

가정에서 안전하게 지내기

건강 상의 위험도 있지만 많은 사람들이 집에 머물러야 하기 때문에 더더욱 힘든 시기입니다. 더구나 집 안에 위협하거나 해하는 사람이 있다면 가정에서 지내면서도 안전하지 않다고 느낄 수 있습니다. 혹시 여러분이 그런 경우라면, Fairfax County 가정 폭력 및 성폭력 24시간 핫라인, **703-360-7273**으로 연락하십시오. 통화가 안전하지 않으면 문자나 채팅도 가능합니다(전국 가정 폭력 핫라인에 연락하시려면, **22522**에 문자 **LOVEIS**를 보내시거나 rainn.org의 채팅 서비스를 이용하실 수 있습니다). 즉각적인 도움이 필요한 경우, **911**로 전화하십시오.

자신의 처지에서 안전을 가장 잘 판단할 수 있는 분은 바로 여러분입니다. 다음은 가정에서 여러분 자신과 가족은 안전하게 지낼 수 있는 몇 가지 아이디어들입니다.

FAIRFAX COUNTY 가정 폭력 및 성폭력 핫라인
24시간 통화 가능

703-360-7273

통화가 안전하지 않을 경우 **22522**로 **LOVEIS** 문자를 보내거나 채팅하십시오.

생활 공간

- ▶ 집 안에서 특정 장소를 구별하고 사용 시간이나 공간을 정해둡니다.
- ▶ 집 안에서 모두가 잘 지낼 수 있도록 일정표를 만들어 생활하십시오.
- ▶ 잠금 장치가 있는 안전한 방과 어느 방에 비상구 또는 대피용 창문이 있는지 숙지해두십시오. 이런 정보를 자녀들과 다른 가족들에게 나누고 상의합니다.
- ▶ 비상 시 또는 장기간, 본인이 가거나 가족들을 보낼 수 있는 곳을 물색해 두십시오.
- ▶ 흥기로 쓰일 만한 물건이 있는 방은 가급적이면 이용하지 마십시오.
- ▶ 쇼핑, 가족의 필요를 채우는 일, 산책, 또는 기타 안전 활동 등은 집 안의 위험한 상황을 모면하고 집 바깥으로 잠시 벗어날 수 있는 구실로 활용하실 수 있습니다.

미리 계획하기

- ▶ 비상시 또는 대피시 필요한 중요한 물건들, 예를 들면 휴대 전화, 돈, 신분증, 자동차 키, 의료 보험 카드 및 처방약 등을 잘 챙겨두십시오.
- ▶ 중요 연락처와 비상 사태 리소스 목록을 만들어둡니다. 장식용 화분이나 믿을 만한 이웃집과 같이 집 바깥의 안전한 장소에 중요한 문서들과 중요 연락처를 숨겨두는 것도 좋은 방법입니다.
- ▶ 여러분이 신뢰하는 사람들과 매일 서로 안전한지 점검하거나 서로만 알 수 있는 암호들을 만들어두십시오.
- ▶ 가능하다면 자녀들과 가족들과 함께 계획을 세우십시오. 가족의 안전 옵션에 대해 생각해 보십시오.

자신을 돌보기

- ▶ 폭력을 일으키게 하는 행동이나 폭력 발생시 대응책을 숙지하되, 우선 자신과 자신의 정서적 필요를 돌보십시오.
- ▶ 가능하다면 가족 및 친구들과 전화나 영상 채팅으로 자주 연락하고 집 바깥에서도 사람들과 사회적 거리두기를 실천하면서 만나십시오.
- ▶ 명상을 하거나, 마음 다스리기 앱을 사용하거나, 감정 반응을 진정 시킬 수 있는 다른 방법들을 찾아보십시오.
- ▶ 자녀들이나 다른 가족들이 모인 자리에서 가족의 안전을 위해 함께 할 수 있는 일들에 대해서 이야기를 나누십시오.
- ▶ 마음의 피난처가 될만한 신앙 공동체의 도움을 받으십시오.
- ▶ 여러분 또는 다른 사람이 아프거나 부상을 당한 경우에는 의료진에게 위급 상황을 알리십시오.
- ▶ 도움을 요청했던 통화 기록과 인터넷 기록을 모두 지우고 요금 청구서에 기록이 남지 않는 인터넷 전화 서비스를 사용하거나 감시 되지 않는 통신 기기를 사용하십시오.

여러분의 배우자가 총을 사용하려 하고 있거나, 목을 조른다거나, 교살하려고 한다거나, 여러분과 자녀를 죽이겠다고 위협하거나, 또는 본인이 자살하겠다고 위협하는 경우는 아주 심각한 상황이니 가능하다면 핫라인 서비스에 전화하는 것이 중요합니다.

가정 폭력 및 성폭력 핫라인 **703-360-7273**으로 전화하시면 기밀이 유지된 상태로 도움을 받을 수 있습니다. 저희는 비상 대피소, 재정 지원 및 주택 자원 등으로 여러분께 도움을 드릴 수 있습니다. 여러분이 가정에서 안전하게 지낼 수 있도록 지원하며, 비상시 다른 안전한 장소를 찾을 수 있도록 도와드립니다.