

# Paglikha ng Planong Pangkaligtasan

*prepared by:*

**The Peel Committee Against Woman Abuse**

Peel Committee Against Woman Abuse

1515 Matheson Boulevard East, # 103

Mississauga, Ontario L4W 2P5

Phone: (905) 282-9792

Fax: (905) 282-9669

E-mail: [pcawa@pcawa.org](mailto:pcawa@pcawa.org)

Web Site: [www.pcawa.org](http://www.pcawa.org)

Maraming kababaihan ang nakatakas at nakaligtas sa mga sitwasyong pang-aabuso. Ang kabuuang impormasyon ng libretang ito ay inihanda ng mga kababaihan na nakaligtas sa pang-aabuso at nagbigay ng kani-kanilang mga payo para sa iyo.

## PANINIMULA

Mahalagang malaman, bagama't hindi mo kontrolado ang karahasan ng iyong (dating) kasama ay posibleng mapalawak mo ang iyong sarili, maging ng iyong mga anak, ang inyong kaligtasan kung dumarating ang ganitong pang-aabuso. Ang paglikha ng planong pangkaligtasan ay upang palawakin ang kaalaman sa iyong kaligtasan at maging handa sa mga positibong pang-aabuso. Ang kabuuan ng impormasyong ito ay nagbibigay mungkahi o suhestiyon na mayroong kabuluhan at makatutulong sa iyo. Samantala, huwag kang gumawa ng kahit na anuman sa ngayon. Gamitin mo bilang hakbang, magsimula sa mga ideya na sa palagay mo ay nararapat lamang sa iyo.

*Sa paglikha ng pangkaligtasang plano, mahalagang maalala mo na:*

- ☑ Bagama't hindi mo kontrolado ang karahasan ng iyong (dating) asawa o kasama, maari pa ring mapalawak ang kaligtasan mo at ng iyong mga anak.
- ☑ Ang planong pangkaligtasan ay kinakailangan kung saan mayroong posibilidad ng pang-aabuso.
- ☑ Ang impormasyon ng planong pangkaligtasan ay binuo at inihanda upang gamitin sa pangangailangan.
- ☑ Ang impormasyon ng planong pangkaligtasan ay binuo at inihanda rin upang palawakin ang kaalaman sa kaligtasan ng mga anak.
- ☑ Mahalagang maging pamilyar, makasanayan at rebisahing palagi ang planong pangkaligtasan. Ang kalagayan ng pagmamalabis o pang-aabuso at panganib ay maaaring magbago kaagad.

## I. PLANONG PANGMADALIAN SA PAGTAKAS O PAGLISAN

Ang Planong Pangmadalian sa Pagtakas o Paglisan ay tumutukoy sa mga bagay na iyong maaaring magawa at mainam na paghahanda sakaling kailanganin ang madaliang pagtakas sa sitwasyong pang-aabuso.

Ang mga sumusunod ay listahan ng mga bagay na nararapat lamang itago o isantabi sa isang ligtas na lugar (katulad ng lugar ng kaibigan o kamag-anak, abugado, o sa isang ligtas na lalagyan):

- a) Gumawa ng mga kopya ng mga sumusunod na bagay at ilagay sa isang ligtas na lugar, malayo sa mga orihinal. Hangga't maaari itago o iligpit ang mga orihinal sa ibang lugar.
  - θ Pasaporte, katibayan o sertipiko ng kapanganakan, papeles na pang-imigrasyon, para sa lahat ng miyembro ng pamilya
  - θ Talaan ng paaralan at pagbabakuna
  - θ Rehistro at lisensya ng pagmamaneho
  - θ Mga gamot, reseta, talaan ng pagpapagamot ng lahat ng miyembro ng pamilya.
  - θ Rehistro ng "welfare"
  - θ Permisong ID sa trabaho
  - θ Papeles ng paghihiwalay (divorce papers), dokumento ng pagkukop, hatol ng husgado, limitadong kautusan (restraining order), katibayan ng pagpapakasal
  - θ Kasunduan ng pagpapauapa, mga papeles ng bahay, talaan o libreta ng pagbayad sa bahay o "mortgage"
  - θ Libreta ng banko
  - θ Mga papeles ng seguro
  - θ Talaan ng mga tirahan at telepono
  - θ Litrato ng esposo/asawa o kasama
  - θ Kard ng pangkalusugan para sa iyong sarili pati na ang mga miyembro ng pamilya
  - θ Kard na madalas gamitin katulad ng Visa, telepono, "Social Insurance", ATM, atbp.
  
- b) Siguruhin lamang na panatiliing nasa pitaka and mga kard na madalas gamitin katulad ng:
  - θ "Social Insurance" kard
  - θ Kard ng paningil o kard pangkombinyento (charge card)
  - θ Kard ng telepono
  - θ Kard ng banko
  - θ Kard ng pangkalusugan o "health card"

c) Siguruhin lamang na laging handa ang iyong pitaka at bag na naglalaman ng mga sumusunod:

- θ Susi ng sasakyan/bahay/opisina
- θ Libreta ng tseke, talaan o libreta ng banko
- θ Lisensya sa pagmamaneho, rehistro, siguro
- θ Talaan ng mga tirahan at telepono
- θ Litrato ng asawa o kasama
- θ Pangmadaliang pera na nakatabi

d) Siguruhin lamang na ang mga sumusunod ay nakahanda sa madaliang pangangailangan:

- θ Lalagyan ng mga gamit sa madaliang pangangailangan
- θ Natatanging laruan o gamit, pangginhawa sa mga anak
- θ Alahas
- θ Maliliit na bagay na madaling ipagbili
- θ Mga iba pang importante at mahahalagang bagay
- θ Listahan ng mga bagay na nais mong madala o makuha kung may pagkakataon kang makabalik sa iyong tirahan
- θ Magbukas ng “account” sa banko na nakapangalan sa iyo at ipaalam sa banko na huwag kang padalhan ng libreta o tawag mula sa kanila tungkol sa “account” na ito. Hangga’t maaari, kung kinakailangan ay ipadala sa tirahan ng iyong kaibigan o kamag-anakan upang hindi matunton ninuman.
- θ Hangga’t maaari ay magtabi at maghanda ng tamang pera na hindi kabilang sa iyong pamimili
- θ Magtabi at maghanda ng tamang pera na madali mong makukuha, \$10 hanggang \$15 pambayad sa taksi at beynte singko para sa telepono.
- θ Planuhin ang madaliang pagtakas
- θ Planuhing maigi at magsanay sa mga hakbang na iyong gagawin sa madaliang pagtakas at pag-aralang mabuti
- θ Magtago ng sobrang damit, susi ng bahay, susi ng sasakyan, pera, atbp., sa bahay ng iyong kaibigan
- θ Magtabi ng lalagyan ng damit at iba pang gamit sa madaliang pangangailangan
- θ Kumuha ng isang ligtas na lalagyan o “safety box” sa bankong hindi pinupuntahan ng iyong asawa o kasama

Ibabalik ka ng pulis sa iyong tahanan, upang makuha ang mga ilang pansariling kagamitan. Ito ay naayos o napaguusapan sa isang lokal na dibisyon ng pulisya. Dalhin ang listahan ng mga nabanggit sa una, mga bagay na mahalaga para sa iyo at sa iyong mga anak.

Kung ikaw ay aalis, dalhin ang mga anak hangga't maaari. Kung balak kunin sa susunod na araw, ang pulis ay hindi makakatulong upang makuha ang mga ito sa iyong asawa o kasama maliban na lang kung may pahintulot na mula sa hukuman o korte.

## **II. PAGLIKHA NG LIGTAS NA KAPALIGIRAN**

May mga bagay na maaaring mapalawak ng babae ang kanyang kaligtasan. Maaaring hindi magagawa ang lahat ng sabay sabay, subalit ang mga paraan ng pangkaligtasan ay maidaragdag ng paunti-unti. Narito ang mga ilang panukala o suhestiyon:

### **1. Sa Tahanan**

*Kung nakatira sa piling ng iyong marahas na asawa/kasama:*

- θ Kunin ang iyong Plano sa Madaliang Pagtakas, iayos at dalasan ang pagsasanay
- θ Gumawa ng listahan ng telepono ng mga lokal na pulisya, malapit na “shelter”, linya ng tulong para sa mga inabusong kababaihan, linya para sa mga taong nasa peligrong sitwasyon, miyembro ng pamilya, tagapayo o “counsellors”, at mga kaibigan ng mga anak.
- θ Makipag-ayos sa mga kaibigan o kapamilya na makapanatili sa kahit panandalian lamang
- θ Piliting mahulaan ang susunod na mga karahasan ng iyong asawa o kasama at maghanda ng plano para sa mga anak upang maipadala kaagad sa iyong kaibigan, pamilya, atbp. (Pagmasdan ang kanyang mga ikinikilos, halimbawa kung kabilugan ng buwan).
- θ Turuan ang mga anak na alamin kung sino ang nasa pintuan, bago buksan o sagutin ito.

- θ Turuan ang mga anak ng wastong paggamit ng telepono (pati na ang iyong “cellular phone”, kung mayroon man) upang makipag-ugnayan sa himpilan ng pulisya at bumbero.
- θ Gumawa ng hudyat/senyas o salita upang maging komunikasyong magagamit ng mga anak o kaibigan kung kailan hihingi ng tulong.
- θ Turuan ang mga anak na alamin kung paano gumamit ng “collect call” sa iyo o sa isang kalapit na kaibigan kung sakaling sila ay kinuha ng iyong asawa o kasama.
- θ Magbalak o magplano ng iyong biglaang paglabas, turuan ang iyong mga anak upang mapag-aralan nilang mabuti.
- θ Turuan ang iyong mga anak ng pagpapalano para sa sariling pangkaligtasan.

*Kung hindi ka nakatira sa iyong marahas na kasama/asawa:*

- θ Palitan ang mga kandado ng iyong mga pinturan at mga bintana, maglagay ng silipan sa pintuan, palitan ang kandado ng iyong garahe at kahon ng sulat.
- θ Turuan ang mga anak na sabihin sa iyo, kung sino ang nasa pintuan at bilinan na huwag sasagutin o bubuksan kaagad.
- θ Itago ang limitadong kautusan o “restraining order” na malapit sa iyo sa lahat ng oras.
- θ Siguruhin na ang paaralan, paalagaan, at pulisya ay may kopya ng lahat ng desisyon ng korte, kasama na ang limitadong kautusan o “restraining orders”, papeles ng pagkukop, bisang makapasok, pati na rin ang litrato ng abusadong asawa o kasama.
- θ Hangga’t maaari, pilitin mahulaan ang susunod na karahasang mangyayari at maging handa.
- θ Kung ikaw ay may telepono na ang numero ng bawat tawag ay nakikita o “call display”, mag-ingat ng mabuti na huwag malalaman ng kasama (halimbawa, huling tumawag, huling tawag, atbp.)
- θ Huwag ipalathala ang numero ng iyong telepono, dahil mas mahirap itong malaman kaysa sa hindi nakalista o “unlisted”. Burahin kaagad ang iyong numero sa memorya ng telepono matapos tumawag palabas.
- θ Mas mainam kung makakuha ng “cellular phone” at iprograma ang mga telepono ng mga taong makokotak sa oras ng pangangailangan.
- θ Mas mainam kung ang iyong mga kagamitan at kasangkapan sa bahay ay nakaayos sa mga lugar na maaaring mabangga ang iyong kasama nang sa gayon ay malaman mo na siya ay nasa loob ng bahay. Iligpit rin ang mga matatalas, gamit sa kusina, mga kutsilyo sa isang lugar o taguan na mahirap makuha kaagad.

- θ Kung ikaw ay nakatira sa isang apartment, suriing maigi ang palapag bago lumabas sa elebeytor. Tumingin sa salamin at maging handa kung dumaraan sa mga pinto sa pasilyo. Kung maaari ay tumawag at huwag magpakilala sa bantay ng gusali at humiling ng tulong pangkaligtasan sa inyong gusali.
- θ Bumili ng hagdanang lubid na magagamit sa pagtakas mula sa itaas ng palapag.
- θ Kung ikaw ay may balkonahe, mainam kung maglalagay ng alambre sa paligid nito.
- θ Hanggat maaari palitan ang mga pintuang kahoy ng pintuang bakal.
- θ Magkabit ng “smoke detector”, at pamatay ng sunog o “fire extinguishers” sa bawat palapag ng bahay.
- θ Mainam rin kung mayroon kang asong bantay
- θ Maglagay sa labas ng ilaw sa kung saan ay maaaninag o makikita mo kung sino ang papalapit sa iyong tirahan.
- θ Gawin ang nararapat na kasiguruhan sa iyong kaligtasan katulad ng karagdagang kandado, sistemang “security system”, harang sa bintana, harang o sa pintuan, sistema ng kuryente, atbp.—na makatutulong para sa iyong kaligtasan.

## **2. Ang pamayanan/kapitbahay**

- θ Ipaalam sa iyong mga kapitbahay na kung makaririnig sila ng mga tili o sigaw mula sa iyong bahay ay ipagbigay alam lamang sa pulisya.
- θ Ipaalam sa mga tao kung sino ang nangangalaga sa iyong mga anak, at kung sino ay may pahintulot na sumundo sa iyong mga anak.
- θ Ipaalam rin sa iyong mga kapitbahay na ang iyong asawa o kasama ay hindi nakatira sa inyo, at nararapat lamang silang tumawag sa pulisya, kung sakali at makita nila itong malapit sa iyong tirahan. Maaari mo silang bigyan ng litrato ng iyong asawa o kasama pati na ang kanyang sasakyan.
- θ Hilingin sa iyong kapitbahay na pakitingnan lamang ang iyong mga anak sa oras ng kagipitan.
- θ Ipakitago ang mga damit at ang iba pang kagamitan sa planong biglaang pagtakas sa bahay ng isang kapitbahay.
- θ Mamili o mamalengke sa mga lugar at oras na hindi madalas pamilihan nuong magkasama pa ng iyong asawa o kasama.
- θ Gumamit ng ibang banko at tumungo lamang dito sa mga oras na salungat sa oras na ginagamit ng kasama.
- θ Palitan ang iyong doktor, dentista at iba pang mga propesyunal na serbisyo na madalas kailanganin.
- θ Huwag ipatala ang iyong pangalan sa direktoryo ng gusali ng iyong apartment.



### 3. Sa trabaho o hanapbuhay

Bawa't kababaihan ay kinakailangang magpasiya para sa kanilang sarili kung kailan niya ibabahagi sa iba ang mga bagay tungkol sa kaniyang abusadong kasama at kung siya ay nasa peligro. Kaibigan, kapamilya at mga kasamahan sa trabaho ay maaaring makatulong upang maprotektahan ang mga naaabuso. Samantala, nararapat na isaalang-alang na mabuti sa kung sino ang taong dapat hingan ng tulong. Kung komportable ka, maaari kang pumili sa mga sumusunod na hakbang:

- θ Ipagbigay alam mo sa iyong amo sa trabaho, superbisor ng “security”, o iba pang mapagkakatiwalaan sa trabaho tungkol sa sitwasyon mo.
- θ Humiling kung maaari na salain ang mga tawag ng teleponong natatanggap. Maaari ring makatulong kung ang mga tawag na ito ay nakatala.
- θ Mangyaring pag-usapan ninyo ng iyong amo ang pagtawag nila sa pulisya kung ikaw ay nanganganib sa iyong (dating)kasama.

*Kung dumarating o papaalis sa trabaho:*

- θ Ipagbigay alam sa kahit sino man ang oras ng iyong pag-uwi.
- θ Hawakang maigi ang iyong mga susi
- θ Mainam kung makakakuha ka ng “remote or keyless entry” na pambukas ng pinto ng sasakyan.
- θ Magsama ng kung sino man patungo sa iyong sasakyan.
- θ Suriing maigi ang paligid.
- θ Suriing maigi ang paligid ng iyong sasakyan, silipin ang ilalim, ang preno, kung may nabago o ginalaw. Tandaan na palaging nakasulong ang upuan ng sasakyan, nang sa gayon ay malaman mo kung merong nakakubli sa loob nito.
- θ Kung sinusundan ka ng iyong kasama, imaneho mo ang sasakyan malapit sa lugar na matao na maaaring mahingan ng tulong kung sakali o di kaya ay sa lugar ng kaibigan o himpilan ng pulisya.
- θ Kung ang iyong paradahan ng sasakyan ay nasa ilalim o “basement”, mainam kung ipaparada ang sasakyan sa may tabi ng kalsada.
- θ Maghanda ng papel o bagay na nakasulat ang “call police” at isantabi sa loob ng sasakyan sakaling kakailanganin.
- θ Kung ikaw ay naglalakad, gumawi ka sa daanan ng maraming tao.
- θ Baguhin ang paraan ng iyong pagdating at paglisan sa iyong pinapasukan at ang iyong daan ng pag-uwi.
- θ Kung iyong makita ang kasama sa kalye o daraanan, pumunta kaagad sa lugar pampubliko katulad ng mga tindahan.
- θ Kung iyong makita ang kasama sa kalye o daraanan, magpapansin kaagad sa mga tao at humingi ng tulong.

### III. PLANONG PANGKALIGTASAN NA PANG-EMOSYONAL

Ang karanasan ng pang-aabuso at panlalait ng kapwa ay sadyang mahirap at nakasasama ng loob. Ang paraan ng kaligtasan at pagbuo ng bagong buhay ay kinakailangan ng lakas, tapang at tibay ng loob. Upang mapanatili ang tibay ng loob at masuportahan ang iyong sarili sa panahon ng pang-emosyonal na paghihirap, mayroong mga ilang bagay na magagawa mo:

- θ Dumalo sa mga pulong ng mga pangkat o “Crisis Counselling” na nagbibigay payo.
- θ Sumali sa mga gawaing pampook upang mabawasan ang nararamdaman mong paghihirap ng loob.
- θ Kumuha ng “part-time job” upang mabawasan ang pangungulila at tuloy ay makadagdag pampinansyal para sa iyo.
- θ Magparehistro sa paaralan upang maragdagan pa ang iyong kaalaman.
- θ Sumapi sa mga pangkat na tumutulong sa mga kababaihang nangangailangan at tuloy upang madagdag ang iyong lakas ng loob.
- θ Maglaan ng oras sa pagbabasa, pakikinig sa musika, atbp.
- θ Maglaan ng oras sa mga taong nagbibigay kasiyahan at suporta.
- θ Makisali sa mga samahang pampubliko o di kaya ay maging abala sa sinehan, kainan, at ehersisyo.
- θ Pangalagaang mabuti ang iyong pagtulog at sapat ng pagkain.
- θ Isaayos ng iyong “Client Profile” at panatiliing tama at husto ang impormasyon upang maging handa sa darating na pangyayari.
- θ Maghanda ng libreta na pansarili kung saan maaaring isulat ang mga nasa isip at nararamdaman, lalo na kung nalulungkot o kawalang sigla. Itago sa isang ligtas na lugar or sunugin pagkatapos.
- θ Maglaan ng oras upang maihanda ang sarili maging ang iyong damdamin bago pumasok sa sitwasyong nakapagpapahirap ng loob katulad ng pagkikipag-usap sa iyong kasama, pakikipagkita sa abugado, o di kaya ay pagdalo sa korte.
- θ Limitahan ang sarili sa isang skedyul isang araw upang mabawasan ang tensyon sa sarili.
- θ Maging mapanlikha at gawin ang sa inaakala mong makabubuti para sa iyo.
- θ Sumulat ng magagandang bagay tungkol sa iyong sarili araw-araw—ng pansariling komento.
- θ Huwag ibaling ang ibang oras sa pag-inom ng alak o pagkain—lalo lamang itong makapagdaragdag ng tensyon at depresyon sa iyo.
- θ Iwasan ang maramihan at biglaang pamimili ng walang kabuluhan.
- θ Sumapi sa samahang pangkalusugan o magsimula ng programang pang-ehersisyo. Ito ay makatutulong sa iyong kasiglahan sa katawan at isipan.

- θ Karapatan mong ilabas ang iyong galit o sama ng loob ngunit sa wastong paraan at tamang pagkakataon.
- θ Alalahanin mo na ikaw ang pinakamahalagang tao ngayon na pinangangalagaan.

#### **IV. PLANONG PANGKALIGTASAN PARA SA MGA BATA**

Ang planong ito ay isinaayos upang matulungan ang mga ina na turuan ang kanilang mga anak ng mga ilang hakbang ng pangkaligtasan. Ito ay ayon sa paniniwala na ang higit na mahalagang bagay na magagawa ng mga anak sa kanilang mga ina at ng kanilang pamilya ay ang lumayo sa lugar ng may karahasan o pang-aabuso! Hindi nila mapipigil ang pang-aabuso, bagama't kadalasan ay sinusubukan nilang pigilan ito o tuwirang makialam sa mga karahasang nangyayari. Pinakamahalagang sabihin sa mga bata na ang mabut at pinakamahalagang bagay na gawin nila ay ang iligtas ang kanilang sarili.

Ang mga bata na nakararanas o nakakatunghay ng pang-aabuso sa kababaihan higit na naapektuhan. Para sa kanila, kasindak-sindak ang maranasan ang pang-aabuso o matunghayan nila ang pang-aabuso sa kanilang mga mahal sa buhay. Pansariling kaligtasan at planong pangkaligtasan ay kinakailangan sa mga batang ang pamilya ay nakararanas ng pang-aabuso. Ito ay mga hakbang upang mapalawak mo ang planong pangkaligtasan para sa iyo at sa iyong mga anak.

- θ Hayaan ang iyong mga anak ang siyang pumili ng ligtas na lugar o sild sa kabahayan na may nararapat na kandado at telepono. Ang unang hakbang sa buong plano ay ang makaalis ang mga bata kung saan ay nagaganap ang karahasan.
- θ Bigyang diin ang kahalagahan ng pagiging listas—na hindi responsibilidad ng mga anak ang kaligtasan ng kanilang ina.
- θ Turuan ang mga anak kung paanong humingi ng tulong. Mahalagang malaman ng mga bata na hindi maaaring gamitin ang teleponong natatanaw ng abusado. Na sila man ay maaaring malagay sa panganib. Ipagbilin sa mga anak ang paggamit ng mga teleponong bayaran sa labas ng bahay o telepono ng kapitbahay. Kung ikaw ay mayroong “cell phone” turuan ang mga anak sa paggamit nito.
- θ Turuan rin ang mga ito kung paanong makipag-ugnayan sa pulisya at emergensyang numero.
- θ Tiyakin rin na alam ng mga anak ang kabuuan ng kani-kanilang mga pangalan at tirahan. (Ang mga batang nasa rural ay dapat malaman ang numero ng kanilang lote, o nasasakupang lugar).

**HALIMBAWA:**

Pagtawag sa 911

Ang namamahala ay sasagot ng:

“Pulis, bumbero, ambulansya”

Police, Fire, Ambulance

Ang sasabihin ng inyong anak ay:

“Pulis.”

Police

Pagkatapos ang dapat sabihin ng iyong anak ay:

“Ang pangalan ko ay \_\_\_\_\_”

My name is \_\_\_\_\_

“Ako ay \_\_\_\_\_ taong gulang”

I am \_\_\_\_\_ old.

“Kailangan ko ng tulong. Magpadala ng pulis.”

I need help. Send the police.

“Mayroong nananakit sa aking ina”

Someone is hurting my mom.

“Ang aming tinitirhan dito ay \_\_\_\_\_”

The address here is \_\_\_\_\_.

“Ang numero ng aking telepono ay \_\_\_\_\_”

My phone number is \_\_\_\_\_.

- θ Mahalaga sa mga anak na siguruhing hindi nakababa and awditibo ng telepono matapos gamitin. Sa dahilang kung ibababa ng bata ang awditibo ng telepono, ang pulis ay maaaring tawagan pabalik ang numero na maaaring maglagay sa inyo ng mas peligrong sitwasyon.
- θ Turuan ang inyong mga anak, kung paano gamiting ang tungkol sa “Neighbourhood Block Parents”.
- θ Pumili ng ligtas na lugar kung makikipagtagpo sa iyong mga anak, sa labas ng inyong tirahan, matapos ang mga pangyayari at inaakalang maayos ang sitwasyon (upang madaling matagpuan ang bawat isa).
- θ Turuan ang mga anak ng pinakaligtas na paraan sa pinlanong ligtas na lugar para sa kanila

## V. SA PANAHOON NG BAYOLENTENG PANGYAYARI

Ang mga kababaihan, madalas ay hindi nakakaiwas sa mga bayolenteng pangyayari. Samantala, upang mapalawak ang iyong kaligtasan, narito ang ilan pang mga ilang bagay na iyong magagawa:

- θ Alalahanin mo na mayroon kang Madaliang Plano sa Pagtakas, pilitin mo itong ilagay sa iyong isipan.

- θ Ihanda ang sarili sa tamang posisyon kung saan madaling makatakas o di kaya ay malapit sa telepono upang makatawag kaagad sa 911 kung kinakailangan.
- θ Subukang lumipat sa isang maluwang na lugar kung saan maliit ang tyansa ng panganib. (Iwasan hangga't maaari ang pagtatalo sa banyo, garahe, kusina, malapit sa mga armas, o sa mga kulong na kuwarto.)
- θ Gamitin mo ang salitang pa-senyas o hudyat "code word" sa iyong mga anak, upang makatawag ng saklolo.
- θ Gamitin mo ang iyong sariling paghuhusga at pakiramdam—kung ang sitwasyon ay masyadong malubha, maaari kang umayon sa iyong kasama o di kaya ay sundin siya sa kung ano mang kagustuhan upang huminahon. Kailangan mong mapangalagaan ang iyong sarili hanggang sa malayo ka sa kapahamakan.
- θ Matapos na ikaw ay abusuhin o salakayin, tumawag kaagad sa pulis sa numerong 911. Sabihin na ikaw ay inabuso o "assaulted" ng lalaki/babae, (huwag mong sabihing asawa o kasama) at huwag mong ibalik ang awditibo sa lalagyan matapos tumawag.
- θ Subukan mong gumawa ng mas malakas pang ingay hangga't maaari (alarma ng sunog, magbasag, lakasan ang telebisyon o radyo kaya) – upang ang mga kapitbahay ay tumawag ng pulis para sa iyo.

## **MGA TAKBUHAN PARA SA MGA NAABUSONG KABABAIHAN SA PEEL**

(ang mga “area codes” ay 905, o di kaya ay maaring nakasulat na)

### **PULIS**

Peel Regional Police	
Sa Kagipitan (Emergency).....	911
Kung hindi naman kagipitan (Non Emergency) .....	453-3311
Caledon O.P.P. ....	584-2241
Trillium Health Centre – Mississauga site (100 Queensway West.) .....	848-7600
(Magtala bilang dokumento ng mga patuloy na pananakit at mga sugat na dinanas mula sa karahasan na nangyari sa tahanan)	

### **24-ORAS NA MGA LINYA PARA SA PANAHON NG KAGIPITAN**

Assaulted Women’s Help Line.....	1-866-863-0511
.....	TTY:1-866-863-7868
Caledon/Dufferin Victim Services .....	1-905-951-3838
.....	1-888-743-6496
Children’s Aid Society of Peel: .....	905-363-6131
Family Transition Place .....	1-800-265-9178
Interim Place South .....	403-0864
Interim Place North .....	676-8515
Salvation Army Family Life Resource Centre.....	451-6108
Sexual Assault/Rape Crisis Centre .....	273-9442
Victim Services of Peel.....	568-1068

### **MGA KUBLIHAN NA MAAARING TULUYAN NANG PANSAMANTALA**

Family Transition Place .....	1-800-265-9178
Interim Place South.....	403-0864
Interim Place North.....	676-8515
Salvation Army Family Life Resource Centre.....	451-4115
Armagh (second stage housing) .....	855-0299

### **PAGTULONG SA PANANALAPI**

Social Assistance .....	793-9200
-------------------------	----------

### **MGA SERBISYONG NAUKOL SA BATAS**

North Peel & Dufferin Community Legal Services .....	455-0160
--	----------

---

Mississauga Community Legal Services .....	896-2052
Legal Aid .....	453-1723
Victim Witness Assistance Program (criminal court support services) ..	456-4797
India Rainbow Community Services of Peel ( Legal Clinic) .....	275-2369

## **MGA SERBISYONG TUMATAGUYOD SA KABABAIHAN**

(ang mga “area codes” ay 905, o di kaya ay maaring nakasulat na)

Catholic Cross Cultural Services	
Brampton.....	457-7740
Mississauga.....	273-4140
Catholic Family Services of Peel-Dufferin	
Brampton.....	450-1608
Mississauga.....	897-1644
Family Services of Peel	
Centralized Intake.....	453-5775
Brampton.....	453-7890
Mississauga.....	270-2250
Family Transition Place.....	1-800-265-9178
India Rainbow Community Services	
Brampton.....	454-2598
Mississauga.....	275-2369
Malton Neighbourhood Services.....	677-6270
Muslim Community Services.....	790-1910
Peel Sisters of Color in Action.....	453-7940
Salvation Army Women’s Counselling Centre.....	820-8984
United Achievers Community Services.....	455-6789
African Community Services.....	460-9514
HEAL Network.....	460-1608 x 118
Vita Centre.....	858-0329

## **MGA IMBAKAN NG PAGKAIN**

Foodpath Foodbank.....	270-5589
The Salvation Army Foodbank	
Brampton.....	451-8840
Mississauga.....	279-2526





Financial Assistance for the Booklet was provided by  
The Ministry of Community & Social Services.  
Translation provided by the Cultural Interpreter Services of Peel  
and funded by United Way of Peel.

