

An Toàn Khi ở Nhà

Đây là khoảng thời gian căng thẳng vì những rủi ro đối với sức khỏe của chúng ta và bởi vì chúng ta phải ở nhà. Đối với một số người, không phải lúc nào ở nhà cũng cảm thấy an toàn vì ai đó có thể đe dọa hoặc làm tổn thương quý vị. Nếu quý vị nằm trong trường hợp này, hãy nhớ rằng quý vị có thể gọi đến Đường Dây Nóng Bạo Lực Gia Đình và Tình Dục Fairfax County để được trợ giúp 24 giờ một ngày theo số **703-360-7273**. Nếu không an toàn để nói chuyện, hãy nhấn tin qua điện thoại hoặc nhấn tin trực tuyến (nhấn **LOVEIS** đến **22522** để kết nối đến Đường Dây Nóng Bạo Lực Gia Đình Quốc Gia, nhấn tin trực tuyến tại rainn.org để kết nối đến Đường Dây Nóng Đường Dây Nóng Bạo Lực Gia Đình Quốc Gia). **Nếu quý vị đang gặp nguy hiểm ngay lúc đó, vui lòng gọi 911.**

Quý vị chính là thẩm phán công minh nhất để đánh giá tình trạng an toàn của bản thân. Tuy nhiên dưới đây là một số ý tưởng để giữ an toàn cho bản thân quý vị và những người khác trong gia đình.

ĐƯỜNG DÂY NÓNG BẠO LỰC GIA ĐÌNH VÀ TÌNH DỤC FAIRFAX COUNTY

24 giờ một ngày

703-360-7273

Nếu không an toàn để nói chuyện, nhấn tin qua điện thoại hoặc nhấn tin trực tuyến

LOVEIS đến **22522**

KHÔNG GIAN SỐNG CỦA QUÝ VỊ

- ▶ Thiết lập các không gian hoặc thời gian riêng biệt để sử dụng các khu vực nhất định.
- ▶ Cố gắng hình thành một thói quen và tổ chức các hoạt động để giữ cho mọi người bận rộn.
- ▶ Nhận biết các phòng an toàn có khóa và các phòng có cửa ra vào hoặc cửa sổ có thể thoát ra ngoài nhanh chóng. Trao đổi những điều này với trẻ em cùng các thành viên khác trong gia đình.
- ▶ Hãy suy nghĩ về một địa điểm quý vị có thể đến hoặc gửi các thành viên trong gia đình đến đó trong trường hợp khẩn cấp hoặc dài hạn.
- ▶ Tránh ở trong những căn phòng với các vật dụng có thể được dùng làm vũ khí.
- ▶ Sử dụng lí do mua sắm, mua nhu yếu phẩm trong nhà, đi dạo bộ hoặc các hoạt động an toàn khác để giúp quý vị có thời gian ra khỏi nhà, hoặc dùng như lí do để rời khỏi nhà khi quý vị cảm giác được mối nguy hiểm.

LÊN KẾ HOẠCH TRƯỚC

- ▶ Theo dõi các vật dụng quan trọng mà quý vị có thể cần đến trong trường hợp khẩn cấp hoặc khi quý vị rời khỏi nhà, chẳng hạn như điện thoại, tiền, thẻ ID, chìa khóa xe hơi, thẻ y tế và thuốc.
- ▶ Tạo một danh sách các số liên lạc an toàn và tài nguyên khẩn cấp. Một số người thấy rằng việc giấu bản sao của các tài liệu quan trọng và địa chỉ liên hệ an toàn ở đâu đó ngoài nhà là khá hữu dụng, chẳng hạn như chôn dưới chậu cây hoặc giữ an toàn tại nhà hàng xóm.
- ▶ Sắp xếp các buổi kiểm tra có mặt hàng ngày hoặc sử dụng mật mã ngôn từ với những người quý vị tin tưởng.
- ▶ Lên kế hoạch với trẻ em và các thành viên khác trong gia đình nếu quý vị có thể. Hãy suy nghĩ về các phương án an toàn của họ.

CHĂM SÓC BẢN THÂN

- ▶ Hãy nhận biết các yếu tố tâm ngòi và chiến thuật có thể cho quý vị biết bạo lực sắp xảy ra nhưng hãy chăm sóc tốt cho bản thân và các nhu cầu tinh cảm của bản thân.
- ▶ Hãy duy trì kết nối với gia đình và bạn bè nhiều nhất có thể, thông qua các cuộc gọi điện thoại, gọi video hoặc gặp gỡ bên ngoài tại các địa điểm mà quý vị có thể thực hiện gián cách xã hội.
- ▶ Thiền, sử dụng các ứng dụng thư giãn tinh thần, hoặc tìm những cách khác để giúp quý vị điều chỉnh phản ứng của mình.
- ▶ Trò chuyện với trẻ em và các thành viên khác trong gia đình về những việc mọi người có thể cùng làm để giúp nhau cảm thấy an toàn.
- ▶ Tìm đến cộng đồng đức tin của quý vị nếu làm như vậy giúp quý vị cảm thấy an toàn.
- ▶ Nếu quý vị hoặc người khác bị bệnh hoặc bị thương, báo cho nhân viên y tế về tình trạng nguy hiểm.
- ▶ Xóa bản ghi cuộc gọi và lịch sử internet thể hiện rằng quý vị đang tìm kiếm sự giúp đỡ, sử dụng dịch vụ gọi internet để cuộc gọi không bị ghi nhận vào hóa đơn điện thoại, hoặc sử dụng các thiết bị không bị theo dõi.

Hãy lưu ý rằng nếu vợ/chồng của quý vị có súng, đã từng siết cổ hoặc làm quý vị nghẹt thở, đe dọa giết quý vị hoặc các con, hoặc đe dọa tự tử, quý vị có thể đang gặp nguy hiểm nghiêm trọng, và việc trao đổi với nhân viên đường dây nóng là rất cần thiết nếu quý vị có thể làm như vậy một cách an toàn.

Hãy gọi Đường Dây Nóng Bạo Lực Gia Đình và Tình Dục theo số **703-360-7273** để được bí mật trợ giúp. **Chúng tôi có thể kết nối quý vị với nơi trú ẩn khẩn cấp, hỗ trợ tài chính và tài nguyên nhà ở.** Chúng tôi có thể giúp quý vị ở nhà an toàn hơn hoặc giúp quý vị an toàn tại một nơi khác.