

ไม่ว่าคุณจะสามารถหลบเลี่ยงจากบุคคลที่ทำร้ายร่างกาย  
ได้หรือไม่ เรามีวิธีปฏิบัติตนให้ตัวคุณเอง  
และครอบครัวปลอดภัย

## ในกรณีฉุกเฉิน

หากคุณอยู่ที่บ้าน

และคุณอยู่ในภาวะถูกคุกคามหรือถูกรุกราน:

- อยู่ห่างจากห้องครัว  
(ที่ซึ่งบุคคลที่ทำร้ายร่างกายสามารถพบอาวุธอย่างเช่นมีดได้ทีมนั้น)
- อยู่ห่างจากห้องน้ำ ตู้เสื้อผ้า หรือพื้นที่แคบๆ  
ซึ่งบุคคลที่ทำร้ายร่างกายอาจจับคุณกักขังได้ง่าย
- ไปในห้องที่มีประตู หรือหน้าต่างที่สามารถใช้หนีได้
- ไปในห้องที่มีโทรศัพท์ที่สามารถโทรขอความช่วยเหลือได้;  
ปิดประตูไม่ให้บุคคลที่ทำร้ายร่างกายเข้ามาหากคุณสามารถทำได้
- โทรไปที่ **911** (หรือหมายเลขฉุกเฉินในห้องที่)  
ทันทีเพื่อขอความช่วยเหลือ; สอบถามชื่อผู้รับแจ้ง
- คิดถึงเพื่อนบ้าน  
หรือเพื่อนที่คุณสามารถวิ่งไปขอความช่วยเหลือได้
- หากเจ้าหน้าที่ตำรวจมาถึง ให้แจ้งสิ่งที่เกิดขึ้น;  
สอบถามชื่อและหมายเลขป้ายชื่อของเขา/เธอ
- ขอความช่วยเหลือทางการแพทย์หากคุณบาดเจ็บ
- ถ่ายภาพรอยขีดหรือบาดแผลเอาไว้
- โทรไปที่สถานที่ให้ความช่วยเหลือด้านความรุนแรงในครอบครัวเพื่อ  
ขอความช่วยเหลือในการวางแผนด้านความปลอดภัย

## วิธีป้องกันตนเองขณะอยู่บ้าน

- ศึกษาเกี่ยวกับสถานที่ที่สามารถขอความช่วยเหลือได้;  
จดจำหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน
- เก็บโทรศัพท์ไว้ในห้องที่สามารถล็อกได้จากข้างใน; หากทำได้  
ให้เก็บโทรศัพท์มือถือไว้กับตัวตลอดเวลา

- หากบุคคลที่ทำร้ายร่างกายออกไปแล้ว ให้เปลี่ยนกลอนประตู  
ติดตั้งกุญแจล็อกที่หน้าต่าง
- วางแผนเส้นทางหนีออกมานอกบ้าน  
พร้อมสอนวิธีการดังกล่าวให้ลูกของคุณ
- ให้คิดถึงสถานที่ที่คุณอาจจะต้องไปหากคุณต้องหนี
- ขอให้เพื่อนบ้านโทรหาตำรวจ  
หากพวกเขาเห็นบุคคลที่ทำร้ายร่างกายอยู่ในบ้านของคุณ  
นัดแนะถึงสัญญาณที่จะทำให้พวกเขาทราบเพื่อโทรหาตำรวจ เช่น  
ถ้าโทรศัพท์ดังสองครั้ง ที่บังแดดถูกดึงลง หรือไฟถูกเปิด
- จัดกระเป๋าพร้อมของจำเป็นไว้เมื่อคุณอาจจะต้องหนีออกไปกะทันหัน;  
วางไว้ในที่ปลอดภัย หรือฝากไว้ที่เพื่อนหรือญาติที่คุณไว้ใจ
- รวมทั้งเงินสด กุญแจรถและข้อมูลสำคัญ อย่างเช่น เอกสารทางศาล  
พาสปอร์ต หรือใบเกิด เอกสารทางการแพทย์และยารักษาโรค  
เอกสารตรวจคนเข้าเมือง
- รวบรวมหมายเลขโทรศัพท์ที่จำเป็นที่ไม่มีอยู่ในสมุดโทรศัพท์ทั่วไป
- บล็อกรหัสผู้โทร
- ใช้เครื่องตอบรับ ตรวจสอบการโทร

## วิธีป้องกันอันตรายให้กับลูกของคุณ

- สอนพวกเขาให้อยู่ห่างจากสถานการณ์ที่มีการต่อสู้  
ถึงแม้ว่าพวกเขาอยากจะช่วยเหลือก็ตาม
- สอนพวกเขาให้รู้จักวิธีการปฏิบัติตนให้ปลอดภัย การโทรศัพท์ไปที่ **911**  
การแจ้งที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์ของคุณกับตำรวจ
- สอนพวกเขาทราบถึงคนที่ต้องโทรขอความช่วยเหลือ
- บอกพวกเขาให้อยู่ห่างๆ จากห้องครัว
- ส่งคำแนะนำคำสั่งศาลให้แก่คุณครูใหญ่ หรือศูนย์ดูแลเด็ก  
พร้อมแจ้งว่าห้ามปล่อยให้เด็กไปกับบุคคลอื่นหากไม่ได้ขออนุญาตจาก  
คุณก่อน ใช้รหัสผ่านเพื่อให้แน่ใจว่าคนที่อยู่ในสายคือคุณ  
และนำภาพบุคคลที่ทำร้ายร่างกายไปให้พวกเขา
- ต้องแน่ใจว่าเด็กๆ  
ทราบว่าจะต้องแจ้งใครในโรงเรียนหากพวกเขาเห็นบุคคลที่ทำร้ายร่างกาย
- ต้องแน่ใจว่าที่โรงเรียนทราบว่าไม่ควรให้ที่อยู่หรือหมายเลขโทรศัพท์ของคุณ  
แก่บุคคลอื่น

## วิธีป้องกันตนเองขณะอยู่นอกบ้าน

- เปลี่ยนลักษณะการเดินทางตามปกติของคุณ
- พยายามเปลี่ยนโดยสารถยานพาหนะกับเพื่อนร่วมทางไม่ให้ซ้ำหน้า  
าเดิม
- เปลี่ยนสถานที่ซื้อปิ้งและธนาคาร
- ยกเลิกบัญชีธนาคารและบัตรเครดิตที่คุณใช้ร่วม;  
เปิดบัญชีใหม่กับธนาคารอื่น
- เก็บคำสั่งศาลและหมายเลขฉุกเฉินไว้กับตัวคุณตลอดเวลา
- เก็บโทรศัพท์มือถือไว้กับตัวและตั้งโปรแกรมไว้ที่เบอร์ **911**  
(หรือหมายเลขฉุกเฉินอื่นๆ)

## วิธีป้องกันตนเองขณะอยู่ที่ทำงาน

- เก็บสำเนาคำสั่งศาลไว้ที่ทำงาน
- นำภาพของบุคคลที่ทำร้ายร่างกายให้กับพนักงานรักษาความปลอดภัยและเพื่อนร่วมงาน
- รายงานหัวหน้างานของคุณ –  
พวกเขาอาจมีวิธีที่ทำให้บุคคลที่ทำร้ายร่างกายสืบทอดตัวคุณได้  
มากขึ้น
- อย่าไปทานอาหารกลางวันคนเดียว
- ขอให้พนักงานรักษาความปลอดภัยเดินไปส่งคุณที่รถหรือรถโดยสาร
- หากบุคคลที่ทำร้ายร่างกายโทรหาคุณในที่ทำงาน  
ให้บันทึกข้อความเสียงและบันทึกอีเมล
- นายจ้างของคุณอาจสามารถช่วยคุณหาแหล่งที่มีประโยชน์ในชุมชนได้

## การใช้กฎหมายเพื่อช่วยเหลือคุณ

คำสั่งปกป้องหรือควบคุม

- ขอให้สถานช่วยเหลือด้านความรุนแรงในครอบครัวช่วยให้คุณ  
รับคำสั่งปกป้องทางแพ่งและช่วยเหลือด้านการดำเนินคดีอาญาด  
ามกฎหมาย
- ขอความช่วยเหลือในการหาทนาย

โดยส่วนใหญ่ สิ่งที่คุณพิพากษาสามารถทำได้มีดังนี้:

- สั่งให้บุคคลที่ทำร้ายร่างกายอยู่ห่างจากคุณและลูกของคุณ

- สั่งให้บุคคลที่ทำร้ายร่างกายออกจากบ้านของคุณ
- ให้การคุ้มครองลูกของคุณชั่วคราวและสั่งให้บุคคลที่ทำร้ายร่างกายจ่ายค่าดูแลลูกของคุณชั่วคราว
- สั่งให้ตำรวจมาที่บ้านของคุณขณะที่บุคคลที่ทำร้ายร่างกายมาเก็บของใช้ส่วนตัว
- มอบกรรมสิทธิ์ในรถยนต์ให้คุณ เพอร์มิเจอร์ และอื่นๆ
- สั่งให้บุคคลที่ทำร้ายร่างกายเข้าร่วมโครงการการแทรกแซงบุคคลที่ทำร้ายร่างกาย
- สั่งไม่ให้บุคคลที่ทำร้ายร่างกายโทรมาหาคุณที่ทำงาน
- สั่งให้บุคคลที่ทำร้ายร่างกายนำปิ่นส่งให้ตำรวจ

### หากคุณมีข้อกังวลใดๆ เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว

#### โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่า:

- คุณได้แสดงภาพของบาดแผลต่อผู้พิพากษา
- แจ้งต่อผู้พิพากษาว่าคุณรู้สึกไม่ปลอดภัยหากบุคคลที่ทำร้ายร่างกายข่มขู่มาที่บ้านเพื่อรับเด็ก ๆ เพื่อไปเยี่ยมพวกเขา
- ขอให้ผู้พิพากษาสั่งบุคคลที่ทำร้ายร่างกายรับและส่งเด็กกลับที่สถานีดำรวจ หรือสถานที่อื่นที่ปลอดภัย
- อนุญาตให้บุคคลที่ทำร้ายร่างกายเยี่ยมเด็กได้เฉพาะเวลาที่กำหนด ซึ่งตำรวจจะทราบจากรายละเอียดคำสั่งศาลได้เมื่อมีการเยี่ยมที่ผิดเวลา
- แจ้งผู้พิพากษาหากบุคคลที่ทำร้ายร่างกายทำร้ายหรือข่มขู่เด็ก ขอให้การเยี่ยมมันอยู่ในการควบคุม ให้คิดว่าใครที่สามารถทำหน้าที่นั้นได้
- เก็บสำเนาคำสั่งศาลที่ได้รับการรับรองไว้
- เก็บคำสั่งศาลไว้กับตัวคุณตลอดเวลา

### การดำเนินคดีอาญา

- แสดงคำสั่งศาลต่อพนักงานอัยการ
- แสดงบันทึกทางการแพทย์เกี่ยวกับบาดแผลของคุณหรือรูปถ่ายตอพนักงานอัยการ

- แจ้งชื่อของบุคคลที่จะช่วยเหลือคุณต่อพนักงานอัยการ (ให้การช่วยเหลือเหยื่อหรือทนายความ)
- แจ้งพนักงานอัยการเกี่ยวกับพยานที่เห็นเหตุการณ์ต่ออาการบาดเจ็บหรือการข่มขู่
- ขอให้พนักงานอัยการแจ้งคุณล่วงหน้าหากบุคคลที่ทำร้ายร่างกายจะฟ้องอากรจำคุก

### วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยในศาล

- นั่งให้ห่างจากบุคคลที่ทำร้ายร่างกายให้มากที่สุด
- คุณไม่จำเป็นต้องมองหรือพูดกับบุคคลที่ทำร้ายร่างกาย
- คุณไม่จำเป็นต้องพูดกับครอบครัวหรือเพื่อนของบุคคลที่ทำร้ายร่างกายหากพวกเขาอยู่ที่นั่น
- พาเพื่อนหรือญาติมารอกับคุณจนกระทั่งถึงเวลาฟังคำพิพากษา
- แจ้งตำรวจศาลหรือเจ้าพนักงานว่าคุณหวาดกลัวบุคคลที่ทำร้ายร่างกายและขอให้เขาเอาระมัดระวังให้คุณ
- ต้องแน่ใจว่าคุณมีคำสั่งศาลก่อนคุณกลับ
- ขอให้ผู้พิพากษาหรือเจ้าพนักงานจับตัวบุคคลที่ทำร้ายร่างกายไว้ที่นั่นสักพักเมื่อศาลเสร็จสิ้นการพิพากษา ให้คุณออกไปอย่างรวดเร็ว
- หากคุณคิดว่าบุคคลที่ทำร้ายร่างกายกำลังตามคุณมาขณะที่คุณกลับ ให้โทรหาตำรวจทันที
- หากคุณต้องเดินทางไปรัฐอื่นเพื่อทำงานหรือเพื่ออยู่ให้ห่างจากบุคคลที่ทำร้ายร่างกาย ให้นำคำสั่งคุ้มครองไปด้วย เพราะสามารถใช้ได้ทุกที่

พิมพ์โดยการอนุญาตจากสมาคมอเมริกัน บารักจากแผนความปลอดภัยด้านความรุนแรงในครอบครัว เคล็ดลับความปลอดภัยสำหรับคุณและครอบครัว ซึ่งเป็นโครงการร่วมการทดลองการละเมิดของ ABA และมาตรการประกันภัย และสำนักงานคณะกรรมการด้านความรุนแรงในครอบครัวของ ABA

โครงการนี้ได้รับการสนับสนุนเงินทุนเลขที่ 2009-WF-AX-0005

รับรางวัลโดยสำนักงานต่อต้านความรุนแรงต่อสตรี กระทรวงยุติธรรมสหรัฐอเมริกา ข้อคิดเห็น การค้นพบ บทสรุป และคำแนะนำที่แสดงอยู่ในเอกสารนี้เป็นของผู้เขียน ไม่มีความจำเป็นต้องสะท้อนมุมมองของกระทรวงยุติธรรม สำนักงานต่อต้านความรุนแรงต่อสตรี

## ความรุนแรงภายในครอบครัว เคล็ดลับความปลอดภัยสำหรับ คุณและครอบครัวของคุณ

หากอยู่ในอันตราย,

โทร **911**

หรือหมายเลขฉุกเฉินตำรวจท้องถิ่นของคุณ

ในการสอบถามเกี่ยวกับความช่วยเหลือในท้องถิ่น  
ของคุณ  
โทรไปที่สายด่วนความรุนแรงในครอบครัวแห่งชาติ:  
**1-800-799-7233**  
**1-800-787-3224 (TTY)**  
มีล่ามภาษาต่างประเทศไว้คอยบริการ

## เครือข่ายต่อต้านความรุนแรงภายในครอบครัวแห่งชาติ