XÂY DỰNG
MỘT KẾ HOẠCH AN TOÀN

Soạn thảo bởi:

PCAWA
PEEL COMMITTEE AGAINST WOMAN ABUSE

HỢP TÁC CÙNG NHAU ĐỂ CHẤM DỨT BẠO HÀNH ĐỐI VỚI PHỤ NỮ

Tháng Tư năm 2019

LỜI CẢM ƠN

The Peel Committee Against Woman Abuse (Uỷ Ban Chống Xâm Hại Phụ Nữ Vùng Peel) xin cảm ơn các nhà tài trợ vì sự hỗ trợ hào phóng của họ.

Peel Committee Against Woman Abuse (PCAWA)
P.O. Box 45070
Mississauga, ON L5G 1C9
Telephone: 905.823.3441
Email: pcawa@pcawa.org
www.pcawa.net

Xây dựng một Kế hoạch An toàn. © Peel Committee Against Woman Abuse.

Ấn bản thứ hai: Tháng Ba năm 2004. Ấn bản thứ ba: Tháng Bảy năm 2005.
Ấn bản thứ tư: Tháng Tư năm 2006. Ấn bản thứ năm: Tháng Bảy năm 2010. Ấn bản thứ sáu: Tháng Hai năm 2017
Ấn bản thứ bảy: Tháng Tư năm 2019

Mục lục

LỜI GIỚI THIỆU 3
ĐANG BỊ BẠO HÀNH VÀ/HOẶC LẬP KẾ HOẠCH RỜI ĐI 7
A) Các giấy tờ quan trọng 7
B) Những Thẻ Quan trọng 7
C) Cần chuẩn bị trước những hành lý gì? 8
D) Những Đồ dùng Có thể Lấy Nhanh chóng 8
E) Những Cân nhắc Khác: 8
F) Nếu cảnh sát can thiệp hoặc bạn muốn cảnh sát can thiệp: 9
LẬP KẾ HOẠCH AN TOÀN 11
A) THOÁT KHỎI MỘT VỤ VIỆC BẠO HÀNH: 11
B) TIẾP TỤC DUY TRÌ MỐI QUAN HỆ VÀ SỐNG CHUNG: 12
C) NẾU BẠN KHÔNG SỐNG CÙNG NGƯỜI MÀ BẠN ĐANG BỊ HỌ BẠO HÀNH: 12
D) BÊN NGOÀI NHÀ: 13
KẾ HOẠCH AN TOÀN CỦA CON 15
CÔNG NGHỆ & BẠO HÀNH TRÊN MẠNG 17
CÁC ĐƯỜNG DÂY HỖ TRỢ KHỦNG HOẢNG 24 GIỜ 19
CHỖ LƯU TRÚ 20
HỖ TRỢ TÀI CHÍNH 20
CÁC DỊCH VỤ NHÀ Ở 20
CÁC DỊCH VỤ PHÁP LÝ 20
CÁC DỊCH VỤ HỖ TRỢ DÀNH CHO PHỤ NỮ 21
CÁC DỊCH VỤ KHẨN CẤP 23

LỜI GIỚI THIỆU

Tập tài liệu này được soạn thảo nhằm cung cấp cho phụ nữ [1] những chiến lược để sử dụng lúc họ bị hoặc có nguy cơ bị bạo hành.

Bạo hành đối với phụ nữ phải được công nhận là một vấn đề xã hội có nguồn gốc từ bất bình đẳng giới. Những trải nghiệm bị bạo hành của phụ nữ khác nhau rất nhiều tùy theo những trải nghiệm họ từng có liên quan đến sự phân biệt chủng tộc, phân biệt giai cấp, hội chứng sợ người đồng tính, hội chứng sợ người chuyển giới, phân biệt tuổi tác, phân biệt khả năng của cơ thể, chủ nghĩa thực dân, và hội chứng sợ người Hồi giáo, v.v. Nhiều phụ nữ bị bạo hành liên quan đến yếu tố giới tính và không nên bị đổ lỗi cho sự bạo hành mà họ phải chịu. Nếu bạn là một phụ nữ đã và đang bị bạo hành, hãy nhớ rằng bạn không đơn độc và các tổ chức thành viên của PCAWA tin tưởng bạn và sẽ hỗ trợ bạn theo các cách đáp ứng những nhu cầu cá nhân của bạn.

Cho dù bạn hiện tại đang bị bạo hành, đang nghĩ về việc rời bỏ một tình huống/mối quan hệ mang tính bạo hành, hoặc đã rời bỏ một tình huống/mối quan hệ mang tính bạo hành, tập tài liệu này sẽ cung cấp cho bạn một số chiến lược mà bạn có thể áp dụng cho bạn và con cái bạn, nếu bạn có con.

Do các tình huống/mối quan hệ mang tính bạo hành và các yếu tố nguy cơ có thể thay đổi nhanh chóng, điều quan trọng là cần phải hiểu rằng kế hoạch an toàn của bạn có thể cần phát triển và thay đổi theo thời gian.

Để xây dựng một kế hoạch an toàn, điều quan trọng là cần nhớ rằng:

- Bạn sẽ không bị chỉ trích vì sự bạo hành đó hoặc vì con cái của bạn phải chứng kiến sự bạo hành đó;
- Bạn không phải chịu trách nhiệm là gây ra sự bạo hành đó;
- Bạn không đơn độc. Có những nguồn lực trong cộng đồng để cung cấp sự hỗ trợ theo nhiều cách (tư vấn, cung cấp chỗ ở, hỗ trợ tài chính, v.v.).

Bạo hành đối với phụ nữ có thể diễn ra dưới nhiều hình thức. Những thuật ngữ khác thường được dùng để chỉ sự bạo hành đối với phụ nữ bao gồm: bạo lực gia đình, bạo lực tình dục, lạm dụng tình dục, xâm hại phụ nữ, bạo hành dựa trên giới tính hoặc bạo hành bạn tình. Phụ nữ có thể bị bạo hành trong bất kỳ mối quan hệ nào bao gồm cả mối quan hệ thân mật (cho dù đó là một mối quan hệ dị tính hay 2SLGBTQ +), từ (các) thành viên trong gia đình, hoặc tại chỗ

[1] Các thuật ngữ ‘một người phụ nữ’ và ‘những người phụ nữ’ được dùng trong tập tài liệu này như là một thuật ngữ mang tính bao quát, có ý chỉ nhiều bản dạng giới khác nhau bao gồm, nhưng không hạn chế ở: phụ nữ hợp giới, phụ nữ chuyển giới, những người đa dạng giới, phi dị nguyên giới, và hai-tâm-hồn.

làm/trường học. Phụ nữ cũng có thể bị bạo hành bởi một người lạ hoặc bởi nhiều người khác nhau cùng một lúc. Trong tập tài liệu này, (những) người mà bạn bị họ bạo hành được nhắc tới là (những) người đó.

Bạo hành Đối với Phụ nữ có thể diễn ra dưới nhiều hình thức, như là:

- Thể chất (ví dụ: đánh đập, xô đẩy, làm ngạt thở, giam giữ, hoặc túm lấy)
- Tâm lý hoặc cảm xúc (ví dụ: làm bẽ mặt, mạt sát, đe dọa, những hành động có tính thao túng hoặc gây sợ hãi)
- Tình dục (ví dụ: tấn công tình dục, cưỡng ép tình dục, cưỡng bức người phụ nữ tham gia vào hoạt động tình dục làm mất phẩm giá hoặc có tính gây hại, bắt buộc người phụ nữ xem hoặc tham gia vào các hành động tình dục mà cô ấy không đồng ý)
- Kinh tế (ví dụ: chiếm hoặc thu giữ thu nhập của người phụ nữ, hoặc không cho người phụ nữ tham gia vào các quyết định tài chính; ngăn cản không cho người phụ nữ làm những công việc được trả tiền hoặc quấy phá công việc được trả tiền của người phụ nữ)
- Tâm linh (ví dụ: chế nhạo hoặc hạn chế việc người phụ nữ tham gia vào các hoạt động tâm linh)
- Rình rập/quấy rối (ví dụ: theo dõi người phụ nữ, xuất hiện khi không được mời ở chỗ làm, email/gọi điện thoại liên tục)
- Qua mạng (ví dụ: đăng tải các tin nhắn mang tính làm nhục, chia sẻ những bức ảnh hở hang mà không được phép, lan truyền những lời buôn chuyện/tin đồn trên mạng)

CHĂM SÓC BẢN THÂN BẠN

Một trong những khía cạnh quan trọng nhất, nhưng thường bị bỏ qua, của sự an toàn và việc lập kế hoạch an toàn của phụ nữ là chăm sóc bản thân mình. Việc bị bạo hành có thể gây kiệt sức và vô cùng mệt mỏi về mặt cảm xúc. Do vậy, điều quan trọng là cần dành thời gian để chăm sóc bản thân. Dưới đây chỉ là một vài gợi ý:

- Nếu bạn cần sự hỗ trợ, hãy cho mình thời gian để gọi điện cho một người bạn, người bà con, tư vấn viên, v.v. ủng hộ bạn
- Kết nối với các nguồn lực ở cộng đồng. Có nhiều tổ chức có thể hỗ trợ bạn và có thể trợ giúp tìm kiếm các dịch vụ và sự hỗ trợ để đáp ứng các nhu cầu của bạn (Xem trang 19)
- Nếu bạn muốn/phải liên lạc với (những) người mà bạn đã từng bị họ bạo hành, trực tiếp hoặc qua điện thoại, hãy thu xếp để một người bạn/người bà con ủng hộ bạn cũng có mặt. Khi có thể thì hãy liên lạc bằng văn bản
- Tham gia vào các hoạt động cộng đồng để giảm cảm giác bị cô lập
- Gia nhập một nhóm hỗ trợ của những người đồng cảnh ngộ để được hỗ trợ và tăng cường các mối quan hệ của bạn với những người khác
- Dành thời gian cho bản thân mình (đọc sách báo, thiền, nghe nhạc, v.v.)
- Thỏa mãn những nhu cầu tâm linh của bạn theo bất kỳ cách nào mà bạn thích
- Cho phép bản thân mình cảm thấy giận dữ và tìm cách để thể hiện cảm xúc đó
- Dành thời gian với những người khiến bạn cảm thấy vui và ủng hộ bạn
- Cố gắng ngủ và nghỉ ngơi đầy đủ
- Viết hoặc nói về những cảm giác của mình
- Dành thời gian để chuẩn bị về mặt cảm xúc cho mình trước khi bước vào những tình huống gây căng thẳng như nói chuyện với (những) người mà bạn đã bị họ bạo hành, gặp mặt luật sư, hoặc hầu tòa, v.v.
- Cố gắng không lấy hẹn quá nhiều– giới hạn bản thân chỉ thực hiện một cuộc hẹn mỗi ngày để giảm căng thẳng, nếu có thể. Ghi lại ngày, giờ, và địa điểm các cuộc hẹn của bạn.
- Tìm kiếm sự hỗ trợ cho việc thu thập và chuẩn bị các tài liệu của bạn
- Thoải mái sáng tạo và làm những việc khiến bạn cảm thấy vui

- Tập trung vào những điểm mạnh của bạn
- Nhớ rằng hiện giờ bạn là người quan trọng nhất cần được chăm sóc

ĐANG BỊ BẠO HÀNH VÀ/HOẶC LẬP KẾ HOẠCH RỜI ĐI

Nếu bạn đang bị bạo hành kéo dài và/hoặc đang lập kế hoạch rời khỏi một tình huống/mối quan hệ mang tính bạo hành, sau đây là một số việc bạn có thể làm:

A) Các giấy tờ quan trọng

Sao chụp các giấy tờ sau và cất giữ chúng ở một nơi an toàn, cách xa các giấy tờ gốc. Giấu các bản gốc ở một nơi khác, nếu có thể.

- Hộ chiếu, giấy khai sinh, thẻ chứng nhận người Bản Địa, giấy tờ quốc tịch, giấy tờ di trú, thẻ thường trú hoặc thẻ công dân, v.v. của tất cả các thành viên trong gia đình
- Bằng lái xe, giấy đăng ký xe, các giấy tờ bảo hiểm
- Thẻ y tế của bạn và các thành viên trong gia đình
- Toa thuốc, các hồ sơ y khoa và chích ngừa của tất cả các thành viên trong gia đình
- Các hồ sơ trường học
- Giấy tờ của tất cả các dịch vụ hỗ trợ xã hội (Ontario Works, Chương trình Hỗ trợ Người Khuyết tật Ontario - Ontario Disability Support Plan)
- Các giấy phép lao động
- Giấy chứng nhận kết hôn, giấy tờ ly hôn, giấy tờ về quyền nuôi con, các lệnh tòa, các lệnh cấm, hoặc các giấy tờ pháp lý khác
- Hợp đồng cho thuê/thuê nhà, giấy tờ sở hữu nhà, sổ thanh toán nợ mua nhà trả góp
- Hồ sơ Khai thuế Thu nhập Canada gần nhất
- Các bản sao kê ngân hàng
- Sổ ghi địa chỉ/điện thoại
- Hình của người đang bạo hành bạn
- Tất cả các thẻ bạn thường sử dụng, ví dụ thẻ tín dụng, thẻ ngân hàng, thẻ điện thoại, thẻ Số Bảo hiểm Xã hội (SIN)

B) Những Thẻ Quan trọng

Cố gắng cất tất cả các thẻ bạn thường dùng trong ví của bạn:

- Các thẻ tín dụng
- Thẻ điện thoại
- Các thẻ ngân hàng
- Các thẻ y tế
- Các giấy tờ nhận diện nhân thân (ví dụ: bằng lái xe, thẻ chứng nhận đủ tuổi trưởng thành, thẻ chứng nhận Người Bản Địa, v.v.)

C) Cần chuẩn bị trước những hành lý gì?

Cố gắng để ví của bạn và một túi xách trong tầm tay, chứa những vật sau:

- Chìa khóa nhà, xe, văn phòng, két an toàn, v.v.
- Sổ chi phiếu, sổ sách/sao kê ngân hàng
- Bằng lái xe, đăng ký xe, bảo hiểm
- Sổ ghi địa chỉ/điện thoại
- Hình của người bạn đang bị họ bạo hành
- Tiền để dành cho lúc khẩn cấp (tiền mặt) đã giấu
- Điện thoại cầm tay

D) Những Đồ dùng Có thể Lấy Nhanh chóng

Hãy để những vật dụng sau trong tầm tay, để bạn có thể lấy chúng nhanh chóng:

- Túi đựng đồ khẩn cấp bao gồm những vật dụng thiết yếu hoặc một túi mà bạn có thể xếp đồ nhanh chóng
- Những đồ chơi đặc biệt/hoặc đồ vật thân thiết cho con của bạn
- Thuốc
- Những vật dụng có giá trị tình cảm đặc biệt
- Danh mục những thứ khác bạn muốn lấy nếu sau đó bạn có cơ hội trở về nhà của mình để lấy thêm đồ

E) Những Cân nhắc Khác:

- Mở một tài khoản ngân hàng do bạn đứng tên riêng và thu xếp để ngân hàng không gởi các bản sao kê cũng như gọi điện cho bạn. Hoặc, thu xếp để thư từ được gởi về cho một người bạn hoặc người bà con đáng tin cậy. Hoặc, mở một tài khoản ngân hàng trực tuyến
- Lập kế hoạch thoát thân khẩn cấp, cân nhắc những nhu cầu về việc di chuyển và tiếp cận, cũng như những phương tiện đi lại phù hợp và cách sắp xếp chúng (ví dụ: taxi, xe buýt, TransHelp, Wheel-Trans, v.v.)
- Lập kế hoạch và ôn lại các bước bạn sẽ làm nếu bạn phải rời đi nhanh chóng và nhớ kỹ.
- Biết các số điện thoại của chỗ ở/tổ chức hỗ trợ khẩn cấp mà bạn có thể gọi điện/đến để được hỗ trợ nếu bạn cần (xem trang 19)
- Thu xếp với bạn bè hoặc gia đình để bạn có thể đến ở với họ nếu cần thiết

- Khi bạn rời khỏi nhà mình, hãy mang theo các con nếu có thể. Nếu sau này bạn cố gắng đưa con đi, cảnh sát không thể giúp bạn tách con khỏi người kia trừ khi bạn có lệnh có hiệu lực của tòa
- Xem xét và ghi chú lại điều gì kích thích người đó bạo hành và xâm hại. Điều này có thể giúp bạn dự đoán vụ việc bạo hành tiếp theo có khả năng cao sẽ xảy ra và cho bạn cơ hội để chuẩn bị
- Ghi lại những khuôn mẫu bạo hành và ngày giờ của những vụ việc bạo hành và tất cả những trao đổi thông tin với người bạo hành (ví dụ: ảnh chụp, những hồ sơ y khoa, ảnh chụp màn hình các tin nhắn hoặc tin nhắn qua điện thoại, v.v.)
- Cung cấp các nguồn lực (xem trang 19) cho các thành viên khác trong gia đình, những người có thể cũng bị ảnh hưởng hoặc có nguy cơ bị bạo hành

F) Nếu cảnh sát can thiệp hoặc bạn muốn cảnh sát can thiệp:

- Điều này rất có khả năng sẽ dẫn đến sự tham gia của Các Dịch vụ Bảo vệ Trẻ em (ví dụ: Children's Aid Society – Hội Hỗ trợ Trẻ em), nếu bạn có con
- Điều này cũng có thể dẫn đến việc bắt giữ, giam giữ và/hoặc trục xuất nếu bạn là một người phụ nữ không có tình trạng hợp pháp ở Canada
- Có khả năng bạn có thể bị buộc tội. Điều này thường xảy ra nếu (những) người bạn bị họ bạo hành tuyên bố bạn đã tấn công họ, ngay cả khi bạn hành động để tự vệ
- Nhân viên cảnh sát sẽ cung cấp cho bạn tên, số thẻ và số điện thoại của họ để bạn liên lạc và tham chiếu trong tương lai, nếu được yêu cầu
- Cảnh sát có thể tháp tùng bạn trở lại nhà sau đó để lấy thêm đồ đạc cá nhân, nếu việc này được thu xếp thông qua bộ phận cảnh sát địa phương. Lúc này, bạn có thể lấy những vật dụng được liệt kê bên trên cũng như thêm bất kỳ thứ gì quan trọng đối với bạn hoặc con bạn
- Cảnh sát có thể buộc tội (những) người đó. Nếu điều này xảy ra, hãy tìm hiểu xem họ sẽ bị giam giữ hay được thả ra. Bạn có thể đưa ra ý kiến về các điều kiện thả ra cho nhân viên điều tra. Hãy hỏi xin một bản ghi những điều kiện của việc thả họ ra.
- Luôn luôn giữ bên mình một bản lệnh bảo vệ bạn. Nộp một bản cho cảnh sát ở cộng đồng nơi bạn sống, làm việc và viếng thăm. Thông báo cho bạn bè, đồng nghiệp và gia đình bạn rằng bạn đang có một lệnh bảo vệ có hiệu lực.
- Nếu lệnh bảo vệ bạn bị mất hay bị hủy hoại, bạn có thể xin một bản khác từ Victim Witness Assistance Program (Chương trình Hỗ trợ Nhân chứng cho Nạn nhân). Chương trình này cũng có thể hỗ trợ bạn chuẩn bị hầu tòa.

- Khi (những) người đó vi phạm lệnh bảo vệ hoặc nếu họ đe dọa bạn theo một cách nào đó, bạn có thể gọi cho cảnh sát để báo cáo sự vi phạm đó.
- Những điều quan trọng cần xác định cho cảnh sát là: việc bạo hành có theo một khuôn mẫu hay không, người đó có sở hữu vũ khí hoặc tiếp cận được chúng hay không. Nếu cảnh sát không hỗ trợ bạn, bạn có thể báo cáo sự vi phạm này cho chỉ huy trưởng của OPP (Cảnh sát Tỉnh bang Ontario) tại địa phương hoặc cho Cảnh sát Trưởng của Sở Cảnh sát có thẩm quyền tài phán ở khu vực xảy ra sự vi phạm.
- Đảm bảo rằng trường học, cơ sở trông trẻ, và cảnh sát có một bản sao của tất cả các lệnh tòa, bao gồm lệnh cấm, lệnh nuôi con và quyền thăm con, cũng như hình ảnh của người bạo hành.
- Yêu cầu cảnh sát lưu một "lịch sử của địa điểm" tại địa chỉ của bạn trên hồ sơ. Điều này sẽ cũng cấp thêm thông tin và an ninh cho các nhân viên tiếp nhận cuộc gọi của bạn và cảnh báo cho họ về một tiền sử có nguy cơ xấu tại địa điểm này.
- Báo cho những người hàng xóm của bạn biết nếu bạn muốn họ gọi cảnh sát nếu họ nghe có tiếng đánh nhau hoặc la hét trong nhà bạn.
- Dạy con bạn cách liên lạc với cảnh sát bằng cách gọi số 911.

Ví dụ:

Bấm 911.

Một nhân viên tổng đài sẽ trả lời và nói: "Police, Fire, Ambulance." ("Cảnh sát, Cứu hỏa, Cứu thương.")

Con bạn cần nói: Police. (Cảnh sát.)

Sau đó con bạn cần nói:

My name is (Tôi tên là) _____.

I need help. Send the police. (Tôi cần giúp đỡ. Cử cảnh sát đến.)

Someone is hurting my mom. (Có người đang làm mẹ tôi bị thương.)

The address here is (Địa chỉ ở đây là)_____.

The phone number here is (Số điện thoại ở đây là) _____.

Điều quan trọng là con bạn cần duy trì kết nối điện thoại hoặc không gác máy điện thoại sau khi chúng đã nói xong. Cảnh sát có thể gọi lại số đó nếu con bạn tắt máy, điều này có thể tạo ra tình huống nguy hiểm cho bản thân bạn và con bạn.

LẬP KẾ HOẠCH AN TOÀN

Dưới đây là một vài gợi ý cho việc lập kế hoạch an toàn cho các tình huống khác nhau mà bạn có thể trải qua:

A) THOÁT KHỎI MỘT VỤ VIỆC BẠO HÀNH:

- Cố gắng để ý xem có điều gì kích thích việc bạo hành không. Điều này có thể giúp bạn dự đoán một vụ việc tiếp theo có khả năng cao sẽ xảy ra và cho bạn cơ hội chuẩn bị (tức là bằng cách lập kế hoạch để gởi con cái sang nhà bạn bè/bà con trước).
- Sử dụng sự phán đoán và trực giác của bạn. Nếu có thể tự vệ bằng lời nói, bạn có thể xem xét giả vờ đồng ý với người đó để họ bình tĩnh lại để bạn có thể có thời gian thoát đi.
- Cố gắng di chuyển đến một không gian nơi bạn nghĩ rằng nguy cơ là thấp nhất. Tránh các khu vực không có lối thoát rõ ràng hoặc nơi có thể có một vũ khí trong tầm tay (tức là bếp, ga-ra).
- Bắt đầu tìm cho mình vị trí để thoát ra nhanh chóng hoặc gần một điện thoại để bạn có thể gọi cho một người bạn hoặc một người bà con đáng tin cậy, hoặc 911 nếu cần thiết.
- Tạo ra càng nhiều tiếng ồn càng tốt (bật báo động cháy, hét lên “CHÁY”, đập vỡ đồ, đập vỡ cửa sổ) – để thu hút sự chú ý đến tình huống này.
- Sử dụng từ mật mã với con bạn để chúng có thể gọi điện nhờ trợ giúp.
- Nhắc nhở chính bản thân bạn rằng bạn có một danh mục những vật dụng bạn đã chuẩn bị và để riêng. Nếu bạn lựa chọn gọi điện cho cảnh sát theo số 911 (đây là lựa chọn của bạn), hãy nói với họ rằng bạn đang bị tấn công hoặc rằng đã bị tấn công và rằng đây là một trường hợp khẩn cấp. Đừng ngắt điện thoại nếu bạo hành đang xảy ra và bạn không thể nói thêm được nữa. Hãy duy trì kết nối điện thoại hoặc không gác máy.
- Một khi bạn đã ở một nơi an toàn, bạn nên cân nhắc việc tìm kiếm hỗ trợ y tế cho các chấn thương thể chất.
- Nếu bạn bị tấn công tình dục, và nếu bạn chọn tìm kiếm sự hỗ trợ y tế, bạn không nên tắm bồn hay tắm vòi sen. Hãy đi thẳng đến Trillium Health Partners Sexual Assault & Domestic Violence Services (Các Dịch vụ về Tấn công Tình dục & Bạo hành Gia đình Trillium Health Partners) (xem trang 19) nơi một chuyên gia được đào tạo sẽ khám cho bạn và có thể thu thập các chứng cứ, nếu bạn chọn làm vậy. Bạn không cần phải quyết định ngay lập tức có báo cảnh sát hay không. Hãy giữ những áo quần mà bạn mặc trong khi bị tấn công (đừng giặt chúng) và bạn có thể cung cấp chúng để sử dụng làm bằng chứng, nếu bạn lựa chọn theo đuổi việc buộc tội người đã bạo hành bạn.

B) TIẾP TỤC DUY TRÌ MỐI QUAN HỆ VÀ SỐNG CHUNG:

- Cố gắng để ý xem có điều gì kích thích việc bạo hành không. Điều này có thể giúp bạn cố gắng dự đoán vụ việc tiếp theo có khả năng cao sẽ xảy ra và cho bạn cơ hội chuẩn bị.
- Biết đến các nguồn lực hỗ trợ như chỗ lưu trú dành cho phụ nữ gần nhất, Assaulted Women's Help Line (Đường dây Hỗ trợ Phụ nữ bị Tấn công), các thành viên gia đình, bạn bè, tư vấn viên, bạn bè của con cái, v.v.
- Nếu điện thoại của bạn có chức năng hiển thị cuộc gọi, hãy cẩn trọng về việc ai có thể xem những số điện thoại được lưu trữ như số gần nhất bạn gọi hoặc nhận cuộc gọi.
- Kiểm tra xe của bạn để tìm thiết bị Global Positioning System (GPS – Hệ thống Định vị Toàn cầu) mà người đó có thể đã gắn vào trong hoặc bên dưới xe của bạn để theo dõi sự dịch chuyển của bạn. Nếu bạn tìm thấy một thiết bị, hãy xem xét việc tìm kiếm hỗ trợ để tháo nó ra hoặc sử dụng phương tiện đi lại khác.
- Dạy con bạn cách sử dụng điện thoại (và điện thoại cầm tay, nếu bạn có) để gọi cho một người an toàn.
- Dạy con bạn cách thực hiện cuộc gọi người nghe trả tiền cho bạn và cho người an toàn trong trường hợp người bạo hành giữ con.
- Tạo một từ mật mã với con bạn và/hoặc gia đình/bạn bè bạn để họ biết khi nào thì cần gọi điện yêu cầu hỗ trợ.
- Lập kế hoạch các lối trốn thoát khẩn cấp và dạy chúng cho con bạn.
- Dạy con bạn Kế hoạch An toàn của chính bản thân chúng (Xem trang 15).
- Xem xét một kế hoạch cho sự an toàn và khỏe mạnh của (các) vật nuôi của bạn như thu xếp để bạn bè hoặc gia đình chăm sóc chúng nếu cần.
- Để ý xem có vũ khí nào trong nhà hay không hoặc người đó có thể tiếp cận với vũ khí không.
- Khi sử dụng máy tính, hãy cảnh giác rằng người đó có thể theo dõi các trang web mà bạn đã vào xem. Để biết thêm thông tin về việc che giấu các dấu vết của bạn, xem phần Công nghệ (trang 17)
- Nhắc nhở bản thân rằng bạn có một danh mục những vật dụng đã để riêng và một kế hoạch.

C) NẾU BẠN KHÔNG SỐNG CÙNG NGƯỜI MÀ BẠN ĐANG BỊ HỌ BẠO HÀNH:

- Cài dịch vụ trả lời bằng một lời thoại ẩn danh ghi âm sẵn trên điện thoại của bạn thay vì giọng nói của chính bạn và không nêu tên bạn.

- Xem xét lắp một hệ thống đèn bên ngoài nhà bạn mà đèn bật sáng khi có người đến gần nhà bạn.
- Gặp mặt tại một địa điểm công cộng để hạn chế sự cô lập của bạn, nếu bạn đồng ý gặp (những) người đó. Đảm bảo có người biết bạn ở đâu và khi nào thì bạn trở về.
- Nói chuyện với một luật sư về quyền thăm con có giám sát hoặc từ chối quyền thăm con, nếu (những) người đó có quyền thăm con bạn hợp pháp.
- Thu xếp việc đi lại cho con bạn để bạn không phải tiếp xúc với (những) người đó, nếu họ có các cuộc thăm nom con bạn.
- Sử dụng những cửa hàng thực phẩm và trung tâm mua sắm khác nhau, và mua sắm vào các giờ khác với thời gian khi bạn còn sống chung với người bạo hành.
- Đừng để tên bạn ở danh bạ tòa nhà chung cư hoặc hộp thư.

D) BÊN NGOÀI NHÀ:

Bạn phải tự quyết định nếu và/hoặc khi nào thì bạn sẽ kể cho người khác rằng bạn đang bị bạo hành và rằng bạn có thể có nguy cơ bị bạo hành. Bạn bè, gia đình và đồng nghiệp có thể hỗ trợ bạn. Tuy nhiên, mỗi người phụ nữ nên cân nhắc cẩn thận nên hỏi nhờ sự trợ giúp của ai. Nếu bạn cảm thấy thoải mái, bạn có thể lựa chọn làm bất cứ điều gì hay tất cả những điều sau đây:

- Đưa hình ảnh của (những) người đó và mô tả xe của họ cho đồng nghiệp, hàng xóm, và nhân viên an ninh chung cư để họ biết và cảnh giác với những nhu cầu về sự an toàn của bạn.
- Nói chuyện với chủ lao động của bạn về quy định của Bill 168 Workplace Violence and Harassment (Dự luật 168 về Bạo hành và Quấy rối Nơi làm việc) để xác định cần thiết lập những hỗ trợ gì để giảm nguy cơ đối với bạn ở chỗ làm.
- Yêu cầu sàng lọc các cuộc gọi cho bạn ở nơi làm việc hoặc sử dụng chế độ thư thoại để sàng lọc các cuộc gọi cho bạn. Lưu lại bất cứ cuộc gọi không mong muốn nào từ (những) người đó.
- Chặn các email không mong muốn hoặc lưu chúng lại bằng cách gởi chúng sang một thư mục nơi bạn không phải đọc chúng.
- Báo với một người hàng xóm đáng tin cậy về tình huống của bạn và cách thức họ có thể hỗ trợ bạn trong trường hợp xảy ra bạo hành.
- Báo với những người chăm sóc con bạn, bao gồm trường học và các cơ sở trông trẻ, những người nào được phép đón con bạn.

- Báo với trường học, cơ sở trông trẻ, người giữ trẻ, và những người được phép đón con bạn rằng (những) người đó không được phép làm vậy và yêu cầu họ không cung cấp thông tin liên lạc của bạn cho bất cứ ai.
- Nhờ hàng xóm của bạn chăm sóc con bạn trong một trường hợp khẩn cấp.

Khi đến hoặc rời nơi làm việc:

- Báo cho ai đó biết khi nào bạn sẽ ở nhà và khi nào thì bạn đến nơi làm việc, và rằng bạn sẽ gọi điện cho họ khi bạn đã đến nơi an toàn.
- Xem xét việc mang theo các chìa khóa trong tay để bạn sẵn sàng rời đi nhanh chóng hoặc bạn có thể ấn nút sợ hãi để thu hút sự chú ý đến bạn nếu bạn gặp nguy hiểm.
- Đi cùng với một ai đó đến xe của bạn, nếu bạn có xe.
- Nhìn quanh bãi đỗ xe trong khi đi đến xe của bạn.
- Nếu (những) người đó đang đi theo bạn, hãy lái xe đến một nơi có những người có thể hỗ trợ bạn, ví dụ người an toàn, trạm xăng, cảnh sát, v.v.
- Nếu có vấn đề xảy ra khi bạn đang lái xe, hãy sử dụng điện thoại cầm tay, bấm còi liên tục, và lái xe thẳng đến một nơi đèn sáng, mở, có nhiều người hoặc nơi được xác định là an toàn của bạn.
- Lập kế hoạch đi theo một lộ trình có nhiều người và đèn sáng.
- Thay đổi khung thời gian khi bạn đến và rời chỗ làm và lộ trình của bạn.
- Nếu bạn thấy (những) người đó trên đường, cố gắng đến một nơi công cộng như một cửa hàng hoặc kêu gọi sự chú ý đến bạn và yêu cầu trợ giúp.
- Nếu bạn sử dụng phương tiện công cộng, bạn có thể chọn ngồi phía trước gần tài xế và nhờ ai đó mà bạn biết đón bạn ở trạm xe buýt để đi bộ về nhà cùng bạn. Xem xét việc thay đổi lộ trình giao thông công cộng nếu có thể.
- Một khi bạn đã đến nhà/chỗ làm, hãy gọi điện cho một người bạn hoặc người bà con để báo cho họ biết là bạn đã đến nơi an toàn.

KẾ HOẠCH AN TOÀN CỦA CON

Kế hoạch này được xây dựng để giúp người phụ nữ dạy con họ một số bước cơ bản của việc lập kế hoạch an toàn.

Điều quan trọng nhất đối với trẻ con là chạy khỏi nơi bạo hành đang xảy ra. Mặc dù trẻ con thường cố gắng giúp chấm dứt việc bạo hành, điều quan trọng là bảo với trẻ rằng điều tốt nhất và quan trọng nhất chúng cần làm là giữ an toàn cho mình.

Những trẻ em tiếp xúc với việc bạo hành phụ nữ có thể bị ảnh hưởng trầm trọng vì điều đó. Trẻ rất đau lòng khi chúng phải đối diện với việc bạo hành nhắm vào chúng hoặc vào người mà chúng yêu quý. Sự an toàn của bản thân và việc lập kế hoạch an toàn là cực kỳ quan trọng và cần thiết đối với những trẻ mà gia đình đang chịu sự bạo hành. Trẻ em cần học cách để tự bảo vệ mình. Hãy nói với trẻ rằng nhiệm vụ duy nhất của chúng là giữ an toàn cho bản thân mình.

Có nhiều cách để giúp bạn xây dựng một kế hoạch an toàn với con bạn:

- Bước đầu tiên của bất kỳ kế hoạch nào là trẻ phải ra khỏi phòng nơi bạo lực đang xảy ra.
- Yêu cầu con bạn chọn một phòng/nơi an toàn trong nhà, tốt hơn hết là có khóa cửa và điện thoại.
- Nhấn mạnh tầm quan trọng của việc giữ an toàn, và rằng việc đảm bảo mẹ chúng an toàn không phải là trách nhiệm của trẻ.
- Tạo một từ mật mã để sử dụng với con bạn để chúng biết khi nào cần chạy đến chỗ an toàn và gọi xin trợ giúp.
- Dạy con bạn cách gọi xin trợ giúp. Điều quan trọng là trẻ cần biết rằng chúng không nên sử dụng điện thoại trong tầm mắt của người bạo hành. Điều này khiến chúng gặp nguy hiểm. Hãy nói với con bạn về việc sử dụng điện thoại của người hàng xóm hoặc điện thoại trả tiền nếu chúng không thể sử dụng điện thoại ở nhà. Hãy nhớ rằng gọi cho 911 từ điện thoại trả tiền hoặc điện thoại cầm tay thì không mất tiền.
- Nếu bạn có điện thoại cầm tay, hãy dạy con bạn cách sử dụng nó.
- Đảm bảo rằng con bạn biết họ tên đầy đủ của chúng và địa chỉ (trẻ con sống ở các khu vực nông thôn cần biết số Khu đất và Lô đất của chúng).
- Tập dượt những gì con/các con của bạn sẽ nói khi chúng gọi xin trợ giúp.
- Chọn một nơi an toàn để gặp con bạn, bên ngoài ngôi nhà, để bạn và con bạn có thể dễ dàng tìm thấy nhau sau khi tình hình đã an toàn.
- Dạy con bạn đường an toàn nhất chúng cần đi để đến nơi an toàn theo kế hoạch.

- Luyện tập và đóng vai thực hiện kế hoạch an toàn này với con bạn bao gồm những gì cần làm và nơi nào cần đến nếu bạo lực xảy ra.
- Thảo luận với con bạn về sự an toàn và các thiết bị công nghệ và các tài khoản mạng xã hội của chúng (xem trang 17 để biết thêm thông tin)

CÔNG NGHỆ & BẠO HÀNH TRÊN MẠNG

A) CÁC THIẾT BỊ CÔNG NGHỆ

Có những bước bạn cần thực hiện để khiến người khác gặp nhiều khó khăn hơn trong việc theo dõi các hoạt động của bạn, tuy nhiên, (những) người đó vẫn có thể tìm ra các cách để theo dõi các hoạt động của bạn trên các thiết bị công nghệ mà khó ngăn chặn.

Nếu bạn lo ngại về sự an toàn khi sử dụng máy tính ở nhà của mình, tốt hơn là nên sử dụng một máy tính mà họ không thể tiếp cận được – ví dụ như tại một thư viện công cộng, trường học, quán cafe internet, hoặc tại nhà của một người bạn đáng tin cậy.

Dưới đây là những lời khuyên an toàn chung về công nghệ:

- Thay đổi các mật khẩu của bạn thường xuyên và tránh ghi lại những mật khẩu đó.
- Thoát ra khỏi các hồ sơ máy tính và tài khoản mạng xã hội trước khi để các thiết bị điện tử không có bạn canh chừng.
- Biết rõ những tương tác và cài đặt trên mạng xã hội nào là công cộng và không riêng tư.
- Kiểm tra xem liệu người bạo hành đó có xem được danh sách các cuộc gọi đến và đi trên điện thoại của bạn hay không.
- Kiểm tra xem có thiết bị hay tài khoản mạng xã hội nào của bạn có cài ứng dụng theo dõi hoặc các dịch vụ định vị không và xem các trang web bên dưới để biết thông tin về cách gỡ hoặc vô hiệu hóa chúng.

Có một số cách dễ dàng để người khác biết được bạn đã truy cập vào những trang web nào:

Máy tính có chức năng gọi là *cache file (tập tin bộ nhớ tạm thời).* Bộ nhớ tạm thời này tự động lưu lại các trang web và đồ họa. Bất kỳ ai xem tập tin bộ nhớ tạm thời trên máy tính của bạn cũng có thể thấy được gần đây bạn đã xem những thông tin gì trên internet.

Ngoài ra, phần lớn các trình duyệt web (phần mềm trên máy tính của bạn cho phép bạn tìm kiếm trên internet và hiển thị các trang internet – như Internet Explorer và Google Chrome) lưu giữ một danh sách các trang web và liên kết gần đây mà bạn truy cập trong tập tin lịch sử. Bạn có thể xem lịch sử hoạt động của chính mình bằng cách bấm vào nút lịch sử trên thanh công cụ.

Mặc dù có thể xóa các tập tin lưu trữ tạm thời và lịch sử để máy tính của bạn không lưu lại một danh sách những trang web bạn đã truy cập, **bạn nên suy nghĩ kĩ trước khi làm việc này**.

Nếu (những) người đó sử dụng máy tính thành thạo và thấy rằng bạn đã xóa tất cả các tập tin lưu trữ tạm thời và lịch sử trên máy tính của bạn (bao gồm các trang web bạn đã truy cập), họ có thể trở nên nghi ngờ hoặc giận dữ.

Nếu bạn vẫn quyết định xóa lịch sử trên trình duyệt của mình, hãy vào trang web sau để được hướng dẫn chi tiết.
https://www.sheltersafe.ca/staysafe/#stay

Để biết thêm những hướng dẫn chi tiết, để giúp bạn che giấu những hoạt động kỹ thuật số của mình, hãy vào trang:
http://nnedv.org/resources/safetynetdocs.html

B) MẠNG XÃ HỘI

Có những bước bạn có thể thực hiện để khiến người khác gặp nhiều khó khăn hơn trong việc theo dõi các hoạt động trên mạng xã hội của bạn, tuy nhiên, (những) người đó vẫn có thể tìm ra các cách để theo dõi các hoạt động của bạn thông qua các tài khoản xã hội mà khó ngăn chặn. Nếu người bạo hành đó biết nhiều về các nền hệ thống mạng xã hội, có thể tốt hơn là bạn nên sử dụng một tài khoản/tên ẩn danh và đổi tất cả các mật khẩu tài khoản mạng xã hội và các câu trả lời an ninh của bạn.

Bạo hành trên mạng đã và đang trở thành một hình thức bạo lực ngày càng gia tăng mà phụ nữ phải chịu. Các loại bạo hành trên mạng mà bạn có thể trải qua có thể bao gồm: xâm nhập, giám sát/theo dõi, mạo danh, gửi thư rác, phát tán độc hại, v.v.

Đối với các nền hệ thống mạng xã hội khác nhau, hãy vào các cài đặt tính riêng tư của chúng để biết các cách giới hạn người nào có thể xem các bài viết, hình ảnh, v.v. hoặc để chặn/gỡ và báo cáo ai đó.

Để biết thêm thông tin về bạo hành và quấy rối trên mạng và các cách để gia tăng sự an toàn trên mạng của bạn, hãy vào trang:

http://www.vawlearningnetwork.ca/sites/vawlearningnetwork.ca/files/LN_Newsletter_Issue_4_2013.pdf

https://www.techsafety.org/documentationtips

Những lưu ý thêm:

Nếu bạn đang bị bạo hành và quấy rối trên mạng, hãy lưu giữ những tiếp xúc mang tính quấy rối và không mong muốn đối với bạn hoặc bất kỳ người nào bạn biết. Lưu lại bất kỳ nội dung nào được tìm thấy trên mạng bằng cách chụp lại màn hình để lưu lại tất cả các hình ảnh và thông tin đăng cùng với nó. Ngoài ra, lưu lại URL của các trang web, cũng như lưu lại các email hoặc tin nhắn gốc.

CÁC NGUỒN LỰC HỖ TRỢ DÀNH CHO PHỤ NỮ

CÁC ĐƯỜNG DÂY HỖ TRỢ KHỦNG HOẢNG 24 GIỜ

Assaulted Women's Helpline (www.awhl.org) (Đường dây Hỗ trợ Dành cho Phụ nữ bị Tấn công (www.awhl.org))	1 (866) 863-0511
(TTY) (Số Điện thoại Dành cho Người Khiếm thính)	1 (866) 863-7868
On your Bell, Rogers, Fido or Telus mobile phone (Gọi bằng điện thoại cầm tay của Bell, Rogers, Fido hoặc Telus của bạn)	#SAFE (#7233)
Caledon/Dufferin Victim Services (Các Dịch vụ Dành cho Nạn nhân Caledon/Dufferin)	905-951-3838
	1-888-743-6496
Family Transition Place (Địa điểm Chuyển tiếp Gia đình)	1-800-265-9178
Fem'aide (Francophone helpline) (Hỗ trợ Phụ nữ (đường dây hỗ trợ Pháp ngữ))	1-877-336-2433
(TTY) (Số Điện thoại Dành cho Người Khiếm thính)	1-866-860-7082
Interim Place South (Cơ sở Tạm thời Phía Nam)	905-403-0864
(TTY) (Số Điện thoại Dành cho Người Khiếm thính)	905-403-0453
Interim Place North (Cơ sở Tạm thời Phía Bắc)	905-676-8515
(TTY) (Số Điện thoại Dành cho Người Khiếm thính)	905-676-0284
La Maison (Francophone Shelter in Toronto) (La Maison (Cơ sở Lưu trú Pháp ngữ ở Toronto))	647-777-6433
Salvation Army Family Life Resource Centre (Trung tâm Nguồn lực Đời sống Gia đình Salvation Army)	905-451-6108
Trans Lifeline (Đường dây Hỗ trợ Dành cho Người Chuyển giới)	1-877-330-6366
Talk4Healing- A Help Line for Aboriginal Women (Services	1-855-554-4325

offered in Ojibway, Oji-Cree and Cree) (Talk4Healing – Một Đường dây Hỗ trợ Dành cho Phụ nữ Bản Địa (Các dịch vụ được cung cấp bằng tiếng Ojibway, Oji-Cree và Cree))	
Victim Services of Peel (Các Dịch vụ Dành cho Nạn nhân Vùng Peel)	905- 568-1068

CHỖ LƯU TRÚ

Family Transition Place (Orangeville) (Cơ sở Chuyển tiếp Gia đình (Orangeville))	1-800-265-9178
Interim Place South (Cơ sở Tạm thời Phía Nam)	905-403-0864
Interim Place North (Cơ sở Tạm thời Phía Bắc)	905-676-8515
Salvation Army Family Life Resource Centre (Trung tâm Nguồn lực Đời sống Gia đình Salvation Army)	905-451-4115
Armagh (Second Stage Housing) (Armagh (Nhà ở Giai đoạn Hai))	905-855-0299

HỖ TRỢ TÀI CHÍNH

Ontario Works / Social Assistance (Ontario Works/Hỗ trợ Xã hội)	905-793-9200

CÁC DỊCH VỤ NHÀ Ở

Peel Access to Housing (PATH) (Tiếp cận Nhà ở Vùng Peel (PATH))	905-453-1300

CÁC DỊCH VỤ PHÁP LÝ

North Peel & Dufferin Community Legal Services (Các Dịch vụ Pháp lý Cộng đồng Bắc Peel & Dufferin)	905-455-0160

Mississauga Community Legal Services (Các Dịch vụ Pháp lý Cộng đồng Mississauga)	905-896-2052
Legal Aid Ontario (Hỗ trợ Pháp lý Ontario)	905-453-1723
Peel Victim Witness Assistance Program (Criminal Court Support Services) (Chương trình Hỗ trợ Nhân chứng cho Nạn nhân Vùng Peel (Các Dịch vụ Hỗ trợ Tòa án Hình sự))	905-456-4797
Indus Community Services of Peel (Legal Clinic) (Các Dịch vụ Cộng đồng Indus Vùng Peel) (Văn phòng Luật)	905-275-2369
Victim Services of Peel (Criminal Court Support at Bail Hearing) (Các Dịch vụ Dành cho Nạn nhân Vùng Peel) (Hỗ trợ Tòa án Hình sự tại Phiên tòa Bảo lãnh)	905-568-1068

CÁC DỊCH VỤ HỖ TRỢ DÀNH CHO PHỤ NỮ

African Community Services of Peel (Các Dịch vụ Cộng đồng Người Phi Vùng Peel)	905-460-9514	
Catholic Cross-Cultural Services (Các Dịch vụ Đa Văn hóa Công giáo) Brampton/ Mississauga	905-272-1703	
Victim Services of Dufferin (Criminal Court Support at Bail Hearing) (Các Dịch vụ Dành cho Nạn nhân Dufferin) (Hỗ trợ Tòa Án Hình sự tại Phiên tòa Bảo lãnh)	905-951-3838	
Family Services of Peel (Các Dịch vụ Gia đình Vùng Peel)		
Centralized Intake (Ghi danh Tập trung)	905-453-5775	
(TTY) (Số Điện thoại Dành cho Người Khiếm thính)	905-270-7357	
Brampton	905-453-7890	
Mississauga	905-270-2250	

Family Transition Place (Cơ sở Chuyển tiếp Gia đình)		
Caledon/Bolton	519-584-4357	
Indus Community Services of Peel (Các Dịch vụ Cộng đồng Indus Vùng Peel)		
Brampton	905-454-2598	
Mississauga	905-275-2369	
Interim Place (Cơ sở Tạm thời)		
South (Nam)	905-403-0864	
North (Bắc)	905-676-8515	
CSO Intake Line (Đường dây Ghi danh CSO - Chương trình Kết nối và Hỗ trợ Cộng đồng)	905-676-0257	
Malton Neighborhood Services (Các Dịch vụ Khu phố Malton)	905-677-6270	
Muslim Community Services (Các Dịch vụ Cộng đồng Hồi giáo)		
Brampton	905-790-1910	
Mississauga	905-828-1328	
OASIS Centre des Femmes (Trung tâm Phụ nữ OASIS)	905-454-3332	
Punjabi Community Health Centre (Trung tâm Y tế Cộng đồng Nói tiếng Punjabi)		
Brampton	416-995-3920	
Mississauga	273-4884 ext.222	
Safe Centre of Peel (Trung tâm An toàn Vùng Peel)	905-450-4650	
Salvation Army Women's Counselling Centre (Trung tâm Tư vấn Phụ nữ Salvation Army)	905-820-8984	
Trillium Health Partners Sexual Assault/Domestic Violence Services – Chantel's Place (Các Dịch vụ Tấn công Tình dục Bạn tình/Bạo lực	905-848-7600	

Gia đình Trillium Health - Chantel's Place)		
United Achievers Community Services (Các Dịch vụ Cộng đồng United Achievers)	905-455-6789	

CÁC DỊCH VỤ KHẨN CẤP

Police (Cảnh sát)	911
OPP Caledon (Cảnh sát Tỉnh bang Ontario tại Caledon)	905-584-2241

GHI CHÚ

Có thể yêu cầu thêm các bản của tập tài liệu này (tùy thuộc vào tình trạng sẵn có) bằng cách liên lạc:

Peel Committee Against Woman Abuse (PCAWA)
P.O. Box 45070, Mississauga, ON. L5G 1C9

Điện thoại: (905) 823-3441

Email: pcawa@pcawa.org Trang web: www.pcawa.net

Một ấn bản trước đây của kế hoạch an toàn này có sẵn trên trang web của chúng tôi bằng các ngôn ngữ sau đây: Tiếng Ả-rập, Tiếng Hoa, Tiếng Anh, Tiếng Pháp, Tiếng Hindi, Tiếng Ý, Tiếng Ba Lan, Tiếng Bồ Đào Nha, Tiếng Punjabi, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Tagalog, Tiếng Tamil, Tiếng Urdu, Tiếng Việt

Tập tài liệu này có thể được sao chụp nguyên cuốn hoặc một phần nếu được sự cho phép và thừa nhận bằng văn bản của Peel Committee Against Woman Abuse
(Ủy ban Chống Xâm Hại Phụ nữ Vùng Peel).

Ấn bản mới nhất: Tháng Tư năm 2019