

Plano sa Kaligtasan sa Abuso ng Kasosyo

Mahalaga na magkaroon ng plano sa kaligtasan bago subukang tapusin ang isang mapang-abusong relasyon. Ang panahon ng at pagkatapos ng paghihiwalay ay ang pinaka-mapanganib. Kung interesado ka sa pagkuha ng legal na aksyon, maaari kang makakuha ng Protection Order mula sa korte. Kung ikaw ay inaatake o natatakot na maaatake, tumawag sa 911.

- ☐ Magplano ng 3-4 na lugar na maaari mong puntahan kung aalis ka sa iyong tahanan (kasama ang pinakamalapit na istasyon ng pulisya, istasyon ng bumbero o pampublikong lugar tulad ng tindahan o restawran)
- ☐ Magplano ng ruta ng pagtakas para makalabas sa iyong bahay (alamin at sanayin mula sa bawat kuwarta)
- ☐ Maghanda ng isang bag na may lamang mga kailangan mo at ng iyong mga anak (damit, sapatos, lampin, toothbrush, atbp.) para sa mabilisang pag-alis. Ilagay ito sa isang lugar na madali mong mapupuntahan o sa iyong ligtas na lugar o sa trabaho.
- ☐ Kolektahin ang mga kopya ng mahahalagang papel para sa iyo at sa iyong mga anak. Halimbawa:
 - Mga Protective orders
 - Deed o lease ng bahay
 - Titulo ng kotse
 - Rehistro at insurance
 - Health insurance
 - Mga rekord medikal para sa iyo at sa iyong mga anak
 - Mga rekord sa paaralan
 - Work permit
 - Permanent resident card
 - Visa
 - Passport
 - Mga papel sa diborsyo/kustodiya
 - Lisensya sa kasal
 - Tax return mula sa nakaraang taon
 - Lisensya sa pagmamaneho
 - Birth certificate (yours and your children's)
 - Mga social security card

☐ Magtabi ng extrang pera, credit cards, o magbukas ng hiwalay na account na hindi maa-access ng abuser. Isaalang-alang ang pagdadala ng mga papel na may kaugnayan sa:

- Impormasyon sa loan o investment
- Impormasyon sa checking at savings account

☐ Iba pang mga bagay na dapat tandaan:

- Mga gamot
- Salamin sa mata
- Hearing aids
- Kasalukuyang mga larawan mo, ng iyong mga anak, at ng iyong abuser

Gumawa ng network ng mga tao para tumulong sa emergency, lumikha ng code word/phrase para makuha ang tulong kung kinakailangan.

Gawing ugali ang pag-park ng iyong sasakyan na nakaharap palabas sa driveway. Subukang palaging may gasolina. Panatiliing nakabukas ang pinto ng driver at i-lock ang lahat ng iba pang mga pinto. Maghanda ng kopya ng susi ng kotse at itago ang isa sa loob ng sasakyan.

Panatiliing may charge ang isang lumang cellphone. Maaaring magkaroon ng isa sa bahay at isa sa kotse. Lahat ng mga cellphone ay maaaring tumawag sa 911 kahit na walang plano/minuto.

Patayin ang Location sa cellphone at sa lahat ng apps na may location finder.

Mga Mapagkukunan:

National Domestic Violence Hotline:

800-799-SAFE (7233)

Tumawag anumang oras o mag-text ng “BEGIN” sa 88788

California Mental Health Hotline:

866-903-3787

Available na tumawag anumang oras

WOMENSLAW: Available upang tumulong sa mga legal na referral maaabot sa pamamagitan ng email sa WOMENSLAW.org



Cal OES
GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES

Pagpopondo na ibinibigay ng isang gawad mula sa Opisina ng
Mga Serbisyon Pang-emergency ng Gobernador ng California