

Thiết lập một Kế hoạch An toàn

Developed 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
Web Site: www.pcawa.org

Nhiều phụ nữ đã thoát được và sinh tồn trong hoàn cảnh bị ngược đãi. Tập tài liệu này được hoàn thành bởi những phụ nữ đã từng trải qua kinh nghiệm đó và họ gửi đến bạn những lời khuyên.

Để đặt thêm tập sách này, xin liên lạc với:

Peel Committee Against Woman Abuse (PCAWA) at (905)-282-9792
1515 Matheson Boulevard East, Suite 103, Mississauga, ON. L4W 2P5, Canada

Việc sao lại toàn phần hay từng đoạn của tập sách này chỉ được phép làm nếu có sự cho phép và xác nhận trên giấy tờ của Peel Committee Against Woman Abuse.

Creating a Safety Plan. ©Peel Committee Against Woman Abuse. Second edition: March 2004. Third edition July 2005

MỤC LỤC

Lời giới thiệu	2
I. Một kế hoạch trốn thoát khẩn cấp.....	3
II. Thiết lập một môi trường an toàn hơn	
1. Ở tại nhà	6
2. Trong khu phố nơi bạn ở	8
3. Tại sở làm	9
III. Một kế hoạch an toàn về cảm xúc.....	10
IV. Kế hoạch an toàn cho các con/trẻ em.....	12
V. Trong lúc sự bạo hành xảy ra	14
Những cơ quan giúp đỡ phụ nữ bị ngược đãi ở vùng Peel.....	15

LỜI GIỚI THIỆU

Thật là quan trọng khi biết rằng mặc dù bạn không có quyền chế ngự sự bạo hành của người bạn trai hoặc chồng (củ), bạn vẫn có thể tăng cường sự bảo vệ ăn toàn cho chính bạn và con bạn khi còn là đối tượng của sự ngược đãi này. Thiết lập một kế hoạch an toàn bao gồm sự nhận định các bước hành động để tăng cường sự an toàn và chuẩn bị trước để đối phó với những bạo hành có thể xảy đến trong tương lai. Tập tài liệu này có nhiều đề nghị và ý kiến mà chúng tôi mong là các bạn sẽ thấy hữu ích. Tuy nhiên, đừng cố gắng làm mọi thứ ngay lập tức. Hãy đi từng bước một, và hãy bắt đầu với những ý kiến mà bạn có thể thực hiện được.

Trong việc thiết lập một kế hoạch an toàn, những điểm quan trọng cần nhớ là:

- }] Mặc dù bạn không thể chế ngự được sự bạo hành của người bạn trai hay chồng (củ), bạn vẫn có thể tăng cường sự an toàn cho chính bạn và con bạn.
- }] Bạn cần một kế hoạch an toàn để xử dụng bất cứ khi nào sự ngược đãi xảy ra.
- }] Bản kế hoạch an toàn này đề ra những hành động cụ thể mà bạn có thể thực hiện.
- }] Bản kế hoạch này cũng bao gồm những hành động mà bạn có thể thực hiện để tăng cường sự an toàn cho con bạn.
- }] Quen thuộc với kế hoạch này cũng như cứ ôn đi ôn lại và/hoặc điều chỉnh kế hoạch này thường xuyên là điều quan trọng. Tình trạng ngược đãi và những yếu tố nguy hiểm có thể thay đổi nhanh chóng.

I. MỘT KẾ HOẠCH TRỐN THOÁT KHẨN CẤP

Kế hoạch trốn thoát khẩn cấp chú trọng vào những điều bạn có thể làm trước để chuẩn bị sẵn sàng cho trường hợp phải rời khỏi tình trạng ngược đãi một cách nhanh chóng.

Sau đây là danh sách những giấy tờ bạn phải cất riêng và giấu ở một nơi an toàn (thí dụ như nhà bạn bè hoặc nhà anh chị em, nơi văn phòng luật sư, trong hộp để đồ quý giá ở ngân hàng):

a) Hãy chụp bản sao những giấy tờ sau đây và cất ở một nơi an toàn, cách xa những bản chính. Giấu những bản chính vào một nơi nào đó, nếu bạn có thể.

- θ giấy xuất cảnh, khai sanh, những giấy tờ của sổ di trú của cả gia đình
- θ hồ sơ trường học và tờ ghi chú chích ngừa
- θ bằng lái và giấy đăng ký xe
- θ thuốc uống, toa thuốc, hồ sơ sức khỏe của cả gia đình
- θ giấy tờ của sổ trợ cấp xã hội
- θ giấy phép làm việc
- θ giấy ly dị, giấy được quyền nuôi con, lệnh toà, giấy cấm lai vãng, giấy hôn thú
- θ hợp đồng thuê nhà, giấy chủ quyền nhà, sổ thanh toán nợ mua nhà trả góp
- θ sổ nhà băng
- θ giấy tờ bảo hiểm
- θ sổ địa chỉ/số điện thoại
- θ hình của chồng/bạn trai
- θ thẻ sức khỏe của bạn và gia đình
- θ tất cả những thẻ bạn thường dùng như thẻ Visa, điện thoại, thẻ An sinh xã hội, ATM

b) Hãy cất những thẻ thường dùng trong bóp cầm tay của bạn:

- θ Thẻ an sinh xã hội
- θ Thẻ mua đồ thiếu nợ
- θ Thẻ điện thoại
- θ Thẻ ngân hàng
- θ Thẻ sức khỏe

c) Hãy để bóp cầm tay và bóp lớn ngay tầm tay, và có chứa những thứ sau:

- θ chìa khóa xe/nhà/văn phòng
- θ sổ chi phiếu, sổ ngân hàng/chứng từ ngân hàng
- θ bằng lái, giấy đăng ký xe, bảo hiểm
- θ sổ địa chỉ/điện thoại
- θ hình ảnh của chồng/bạn trai
- θ tiền để tiêu lúc khẩn cấp (tiền mặt) đã giấu riêng

d) Hãy để những vật này ngay tầm tay, để bạn có thể chụp nó nhanh chóng:

- θ va li đựng đồ khẩn cấp có những đồ dùng cho nhu cầu trước mắt
- θ những món đồ chơi đặc biệt mà con mình thích
- θ nữ trang
- θ những món đồ nhỏ có thể bán được
- θ những món quà có giá trị tình cảm đặc biệt
- θ một danh sách những món đồ khác mà bạn muốn lấy sau này nếu có cơ hội trở về nhà để lấy đồ
- θ hãy mở một tài khoản riêng do bạn đứng tên ở ngân hàng và sắp xếp để ngân hàng không gửi giấy tờ cũng như gọi điện thoại đến nơi bạn đang ở, hoặc sắp xếp để thư từ gửi về địa chỉ bạn bè hoặc bà con.

- Ø Hãy tiết kiệm và để tiền riêng nhiều chừng nào tốt chừng ấy – để phòng hờ khi cần tiền chợ.
- Ø Để riêng ra, ở chỗ nào mà bạn có thể lấy nhanh chóng, 10 đồng đến 15 đồng để trả tiền tắc xi, và những đồng hai mươi lăm xu để gọi điện thoại.
- Ø Tính trước đường để thoát thân lúc khẩn cấp.
- Ø Lên kế hoạch và làm thử những bước bạn sẽ làm nếu phải rời đi cách nhanh chóng và học thuộc những bước đó cách thành thạo.
- Ø Giấu áo quần, chìa khóa nhà, xe, tiền vv...tại nhà bạn bè.
- Ø Xếp sẵn quần áo vào va li hoặc chuẩn bị sẵn va li để bỏ đồ vào cách nhanh chóng.
- Ø Mượn một hộp để đồ quý giá ở ngân hàng mà chồng bạn hoặc bạn trai không biết.

Cảnh sát sẽ đưa bạn về nhà sau đó, để lấy thêm những đồ dùng cá nhân. Việc này sẽ sắp xếp với cảnh sát địa phương. Hãy lấy những món đồ ghi trong danh sách trên đây cũng như bất cứ cái gì khác trông quan trọng đối với bạn hoặc con bạn.

Khi bạn ra đi, nếu có thể hãy mang theo các con của bạn. Nếu bạn định đi trước rồi sau đó sẽ về đem chúng đi, cảnh sát sẽ không thể giúp bạn đem chúng ra khỏi nhà của chồng bạn trừ khi bạn có giấy lệnh của tòa.

II. THIẾT LẬP MỘT MÔI TRƯỜNG AN TOÀN HƠN

Có nhiều điều một phụ nữ có thể làm để tăng cường sự an toàn của họ. Hẳn nhiên là không thể làm mọi việc cùng một lúc được, nhưng chúng ta có thể áp dụng từng bước một biện pháp an toàn. Sau đây là một vài gợi ý:

1. Ở TẠI NHÀ

Nếu bạn đang sống với người bạn trai/chồng có những hành động ngược đãi:

- θ Để sẵn Kế Hoạch Trốn thoát Khẩn cấp vào một chỗ và ôn tập thường xuyên.
- θ Lập danh mục điện thoại gồm số điện thoại của sở cảnh sát, của nhà tạm trú gần nhất, đường dây giúp phụ nữ bị hành hung, đường dây giúp những người bị khủng hoảng, số điện thoại người thân trong gia đình, người tư vấn và bạn của các con.
- θ Sắp đặt trước với bạn bè hoặc gia đình để nếu cần bạn có thể ở nhà họ.
- θ Cố gắng tiên liệu thời kỳ bạo hành sắp tới và sắp đặt cho các con gửi nhà bạn, gia đình vv... (Hãy đoán trước "chu kỳ" của anh ấy, thí dụ như khi anh tỏ ra yêu thương chiu chuộng.)
- θ Dẫn các con báo cho bạn biết ngay khi có người gõ cửa, trước khi chúng mở cửa.
- θ Dạy các con cách sử dụng điện thoại (và điện thoại cầm tay nếu bạn có) để gọi sở cảnh sát và sở cứu hỏa.
- θ Lập một tín hiệu bằng lời với các con và/hoặc với bạn bè để họ biết mà cầu cứu khi bạn cần.
- θ Dạy các con cách gọi điện thoại mà người nhận sẽ trả tiền để trong trường hợp các con bạn bị người chồng hoặc bạn trai bắt đi, chúng biết cách gọi bạn hoặc một người bạn đặc biệt của gia đình.
- θ Dạy các con biết các lối chạy ra khi khẩn cấp, và thuộc kỹ những lối đó.
- θ Dạy các con Kế Hoạch An Toàn của trẻ em. (Xem trang 12).

Nếu bạn không sống chung với người bạn trai/chồng có những hành động ngược đãi:

- θ Đổi ổ khóa cửa ra vào và cửa sổ. Đặt lỗ quan sát ở cửa để nhìn ra ngoài. Thay ổ khóa nhà xe và hộp thư.
- θ Dẫn các con cho bạn biết ngay nếu có ai đứng trước cửa và dặn chúng không được phép mở cửa một mình.
- θ Lúc nào cũng giữ lệnh cấm lai vãng gần bên bạn.

- θ Phải để nhà trường, nhà trẻ và sở cảnh sát giữ bản sao các giấy lệnh tòa bao gồm giấy cấm lai vãng, giấy quyền giữ con và điều kiện thăm viếng, cũng như hình ảnh của người bạn trai hoặc người chồng thường ngược đãi.
- θ Nếu có thể, đoán trước sự việc bạo hành sắp xảy ra và chuẩn bị sẵn sàng.
- θ Nếu bạn có điện thoại hiện số, hãy cẩn thận về việc ai có thể tìm ra những số điện thoại lưu trữ (thí dụ số được bấm sau cùng, vv..).
- θ Nếu bạn không muốn bạn trai/chồng tìm ra số điện thoại của bạn thì yêu cầu sở điện thoại không in tên bạn trong sổ điện thoại. Khi bạn gọi điện thoại, nhớ khóa số của mình.
- θ Hãy nghĩ đến việc mua điện thoại cầm tay và lưu trữ những số cần gọi vào chương trình.
- θ Hãy liên lạc với Victim Services (Dịch vụ cho các Nạn nhân) để hỏi thăm xem là bạn hội đủ điều kiện để tham gia chương trình hệ thống phản ứng cấp cứu của Supportlink / D.V.E.R.S. hay không.
- θ Hãy nghĩ đến việc thay đổi vị trí bàn ghế đồ đạc trong nhà một cách khác lạ để bạn trai hoặc chồng bạn không hề đoán trước việc này do đó anh sẽ va chạm vào đó và nhờ vậy bạn biết anh ta có ở nhà. Cũng giấu dao và dụng cụ nhà bếp trong ngăn tủ để kẻ hành hung không lấy được dễ dàng.
- θ Nếu bạn sống trong bin đình, phải quan sát cách rõ ràng trước khi bạn ra khỏi thang máy. Hãy nhìn trong gương soi và để ý những lối ra trong hành lang coi chừng người bạn trai/chồng của bạn (kẻ hành hung) có mặt ở đó. Nói với nhân viên an ninh, hoặc là gọi điện thoại nặc danh yêu cầu sự an toàn trong bin đình.
- θ Mua sẵn thang dây để trốn thoát từ những tầng lầu trên.
- θ Nếu nhà bạn có ban công, hãy tính việc quấn dây chung quanh nó.
- θ Thay cửa gỗ bằng cửa thép/kim loại, nếu được.
- θ Gắn bộ phận kiểm tra khói và bình chữa lửa cho mỗi tầng nhà.
- θ Hãy nghĩ đến sự lợi ích của việc nuôi chó giữ nhà.
- θ Gắn hệ thống đèn bên ngoài để khi có người đi đến gần nhà thì đèn sẽ sáng lên.
- θ Làm bất cứ điều gì mà bạn có thể, để gắn hệ thống an ninh, bao gồm thêm ổ khóa, gắn những thanh sắt ngoài cửa sổ, cột để chêm cửa và hệ thống điện vv...để tăng cường sự an toàn của bạn.

2. TRONG KHU PHỐ NƠI BẠN Ở

- θ Nói với người láng giềng của bạn rằng bạn muốn họ gọi cảnh sát giùm nếu họ nghe thấy tiếng đánh nhau hoặc la hét trong nhà bạn.

- θ Dẫn những người giữ trẻ của con bạn chỉ để người nào mà bạn cho phép được đón con bạn thôi.
- θ Nói với những người trong khu lân cận của bạn biết rằng chồng bạn không sống chung với bạn nữa và họ nên gọi cảnh sát nếu họ thấy người đó đến gần nhà bạn. Bạn có thể cho họ xem tấm hình của người đó và mô tả cho họ về hình dáng và xe của người đó.
- θ Nhờ những người láng giềng của bạn trông chừng con bạn lúc khẩn cấp.
- θ Cất giấu áo quần và Kế Hoạch Trốn thoát Khẩn Cấp tại nhà một người hàng xóm.
- θ Đi chợ và mua sắm tại những nơi khác nhau và vào những giờ giấc khác với giờ giấc trước đây bạn vẫn thường đi khi bạn còn sống chung với người bạn trai/chồng.
- θ Dùng ngân hàng khác hoặc chi nhánh khác và vào những giờ giấc khác với giờ giấc trước đây bạn vẫn thường đi khi bạn còn sống chung với người bạn trai đó.
- θ Đổi bác sĩ, nha sĩ mới và những dịch vụ chuyên nghiệp khác với trước đây bạn thường dùng.
- θ Đừng để tên của bạn trong bảng tên những người cư ngụ trong bin đình của bạn.

3. TẠI SỞ LÀM

Tùy theo hoàn cảnh, mỗi phụ nữ phải tự quyết định về vấn đề bộc lộ cho người khác biết rằng bạn trai hoặc chồng bạn là một kẻ hành hung và bạn đang sống trong sự nguy hiểm. Bạn bè, gia đình, người làm cùng sở có thể giúp đỡ trong vấn đề bảo vệ phụ nữ. Tuy nhiên bạn phải suy nghĩ cẩn thận xem ai là người mà bạn cần sự giúp đỡ của họ. Nếu được, bạn có thể làm một hay tất cả những điều sau đây:

- θ Nói cho chủ, trưởng phòng an ninh, và những người quan trọng khác hoặc bạn đồng nghiệp về tình trạng của bạn.
- θ Yêu cầu thanh lọc những cú điện thoại tìm bạn tại sở. Làm hồ sơ theo dõi những cú điện thoại này cũng ích lợi.

- θ Bàn thảo với người chủ của bạn về việc giúp đỡ bạn gọi cảnh sát nếu bạn đang trong tình trạng nguy hiểm với người chồng hành hung.

Khi đến sở hoặc rời sở làm:

- θ cho một vài người biết khi nào bạn sẽ có mặt ở nhà
- θ cầm sẵn chìa khóa trong tay bạn
- θ dùng một đồ bấm để mở cửa xe hoặc đồ mở cửa xe không cần chìa khóa
- θ đi đến xe của bạn cùng với một người khác
- θ xem xét bãi đậu xe
- θ đi quanh xe, nhìn xem phía dưới nắp đậy máy xe để xem có vật gì nhét vào không và xem lại thắng xe. Đừng quên để ghế trong xe gập về phía trước, nhờ đó bạn biết được có ai trốn trong xe
- θ nếu bạn trai hoặc chồng bạn lái xe chạy theo bạn, bạn lái xe đến những nơi có người giúp đỡ như nhà bạn bè, sở cảnh sát
- θ nếu bạn đậu xe dưới hầm, hãy đậu bên kia đường
- θ giữ sẵn một dấu hiệu trong xe ghi là "hãy gọi cảnh sát"
- θ nếu bạn đi bộ, hãy đi đường nào có đông người qua lại
- θ thay đổi thói quen về giờ giấc đến sở và rời sở và con đường bạn về nhà
- θ nếu bạn gặp bạn trai hoặc chồng bạn ngoài đường, hãy đi đến chỗ công cộng, thí dụ một cửa tiệm
- θ nếu bạn gặp bạn trai hoặc chồng bạn ngoài đường, hãy gây sự chú ý cho chính mình và kêu cứu

III. MỘT KẾ HOẠCH AN TOÀN VỀ CẢM XÚC

Tình trạng bị ngược đãi và bị mắng chửi bởi người bạn trai hoặc người chồng thường làm cho người phụ nữ bị kiệt sức và khô hạn về mặt cảm xúc. Tiến trình sinh tồn và xây dựng đời sống mới đòi hỏi nhiều can đảm và năng lực dồi dào. Để bảo tồn năng lực tình cảm và để tự

nâng đỡ tinh thần trong những lúc đời sống tình cảm gặp khó khăn, có một số việc mà bạn có thể làm:

- θ Tham dự Nhóm Tư vấn Người bị khủng hoảng càng nhiều càng tốt.
- θ Tham gia sinh hoạt cộng đồng để bớt thấy mình cô độc.
- θ Tìm một việc làm bán thời gian để giảm bớt sự cô độc và tăng thêm thu nhập.
- θ Ghi tên đi học để trau dồi kỹ năng.
- θ Tham gia các nhóm tương trợ phụ nữ để được nâng đỡ và thắt chặt tinh thần với người khác.
- θ Dành thì giờ riêng cho bạn để đọc sách, suy tư, chơi nhạc...
- θ Có thì giờ sinh hoạt với những người khích lệ tinh thần bạn và bạn thấy dễ chịu.
- θ Tham gia sinh hoạt xã hội như xi nê, ăn tối bên ngoài, thể dục.
- θ Thỏa đáp nhu cầu giấc ngủ và thức ăn bổ dưỡng của thân thể bạn.
- θ Cập nhật hóa Bản tình trạng của bạn để thấy mình sẵn sàng đối phó với những sự việc sắp đến.
- θ Giữ sổ nhật ký để viết ra những cảm nghĩ, nhất là những lúc bạn cảm thấy buồn bã hay đáng thương. Cất nhật ký một nơi an toàn hoặc đốt nó.
- θ Tìm thì giờ chuẩn bị về mặt cảm xúc cho mình trước khi đối diện với những tình hình gây căng thẳng như nói chuyện với bạn trai hoặc chồng, gặp luật sư hoặc ra tòa.
- θ Hãy cố gắng đừng trông đợi ở mình quá sức – giới hạn cho mình mỗi ngày có một cái hẹn thôi để giảm bớt căng thẳng.
- θ Hãy có tinh thần sáng tạo và làm bất cứ điều gì làm mình dễ chịu.
- θ Mỗi ngày viết ra những điều tích cực về mình – những khẳng định cá nhân của chính bạn.
- θ Đừng tìm thoải mái trong việc ăn hoặc uống rượu quá độ – điều này chỉ làm bạn chán đời thêm mà thôi.
- θ Tránh mua sắm dẫm dội và tùy hứng.

- θ Gia nhập câu lạc bộ sức khỏe hoặc bắt đầu chương trình thể dục. Việc này sẽ tăng cường năng lực và cảm giác an sinh của bạn.
- θ Cảm thấy bức tức giận dữ cũng không sao, nhưng hãy tìm những cách xây dựng để bộc lộ cơn giận đó.
- θ Hãy nhớ rằng bạn là người quan trọng nhất để được chăm sóc ngay bây giờ.

IV. KẾ HOẠCH AN TOÀN CHO CÁC CON/TRẺ EM

Kế hoạch này được soạn ra để giúp các bà mẹ dạy con mình một số những nguyên tắc an toàn căn bản. Điều này được dựa trên niềm tin đó là việc quan trọng nhất mà trẻ em có thể làm cho mẹ chúng và gia đình bằng cách tránh xa vùng bạo động! Chúng không thể ngăn cản được sự ngược đãi, mặc dù chúng thường cố gắng bằng cách làm phân tâm người cha hung bạo hoặc trực tiếp can thiệp vào lúc sự hành hung xảy ra. Thật là quan trọng để nói cho con cái biết rằng điều tốt nhất và quan trọng nhất để các em làm là giữ an toàn cho chính chúng nó.

Những trẻ em từng chứng kiến những hành động ngược đãi phụ nữ có thể bị ảnh hưởng sâu rộng. Tình cảm của các em bị tổn thương khi phải đối diện với sự bạo hành trực tiếp xảy đến cho các em hoặc cho người các em thương mến. Sự an toàn cá nhân và việc đặt kế hoạch an toàn cá nhân là điều quan trọng và cần thiết cho trẻ em trong những gia đình đã từng trải qua những sự hành hung. Có nhiều cách giúp bạn thảo kế hoạch an toàn với các con bạn.

- θ Cho các con chọn một phòng/chỗ an toàn trong nhà, cửa phòng nên có khóa và trong phòng có điện thoại thì tốt hơn. Trong bất cứ kế hoạch nào, bước đầu tiên là các em phải ra khỏi phòng khi sự hành hung xảy ra.
- θ Nhấn mạnh tầm quan trọng của sự an toàn, và việc bảo vệ mẹ chúng được an toàn không phải là trách nhiệm của chúng.

- θ Dạy các con cách gọi điện thoại cầu cứu. Quan trọng là các em phải biết không nên để cho người hành hung nhìn thấy các em gọi điện thoại. Vì điều này gây nguy hiểm cho các em. Hướng dẫn các con sử dụng điện thoại hàng xóm hoặc điện thoại công cộng nếu các em không thể sử dụng điện thoại ở nhà. Nếu bạn có điện thoại cầm tay, hãy hướng dẫn các con cách sử dụng.
- θ Dạy các con cách liên lạc sở cảnh sát ở số khẩn cấp.
- θ Bảo đảm việc các em biết tên họ và địa chỉ các em (trẻ em ở thôn quê cần biết số khu và lô nhà của chúng).
- θ Tập đợt các em những điều gì cần nói khi gọi điện thoại cầu cứu.

Thí dụ:

Bấm số 911.

Điện thoại viên sẽ trả lời:

“Cảnh sát, Sở cứu hỏa, Xe cứu thương”

"Police, Fire, Ambulance"

Con bạn sẽ nói:

Cảnh sát.

Police.

Rồi nó sẽ nói tiếp:

Tôi tên là_____.

My name is _____.

Tôi ____tuổi.

I am ____years old.

Xin giúp tôi. Hãy cho cảnh sát đến.

I need help. Send the police.

Có người đang làm mẹ tôi bị thương.

Someone is hurting my mom.

Địa chỉ ở đây là_____.

The address here is _____.

Số điện thoại của tôi là_____.

The phone number here is _____.

_____.

- θ Quan trọng là các em phải rút dây điện thoại ra sau khi các em nói xong. Cảnh sát có thể gọi lại nếu các em gác máy, điều đó có thể gây nguy hiểm cho bạn và các con.
- θ Dạy cho con bạn biết về Dịch vụ Cha mẹ Trong Khu Phố Bảo Vệ và cách sử dụng dịch vụ đó.

- Θ Chọn một chỗ an toàn để gặp các con, không phải ở trong nhà, sau khi tình hình đã yên ổn cho bạn và các con (nhờ vậy bạn và các con có thể tìm nhau dễ dàng).
- Θ Dạy con bạn dùng con đường an toàn nhất để đi đến nơi hẹn và để gặp nhau cách an toàn cho chúng.

V. TRONG LÚC SỰ BẠO HÀNH XẢY RA

Phụ nữ không thể luôn luôn tránh được những sự cố bạo hành. Tuy nhiên, để tăng cường sự an toàn cho các bạn, đây là một số việc ***bạn có thể làm***:

- Θ Tự nhắc mình là đã có Kế Hoạch Trốn thoát Khẩn cấp, và ôn lại kế hoạch đó trong đầu.
- Θ Bắt đầu định vị trí cho mình để thoát ra thật nhanh hoặc đến gần điện thoại để gọi 911, nếu cần thiết.
- Θ Hãy di chuyển đến chỗ nào ít nguy hiểm nhất. (Tránh cái cọ trong phòng tắm, nhà để xe, nhà bếp, gần khí giới, hoặc ở trong những phòng không có lối thoát ra ngoài).
- Θ Dùng tín hiệu bằng lời với các con để chúng biết mà gọi điện thoại kêu cứu.
- Θ Dùng trí phán đoán và trực giác của bạn – nếu tình trạng rất trầm trọng thì bạn có thể đồng ý cho bạn trai hoặc chồng của bạn những điều anh ta cần để làm anh ta nguôi cơn giận. Bạn phải tự bảo vệ mình cho đến khi nào bạn thoát ra khỏi tình trạng nguy hiểm.
- Θ Khi, hoặc sau khi đã bị hành hung rồi, hãy gọi cảnh sát ở số 911 nếu được. Nói rằng bạn bị một người đàn ông/đàn bà hành hung (đừng nói chồng bạn/bạn trai), và rút dây điện thoại ra sau khi gọi.
- Θ Làm những tiếng động lớn càng nhiều càng tốt (bật còi báo động cứu hỏa, đập đồ, mở máy hát hoặc ti vi) – để người láng giềng/lân cận có thể gọi cảnh sát cho bạn.

NHỮNG CƠ QUAN GIÚP ĐỠ PHỤ NỮ BỊ NGƯỢC ĐÃI Ở VÙNG PEEL

(tất cả số vùng đều là 905, trừ khi có ghi ra)

CẢNH SÁT

Peel Regional Police

(Emergency)911

(Non Emergency)453-3311

Caledon O.P.P1-888-310-1122

Trillium Health Centre-Sexual Assault & Domestic Violence Services.....848-7600

(document and treat injuries sustained as a result of domestic violence)

SỐ ĐIỆN THOẠI 24 GIỜ GIÚP NGƯỜI BỊ KHỦNG HOẢNG

Assaulted Women’s Help Line (www.awhl.org).....1-866-863-0511

TTY.....1-866-863-7868

Caledon/Dufferin Victim Services.....905-951-3838 or 1-888-743-6496

Children’s Aid Society of Peel Mississauga.....363-6133

Family Transition Place1-800-265-9178

Interim Place South403-0864

Interim Place North676-8515

Salvation Army Family Life Resource Centre451-6108

Sexual Assault / Rape Crisis Centre of Peel273-9442

Sexual Assault / Rape Crisis Centre – Caledon1-800-810-0180

Victim Services of Peel.....568-1068

NHÀ TẠM TRÚ

Central Intake Number.....416-397-5637

Family Transition Place (Orangeville).....1-800-265-9178

Interim Place South403-0864

Interim Place North676-8515

Salvation Army Family Life Resource Centre451-4115

Armagh (second stage housing)855-0299

www.shelternet.ca

TRỢ CẤP TÀI CHÁNH

Social Assistance.....793-9200

Peel Housing453-1300

Salvation Army Homelessness Prevention Program.....451-8840

DỊCH VỤ PHÁP LÝ

North Peel & Dufferin Community Legal Services	455-0160
Mississauga Community Legal Services.....	896-2052
Legal Aid Ontario.....	453-1723
Victim Witness Assistance Program (criminal court support services)	456-4797
India Rainbow Community Services of Peel (Legal Clinic).....	275-2369
Victim Services of Peel (criminal court support at Bail Hearing).....	568-1068

DỊCH VỤ HỖ TRỢ PHỤ NỮ

African Community Services.....	460-9514
Catholic Cross-Cultural Services	
Brampton	457-7740 ext. 115
Mississauga	273-4140 ext. 109
Catholic Family Services of Peel-Dufferin.....	1-888-940-0584
Brampton	450-1608
Mississauga	897-1644
HEAL Network.....	450-1608 ext. 118
Family Services of Peel	
Centralized Intake	453-5775
Brampton	453-7890
Mississauga	270-2250
India Rainbow Community Services	
Brampton	454-2598
Mississauga	275-2369
Malton Neighbourhood Services.....	677-6270
Muslim Community Services	
Brampton	790-1910
Mississauga	828-1328
Punjabi Community Health Centre	
Mississauga.....	301-2978
Salvation Army Women's Counselling Centre.....	820-8984
United Achievers Community Services	455-6789
Vita Centre of Peel.....	858-0329

NGÂN HÀNG THỰC PHẨM

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

GHI CHÚ CÁ NHÂN

Việc Tài trợ để in và tái bản tập sách này là do
Bộ Cộng đồng & Dịch vụ Xã hội nhà ý cung cấp.