

ຮາຍການສິ່ງທີ່ຕ້ອງການ

ຖ້າທ່ານຈະໝົ, ໃຫ້ພະຍາຍາມເກັບເອົາສິ່ງຂອງ ຕໍ່ລົງໄປນີ້ໄປ ໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຫຼາຍໄດ້:

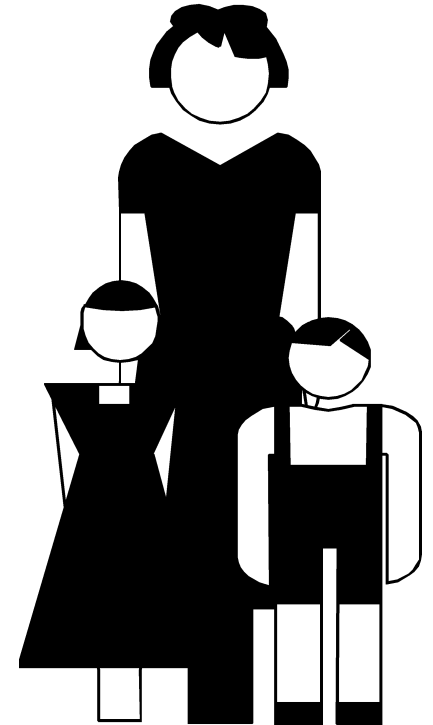
- ເຄື່ອງສຳຫຼັບໄວ້ປ່ຽນ
- ໃບຂັບຊີ້/ບັດປະຈຳຕົວ
- ໜັງສືເດີນທາງຂອງຄອບຄົວ
- ບັດຂງວ ຫຼືໜັງສືຜ່ານແດນ
- ໃບຊາຕາຂອງຄອບຄົວ
- ຕົງ/ບັດເຄຣດິດ
- ປຶ້ມບັນຊີທະນາຄານ
- ກຸນແຈເຮືອນແລະຮິດ
- ຢາ
- ສມຸດລາຍຊື່ແລະທີ່ຢູ່
- ຮູບ
- ບັນທຶກການສັກຢາປ້ອງກັນ ແລະການແພດ
- ບັດປະກັນສັງຄົມ
- ບັດການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງປະຊາສິ່ງເຄາະ
- ບັນທຶກຂອງໄຮງຮຽນ
- ໜັງສືແຕ່ງງານ
- ຂອງຫຼິ້ນເດັກ
- ຈົດໝາຍສລັກຫຼັງຊ່ອງ ມີຊື່ທ່ານ ແລະບົວ/ເມັຍ
- ອື່ນໆອີກ: _____

ເລກໂທລະສັບ ທີ່ສຳຄັນ

ໝູ່ເພື່ອນ:

ຍາດເພື່ອນ:

ແຜນ ຄວາມປອດພິພ SAFETY PLAN



ການຈັດພິມເອກສານນີ້ ແມ່ນໄດ້ມາຈາກການດັດແປງ ໃຫ້ເໝາະສົມ ຂອງຊຸດເອກສານທີ່ຈັດໄດ້ພິມຂຶ້ນ ຂອງ ທ້ອງການ ອັດຕະໂນມັດຂອງໂຮງຮຽນ ຂອງເມືອງດາລາຊ, ສູນ IRCO ເປັນຕົ້ນປະກອບຂຶ້ນ ໂດຍທຶນອຸດໜູນຈາກ ທ້ອງການຊ່ວຍເຫຼືອຊຸມຊົນ ແລະຄອບຄົວ ມົວໂນມາຄາວຕີ, ທີ່ເມືອງພອດແລນ, ຮັດອໍຣິກັນ.

ທ່ານສາມາດເລືອກ ວ່າຈະຫນີຫຼືຢູ່ ກັບບຸກຄົນ ທີ່ທາຮຸນທ່ານ.

ນັ້ນແມ່ນການເລືອກຂອງທ່ານ, ແລະແມ່ນການເລືອກຂອງທ່ານເອງ. ຕໍ່ລົງໄປນີ້ແມ່ນຂໍ້ແນະນຳບາງຈຳນວນ ໃນການຊ່ວຍທ່ານ, ເຖິງວ່າທ່ານຈະຕັດສິນໃຈຢ່າງໃດກໍຕາມ.

ປະກົດການທີ່ເກີດຂຶ້ນ

- ຖ້າມີການຕໍ່ສູ້ກັນ, ໃຫ້ພະຍາຍາມຢູ່ໃນຫ້ອງທີ່ມີທາງອອກ ແລະບໍ່ແມ່ນຫ້ອງນ້ຳ, ຫ້ອງຄົວກິນ, ຫຼືໃກ້ບ່ອນມີອາວຸດ.
- ໃຫ້ປົກຊ້ອມວິທີອອກຈາກເຮືອນ ຢ່າງປອດພິຍ. ປະຕູ, ປ່ອງຢ້ຽມ, ຂັ້ນໃດເລື້ອຍ (ລິຟ), ຫຼືຂັ້ນໃດບ່ອນໃດ ທີ່ດີທີ່ສຸດ?
- ໃຫ້ບອກເພື່ອນບ້ານໃກ້ຄຽງ ໃຫ້ເບິ່ງສັນຍານ ຄວາມຮຸນແຮງ ແລະຂໍໃຫ້ພວກຂະເຈົ້າ ໄຫຫາຕໍາຮວດໃຫ້ທ່ານ.
- ໃຫ້ກຽມກົດລັບຂອງຄຳເວົ້າ ທີ່ທ່ານຈະຕ້ອງໃຊ້ ຕໍ່ລູກຂອງທ່ານ, ຄອບຄົວຂອງທ່ານ, ແລະໝູ່ ເພື່ອນຂອງທ່ານ ເພື່ອຈະບອກໃຫ້ພວກຂະເຈົ້າຮູ້ ວ່າທ່ານຕ້ອງການຮ້ອງຕໍາຮວດ.

ຄວາມຮູ້ສຶກດ້ານຈິດໃຈ

- ໃຫ້ຊອກຫາຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງ ທີ່ທ່ານສາມາດລົມນຳໄດ້ ຢ່າງເປີດເຜີຍແລະເປັນກັນເອງ ເພື່ອໃຫ້ຄວາມ ສັນນສນູນສົ່ງເສີມຄວາມຕ້ອງການຂອງທ່ານ.
- ໃຫ້ຊອກລົມຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຮູ້ແຫຼ່ງການຊ່ວຍເຫຼືອກ່ຽວກັບການທາຮຸນໃນຄອບຄົວ.

ໃຫ້ຈຳໄວ້ວ່າ: ທ່ານບໍ່ສົມຄວນ ຖືກຕົບຕີ ຫຼືຖືກ ນາບຊູ່.

ກະກຽມການຫນີ

- ໃຫ້ກຽມວ່າທ່ານຈະໄປໃສ ຖ້າທ່ານຫນີອອກເຮືອນໄປ, ຮວມເຖິງບ່ອນປອດພິຍທ່ານສາມາດໄປໄດ້ ໃນກໍລະນີສຸກເສີນ.
- ໃຫ້ກຽມຖົງ ພ້ອມດ້ວຍເຄື່ອງນຸ່ງ, ເງິນ, ແລະເອກສານສຳຄັນ. ໃຫ້ເກັບມ້ຽນໄວ້ໃນທີ່ລັບລີ້ ກຽມພ້ອມ ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຫນີດ່ວນ.
- ຄິດຫາວິທີທາງທີ່ຈະທຳໃຫ້ທ່ານ ມີອິສະລະເພີ່ມຂຶ້ນ (ຮຽນພາສາອັງກິດ, ຊອກວຽກເຮັດ, ເປີດບັນຊີທະນາຄານໃນຊື່ທ່ານ).
- ເກັບມ້ຽນເລກໂທລະສັບແລະເງິນໄວ້ກັບຕົວທ່ານ ສຳຫຼັບເວລາສຸກເສີນ.
- ໃຫ້ວາງແຜນຫນີຢ່າງຮະມັດຮະວັງ, ການຫນີຈາກ ຜູ້ທີ່ທາຮຸນທ່ານນັ້ນ ແມ່ນລະຍະທີ່ອັນດລາຍທີ່ສຸດ.

ແຜນຄວາມປອດພິຍຂອງລູກທ່ານ

ໃຫ້ສອນລູກທ່ານ:

- ✓ ວ່າຄວາມຮຸນແຮງນັ້ນ ບໍ່ແມ່ນຄວາມຜິດຂອງພວກຂະເຈົ້າ
- ✓ ວິທີຢູ່ຫ່າງອອກຈາກການຕໍ່ສູ້
- ✓ ວິທີເອິ້ນຕໍາຮວດ
- ✓ ບ່ອນສຳຫຼັບລີ້ຊ່ອນ ເພື່ອຄວາມປອດພິຍຢູ່ໃນ ເຮືອນ (ເຊັ່ນ ກ້ອງດຽງ ຫຼືໃນດັ່ງໃສ່ເສື້ອຜ້າ)
- ✓ ວິທີອອກຈາກເຮືອນຢ່າງປອດພິຍ
- ✓ ເພື່ອນບ້ານໃກ້ຄຽງ ຫຼືຍາດພີ່ນ້ອງຄົນໃດທີ່ຈະຕ້ອງໄປຫາ ເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ
- ✓ ວ່າພວກຂະເຈົ້າມີສິດຢູ່ຢ່າງປອດພິຍ

ຄວາມປອດພິຍໃນບ້ານແລະບ່ອນເຮັດວຽກ

- ບ່ຽນໄລປະຕູໃໝ່. ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າ ປ່ອງຢ້ຽມ ມີຄວາມປອດພິຍ.
- ໃຫ້ລົມກ່ຽວກັບແຜນຄວາມປອດພິຍ ກັບລູກໆຂອງທ່ານ.
- ໃຫ້ບອກກັບ ໂຮງຮຽນຂອງລູກທ່ານ, ບ່ອນປາກເດັກຂອງລູກທ່ານ, ແລະຕ່າງໄປ, ວ່າຜູ້ໃດແດ່ທີ່ ມີອະນຸຍາດມາຮັບເອົາລູກຂອງທ່ານໄດ້.
- ໃຫ້ບອກເພື່ອນບ້ານໃກ້ຄຽງ ແລະເຈົ້າຂອງບ້ານ ທີ່ທ່ານເຊົ່າຢູ່ ວ່າຄູ່ຄອງຂອງທ່ານບໍ່ໄດ້ຢູ່ກັບທ່ານ ອີກຕໍ່ໄປ ແລະພວກຂະເຈົ້າຄວນເອິ້ນຕໍາຮວດ ຖ້າພວກຂະເຈົ້າເຫັນລາວ ຢູ່ໃກ້ໆເຮືອນຂອງ ທ່ານ.
- ໃຫ້ຄິດຫາຫນີທາງຢູ່ຢ່າງປອດພິຍ ຖ້າວ່າຕໍາຮວດ ບໍ່ມາຮອດໃນທັນໃດນັ້ນ.
- ໃຫ້ຄິດຫາແຜນຄວາມປອດພິຍ ເວລາທ່ານໄປເຮັດວຽກ ຫຼືໄປເລາະຊີ້ເຄື່ອງຂອງທ່ານຈະທຳເຊິ່ນໃດ ຖ້າທ່ານພົບເຫັນຜູ້ທີ່ທາຮຸນທ່ານ ໃນຂະນະທີ່ທ່ານໄປຂ້າງນອກ?
- ຄິດຂໍເອົາຄຳສັ່ງຈຳກັດຂອບເຂດການກ່ຽວພັນ. ຄຳສັ່ງຈຳກັດຂອບເຂດການກ່ຽວພັນ (RO), ແມ່ນເຈ້ຍໃບໜຶ່ງຂອງສານ ບອກໃຫ້ຜູ້ທີ່ທາຮຸນທ່ານໃຫ້ຢຸດຫຼືບໍ່ໃຫ້ ຕິດຕໍ່ກັບທ່ານ, ແລະບອກໃຫ້ຕໍາຮວດຈົບກຸມຄົນຜູ້ນີ້ ຖ້າຂະເຈົ້າຮະເມີດຄຳສັ່ງ RO.
- ໃຫ້ເກັບມ້ຽນໃບຄຳສັ່ງຈຳກັດຂອບເຂດການກ່ຽວພັນຂອງທ່ານ ໄວ້ກັບຕົວທ່ານທຸກເວລາ. ໃຫ້ໄຫຫາຕໍາຮວດ ຖ້າຄູ່ຄອງຂອງທ່ານປ່າປືນຄຳ ສັ່ງດັ່ງກ່າວ.
- ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງລົມກັບຄູ່ຄອງຂອງທ່ານ, ໃຫ້ຄິດຫາວິທີ ທີ່ປອດພິຍທີ່ສຸດສຳຫຼັບການໂອ້ລົມນີ້.
- ຖ້າທ່ານຄິດວ່າ ຈະກັບໄປຫາຄູ່ຄອງຂອງທ່ານ, ໃຫ້ລົມກັບຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງ ຕໍ່ການຕັດສິນໃຈຂອງທ່ານ.