Paghahanda ng Isang Planong Pangkaligtasan

Kaligtasan sa bahay

Kapag ang nang-abuso ay naroon:

- Huwag tumigil sa mga silid na walang labasan.
- Iwasan ang mga silid na maaaring may mga sandata.
- Pumili ng isang code word na nag-aalerto sa mga kaibigan at mga anak na tumawag ng pulis.
- Iwan sa isang kaibigan ang suitcase at listahan ng dapat tiyakin.

Kapag ang nang-abuso ay umalis:

- Kumuha ng utos na pagprotekta.
- Palitan ang mga kandado sa mga pinto at bintana.
- Maglagay ng pansilip na butas sa pinto.
- Palitan ang numero ng telepono, salain ang mga tawag at harangin ang caller ID.
- Magkabit/magdagdag ng panlabas na ilaw.
- Isaalang-alang ang pagkuha ng aso.
- Ipagbigay-alam sa landlord o kapitbahay ang kalagayan, at magpatawag ng pulis kung ang nang-abuso ay nakita sa tabi ng bahay.

Kaligtasan sa trabaho

Ano ang dapat gawin:

- Sabihin sa iyong taga-empleyo.
- Bigyan ang bantay ng isang retrato ng nang-abuso at utos na pagprotekta.
- Salain ang iyong mga tawag.
- Magpasama patungo sa iyong kotse o bus.
- Pag-iba-ibahin ang iyong ruta pauwi.
- Isaalang-alang ang isang selular na telepono para sa iyong kotse.
- Magdala ng tagagawa ng ingay o personal na alarma.

Pagprotekta sa iyong mga anak

- Planuhin at sanayin ang isang ruta ng pagtakas kasama ang iyong mga anak.
- Kung ito ay ligtas, turuan sila ng isang code word upang tumawag ng 911, at kung paano gamitin ang isang pampublikong telepono.
- Ipagbigay-alam sa mga tauhan ng paaralan kung kanino maaaring ibigay ang mga bata.
- Bigyan ang mga tauhan ng paaralan ng isang retrato ng nang-abuso.
- Bigyan ng babala ang mga tauhan ng paaralan na huwag ibunyag ang iyong tirahan at numero ng telepono.

Kaligtasan Kapag Naghahandang Umalis

- Upang makaalis nang mabilis magplanong magdala ng pera, isang ekstrang set ng mga susi, eskstrang damit at mahahalagang dokumento kasama ang isang malapit na miyembro ng pamilya o pinagkakatiwalang kaibigan.
- Kung ito ay ligtas, turuan sila ng isang code word upang tumawag ng 911, at kung paano gamitin ang isang pampublikong telepono.
- Ipagbigay-alam sa mga tauhan ng paaralan kung kanino maaaring ibigay ang mga bata.
- Bigyan ang mga tauhan ng paaralan ang isang retrato ng nang-abuso.
- Bigyan ng babala ang mga tauhan ng paaralan na huwag ibunyag ang iyong tirahan at numero ng telepono.

Listahan ng Dapat Tiyakin - Ang maaari mong dalhin, kung ligtas na gawin ito:

- ☐ Pagkakakilanlan
- ☐ Libro ng tirahan o direksiyon
- ☐ Pera
- ☐ Mga kard ng kredito
- ☐ Mga gamot
- ☐ Mga Card ng Social Security
- ☐ Mga susi (bahay/kotse/trabaho)
- ☐ Pagkakakilanlan sa Welfare
- ☐ Pagpapparehistro ng lisensiya ng drayber/sasakyan
- ☐ Mga sertipiko ng kapanganakan at kasal
- ☐ Checkbook, ATM (Automatic Teller Machine) card at ibang mga librito ng bangko
- ☐ Permiso sa trabaho
- ☐ Mga rekord ng paaralan at bakuna
- ☐ Mga sertipiko ng kapanganakan ng mga anak
- ☐ Mga papel ng diborsiyo
- ☐ Pasaporte
- ☐ Mga paboritong hayop (kung magagawa mo)
- ☐ Alahas

Pagkuha ng Utos na Pagprotekta

- Ang mga utos na pagprotekta ay makukuha sa korte at ang isang tagapagtaguyod ay nakahanda sa pinakalapit na tirahang kanlungan upang tulungan ka na makakuha nito.
- Tawagan ang Pulisya upang makakuha ng agad na Utos na Pagprotekta at itanong sa kanila upang matiyak na ito ay nasa rekord.
- Dalhing lagi ang iyong utos na pagprotekta sa LAHAT ng oras, magbigay ng mga kopya sa pamilya, mga kaibigan, paaralan, tagapag-empleyo at yaya.
- Kung sinira ng nang-abuso ang iyong utos na pagprotekta makakakuha ka na isa pa mula sa korte.

- Kung ang nang-abuso ay lumabag sa utos na pagprotekta, maaari kang tumawag ng pulis at iulat ang isang paglabag, tumawag ng tagapagtaguyod sa isang programa sa karahasan sa tahanan, at/o ipagbigay-alam sa korte ang paglabag.

Kaligtasan at Paggamit ng Droga o Alkohol

- Maraming taong gumagamit ng alkohol at droga. Ang paggamit ng bawal na droga at pag-abuso ng alkohol ay maaaring napakahirap sa katawan at damdamin ng mga biktima, at maaaring makapinsala sa relasyon sa mga anak at ilagay ang biktima sa mahinang kalagayan sa korte.
- Maaari mong pahusayin ang iyong kaligtasan, kung pinili mong gamitin, sa paggawa nito sa isang ligtas na lugar at sa mga taong naiintindihan ang panganib ng karahasan at gustong makatiyak ng iyong kaligtasan.
- Maaari mong protektahan ang iyong mga anak sa pamamagitan ng pakikipag-ayos na samahan sila ng isang miyembro ng pamilya o pinagkakatiwalaang kaibigan.

Kaligtasan at Kalusugan ng Aking Damdamin

- Ang karanasan na mabugbog at maliitin ng salita ng isang nag-abuso ay nakakapagod at mabigat sa damdamin. Ang proseso ng pagbuo ng isang bagong buhay para sa iyong sarili ay nangangailangan ng tapang at napakaraming enerhiya.
- Upang magkonserba ng enerhiya ng damdamin at iwasan ang mahihirap na panahon ng damdamin maaari mong tawagan ang Hotline o gumawa ng appointment sa isang tagapayo upang malaman ang tungkol sa mga sumusuportang grupo at ibang mga serbisyong makukuha mo at ng iyong mga anak.
- Kung nalulungkod ka at kailangan ng kausap at hindi matawagan ang iyong tagapayo, ang isang malapit na miyembro ng pamilya o pinagkakatiwalaang kaibigan, maaari mong tawagan ang 24-na-oras na linya sa krisis ng isang lokal na tirahang kanlungan ng karahasan sa tahanan.

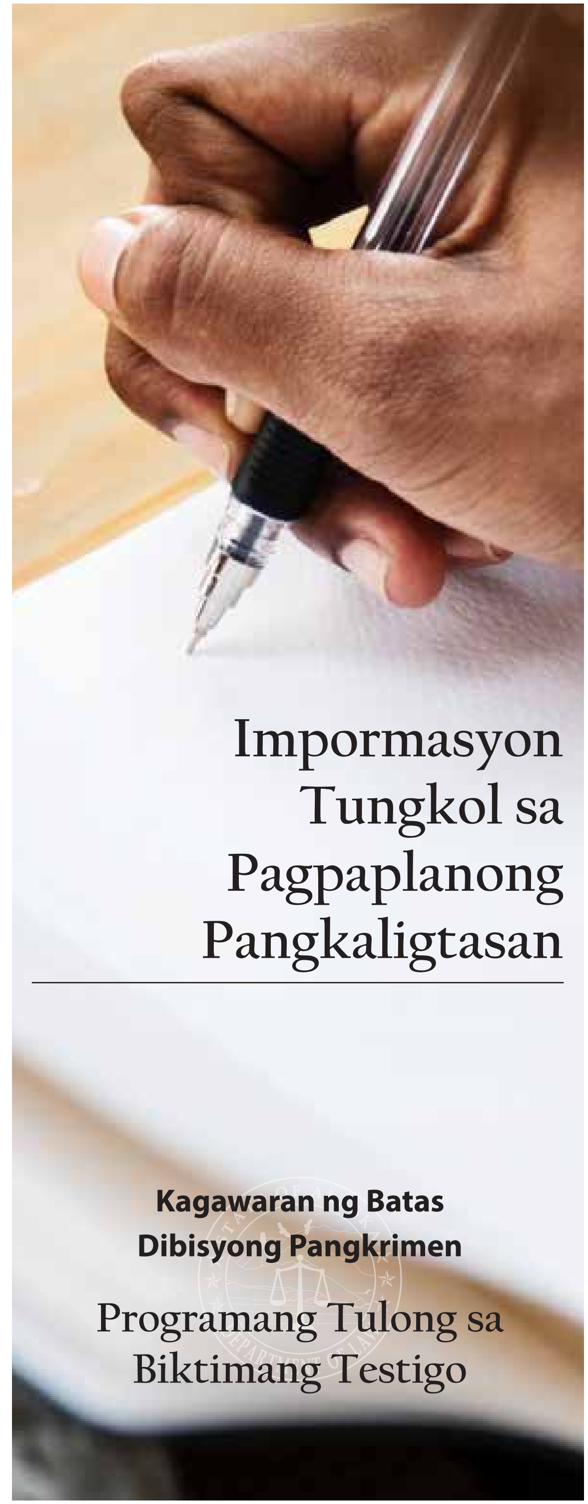
Kaligtasan Kapag Nagdadala o Kumukuha ng mga Anak Para sa Pagbisita

- Kapag ang pagbisita ay hindi pinangangasiwaan, kailangan mong magkaroon ng plano para mabawasan ang pagkakataon na mangyari ang karahasan.
- Maaaring kang makipag-ayos para makuha at maibalik ng nang-abuso ang mga anak sa bahay ng isang malapit na miyembro ng pamilya o pinagkakatiwalang kaibigan.
- Kung sila ay kukunin sa iyong bahay, dapat kang makipag-ayos na magkaroon ka ng kasama.
- Dapat kang magpanatili ng isang talaarawan ng lahat ng mga kontak na may kaugnayan sa pagdadala o pagkuha at paglipat ng mga bata at anumang mga nagbabantang insidente.

Kung kailangan mo ng isang interpreter ipagbigay-alam lamang sa opisina ng abugado ng distrito. Bibigyan ka ng isa nang wala kang babayaran.

Proyektong sinusuportahan ng pagpopondo mula sa Opisina ng Karahasan Laban sa mga Babae (Office of Violence Against Women), Kagawaran ng Hustisya ng U.S. (U.S. Dept. of Justice). Ang mga pananaw sa dokumentong ito ay mula sa mga awtor at hindi kumakatawan sa opisyal na posisyon o patakaran ng U.S. DOJ.

Binago: 8/19



Impormasyon Tungkol sa Pagpaplanong Pangkaligtasan

Kagawaran ng Batas
Dibisyong Pangkrimen

Programang Tulong sa Biktimang Testigo