Ramdam mo man o hindi na makalayo ka sa nag-aabuso, may mga bagay kang magagawa upang gawing mas ligtas ang sarili mo at ang iyong pamilya.

SA ISANG EMERGENCY

Kung nasa bahay ka at tinatakot o inaatake ka:

- *Lumayo mula sa kusina (ang nag-aabuso ay maaaring makahanap ng mga sandata, katulad ng mga kutsilyo, doon)*
- *Lumayo mula sa mga banyo, mga kloset o maliliit na lugar kung saan maaaring ikulong ka ng nag-aabuso*
- *Pumunta sa kuwarto na may pintuan o bintana para tumakas*
- *Pumunta sa kuwarto na may telepono upang tumawag ng tulong; ikandado ang nag-aabuso sa labas kung magagawa mo*
- *Tumawag sa 911 (o sa iyong lokal na numero ng emergency) kaagad para sa tulong; kunin ang pangalan ng dispatcher*
- *Isipin ang kapitbahay o kaibigan na matatakbuhan mo para sa tulong*
- *Kung dumating ang opisyal ng pulis, sabihin sa kanya kung ano ang nangyari; kunin ang kanyang pangalan at numero ng tsapa*
- *Kumuha ng medikal na tulong kung nasaktan ka*
- *Kunan ng litrato ang mga pasa o mga pinsala*
- *Tumawag sa programa sa domestikong karahasan o silungan; hingan sila ng tulong sa paggawa mo ng planong pangkaligtasan*

PAANO POPROTEKTAHAN ANG SARILI MO SA TAHANAN

- *Alamin kung saan makakakuha ng tulong; memoryahin ang mga numero ng teleponong pang-emergency*
- *Maglagay ng telepono sa kuwartong makakandado mo mula sa loob; kung kaya mo, kumuha ng cellphone na lagi mong dala*
- *Kung ang nag-aabuso ay umalis na, palitan ang mga kandado sa pintuan; maglagay ng mga kandado sa mga bintana*
- *Magplano ng rutang pantakas palabas ng tahanan mo; ituro ito sa iyong mga anak*
- *Isipin kung saan ka pupunta kung kailangan mong tumakas*
- *Patawagin ang mga kapitbahay mo sa pulis kung makita nila ang nag-aabuso sa tahanan mo; senyasan silang tumawag sa pulis, halimbawa, kung dalawang beses mag-ring ang telepono, may kurtinang nakasara o may ilaw na nakasindi*
- *Mag-empake ng bag na may mahahalagang bagay na kailangan mo kung kailangan mong mabilisang umalis; ilagay ito sa ligtas na lugar, o ibigay ito sa kaibigan o kamag-anak na pinagkakatiwalaan mo*
- *Magsama ng pera, susi ng kotse at mahalagang impormasyon katulad ng: papeles sa korte, pasaporte o sertipiko ng kapanganakan, mga medikal na tala at mga gamot, mga papeles sa imigrasyon*
- *Kumuha ng hindi nakalistang numero ng telepono*
- *Harangan ang caller ID*
- *Gumamit ng makinang pansagot; salain ang mga tawag*

PAANO GAWING MAS LIGTAS ANG IYONG MGA ANAK

- *Turuan sila na huwag pumagitna sa away, kahit na nais nilang tumulong*
- *Turuan sila kung paano makatakas, tumawag sa 911, ibigay ang inyong address at numero ng telepono sa pulis*
- *Turuan sila kung sino ang tatawagan para sa tulong*
- *Sabihan silang lumayo sa kusina*
- *Bigyan ang punong-guro sa paaralan o ng daycare center ng kopya ng iyong kautusan ng korte; sabihan sila na huwag ibigay ang iyong mga anak kaninoman nang hindi ka muna nakakausap; gumamit ng password upang masiguro na ikaw ang nasa telepono; bigyan sila ng larawan ng nag-aabuso*
- *Siguruhin na alam ng mga bata kung sino ang sasabihan sa paaralan kung makita nila ang nag-aabuso*
- *Siguruhin na alam ng paaralan na huwag ibigay ang iyong address o numero ng telepono KANINOMAN*

PAANO POPROTEKTAHAN ANG SARILI MO SA LABAS NG TAHANAN

- *Baguhin ang iyong regular na kasanayan sa pagbiyahe*
- *Subukang makisakay sa magkakaibang tao*
- *Mamili at magbangko sa ibang lugar*
- *Kanselahin ang anumang mga account sa bangko o credit card na ibinahagi mo; magbukas ng mga bagong account sa ibang bangko*
- *Laging dalhin ang iyong kautusan ng korte at mga pang-emergency na numero*
- *Magkaroon ng cellphone at iprograma ito sa 911 (o ibang pang-emergency na numero)*

PAANO GAGAWING MAS LIGTAS ANG SARILI SA TRABAHO

- *Magtago ng kopya ng iyong kautusan ng korte sa trabaho*
- *Magbigay ng litrato ng nag-aabuso sa seguridad at mga kaibigan sa trabaho*
- *Sabihan ang iyong mga superbisor – tingnan kung mas mapapahirapan nila ang nag-aabuso na hanapin ka*
- *Huwag mananghaliang mag-isa*
- *Pakiusapan ang security guard na samahan kang maglakad papunta sa kotse mo o sa bus*
- *Kung tinawagan ka ng nag-aabuso sa trabaho, i-save ang voice mail at i-save ang e-mail*
- *Maaari kang matulungan ng pinagtatrabahuhan mo na maghanap ng mga pagkukuna sa komunidad*

GAMITIN ANG BATAS UPANG TULUNGAN KA

Proteksyon o Mga Kautusang Pampigil

- *Humingi ng tulong sa iyong lokal na programa sa karahasang pantahanan sa pagkuha ng sibil na kautusang pamproteksiyon at tulungan ka sa kriminal na prosekusyon*
- *Humingi ng tulong na makahanap ng abogado*

Sa karamihan ng lugar, ang huwes ay maaaring:

- *Utusan ang nag-aabuso na lumayo sa iyo o sa mga anak mo*
- *Utusan ang nag-aabuso na umalis sa inyong tahanan*
- *Bigyan ka ng pansamantalang kustodiya ng iyong mga anak at utusan ang nag-aabuso na bayaran ka ng pansamantalang suporta sa anak*
- *Utusan ang pulis na pumunta sa tahanan mo habang kinukuha ng nag-aabuso ang mga personal niyang ari-arian*
- *Bigyan ka ng posesyon ng kotse, muwebles at iba pang ari-arian*
- *Utusan ang nag-aabuso na pumunta sa isang programang pamamagitan sa mga nambubugbog*
- *Utusan ang nag-aabuso na huwag kang tawagan sa trabaho*
- *Utusan ang nag-aabuso na ibigay ang mga baril sa pulis*

Kung nag-aalala ka sa alinman sa sumusunod, siguruhing:

- *Ipakita sa huwes ang anumang mga larawan ng mga pinsala mo*
- *Sabihan ang huwes na hindi mo ramdam na ligtas ka kapag ang nag-aabuso ay umuwi upang sunduin ang mga bata para bisitahin sila*
- *Hingin sa huwes na utusan ang nag-aabuso na sunduin at ibalik ang mga bata sa istasyon ng pulis o sa ibang ligtas na lugar*
- *Hingin na ang anumang pagbisita na pinahihintulutan ang nag-aabuso ay sa napaka-partikular na mga oras upang malaman ng pulis sa pagbasa ng utos ng korte kung ang nag-aabuso ay nandoon sa maling oras*
- *Sabihan ang huwes kung ang nag-aabuso ay nanakit o nanakot sa mga bata; hingin na ang mga pagbisita ay mabantayan; isipin kung sino ang makakagawa nito para sa iyo*
- *Kumuha ng sertipikadong kopya ng utos ng korte*
- *Laging dalhin ang utos ng korte*

MGA KRIMINAL NA PAGDINIG

- *Ipakita sa prosecutor ang iyong mga kautusan ng korte*
- *Ipakita sa prosecutor ang mga medikal na talaan ng iyong mga pinsala o mga larawan kung mayroon ka nito*
- *Sabihin sa prosecutor ang pangalan ng sinumang tumutulong sa iyo (isang tagapagtanggol ng biktima o abogado)*
- *Sabihin sa prosecutor ang tungkol sa sinumang saksi sa mga pinsala o abuso*
- *Hingin sa prosecutor na abisuhan ka nang maaga kung ang nag-aabuso ay lalabas sa kulungan*

MAGING LIGTAS SA KORTE

- *Umupo nang malayo sa nag-aabuso hangga't maaari; hindi mo kailangan tingnan o kasusapin ang nag-aabuso; hindi mo kailangan kausapin ang pamilya o mga kaibigan ng nag-aabuso kung naroon sila*
- *Magsama ng kaibigan o kamag-anak para maghintay kasama mo habang dinidinig ang kaso mo*
- *Sabihan ang bailiff o sheriff na natatakot ka sa nag-aabuso at hingin na bantayan ka*
- *Siguruhing dala mo ang utos ng korte bago ka umalis*
- *Hingin sa huwes o sa sheriff na panatiliin ang nag-aabuso doon nang sandali kapag tapos na ang korte; mabilis na umalis*
- *Kung sa palagay mo ang nag-aabuso ay sumunod sa iyo pag-alis mo, tawagan agad ang pulis*
- *Kung bumiyahe ka sa ibang Estado para sa trabaho o para lumayo sa nag-aabuso, dalhin ang iyong kautusan sa proteksiyon; balido ito saanman*

Muling nilimbag nang may pahintulot sa American Bar Association mula sa Domestic Violence Safety Plan: Safety Tips for You and Your Family, isang pinagsamang proyekto ng ABA Tort Trial and Insurance Practice Section at ng ABA Commission on Domestic Violence.

Ang proyektong ito ay suportado ng Grant No. 2009-WF-AX-0005 nilaan ng Office on Violence Against Women Office, U.S. Department of Justice. Ang mga opinyon, resulta, mga konklusyon at mga rekomendasyon na inihayag sa publikasyong ito ay sa (mga) may-akda at hindi kinakailangang sumalamin sa mga pananaw ng Department of Justice, Office on Violence Against Women.

PANTAHANANG KARAHASAN Mga Payong Pangkaligtasan Para sa Iyo at Sa Iyong Pamilya

KUNG NASA PELIGRO KA, TUMAWAG SA 911

o sa iyong lokal na numerong pang-emergency ng pulis

Upang malaman ang tungkol sa tulong sa inyong lugar, tumawag sa National Domestic Violence Hotline:
1-800-799-7233
1-800-787-3224 (TTY)
o
Nevada Statewide Hotline:
1-800-500-1556

May mga taga-saling wika para sa iba't-ibang mga wika.

Nevada Network Laban sa Pantahanang Karahasan