



วางแผนความปลอดภัย

ความปลอดภัยช่วงเกิดเหตุระเบิด

- **ไปหาพื้นที่ที่มีทางออก** ไม่ใช่ห้องน้ำ ห้องครัว (มิด) หรืออาคารที่อยู่ใกล้ตัว
- **วางโทรศัพท์ให้เอื้อมถึงได้ง่าย** หากทำได้ให้โทรหา 911 หาเพื่อน หรือเพื่อนบ้าน แล้วเตือนพวกเขาเรื่องอาวุธภายในบ้าน สอนลูกๆ ของคุณให้รู้วิธีโทรหาตำรวจและญาติที่ไว้ใจได้ สาย 911 ที่โทรออกจะติดเสมอ แม้อุปกรณ์ของคุณจะไม่มีสัญญาณก็ตาม
- **รู้เส้นทางหนีของตัวเอง** นึกภาพเส้นทางหนีของตัวเอง สอนลูกๆ ของคุณและฝึกซ้อมวิธีหนีออกจากบ้านอย่างปลอดภัย รักษาระดับน้ำมึนในรถให้เพียงพอและวางกุญแจกับกระเป๋าถือไว้ที่เดียวกันเสมอ คุณจะรู้ว่ามันอยู่ที่ไหนหากต้องรีบหนีออกไป
- **เตรียมกระเป๋าที่จัดของไว้ให้พร้อม** ซ่อนมันไว้ในที่ที่ใกล้มือเพื่อหยิบหนีได้ หรือไปซ่อนไว้ที่อื่นหากผู้ลงมือทำร้ายค้นบ้านคุณ
- **คิดค้นรหัสคำหรือสัญญาณขึ้นมา** บอกลูกๆ ญาติ เพื่อน เพื่อนร่วมงาน หรือเพื่อนบ้านของคุณ เพื่อที่จะสามารถสื่อสารให้พวกเขาว่าคุณต้องการตำรวจ รหัสคำหรือสัญญาณของคุณคือ _____
- **รู้สถานที่ที่คุณจะไป** วางแผนที่ที่คุณต้องไปหากคุณต้องหนีออกจากบ้าน ถึงแม้ว่าคุณจะคิดว่าไม่จำเป็นก็ตาม ถ้าฉันต้องหนีฉันจะไปที่ _____ หรือที่ _____
- **มั่นใจในการตัดสินใจของตัวเอง** พิจารณาทุกๆ อย่างที่จะช่วยให้คุณปลอดภัย และช่วยเพิ่มเวลาให้คุณคิดคำนวณ วนสิ่งที่ต้องทำต่อ
- **ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นต้องตั้งสติอยู่เสมอ** สอนลูกๆ ของคุณให้รู้จักตั้งสติในสถานการณ์อันตราย บางครั้งการหนีก็เป็นทางเลือกที่ดีที่สุด บางครั้งก็เป็นการปลอมผู้ลงมือทำร้าย ใช้วิธีไหนก็ได้เพื่อปกป้องตัวคุณและลูกๆ ของคุณ

ความปลอดภัยเมื่อเตรียมตัวหนี

- **เตรียมสถานที่ที่ปลอดภัยเพื่อเอาไว้** ทำให้มั่นใจว่าต้องเป็นที่ที่สามารถใช้ปกป้องตัวคุณและลูกๆ ของคุณได้ แสดงให้ลูกๆ ของคุณว่าต้องทำอะไรช่วงเกิดเหตุระเบิด หรือมีผู้ลงมือทำร้ายบุกเข้ามา รู้ที่ตั้งของสถานีตำรวจเผื่อกรณีมีคนตามคุณมา
- **โทรหาฝ่ายบริการเหตุความรุนแรงในครอบครัว** โทรหาเบอร์ 1-800-289-9018 เพื่อหาสาขาที่อยู่ใกล้กับคุณ สาขาที่อยู่ใกล้ฉันที่สุดคือ _____ และเบอร์ก็คือ _____
- **หาใครสักคนที่คุณไว้ใจได้** ทั้งเงิน กุญแจสำรอง สำเนาเอกสารสำคัญกับเสื้อผ้าไว้ที่พวกเขาซ่อนล่วงหน้า คุณจะได้รับหนีได้ถ้าจำเป็น คนที่ฉันไว้ใจคือ _____
- **เก็บเงินไว้ในบัญชีธนาคารหรือเก็บเงินสดไว้ในที่ที่ปลอดภัย** เก็บไว้ในบัญชีที่เป็นชื่อตัวเองเท่านั้น เพื่อเพิ่มอิสระในการควบคุมการเงินของตนเอง
- **ทบทวนแผนความปลอดภัยของตัวเอง** ศึกษาและตรวจสอบแผนของคุณให้บ่อยที่สุดเท่าที่ทำได้ เพื่อให้รู้วิธีที่ปลอดภัยที่สุดในการหนีจากผู้ลงมือทำร้าย

ของสำคัญที่ต้องเอาไปเมื่อต้องหนี

- กุญแจต่างๆ – บ้าน รถ ของเพื่อน
- ค่าสังคัมครอง
- สิ่งระบุตัวตน
- พาสปอร์ต วีซ่า กรีนการ์ด
- สูติบัตร (ของคุณและของครอบครัว)
- บัตรประกันสังคม
- ประวัติโรงเรียน ประวัติสุขภาพ
- เอกสารทางการแพทย์
- ทะเบียนสมรส และ/หรือเอกสารหย่าร้าง
- ภาพถ่ายการอาศัยอยู่ร่วมกัน
- สัญญาเช่าบ้านหรือโฉนดบ้าน
- ยา แวนตา เครื่องช่วยฟัง
- ของใช้ส่วนตัวอย่างเช่น ของเล่น หรืออื่นๆ



วางแผนความปลอดภัย

- **บันทึกประวัติการถูกทำร้าย**
ทำให้มั่นใจว่าบันทึกเหล่านี้เก็บอยู่ที่ปลอดภัย
เพื่อไม่ให้ผู้ลงมือทำร้ายหาเจอได้ หรือส่งอีเมล
ข้อมูลนี้หาตัวเองหรือใครสักคนที่คุณไว้วางใจได้
 - ภาพของแผลถูกบาด แผลฟกช้ำ
หรือวิธีอื่นๆ ที่ตัวคุณหรือลูกๆ
ของคุณถูกทำร้ายด้วยฝีมือผู้ลงมือทำร้าย
 - ภาพของอะไรก็ได้ของคุณเองที่ผู้ลงมือทำ
ร้ายได้ฟังหรือสร้างความเสียหาย
 - ข้อความเสียงและข้อความข่มขู่
 - วันที่และเวลาของการโทรและการข่มขู่
ที่กระทำด้วยฝีมือผู้ลงมือทำร้าย

ความปลอดภัยหลังคุณหนีออกมา

- **เก็บคำสั่งคุ้มครองของคุณไว้กับตัว**
โทรหาตำรวจหากผู้ลงมือทำร้ายพยายามติดต่อคุณ
หมายเลขเคสคำสั่งคุ้มครองของฉันทคือ

- **ลงชื่อเข้าร่วมเพื่อให้ TN Victim Notification Service (SAVIN) โทรหาคุณ**
เมื่อผู้ลงมือทำร้ายของคุณออกจากเรือนจำ
เบอร์โทร 1-888-868-4631 หมายเลข PIN # ของฉันทคือ

- **บอกโรงเรียนและสถานเลี้ยงเด็ก**
แจ้งพวกเขาว่าใครบ้างที่อนุญาตให้มารับลูกๆ
ได้และแจ้งรหัสค่าของคุณ พูดคุยกับพวกเขาว่า
จะมีการเตรียมการพิเศษอะไรได้บ้าง
เพื่อปกป้องตัวคุณและลูกๆ ของคุณ
ทั้งสำเนาเอกสารสิทธิ์การดูแลเด็กและ/หรือคำสั่งคุ้มครอง
ของคุณไว้กับผู้ดูแลของโรงเรียน/สถานเลี้ยงเด็ก
- **คอยดูคนรอบๆ ตัวคุณ**
เตรียมพร้อมและตื่นตัวไว้เมื่อเดินไปกลับจากรถยนต์หรือจาก
บ้านของคุณ ทำให้มั่นใจว่าปิดการระบุตำแหน่งของอุปกรณ์
ทุกชนิดแล้ว

ความปลอดภัยและสุขภาพทางอารมณ์

- **คิดบวกเข้าไว้** คุณไม่คู่ควรกับการโดนทำร้ายหรือ
โดนข่มขู่ พยายามคิดบวกเรื่องตัวเองและกล้าแสดงออก
ในสิ่งที่ตัวเองต้องการให้ผู้อื่นรู้

• **ควรอ่าน!**

สอบถามฝ่ายบริการเหยื่อความรุนแรงในครอบครัวในท้องถิ่นของคุณและห้องสมุดสาธารณะ เพื่อศึกษาเครื่องมือต่างๆ ที่สามารถใช้จัดการความรุนแรงในครอบครัวได้

• **ขอความช่วยเหลือ**

โทรหาสายช่วยเหลือเหตุฉุกเฉินความรุนแรงในครอบครัวและเข้าร่วมกลุ่มสนับสนุนสตรีหรือเหยื่อเป็นเวลาย่างน้อยสองสัปดาห์ เพื่อรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นและเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับตนเองกับความสัมพันธ์ระหว่างผู้ลงมือทำร้าย

• **ทำในสิ่งที่จะช่วยให้คุณปลอดภัย**

ถ้าคุณจำเป็นต้องทำจริงๆ พูดคุยกับผู้ลงมือทำร้ายของคุณโดยจัดการด้วยวิธีที่ทำให้คุณรู้สึกปลอดภัยไม่ว่าจะทางโทรศัพท์ทางอีเมล หรือในที่สาธารณะ

ความปลอดภัยและสถานะผู้ย้ายถิ่นฐาน

- **การหนีจากผู้ลงมือทำร้ายจะไม่ส่งผลเสียกับขั้นตอนการย้ายถิ่นฐานของคุณ**
คุณอาจมีคุณสมบัติอยู่ภายใต้กฎหมายว่าด้วยความรุนแรงต่อผู้หญิง โทรหา Legal Aid Society (ที่เบอร์ 800-238-1443) เพื่อศึกษาว่าตัวเลือกการย้ายถิ่นฐานของคุณมีอะไรบ้าง
- **ทำพาสปอร์ต** ของตัวเองและลูกๆ ของคุณ
- **ทำบันทึกรายชื่อติดต่อฉุกเฉินขึ้นมา**
ใส่ข้อมูลของสมาชิกครอบครัวในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศบ้านเกิด
- **ทำแผนดูแลเด็กขึ้นมา** เมื่อกรณีคุณโดนควบคุมตัวโดยสำนักงานตรวจคนเข้าเมืองและศุลกากรสหรัฐอเมริกา ตัดสินใจว่าใครจะเป็นผู้ดูแลลูกๆ ของคุณ ให้หนังสือมอบอำนาจ (POA) กับผู้ดูแลสำหรับการเลี้ยงดูเด็กทุกคนที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ หนังสือมอบอำนาจนี้จะอนุญาตให้ผู้ดูแลสามารถตัดสินใจให้ลูกๆ ของคุณได้ในเรื่องการดูแลสุขภาพ แพทย์ โรงเรียน และการเดินทาง
- **รู้สิทธิ์ของตัวเองเมื่อต้องคุยกับสำนักงานตรวจคนเข้าเมืองและศุลกากรสหรัฐอเมริกา**
- **ไม่ต้องตอบคำถามหรือเซ็นรับอะไรทั้งนั้น**
คุณมีสิทธิ์ในการปฏิเสธ ให้แจ้งว่าคุณต้องการคุยกับทนาย

หากคุณมีคำถามหรืออยากทราบข้อมูลเพิ่มเติม
กรุณาโทรมาที่ 1-800-238-1443
หรือไปที่เว็บ las.org ถ้าคุณอยู่ในอันตรายให้โทร 911