

## Bảng kiểm điểm

Nếu bạn sắp rời khỏi nhà, nên đem theo tất cả những món sau càng nhiều càng tốt:

- Thêm quần áo
- Căn cước/Bằng lái xe
- Thẻ Thông Hành
- Thẻ xanh hay chiếu kháng
- Thẻ khai sanh
- Tiền/Thẻ tín dụng
- Sổ ngân phiếu
- Khóa nhà và xe
- Thuốc
- Sổ địa chỉ
- Hình ảnh
- Sổ sức khỏe và chích ngừa
- Thẻ Xã hội
- Sổ lãnh trợ cấp xã hội
- Hồ sơ học đường
- Bằng hôn thú
- Đồ chơi trẻ em
- Thư gửi đến cho bạn và chồng
- Món khác: \_\_\_\_\_

## Các Số Điện Thoại Quan Trọng

Bạn bè:

---

---

Thân nhân:

---

---

# Kế Hoạch An Toàn SAFETY PLAN



*Tài liệu này được tu chỉnh từ ấn bản của Văn Phòng Biện Lý Quận Hạt Dallas. IRCO ấn hành với sự tài trợ ngân khoản của Sở Dịch Vụ Gia Đình và Cộng Đồng Quận Hạt Multnomah tại Portland, Oregon (Multnomah County Department of Community and family Services in Portland, Oregon)*

## **Quý vị có quyền lựa chọn tiếp tục sống chung hoặc rời bỏ người hành hung.**

Đây là sự lựa chọn của quý vị, và chỉ riêng quý vị mà thôi. Sau đây là những đề nghị để giúp đỡ quý vị, mặc dù quý vị quyết định như thế nào.

### **Biên cố**

- Nếu có sự hành hung xảy ra, cố gắng ở trong một phòng có lối thoát, không bao giờ ở trong phòng tắm, nhà bếp, hoặc gần nơi để vũ khí.
- Thực tập cách rời khỏi nhà một cách an toàn, cửa nào, cửa sổ nào, thang máy nào, hoặc cầu thang nào thoát ra một cách tốt nhất.
- Nói cho hàng xóm biết để nhận ra có dấu hiệu bạo hành và yêu cầu họ gọi cảnh sát.
- Sử dụng ám hiệu để cho các con, gia đình và bạn bè biết rằng quý vị cần cảnh sát.

### **Tình Cảm**

- Hãy tìm người mà quý vị có thể nói chuyện một cách tự do và cởi mở để được hỗ trợ khi quý vị cần
- Tìm người hiểu biết về những cơ quan phụ trách về bạo hành trong gia đình để nói chuyện.

**Nên ghi nhớ: quý vị không chấp nhận bị đánh đập hoặc hăm dọa.**

### **Chuẩn bị rời khỏi nhà**

- Nếu quý vị rời khỏi nhà thì dự tính sẽ đi đâu, kể cả chỗ an toàn mà quý vị có thể đến trong trường hợp khẩn cấp.
- Có sẵn một túi đựng quần áo, tiền bạc và giấy tờ quan trọng. Hãy cất túi này ở một chỗ kín đáo để sẵn sàng rời khỏi nhà một cách nhanh chóng.
- Nghĩ cách để tăng cường sự sống độc lập của quý vị (học Anh văn, tìm việc làm, mở một trương mục riêng tại ngân hàng).
- Giữ những số điện thoại và một ít tiền riêng để dùng trong trường hợp khẩn cấp.
- Chuẩn bị rời nhà một cách cẩn thận. Rời khỏi người hành hung quý vị là một thời điểm rất nguy hiểm.

### **Kế Hoạch An Toàn cho Trẻ Em**

#### **Dạy cho con em của quý vị:**

- ✓ hiểu rằng bạo hành xảy ra không phải do lỗi của các em.
- ✓ cách tránh khỏi cảnh đánh đập
- ✓ cách gọi điện thoại cho cảnh sát
- ✓ biết chỗ trốn một cách an toàn ở trong nhà (thí dụ như dưới gầm giường hoặc trong tủ quần áo)
- ✓ cách rời khỏi nhà một cách an toàn
- ✓ đi đến nhà hàng xóm hay thân nhân nào để được giúp đỡ.
- ✓ **cho các em biết rằng chúng có quyền được yên ổn.**

### **An Toàn tại Nhà và tại Sở Làm**

- Thay khóa cửa. Đóng kín các cửa sổ.
- Bàn thảo kế hoạch an toàn với các con của quý vị.
- Cho nhà trường và nhà trẻ của quý vị biết người được phép đón con của quý vị về.
- Cho chủ nhà và hàng xóm biết người cùng sống chung với quý vị không còn ở đây nữa và nhờ họ gọi cảnh sát dùm, nếu thấy hấn lớn vờn gần nhà quý vị.
- Nghĩ cách để được an toàn khi cảnh sát chưa kịp tới.
- Nghĩ cách để được an toàn khi đi làm hoặc đi mua sắm. Quý vị sẽ phải đổi phỏ như thế nào khi gặp người hành hung quý vị ở ngoài phố.
- Nghiên cứu để xin một **Án Lệnh Cấm Lai Vãng (Retraining Order)**. **Án Lệnh Cấm Lai Vãng** là một giấy của tòa án ra lệnh cho người hành hung quý vị phải chấm dứt hoặc không được tiếp xúc với quý vị, và cho lệnh cảnh sát bắt giữ, nếu người này vi phạm án lệnh **Cấm Lai Vãng**.
- Luôn luôn mang theo **Án Lệnh Cấm Lai Vãng**. Gọi điện thoại cho cảnh sát nếu người sống chung với quý vị vi phạm án lệnh.
- Nếu quý vị cần phải nói chuyện với người sống chung, phải nghĩ cách an toàn nhất để làm việc này.
- Nếu quý vị nghĩ đến việc trở về sống chung trở lại, hãy bàn chuyện này với một người nào đó.