

[Insert Agency Logo]

Kế Hoạch Đảm Bảo An Toàn Cá Nhân

Bạo lực gia đình không bao giờ do lỗi của nạn nhân. Thế nhưng an toàn có thể là mối quan tâm đối với những nạn nhân của bạo lực gia đình, những câu hỏi và gợi ý sau đây là những biện pháp quý vị có thể áp dụng để giúp tăng cường sự an toàn của bản thân trong những tình huống khác nhau. Quý vị có thể giữ một bản sao của tài liệu này để giúp ghi nhớ các biện pháp an toàn mà quý vị đã vạch ra, nhưng nên để nó ở nơi an toàn nơi mà người phối ngẫu hoặc bạn tình của quý vị khó có thể tìm ra. Nếu phối ngẫu hoặc bạn tình của quý vị biết bản kế hoạch này, hãy làm một kế hoạch an toàn khác.

Các Biện Pháp Đảm Bảo An Toàn Trong Một Tình Huống Bạo Lực

Ngay từ bây giờ lựa chọn những hành động quý vị có thể thực hiện nếu điều gì đó xảy ra có thể giúp quý vị quyết định nhanh chóng trong chốc lát.

Nếu quý vị cho rằng sẽ có một cuộc cãi lộn hoặc tình huống bạo lực, thì quý vị có thể chạy đi đâu để an toàn hơn (sang một phòng có cửa ra vào hoặc cửa sổ dẫn ra bên ngoài)?

Nếu quý vị cần phải chạy ra khỏi nhà, có thể sẽ hữu ích khi nghĩ về điều sau đây:

- Ra khỏi nhà lối nào an toàn nhất (cửa ra vào, cửa sổ, cầu thang ... nào)?
-
-

Có thể hữu ích để chuẩn bị trước cách thoát khỏi mỗi căn phòng. Nên suy tính:

- Quý vị sẽ đi đâu? _____
 - Nếu không thể đến đó, thì có thể đi đâu nữa? _____
 - Có thể để chìa khóa và ví ở đâu để quý vị có thể tìm thấy? _____
 - Quý vị có thể dặn con cái làm gì? _____
-
-

Những điều khác cần cân nhắc:

- Có hàng xóm hay người nào đáng tin cậy để quý vị có thể nhờ gọi cảnh sát không? Quý vị sẽ báo cho họ như thế nào (gọi điện, nhắn tin, hoặc nếu họ nghe thấy những tiếng ồn đáng nghi)? _____

- Có mật khẩu nào quý vị có thể sử dụng để con cái, gia đình, hoặc bạn bè biết quý vị cần gọi điện yêu cầu giúp đỡ không?

- **Quý vị là người biết rõ phối ngẫu hoặc bạn tình của mình nhất và có thể phán đoán được tình huống đó.** Nếu tình hình rất nghiêm trọng, hãy tin vào trực giác của quý vị về cách tốt nhất để làm dịu tình hình.

Chuẩn bị rời bỏ

Nếu quý vị quyết định rời bỏ phối ngẫu hoặc bạn tình, thì việc lập kế hoạch và chuẩn bị có thể rất quan trọng. Người lạm dụng thường tăng cường các hành vi bạo lực khi cho rằng phối ngẫu hoặc bạn tình của mình sắp chấm dứt mối quan hệ đó.

- Ngoài căn nhà của mình, quý vị có ai đó hoặc nơi nào để có thể để một số tiền, một bộ chìa khóa dự phòng, quần áo, và bản sao các giấy tờ quan trọng không?

- Quý vị có thể mở một tài khoản ngân hàng riêng để tăng cường sự độc lập của mình không?
- Quý vị có chiếc điện thoại di động dự phòng/trả tiền trước nào có thể gọi điện mà người kia không biết không?
- Quý vị có thể ở cùng ai khi ra khỏi nhà không? _____

- Các bước khác?

- Sẽ hữu ích khi thường xuyên xem xét lại và tập thực hiện kế hoạch, khi thích hợp, tập cả với con cái quý vị.

- Nếu an toàn, hãy giữ một cuốn sổ/nhật ký ghi chép tất cả những hành vi bạo lực, ghi rõ ngày giờ, sự việc, và những đe dọa (bao gồm cả những hành vi trên mạng hoặc qua tin nhắn hoặc gọi điện thoại).
- Chụp lại màn hình hoặc chuyển tiếp bất kỳ đăng tải, tin nhắn, thư điện tử, thư thoại...vv đe dọa nào trên mạng xã hội sang một tài khoản an toàn hoặc chuyển tiếp đến người mà quý vị tin cậy.
- Những vật dụng và giấy tờ nên mang theo khi rời nhà hoặc nhờ người tin cậy giữ hộ:
 - Điện thoại di động/máy tính bảng
 - Thẻ căn cước
 - Giấy khai sinh của quý vị và các con
 - Thẻ An Sinh Xã Hội
 - Học bạ
 - Hồ sơ y tế
 - Giấy tờ xe
 - Thẻ tín dụng
 - Hợp đồng thuê nhà hoặc bằng khoán
 - Hộ chiếu
 - Giấy tờ bảo hiểm
 - Đồ trang sức
 - Thuốc
 - Giấy tờ tài chính
 - Các kỷ vật
 - Giấy phép làm việc
 - _____
 - _____

Đảm Bảo An Toàn Nơi Ở Sau Khi Rời Đi

Nếu quý vị đang sống xa phối ngẫu hoặc bạn tình lạm dụng, thì quý vị có thể áp dụng các biện pháp tăng cường an toàn cho bản thân. Một số biện pháp có thể hữu ích với quý vị, số khác có thể không hữu ích. Hãy xem xét các yếu tố cụ thể và tình hình nơi quý vị ở để giúp quý vị an toàn hơn.

- Thay khóa
- Đổi mật khẩu tất cả các tài khoản và mạng xã hội
- Tắt thiết bị định vị GPS trên tất cả các thiết bị
- Đảm bảo tất cả các cửa sổ đã chắc chắn
- Lắp đặt hệ thống chiếu sáng bên ngoài có cảm biến chuyển động
- Lắp đặt hệ thống an ninh
- Nếu có thể, quý vị nên đưa cho nhân viên an ninh nơi làm việc của mình một bức ảnh của kẻ lạm dụng
- Thay đổi các cửa hàng hoặc nơi công cộng (quán café, nhà hàng...vv) mà quý vị thường đi
- Trao đổi với một tư vấn viên về cách giữ bí mật địa chỉ của quý vị, kể cả ghi danh vào Chương Trình Giữ Bí Mật Địa Chỉ, nếu cần
- Các biện pháp khác, có thể sử dụng:

Bảo Vệ An Toàn Cho Con Cái

Đôi khi cần hạn chế người có quyền đón con của quý vị, kể cả phôi ngẫu hoặc người tình. Trong một số trường hợp sẽ cần có lệnh của tòa án. Nếu cần, quý vị có thể thông báo cho những người sau đây về việc đón con của quý vị:

- Nhà trường và/hoặc giáo viên:

- Nhân viên vườn trẻ và/hoặc người trông trẻ:

- Địa điểm tôn giáo:

- Nơi/người khác:

Những điều khác cần cân nhắc để đảm bảo an toàn cho con quý vị:

- Nếu thích hợp, hãy dạy con quý vị thời điểm và cách gọi số 911
- Cùng với các con, quý vị có thể lập kế hoạch thời điểm và cách rời khỏi nhà nếu bạo lực tăng cao hoặc chúng có thể đến khu vực nào trong nhà khi thấy sợ hãi
- Nếu quý vị lo lắng vợ chồng hoặc người tình có thể tìm ra nơi ở hiện tại của quý vị, hãy thảo luận với một tư vấn viên về cách yêu cầu trường học hoặc nơi hoạt động của con quý vị không đăng tải thông tin cá nhân và hình ảnh của con quý vị
- Quý vị có thể đến thăm hoặc trao đổi ở những nơi nào an toàn hơn?:

- Đôi khi những kẻ lạm dụng sử dụng gói điện thoại gia đình hoặc quà tặng cho trẻ em để lần tìm nơi ở. Quý vị có thể kiểm tra quà tặng hoặc thảo luận với con cái quý vị về điều này như thế nào

Đảm Bảo An Toàn với Lệnh Bảo Vệ

Những kẻ lạm dụng có thể tuân thủ các Lệnh Bảo Vệ, nhưng không ai có thể đảm bảo người nào có thể tuân thủ và người nào có thể không. Nếu quý vị chuyển đến một hạt khác trong Texas, quý vị có thể đăng ký Lệnh Bảo Vệ của quý vị với hạt đó và cơ quan công lực tại địa phương. Nếu quý vị lo lắng việc nộp Lệnh Bảo Vệ sẽ làm lộ thông tin địa chỉ của quý vị, hãy trao đổi với Thư Ký Tòa Án hoặc một tư vấn viên về cách tránh làm lộ địa chỉ. Sau đây là một vài biện pháp quý vị có thể thực hiện để giúp thi hành Lệnh Bảo Vệ:

- Quý vị có thể để các bản sao của Lệnh Bảo Vệ ở những nơi sau đây cũng như luôn mang theo một bản trong người:
-
- Đảm bảo rằng Lệnh Bảo Vệ của quý vị đã được nộp lên Thư Ký Hạt hoặc Quận và quý vị biết cách chứng thực bản sao nếu cần. Địa chỉ và số điện thoại của họ là:
-
-
- Quý vị có thể nộp Lệnh Bảo Vệ cho cơ quan công lực địa phương trong thành phố hoặc hạt mà quý vị làm việc, sinh sống, và những nơi quý vị thường xuyên lui tới. Họ tên và địa chỉ của họ là:
-
-
- Quý vị có thể thông báo cho hãng sở, bạn thân, trường học của con, và những người khác rằng quý vị có Lệnh Bảo Vệ có hiệu lực và có thể cấp cho họ một bản sao nếu cần.

- Chương trình chống bạo lực gia đình tại địa phương có thể giúp đỡ khi có vấn đề cùng với Lệnh Bảo Vệ của quý vị. Số điện thoại của họ là _____
- Nếu phối ngẫu hoặc người bạn tình của quý vị vi phạm Lệnh Bảo Vệ đó, hãy gọi ngay cho cảnh sát báo cáo việc vi phạm, liên hệ với luật sư và tư vấn viên của quý vị, và ghi lại tất cả các hành vi vi phạm.
- Nếu cơ quan công lực không giúp được, thì quý vị có thể liên hệ với luật sư hoặc tư vấn viên của mình để nộp khiếu nại. Họ tên và số điện thoại của tư vấn viên/luật sư của tôi là: _____

Bảo Vệ An Toàn Cảm Xúc của quý vị

Việc bị lạm dụng về thể chất và/hoặc lời nói thường khiến nạn nhân sợ hãi, kiệt quệ về cảm xúc. Quá trình tạo dựng một cuộc sống mới cho bản thân quý vị cần *nhiều năng lượng và sự can đảm lạ thường*. Một vài chọn lựa để giúp quý vị trọng thời khắc khó khăn này như sau:

- Khi quý vị phải giao tiếp trực tiếp hoặc qua điện thoại với vợ chồng hoặc người tình, quý vị có thể làm những điều sau trước và/hoặc sau khi giao tiếp để thấy tốt hơn: _____
- Nếu thấy thất vọng, quý vị có thể: _____
- Nhắc nhở bản thân quý vị về tất cả những điểm mạnh của mình, một câu quý vị có thể sử dụng trong tình huống này là: _____
- Tạo ra một nơi bình yên cho bản thân: _____
- Một điều quý vị có thể nói với bản thân khi cảm thấy những người khác đang cố gắng kiểm soát hoặc lạm dụng quý vị: _____
- Những điều khác khiến quý vị cảm thấy mạnh mẽ hơn: _____

Hiểu Về Sự An Toàn Trong Công Nghệ của quý vị

- Một vài điều cần cân nhắc về điện thoại cầm tay:
 - Quý vị có biết cách tắt định vị GPS trên điện thoại của mình không?
 - Quý vị có sử dụng điện thoại gia đình dùng chung để kẻ lạm dụng có thể lần ra hoặc theo dõi các cuộc gọi của quý vị không?
 - Quý vị có thấy an toàn hơn nếu có thêm điện thoại dự phòng hoặc trả trước khác không?
 - Quý vị có biết cách kiểm tra danh mục các ứng dụng để đảm bảo không có ứng dụng đáng ngờ nào được tải về điện thoại của mình không?
 - Những cách khác để tăng cường an toàn từ điện thoại của quý vị:

- Một vài điều cần cân nhắc về an toàn trên mạng:
 - Quý vị có thể tạo một tài khoản thư điện tử riêng không?
 - Có an toàn hơn nếu quý vị đổi mật khẩu tài khoản mà kẻ lạm dụng quý vị đã biết không?
 - Có máy tính công cộng hoặc máy tính của bạn thân nào mà quý vị có thể sử dụng nếu quý vị lo lắng các hoạt động trên mạng của mình đang bị theo dõi không?
 - Quý vị có biết cách xóa lịch sử truy cập trên máy tính và có thể mất an toàn như thế nào trong những tình huống nào đó?
 - Nếu quý vị đang cố giữ bí mật nơi ở của mình đối với vợ chồng hoặc người tình, hãy thử tìm kiếm trên google tên của quý vị để xem nơi ở của mình có dễ thấy không. Nhớ là đừng thường xuyên tìm kiếm tên mình trên google.
 - Những cách khác để tăng cường an toàn với máy tính và/hoặc các tài khoản trên mạng của quý vị: _____

(Các kế hoạch khác đảm bảo an toàn về mặt công nghệ có tại nnedv.org/resources/safetynetdocs.html)

Các Chiến Lược Khác Để Cảm Thấy An Toàn Hơn:

Các Số Điện Thoại Cần Nhớ:

- Đường Dây Nóng Quốc Gia Phòng Chống Bạo Lực Gia Đình: **1-800-799-SAFE (7233)**
- Chương Trình Chống Bạo Lực Gia Đình: _____
- Cố Vấn/Tư Vấn Viên: _____
- Sở Cảnh Sát: _____
- Cơ Quan Hỗ Trợ Nạn Nhân: _____
- Nơi Làm Việc: _____
- Luật Sư: _____
- Trường Học/Vườn Trẻ: _____
- Bác Sĩ/Nhà Cung Cấp Chăm Sóc Sức Khỏe: _____
- Bạn Bè: _____
- Người Thân Trong Gia Đình: _____
- Những Người Khác: _____