

**បញ្ជីចំណុចត្រួតមើល**

**បើអ្នកនឹងចេញដំណើរ**

ចូរព្យាយាមយកតាមនូវរបស់ដូចខាងក្រោម  
នេះឲ្យបានច្រើនដែលអាចធ្វើបាន :

- ផ្លាស់សំលៀកបំពាក់
- អគ្គសញ្ញាណប័ណ្ណ/ប័ណ្ណបើកបរ
- លិខិតឆ្លងដែនរបស់គ្រួសារ
- ត្រីនខាត(កាតសំគាល់ជាអ្នកតាំងទីលំនៅជាអចិន្ត្រៃយ៍)  
ប៊ូរីហ្សា
- សំបុត្រកំណើតរបស់គ្រួសារ
- លុយ/កាតទិញធៀ(ក្រុមធិតកាត)
- សៀវភៅសែក
- កូនសោរឡាននិងកូនសោរផ្ទះ
- ថ្នាំត្រូវលេបរាល់ថ្ងៃ
- សៀវភៅអស័យដ្ឋាន
- រូបថត
- ឯកសារពេទ្យនិងការចាក់ថ្នាំការពារ
- កាតសូស្យាល់
- កាតបើកជំនួយដែលប្តូរ
- ឯកសារសាលារៀន
- សំបុត្រអាពាហ៍ពិពាហ៍
- ល្បែងសំរាប់ក្មេងលេង
- សំបុត្រដែលគេធ្វើទៅអ្នកនិងប្តីប្រពន្ធអ្នក
- ផ្សេងទៀត: \_\_\_\_\_

**លេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗ**

មិត្តភក្តិ:

---



---

សាច់ញាតិ:

---



---

លេខទូរស័ព្ទប្រចាំការខាងអំពើហិង្សាគ្រួសារ:

**235-5333**

ប៉ូលីស(ផ្នែកអំពើហិង្សាគ្រួសារ):

**823-0961**

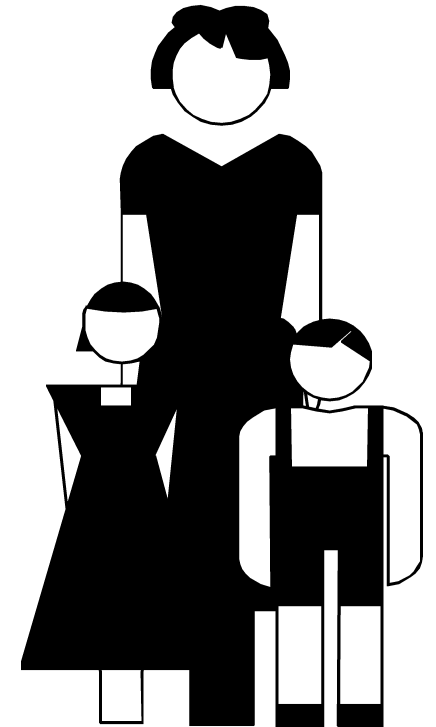
ប៉ូលីសពេលមានភាពអាសន្ន:

**9-1-1**

ការបោះពុម្ពនេះបានសម្របចេញពីការបោះពុម្ពដោយការិយាល័យមេធាវីតំបន់នៃ  
ដាឡាសខោនធី ។ ការបោះពុម្ពនេះបង្កើតឡើងដោយមណ្ឌលជនភៀសខ្លួន  
អន្តរជាតិ នៃរដ្ឋអូហ្វីយ៉ូដោយមានជំនួយលុយពីក្រសួងប័រីគ្រួសារនិង  
សហគមន៍នៃមុនេរ៉ាខោនធី ក្នុងក្រុងជតឡែន រដ្ឋអូហ្វីយ៉ូ ។

**ផែនការរណ៍**

**រក្សាសុខ  
SAFETY  
PLAN**



# អ្នកអាចរើសយកការចាកចេញពីប្តីការរស់នៅជាមួយជនដែលធ្វើបាបអ្នកបាន ។

ការជ្រើសរើសរបស់អ្នក ហើយស្រេចតែលើអ្នកតែម្នាក់ប៉ុណ្ណោះ ។ នេះគឺជាយោបល់ខ្លះដើម្បីជួយអ្នកតែស្រេចលើការសំរេចចិត្តរបស់អ្នក ។

## ឧប្បត្តិហេតុ

- បើមានការវាយគប់គ្នា ចូរព្យាយាមនៅក្នុងបន្ទប់ដែលមានច្រកចេញ តែមិនមែននៅក្នុងបន្ទប់ទឹក ផ្ទះបាយ ឬ នៅជិតអារ្យុតទេ ។
- ហាត់រៀនពីរបៀបចេញពីលំនៅរបស់អ្នកដោយសុខសាន្ត ។ តាមទូរ បង្ហូរ ទូរយន្ត ឬដំណើរមួយណាដែលប្រសើរជាងគេបំផុត?
- ប្រាប់អ្នកជិតខាងឲ្យសង្កេតមើលសញ្ញានៃអំពើឃោរឃៅ ហើយសុំឲ្យពួកគេហៅប៉ូលីស ។
- មានពាក្យសម្ងាត់សំរាប់ប្រើជាមួយកូនៗ គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិអ្នក ដើម្បីប្រាប់ឲ្យពួកគេដឹងថាអ្នកត្រូវការប៉ូលីស ។

## ចូរចងចាំ: អ្នកមិនត្រូវគេវាយដំ ឬគំរាមកំហែងទេ ។

# សន្តិសុខនៅក្នុងផ្ទះ

- ប្តូរសោរនៅតាមទូរ ។ មើលបង្ហូរទាំងអស់បិទឲ្យជិត ។
- ពិគ្រោះពីផែនការណ៍សន្តិសុខជាមួយកូនៗរបស់អ្នក ។
- ប្រាប់ដល់សាលារៀនកូនអ្នក កន្លែងមើលកូនអ្នកជាដើម ពីនរណាដែលមានច្បាប់អនុញ្ញាតឲ្យទៅទទួលកូនអ្នក ។
- ប្រាប់អ្នកជិតខាងនិងម្ចាស់ផ្ទះថាគូកំណាន់របស់អ្នកឈប់ រស់នៅជាមួយអ្នកទៀតហើយពួកគេគួរហៅប៉ូលីស បើឃើញគាត់នោះមកជិតផ្ទះរបស់អ្នក ។
- ទុកបញ្ហាហាមមិនឲ្យទាក់ទងរបស់អ្នកជាប់នឹងខ្លួនគ្រប់ពេល ។ ចូរហៅប៉ូលីស បើគូកំណាន់របស់អ្នកបំពានលើបញ្ហាហាមមិនឲ្យទាក់ទងនោះ ។
- គិតរកមធ្យោបាយការពារខ្លួនឲ្យបានសុខ បើប៉ូលីសមិនមកភ្លាមៗទេ ។
- គិតរកផែនការណ៍សន្តិសុខសំរាប់ពេលអ្នកទៅធ្វើការ ឬទៅទិញផ្លូវនោះហាង ។ តើអ្នកត្រូវធ្វើអ្វី បើអ្នកឃើញជនដែលវាយដំអ្នក នៅពេលដែលអ្នកចេញពីផ្ទះ?

# សុខភាពខាងផ្លូវចិត្ត

- បើអ្នកគិតថានឹងត្រឡប់ទៅរួមរស់ជាមួយគូកំណាន់របស់អ្នកវិញ ចូរពិគ្រោះពីការជ្រើសរើសរបស់អ្នកជាមួយនរណាម្នាក់ ។
- បើអ្នកត្រូវតែនិយាយជាមួយគូកំណាន់អ្នក ចូរគិតរករបៀបដែលមានសន្តិសុខបំផុតដើម្បីធ្វើការនិយាយនេះ ។
- ចូររកនរណាម្នាក់ដែលអ្នកអាចពិគ្រោះជាមួយដោយមិនទើសទាល់និងដោយចំហរ ដើម្បីផ្តល់នូវការគាំទ្រដែលអ្នកត្រូវការ ។

# ផែនការណ៍រក្សាសុខរបស់កូនចៅ

## ចូរបង្រៀនកូនរបស់អ្នក:

- ✓ ថាអំពើឃោរឃៅមិនមែនជាកំហុសរបស់ពួកគេទេ
- ✓ របៀបនៅក្រៅរង្វង់នៃការវាយគប់គ្នានោះ
- ✓ របៀបហៅប៉ូលីស
- ✓ កន្លែងដែលអាចលាក់ខ្លួនដោយសុខសាន្តនៅក្នុងផ្ទះ (ឧ.ហ. នៅក្រោមគ្រែ ឬនៅក្នុងទូរដាក់ខោអាវ)
- ✓ របៀបចេញពីទីលំនៅដោយសុខសាន្ត
- ✓ តើអ្នកជិតខាងឬសាច់ញាតិណាមួយដែលត្រូវទៅរកគេឲ្យជួយ
- ✓ ថាពួកគេមានសិទ្ធិមានសន្តិសុខ

## ប្រុងប្រយ័ត្នចេញដំណើរ

- ត្រៀមពិតៗនឹងផែនការនឹងទៅ បើអ្នកចាកចេញពីផ្ទះ ។
- រៀបចំថង់ដាក់ខោអាវ លុយ និងក្រដាសស្នាមសំខាន់ៗ ជាស្រេច ។ ទុកវានៅកន្លែងសម្ងាត់ឲ្យស្រេច បង្ការក្រែងលោអ្នកត្រូវការចេញដំណើរភ្លាមៗ ។
- គិតរកមធ្យោបាយដើម្បីបង្កើនភាពជាម្ចាស់ការរបស់អ្នក (រៀនភាសាអង់គ្លេស រកការងារធ្វើបើកគណនីនៅ ធនាគារដោយមានឈ្មោះរបស់អ្នក) ។
- ទុកលេខទូរស័ព្ទផ្តល់ទីជំរកនិងលុយកាក់ខ្លះជាប់ខ្លួន សំរាប់ពេលមានភាពអាសន្ន ។
- ត្រៀមធ្វើការចាកចេញដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ។ ការចាកចេញពីអ្នកវាយធ្វើបាបអ្នកគឺជាពេលមានគ្រោះថ្នាក់បំផុត ។