF o SF District Attorney's Office.

Nasyonal na Tuwirang Linya ng Telepono para sa Karahasang Pantahanan o National Domestic Violence Hotline (800) 799-SAFE 7233
24-oras na walang bayad sa impormasyon at mga pagpapasangguni kahit saan sa U.S.

UCSF Medical Center Women's Health

A NATIONALLY DESIGNATED
CENTER OF EXCELLENCE

**Family Violence
Prevention Fund**



Ang polyetong ito ay sama-samang ginawa ng:

UCSF Nasyonal na Sentro ng Kagalingan sa Kalusugan ng Kababaihan:
Programa sa Panirahan sa isang Hindi-mapangahas na Komunidad

Pondo sa Paghadlang ng Karahasan sa Pamilya

Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco:
Seksiyon sa Kalusugan ng Ina at Anak

LEAP: Look to End Abuse Permanently o Tumingin Upang
Matapos ng Permanente ang Pag-aabuso


Inisyatibong SafeStart ng Francisco,
Departamento ng mga Bata, Kabataan, & Mga Pamilya



Upang

magkaroon ng malusog na sanggol...

*kailangang ikaw ay ligtas
habang ikaw ay nagbubuntis*



*Protektahan ang iyong sarili at ang iyong sanggol...
ang masaktan o matakot ay **hindi mo kasalanan.***

Habang buntis, ang pag-aabuso ay mas karaniwan kaysa sa iba pang problema sa kalusugan. Upang magkaroon ng malusog na sanggol, dapat ikaw ay malaya sa karahasan at takot.

Kung ikaw ay sinasaktan o binabantaan ng iyong kapareha habang ikaw ay buntis, mas malaki ang pagkakataon ng:

- Kapinsalaan sa iyong matris.
- Pagkalaglag, pagsilang ng patay na sanggol, o napaagang panganganak
- Pagkakaroon ng mapanganib na impeksiyon sa vagina mula sa sapilitan o walang proteksiyon na pakikipagtalik sa isang taong may impeksiyon
- Karagdagang pagdurugo sa ika-1 o ika-2 trimestre

Ang karahasan ay magpapadagdag ng peligro sa iyong sanggol na:

- Magkaroon ng timbang na napakaliit sa araw ng kapanganakan
- Magkaroon ng kahirapan sa pagsuso o pagdede sa botelya
- Magkaroon ng mas maraming mga problema sa pagtulog
- Mas mahirap bigyang-ginhawa kaysa ibang mga sanggol
- Magkaroon ng mga problema sa paglakad, pagsalita, at pagkatuto ng mabuti
- Makaranas ng pangmatagalang pinsalang emosyonal lasting emotional trauma
- Maabuso ng pisikal at seksuwal
- Masaktan sa isang away

Makipag-usap sa iyong tagabigay ng pangangalaga sa kalusugan o tagapagturo sa panganganak ng sanggol.

- Kami ay nagmamalasakit sa iyo. Ikaw at ang iyong sanggol ay karapat-dapat na maging ligtas.
- Makakatulong kami upang makagawa ng aksiyon – bumuo ng plano sa kaligtasan, gumawa ng kit pang-emerhensiya at mapag-alaman ang mga tungkol sa lokal na pangkomunidad na mahihingan ng tulong.

Tumawag ng tulong:

- 911 kung ikaw at ang iyong sanggol sa nasa malapit na panganib.
- Isa sa maraming mga mahihingan ng tulong na nakalista sa kabilang bahagi nitong polyeto.

Kumuha ng mas maraming impormasyon:

- www.ucsf.edu/linc
(UCSF Paninirahan sa isang Hindi-mapangahas na Komunidad o UCSF Living in a Nonviolent Community)
- www.endabuse.org/resources/gethelp
(Pondo sa Paghadlang ng Karahasan sa Pamilya o Family Violence Prevention Fund)
- www.4woman.gov/violence/index.cfm
(Nasyonal na Sentro ng Impormasyon sa Kalusugan ng Kababaihan o National Women's Health Information Center)

Ikaw ba ay ligtas sa iyong relasyon?

- **Nakakaramdam ka ba ng takot sa iyong kapareha?**
- **Binugbog, sinaktan, o binantaan ka ba ng iyong kapareha?**
- **May pagkakataon bang pinilit ka na makipagtalik kahit hindi mo gusto?**

Kung sumagot ka ng “oo” sa alinman sa mga tanong na ito, ikaw ay dumadanas ng karahasan – ang iyong tagabigay ng pangangalaga sa kalusugan ay makakatulong sa iyo.