

ຮາຍການສິ່ງທີ່ຕ້ອງການ

ຖ້າທ່ານ **ຈະບໍ່**, ໃຫ້ພະຍາຍາມດັບເອົາສິ່ງຂອງ ຕໍ່ລົງໄປນັ້ນໄປ ໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ທ່ານບໍ່ໄດ້:

- ເຄື່ອງສຳຫຼັບໄວ້ປ່ຽນ
- ໄຜຂັບຂີ່/ບັດປະຈຳຕົວ
- ຫນັງສືເດີນທາງຂອງຄອບຄົວ
- ບັດຂອງ ຫຼືຫນັງສືຜ່ານແດນ
- ໄຜຊາຕາຂອງຄອບຄົວ
- ຕົງ/ບັດເຄຣດິດ
- ບັ້ນບັນຊີທະນາຄານ
- ກຸນແຈເຮືອນແລະຮີດຢາ
- ຮູບ
- ບັນທຶກການສັກຢາບ້ອງກັນແລະການແພດ
- ບັດປະກັນສັງຄົມ
- ບັດການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງປະຊາສົ່ງເຄາະ
- ບັນທຶກຂອງໂຮງຮຽນ
- ຫນັງສືແຕ່ງງານ
- ຂອງຫຼັ່ນດັກ
- ຈົດໝາຍສລັກຫຼັງຊ່ອງ ມີຊື່ທ່ານແລະບັດ/ເມັຍ
- ອື່ນໆອີກ: _____

ເລກໂທລະສັບທີ່ສຳຄັນ

ໝູ່ເພື່ອນ:

ບາດໝ້ອງ:

ເລກໂທລະສັບຂອງ Portland Women's

Crisis Line: (ມີນາຍພາສາໃຫ້)
1-888-235-5333

ເລກໂທລະສັບຂອງ Domestic Violence

Hotline: (ມີນາຍພາສາໃຫ້)
1-800-799-7233

ເລກໂທລະສັບຝາຍຕໍ່ລອດ Police Emergency:
9-1-1

IRCO Refugee & Immigrant Family
Strengthening Program
503-234-1541

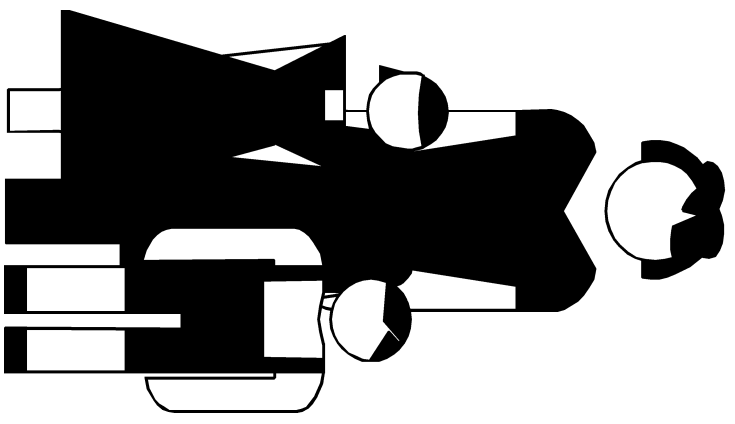
Russian Oregon Social Services
503-777-3437

IRCO Asian Family Center
503-235-9396

ການຈັດພິມເອກສາກໜີ້ ແບບໄດ້ມາຈາກການຕັດແປງ ໃຫ້ເໝາະສົມ ຂອງຊອດເອກສາກທີ່ຈັດໄດ້ພ້ອມຂ້າງ ຂອງ ຫ້ອງການ ອັອກາເນສານຕິດຊຸດຮັກ ຂອງເມັຊອກດາລາຊຸ ສູນ IRCO ເພື່ອບໍ່ເປັນອາຍຸຂ້າງ ໄດຍຫ້າມອຸດທານຈາກ ຫ້ອງການຊ່ວຍເຫຼືອຊຸມຊົນ ແລະເຄອນຄົວ ມີຈຳນວນກວາຕິ, ທີ່ເຮືອງພອດແລນ, ຮັດອັຮກັນ.

ແຜນ ຄວາມປອດໄພ

SAFETY PLAN



ທ່ານສາມາດເລືອກ ວ່າຈະເໝີຫຼືຢູ່

ກັບບຸກຄົນ ທີ່ທາງຮຸນທ່ານ.

ນັ້ນແມ່ນການເລືອກຂອງທ່ານ. ແລະແມ່ນການເລືອກຂອງທ່ານເອງ. ຕໍ່ລົງໄປນັ້ນແມ່ນຂໍ້ແນະນຳບາງຈຳນວນ ໃນການຊ່ວຍທ່ານ. ເຖິງວ່າທ່ານຈະຕັດສິນໃຈຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ.

ປະກົດການທີ່ເກີດຂຶ້ນ

- ຖ້າມີການຕໍ່ສູ້ກັນ, ໃຫ້ພະຍາຍາມຢູ່ໃນທ້ອງທີ່ມີທາງອອກ ແລະບໍ່ແມ່ນທ້ອງນ້ຳ, ທ້ອງຄວາກນ, ຫຼືຜູ້ບໍ່ອາໄສອາວຸດ.
- ໃຫ້ປົກຊ້ອມວິທີອອກຈາກເຮືອງ ຢ່າງປອດພິຍ. ປະຕູ, ປ່ອງຢ້ຽມ, ຂັ້ນໃດເລື້ອຍ (ລິຟ), ຫຼືຂາມໃດບ່ອນໃດ ທີ່ຕິດສຸດ?
- ໃຫ້ບອກເພື່ອນບ້ານໃກ້ຄຽງ ໃຫ້ເລິ່ງສື່ນ ຍາມ ຄວາມຮຸນແຮງ ແລະຂໍໃຫ້ພວກຂະເຈົ້າ ໄປທາງຕ່າງຮວດໃຫ້ທ່ານ.
- ໃຫ້ກຽມກົດລັບຂອງຄຳວ່າ ທີ່ທ່ານຈະຕ້ອງໃຊ້ ຕໍ່ລູກຂອງທ່ານ, ຄອບຄົວຂອງທ່ານ, ແລະເພື່ອນ ເພື່ອນຂອງທ່ານ ເພື່ອຈະບອກໃຫ້ພວກຂະເຈົ້າຮູ້ ວ່າທ່ານຕ້ອງການຮ້ອງຕ່າງຮວດ.

ຄວາມຮູ້ສຶກຕໍ່ການຈັດໃຈ

- ໃຫ້ຊອກຫາຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງ ທີ່ທ່ານສາມາດລົມນຳໄດ້ ຢ່າງເປີດເຜີຍແລະເປັນກິນເອງ ເພື່ອໃຫ້ຄວາມ ສາມາດສາມາດສ້າງເສີມຄວາມຕ້ອງການຂອງທ່ານ.
- ໃຫ້ຊອກລົມຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຮູ້ແຫ່ງການຊ່ວຍເຫຼືອກຽມກັບການທາງຮຸນໃນຄອບຄົວ.

ໃຫ້ຈຳລັດວ່າ: ທ່ານບໍ່ສົມຄວນ ຖືກຕົບຕີ

ຫຼືຖືກ ນາບຊູ່.

ກະກຽມການຫນີ

- ໃຫ້ກຽມວ່າທ່ານຈະໄປໃສ ຖ້າທ່ານຫນີອອກເຮືອງໄປ. ຮວມເຖິງບ່ອນປອດພິຍທ່ານສາມາດໄປໄດ້ ໃນກໍລະນີສຸກເສີນ.
- ໃຫ້ກຽມຖື ພ້ອມດ້ວຍເຄື່ອງນຸ່ງ, ເງິນ, ແລະເອກສານສຳຄັນ. ໃຫ້ເກັບໝັ້ນໄວ້ໃນທີ່ລັບລຶ ກຽມພ້ອມ ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຫນີດ່ວນ.
- ຄິດຫາວິທີທາງທີ່ຈະທຳໃຫ້ທ່ານ ມີອິດສະລະເພີ່ມຂຶ້ນ (ຮຽນພາສາອັງກິດ, ຊອກວຽກເຮັດ, ເປີດບັນຊີທະນາຄານໃນຊື່ທ່ານ).
- ເກັບໝັ້ນເລກໂທລະສັບແລະເງິນໄວ້ກັບຕົວທ່ານ ສຳຫຼັບເວລາສຸກເສີນ.
- ໃຫ້ວາງແຜນທີ່ຢ່າງຮະບົດຮະວັງ, ການຫນີຈາກ ຜູ້ທີ່ທາງຮຸນທ່ານນັ້ນ ແມ່ນລະບະຫໍ່ອັນດລາຍທີ່ສຸດ.

ແຜນຄວາມປອດພິຍຂອງລູກທ່ານ

ໃຫ້ສອນລູກທ່ານ:

- ✓ ວ່າຄວາມຮຸນແຮງນັ້ນ ບໍ່ແມ່ນຄວາມຕິດຂອງພວກຂະເຈົ້າ
- ✓ ວິທີຢູ່ທ່າງອອກຈາກການຕໍ່ສູ້
- ✓ ວິທີເອ້ນຕ່າງຮວດ
- ✓ ບ່ອນສຳຫຼັບລູກຂອງ ເພື່ອຄວາມປອດພິຍຢູ່ໃນ ເຮືອງ (ເຊັ່ນ ກ້ອງໂຈງ ຫຼືໃນຕູ້ໃສ່ເສື້ອຕ່າງ)
- ✓ ວິທີອອກຈາກເຮືອງຢ່າງປອດພິຍ
- ✓ ເພື່ອນບ້ານໃກ້ຄຽງ ຫຼືຍາດພໍ່ນ້ອງຄົນໃດທີ່ຈະຕ້ອງໄປຫາ ເພື່ອຊ່ວຍຊ່ວຍເຫຼືອ
- ✓ ວ່າພວກຂະເຈົ້າມີສິດຢູ່ຢ່າງປອດພິຍ

ຄວາມປອດພິຍໃນບ້ານແລະບ່ອນເຮັດວຽກ

- ປ່ຽນໄລປະຕູໃໝ່. ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າ ປ່ອງຢ້ຽມ ມີຄວາມປອດພິຍ.
- ໃຫ້ລົມກຽມກັບແຜນຄວາມປອດພິຍ ກັບລູກໆຂອງທ່ານ.
- ໃຫ້ບອກກັບ ໄຮງຮຽນຂອງລູກທ່ານ, ບ່ອນປາກເດັກຂອງລູກທ່ານ, ແລະເຄື່ອງໄປ, ວ່າຜູ້ໃດແດ່ທີ່ ມີອະນຸຍາດພາຮັບເອົາລູກຂອງທ່ານໄດ້.
- ໃຫ້ບອກເພື່ອນບ້ານໃກ້ຄຽງ ແລະເຈົ້າຂອງບ້ານ ທີ່ທ່ານເຊົາຢູ່ ວ່າຄູ່ຄອງຂອງທ່ານບໍ່ໄດ້ຢູ່ກັບທ່ານ ອີກດັ່ງປັດ ແລະພວກຂະເຈົ້າຄວນເອ້ນຕ່າງຮວດ ຖ້າພວກຂະເຈົ້າເພີ່ມລາວ ຢູ່ຜູ້ເຮືອງຂອງ ທ່ານ.
- ໃຫ້ຄິດຫາທຳນາງຢູ່ຢ່າງປອດພິຍ ຖ້າວ່າຕ່າງຮວດ ບໍ່ພາຮອດໃນບ້ານໃດນັ້ນ.
- ໃຫ້ຄິດຫາແຜນຄວາມປອດພິຍ ເວລາທ່ານໄປເຮັດວຽກ ຫຼືໄປເລາະຊື້ເຄື່ອງຂອງ. ທ່ານຈະທຳເຊັ່ນໃດ ຖ້າທ່ານພົບເຫັນຜູ້ທີ່ທາງຮຸນທ່ານ ໃນຂະນະທີ່ທ່ານໄປຂ້າງນອກ?
- ຄິດເອົາຄຳສັ່ງຈຳກັດຂອບເຂດການກຽມພັນ. ຄຳສັ່ງຈຳກັດຂອບເຂດການກຽມພັນ (RO), ແມ່ນເລີຍໃບນັ້ງຂອງສາມ ບອກໃຫ້ຜູ້ທີ່ທາງຮຸນທ່ານໃຫ້ຢຸດຫຼືບໍ່ໃຫ້ ຕິດຕໍ່ກັບທ່ານ ແລະບອກໃຫ້ຕ່າງຮວດຈັບໝາຄັນຜູ້ທີ່ ຖ້າຂະເຈົ້າຮະເມີດຄຳສັ່ງ RO.
- ໃຫ້ເກັບໝັ້ນໃບຄຳສັ່ງຈຳກັດຂອບເຂດການກຽມພັນຂອງທ່ານ ໄວ້ກັບຕົວທ່ານທຸກເວລາ. ໃຫ້ໄປທາງຕ່າງຮວດ ຖ້າຄູ່ຄອງຂອງທ່ານປ່ຽນຄຳ ສັ່ງຕ່າງກັນ.
- ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງລົມກັບຄູ່ຄອງຂອງທ່ານ, ໃຫ້ຄິດຫາວິທີ ທີ່ປອດພິຍທີ່ສຸດ ສຳຫຼັບການໄ້ອັລໄມ້.
- ຖ້າທ່ານຄິດວ່າ ຈະກັບໄປທາງຄູ່ຄອງຂອງທ່ານ, ໃຫ້ລົມກັບຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງ ຕາການຕັດສິນໃຈຂອງທ່ານ.