

亲密伴侣虐待安全计划

在试图结束一段虐待关系之前制定安全计划很重要。在分手期间和之后是最危险的时期。如果你打算采取法律行动，你可能可以通过法院获得保护令。如果你被攻击或担心即将受到攻击，请拨打911。

- 计划3-4个地点，如果你离开家，可以去的地方（包括最近的警察局、消防站或公共场所如商店或餐馆）
- 规划逃离家的路线（记住并从每个房间练习）
- 准备一个装有你和你孩子所需物品的包（衣服、鞋子、尿布、牙刷等），以防你需要迅速离开。将其放在你可以到达或在你的安全地点或工作地点存放的区域。
- 收集你和你孩子的重要文件副本。包括：
 - 保护令
 - 房屋契约或租约
 - 汽车所有权证
 - 登记和保险
 - 健康保险
 - 你和孩子的医疗记录
 - 学校记录
 - 工作许可
 - 永久居留卡
 - 签证
 - 护照
 - 离婚/监护权文件
 - 结婚证书
 - 前一年的税单
 - 驾驶执照
 - 出生证明（你和孩子的）
 - 社会保障卡

保留额外的钱、信用卡，或开一个施虐者无法访问的独立账户。考虑带上与下列相关的文件：

- 贷款或投资信息
- 支票和储蓄账户信息

记得带上其他物品：

- 药物
- 眼镜
- 助听器
- 您、您的孩子和施虐者的最新照片

建立一个紧急情况下协助你的人员网络，创建紧急联系代码或短语。

养成将汽车倒车进入车道的习惯。尽量保持汽油充足。保持驾驶员车门解锁，并锁上其他所有车门。准备好车钥匙并在车内藏一份。

保持一部旧手机充电。可以在家里和车里各放一部。所有手机都能在没有套餐/分钟数的情况下拨打911。

关闭手机和所有具有定位功能的应用程序的位置服务。

资源：

国家家庭暴力热线：

800-799-SAFE (7233)

全天候呼叫或发送短信“BEGIN”至 88788

加利福尼亚州心理健康热线：

866-903-3787

全天候可拨打 24/7

WOMENSLAW: 可提供法律转介帮助

可通过WOMENSLAW.org邮件联系



Cal OES
GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES

资金由加州州长紧急服务办公室拨款提供