

## ASSESSING YOUR SAFETY

### 안전 평가

#### Does the abuser change just before becoming violent?

##### 가해자가 폭력을 행사하기 직전에 변합니까?

- Look in eyes change
- 눈빛 변화
- Posture changes (fists clenched, etc.)
- 몸짓 변화 (예: 주먹을 꼭 쥐는 등)
- Voice changes
- 목소리 변화
- Face changes (expression/colour)
- 얼굴 변화 (표정/색깔)
- Threatens verbally or non-verbally before striking you
- 가해자가 폭행 전 언어적 혹은 비언어적 위협을 가함

#### Does your behavior change before violence?

##### 당신의 행동이 폭행당하기 전에 바뀐다면?

- Do you have physical responses to fear you may feel before an attack (stomach pains, headaches, tight feeling in your chest)
- 폭행 당하기 전 공포로 인한 몸의 변화가 있습니까? (예: 복통, 두통, 가슴 답답함 등)
- Do you feel more anxious
- 좀 더 불안해집니까?

#### What circumstances usually exist before you are abused?

##### 학대 당하기 전 보통 무슨 상황이 전개됩니까?

- Alcohol/drugs
- 술/마약
- Lack of money
- 돈이 떨어짐

- Pay day
- 월급날
- Day of week
- 주중 특정한 요일
- Time of year
- 연중 특별한 날
- Are certain people around
- 특정한 사람들이 주변에 있음
- Are certain people not around
- 특정한 사람들의 부재
- Were you in your home or outside
- 집안 혹은 집밖에 있음
- Birthdays
- 생일
- Anniversaries
- 기념일
- Holidays
- 공휴일
- Sports events
- 스포츠 이벤트

Other things to consider when assessing your situation

상황을 평가 할 때 유념해야 할 것들

- The abuser expresses fantasies or threats of homicide or suicide
- 가해자가 환상을 표현하거나 살인 혹은 자살을 하겠다고 위협함
- Pending or actual separation
- 계류중인 별거 계획 혹은 실제 별거 생활
- Pending or actual serving of court orders (divorce papers, restraining orders, etc)

- 계류중인 법원 명령 혹은 현재 진행 중인 법원 명령이 있음 (예: 이혼 서류, 접근금지령 등)
- A new relationship
- 새로운 관계
- Other dates or events that remind the abuser of diminished control
- 가해자에게 통제권이 약화됐음을 상기시키는 날이나 이벤트들
- Pregnancy
- 임신
- Children in your home
- 자녀들이 집에 있음
- Threats of, or actual, child abuse; child(ren) witnessing violence
- 학대 위협 또는 실제로 아동을 학대함; 아이(들)이 폭행을 목격
- Depression and/or psychiatric history
- 우울증 혹은 정신병력
- Prior use of, access to or possession of weapons (guns, knives, ropes, martial arts, etc)
- 과거에 무기를 사용한적이 있거나 현재 소지 중 (예: 총, 칼, 밧줄, 무술 등)
- Military or paramilitary (police) training
- 군대 혹은 경찰 훈련
- Being isolated by where you live, your culture, your race, your religion, your disability, etc.
- 사는 지역, 문화, 인종, 종교 혹은 장애 때문에 고립됨
- Isolation of abuser
- 가해자가 고립됨
- Obsessiveness about you or family
- 가해자가 당신 혹은 당신의 가족에 집착
- Possessiveness and control of you
- 가해자가 당신에 대한 소유욕과 통제욕을 표현
- Extent and escalation of prior violence
- 이전의 폭력성이 확대되거나 상승함

- Threats of violence to you
- 당신에 대한 폭행 위협
- Previous police intervention
- 과거 경찰이 개입한 사고가 있음
- Known violence with others
- 다른 사람을 폭행한 사실이 있음
- Ignoring or violating court orders
- 법원명령을 무시하거나 위반
- Pet abuse
- 애완동물 학대

Victim Services Toronto

## PLANNING YOUR CHILDREN'S SAFETY

### 자녀를 안전하게 지키는 요령

- Tell your children their only job is to stay safe themselves, they do not have to protect you. They must always run to safety, even without you
- 자녀들에게 그들이 해야 할 일은 자신의 안전을 도모하는 것이지만 당신을 보호하는 것이 아니라는 것을 알려주십시오. 문제가 생기면 자녀들은 당신이 없더라도 항상 안전하게 도망쳐야 합니다.
- Teach your children to leave the room or not to come in the room where the danger is and which room or trusted neighbour they should go to
- 자녀들에게 위험 요소가 있는 방은 피하라고 가르쳐 주십시오. 또한 문제가 생길 경우 안전하게 대피할 수 있는 방이나 이웃사람의 집을 알려주십시오.
- Practice and role-play safety plans with your children including what to do and where to go if something violent or scary happens. Talk to your children about scenarios. Make a game out of this if they are young
- 폭력적이거나 무서운 일이 생겼을 때 자녀들이 해야 할 일, 가야 할 곳을 포함한 안전 행동 요령을 같이 숙지하고 실제로 요령에 따라 연습하십시오. 자녀들에게 여러가지 시나리오를 알려주십시오. 만약 자녀가 어려서 이해하기 어려우면 재미있는 놀이로 만들어 가르쳐 주십시오.
- Let your children know that you might have to leave quickly in order to protect yourselves. Practice a signal and an escape plan with them. Call this a fire escape plan
- 자녀들에게 안전을 위해 집에서 최대한 빨리 도망쳐야 할 상황이 생길 수도 있다는 것을 알려주십시오. 자녀와 함께 신호들과 탈출 계획을 연습하십시오. 이것을 “화재 대피 계획”이라고 부르십시오.
- Instruct your children never to answer the door or the phone
- 자녀들에게 결코 전화를 받거나 함부로 문을 열어주지 말라고 가르치십시오.
- Inform your children's school, doctors, and child care provider of your situation and give them a copy of any and all court orders
- 자녀들이 다니는 학교, 주치의, 그리고 탁아시설에 당신이 처한 상황을 알리고 각종 법정 서류 사본을 제공하십시오.

- Inform these same people about who is allowed to pick up your children or who is to have contact with them. Request that they report any suspicious persons or activity to police and/or to you
- 위와 동일한 사람들에게 자녀들과 접촉하거나 그들을 데리고 갈 수 있도록 허용된 사람을 알려주십시오. 만일 의심스러운 인물이나 행동을 보게되면 경찰이나 당신 혹은 모두에게 연락해 달라고 부탁드립니다.
- Ensure that your children are accompanied to and from school and any other places they go to
- 자녀의 등 하교시,그리고 자녀가 어디로 갈 때에는 항상 누군가가 동행하도록 하십시오.
- If the abuser has legal access to your child or children, talk to a lawyer about the possibility of getting supervised access or having access denied
- 만약 가해자가 자녀에게 법적으로 접근할 권한이 있다면, 누군가의 감시하에서의 접근 혹은 아예 그 권한을 무효화 시키는 것이 가능한지 여부를 변호사와 상의 하십시오.
- If the abuser has access to the children develop individual and group safety plans with the children for the visits. The plans can include cues they are in danger, escape plans from the location of the visit and who/where they can go for help
- 만약 가해자가 자녀들과 만나기 위해 방문한다면, 그 방문에 대비한 개인과 집단 안전 계획을 세우십시오. 이 계획에는 다음과 같은 것들이 포함될 것입니다: 위험 신호, 방문 장소로 부터 탈출 계획, 도움을 요청할 사람과 장소 등.
- Arrangements can be made for transporting your children to the access visits so that you do not have to contact with the abuser. Ask someone you trust to drop them off and pick them up. You can arrange for the children to be picked up from a public location
- 만일 가해자가 자녀들과 만날 경우 당신이 가해자와 직접 만날 필요가 없게끔 적절한 교통수단을 마련하십시오. 믿을 수 있는 사람에게 자녀들을 바래다 주고 데려와 달라고 부탁드립니다. 자녀들을 공공장소에서 픽업할 수 있도록 계획하는 방법도 있습니다.
- Make sure that your children know how to use the phone. Provide change for the phone and know how to call 911 and make a collect call to you

- 자녀들이 전화기 사용법을 알고 있는지 확인하십시오. 전화를 걸기 위한 잔돈을 주시고 911에 전화하는 방법 그리고 수신자 부담 전화를 거는 방법을 알려주십시오.
- Keep emergency numbers by all phones
- 모든 전화기에 비상 전화번호를 입력시켜두십시오.
- Develop a visual or other code for your children to know that there is danger so that they will not enter the house or the room if they see the code i.e. a light on or off.
- 집안이나 방이 위험할 경우 자녀들이 눈치채고 그곳으로 들어오지 않도록 눈으로 볼 수 있는 신호나 다른 암호를 마련하십시오. 예: 불을 깜빡거림
- Contact a shelter or 24 hour crisis line for women to find where programs for child witnesses of violence are located. These programs are very helpful in teaching children and women about safety.
- 여성 보호소나 “여성들을 위한 24 시간 위기 번호” 같은 곳에 연락해 폭력을 목격한 어린이 증인들을 위한 프로그램에 대해 알아보십시오. 이 프로그램들은 어린이와 여성들에게 안전요령에 대해 가르주는데 있어서 매우 유용합니다.

**NOTES:**

**필요사항 메모:**

Victim Services Toronto

## PLANNING YOUR SAFETY DURING A VIOLENT INCIDENT

### 폭력 발생 시 안전 요령

- Make and practice a plan to get out of the home or other place(s) where violence might occur
- 폭력이 일어날 가능성이 있는 집이나 장소를 빠져나가는 계획을 세우고 연습을 하십시오.
- Develop some excuses to leave the home i.e. need groceries, visiting a friend, etc.
- 집에서 떠날 수 있는 구실들을 만들어 놓으십시오. 예: 장보러 가기, 친구 만나러 가기 등.
- Know what doors, windows, elevators, stairwells are available for use
- 사용할 수 있는 문, 창문, 엘리베이터, 계단 등을 알아 두십시오.
- Know the quickest route out of your home
- 집에서 빠져나갈 수 있는 가장 빠른 경로를 알아두십시오.
- Determine which rooms are dangerous (kitchen has knives) and move out of them
- 어떤 방들이 위험한지 미리 알아두시고 (부엌에는 칼이 있음) 그 방에서 나가십시오.
- During an incident, know which rooms are safer and offer an escape route
- 사건이 일어났을시에 어떤 방들이 가장 안전하고 도망치기 좋은지 알아 두십시오.
- Keep a phone near you at all times
- 항상 전화기를 가까이 두십시오.
- Get extension phones
- 집안에는 주 전화기와 연결된 내선 전화기가 있는것이 좋습니다.
- Get a cell phone
- 휴대폰을 마련하십시오.
- Keep your keys and purse in a place that you can access quickly
- 열쇠와 지갑은 빨리 접근 할 수 있는 곳에 두십시오.



- Keep extra car keys in an accessible place
- 쉽게 접근할 수 있는 곳에 차 예비 열쇠를 두십시오.
- Back your car into the driveway and make sure there is always gas in it
- 차를 후진 주차시켜놓고 항상 기름이 있는지 확인하십시오.
- Tell neighbours/co-worker/teacher or some person you trust to call the police if they think you are at risk
- 이웃/동료/선생님 혹은 당신이 믿을 수 있는 사람에게 만약 당신에게 무슨 일이 생긴것 같으면 경찰에게 연락하라고 말해두십시오.
- Develop a visual code or verbal code to let others know to call the police
- 다른 사람들이 당신이 위험에 처한 사실을 알아채고 경찰에 연락할 수 있도록 시각적 신호 혹은 소리를 만들어 놓으십시오.
- Keep clothes, money, medications or other things you may need in an emergency at a friend or family member's home
- 비상시 사용 할 수 있는 옷, 돈, 약품 같은 필요 물품들을 친구나 다른 가족, 친척의 집에 준비해 두십시오.
- Ask a friend or neighbour for a key to their home in case of emergency
- 비상시 숨을 수 있게 친구나 혹은 이웃 집의 열쇠를 달라고 부탁하십시오.
- Memorize or keep the number of a 24-hour crisis line or shelter
- 24 시간 위기 번호나 보호소 전화번호를 암기하거나 적어두십시오.
- If an assault is occurring, curl up in a ball and cover your head neck and ears
- 폭력이 가해질 경우 몸을 공처럼 말고 머리, 목 그리고 귀를 보호하십시오.
- Take a self-defence course
- 호신술 레슨을 받으십시오.

## PLANNING YOUR SAFETY FOR LEAVING

### 떠날 경우의 안전 요령

- Do not tell the abuser when you are leaving or where you are going
- 가해자에게 언제, 어디로 가는지 말하지 마십시오.
- Contact a shelter or 24-hour line for women to discuss in detail how to leave safely and what resources are available to you
- 보호소나 24 시간 여성 상담소에 연락해 안전하게 떠날 수 있는 방법과 도움을 받을 수 있는 부분에 대해서 상담하십시오.
- Stay at a shelter or have a shelter help you relocate to another city if that feels safer
- 만약 더 안전하게 느껴진다면 보호소에 계속 머무르거나 다른 지역으로 이주하는데 필요한 보호소의 도움을 받으십시오.
- Request police come to your home when you are leaving
- 집을 떠날때 경찰에게 와달라고 부탁하십시오.
- If you have to leave quickly, you can ask for a police escort back to your home to pick-up your personal items
- 만약 서둘러 떠나야 할 경우, 개인적인 물품을 가지러 집에 갈 동안 경찰의 에스코트를 부탁하십시오.
- Get a safety deposit box/and /or a post office box
- 대여금고나 개인 사서함을 마련하십시오.
- Use a pay phone to make calls that you do not want the abuser to know about
- 가해자에게 알려지기 원치 않는 전화는 공중전화로 하십시오.
- Open up a bank account in a bank the abuser does not know about and arrange for statements to be picked up or sent to a friend's home
- 가해자가 알지 못하는 은행 계좌를 만들고 거래명세서는 자신이 직접 pick up 하거나 친구 집으로 발송되도록 하십시오.
- Use a trusted friend or family member's address for any mail
- 우편물에는 믿을 수 있는 친구나 가족의 주소를 쓰십시오.

- Clear your phone of the last number you called to avoid the abuser utilizing redial
- 가해자가 리다이얼 기능을 사용할 수 없게 전화를 한 후엔 발신 번호를 삭제하십시오.
- If you have a pet that you can't take with you, contact the Toronto Humane Society
- 만약 데리고 갈 수 없는 애완동물이 있다면 토론토 휴메인 소사이어티에 연락하십시오.

### **ITEMS YOU MAY WANT TO TAKE WITH YOU WHEN YOU LEAVE**

#### **떠날때 같이 가져가면 좋은 물건들**

- Personal identification including: social insurance card, driver's licence and registration, OHIP card, passports and any immigration papers
- social insurance card, 운전 면허증과 차량등록증 (driver's license and registration), 의료 보험카드 (OHIP card), 여권 및 이민 서류들 을 포함한 개인신분증
- Children's birth certificates and OHIP cards
- 자녀의 출생증명서 및 의료 보험카드
- School and medical/vaccination records
- 학교 기록과 진료/예방접종 기록
- Necessary medications and medical supplies for self and children
- 본인과 자녀에게 필요한 약과 의료용품
- Money
- 돈
- Chequebooks, credit cards and ATM cards
- 수표책, 신용 카드 그리고 데빗카드
- Bank books and statements
- 은행예금통장(bank book)과 은행 거래명세서(statements)

- Keys for home, storage, car, work, safety deposit box etc.
- 각종 열쇠: 집, 창고, 차, 직장, 금고
- Copies of all court orders: restraining orders, peace bonds, bail papers, custody and access agreements, divorce papers, etc.
- 모든 법원 관련 서류: 금지명령서(restrain orders), 선행보증(peace bonds), 보석 서류(bail papers), 양육관련 서류(custody and access agreements), 이혼 서류(divorce papers) 등.
- Lease/rental agreements, deeds, mortgage agreement, insurance policies and other papers concerning assets
- 리스/렌탈 계약서, 증서류, 대부 계약서, 보험서류와 자산과 관련된 서류들.
- Small, valuable objects such as jewellery
- 소장품, 보석과 같은 귀중품.
- Children's favourite toys and blankets
- 자녀가 좋아하는 장난감과 이불
- Sentimental items
- 추억과 애정이 담긴 물품들
- Address book with all telephone and other numbers you may need
- 필요할 것이라고 생각되는 전화번호, 기타 번호들이 기록된 주소록
- Appointment book
- 일정노트
- Pictures or other evidence of the abuse
- 가해사실을 증명할 사진이나 증거물

**NOTES:**

## PLANNING YOUR SAFETY IN THE HOME

### 집에서 안전 요령

- Keep bushes and trees that can be used to hide in trimmed back
- 몸을 숨길 수 있는 나무나 덩굴은 이용할 수 있도록 가지를 정리해두십시오.
- Ask your telephone service provider what is available for your safety (call block, call privacy, unlisted number, answering service, etc.)
- 통신사에 연락해 나의 안전을 위해 어떠한 서비스가 가능한지 물어보십시오.  
(예: 통화 차단, 발신번호확인제한, 전화 번호부 미등재, 자동응답서비스 등)
- Make sure your phone is connected before moving into a new place
- 새로운 장소로 이주 전 전화가 사용 가능한 상태인지 확인하십시오.
- Use \*69 to trace hang-up calls or \*57 that the police can trace on your behalf (both these services have a cost)
- \*69 번호를 사용하면 말없이 끊은 전화를 추적할 수 있고, \*57 번호를 사용하면 경찰이 당신을 대신하여 추적하게 됩니다.(주: 사용자 부담 서비스임)
- Be aware of all entrances and exits to your home or building
- 집이나 건물의 모든 입구와 출구를 숙지하십시오.
- Change your locks and make sure you have a good dead bolt
- 자물쇠를 바꾸고 열쇠로만 열 수 있는 도어핸들(deadbolt)을 설치하십시오.
- Make sure all windows are locked and that sliding glass doors are blocked with a dowel. There are locks available for sliding glass doors that prevent them from being lifted out of the doorframe.
- 모든 창문이 잠겨있는지 확인하시고 미닫이 유리문의 열림방지 핀도 확인하십시오. 미닫이 유리문을 문틀에서 들어내지 못하게 방지하는 잠금 장치도 있습니다.
- Install outdoor lights (sensor)
- 센서가 달린 실외등을 설치하십시오.

- Get a security system
- 경비 시스템을 설치하십시오.
- Purchase a ladder to use from second story windows (also good in case of fire)
- 2층 창문에서 내려올 수 있는 사다리를 구입하십시오. (화재시 또한 유용합니다)
- Ask the police about alarms available such as DVERS (Domestic Violence Emergency System)
- 경찰에게 DVERS (가정 폭력 비상 시스템) 같은 경보시스템에 대해 물어보십시오.
- Ask the officer in charge of your case if you can have a Special Address System (this flags your address for 911 operators)
- 당신의 사건을 맡은 책임 경찰에게 Special Address System (특별 주소 시스템) 을 가질수 있나 물어보십시오. (911 안내원에게 당신의 주소를 별도로 표시해 줍니다)
- Create an emergency room in your home. (put a lock on a bedroom door or bathroom and have a phone in that room, prop a chair under the door handle)
- 집에 비상실을 만드십시오. (예: 침실문이나 화장실 문에 자물쇠를 설치하거나 그 방 안에 전화기를 비치하거나 방 문고리 아래 의자를 받쳐두어 열리지않게 하십시오.
- Get a dog
- 개를 키우십시오.
- Inform landlord, neighbour, superintendent that the abuser is not residing there and if they see the abuser to call you or the police
- 세들어사는 집 주인, 이웃, 혹은 건물 관리자에게 가해자와 같이 살지 않는다는 사실을 알리고 가해자가 나타나면 당신에게 연락하거나 경찰에 알리라고 말해두십시오.
- Install a peephole so that you can see who is at your door
- 밖에 누가 있는지 볼 수 있도록 문구멍을 설치하십시오.

- Make sure your street address is clearly visible and well lit for emergency calls
- 구조 요청 전화를 걸 경우를 대비해서 당신의 집 주소가 길에서 똑똑히 보이는지 확인하십시오.
- Always have your home and car keys in your hand when you are entering your home or leaving
- 집을 들어오거나 나갈 때 항상 집 열쇠와 차 열쇠를 손에 쥐고 계십시오.
- If you come home and something is out of the ordinary i.e. a door is ajar, do not go in. Go to a neighbour's or a payphone and call the police
- 만약 집에 왔는데 뭔가 이상하다면 (예: 문이 조금 열려있다) 집에 들어가지 마시고 이웃의 집 전화나 공중전화로 경찰에 연락하십시오.
- Be very cautious about who you give a new address or phone number to
- 누구에게 자신의 새집 주소와 전화번호를 줄 때 조심하십시오.
- If you live in an apartment building, do not put your name on the residence listing in the lobby
- 만약 아파트 빌딩에 거주한다면 로비에 있는 거주자 리스트에 이름을 올려놓지 마십시오.
- If you have an assigned parking space, ask if you can use another spot
- 만약 정해진 주차 공간이 있다면 다른 공간을 써도 되는지 물어보십시오.
- Be very careful about what you throw out in the garbage ( get a shredder)
- 쓰레기통에 무엇을 버리는지 조심하십시오. (서류파쇄기를 구입하십시오)
- If you have a computer online service and the abuser knows your e-mail address, change it and be careful of who you give it to
- 만약 인터넷 사용가능한 컴퓨터가 있고 가해자가 당신의 이메일 주소를 알고 있다면 주소를 바꾸고 믿을 수 있는 사람에게만 알려주십시오.
- Please go to [www.shelternet.ca/en/women/internet-safety](http://www.shelternet.ca/en/women/internet-safety) for information on being safe while using the internet
- 안전하게 인터넷을 사용하는 법을 알기 위해서는 [www.shelternet.ca/en/women/inter-safety](http://www.shelternet.ca/en/women/inter-safety) 를 방문하십시오.

**NOTES:**

## PLANNING YOUR SAFETY OUTSIDE THE HOME

### 집 밖에서의 안전 요령

- Take a self-defence course that teaches awareness, avoidance and action
- 위기인지, 회피, 그리고 대응행동에 대해 알려주는 호신술을 배우십시오.
- If you use an elevator, stand by the door near the controls and keep your back to the side wall, this gives you easy access to the control panel
- 엘리베이터를 사용할 경우 버튼이 있는 문옆 벽에 등을 대고 서십시오. 이 방법은 버튼에 빨리 다가갈 수 있도록 해줍니다.
- Inform your boss, security persons, friends, teachers and/or co-workers about your situation
- 직장상사, 경비원, 친구, 선생님 그리고/혹은 동료들에게 당신이 처한 상황에 대해 알려주십시오.
- Give a picture of the abuser to these people if they do not know what he looks like
- 만약 위에 명시된 사람들이 가해자의 얼굴을 모른다면 사진을 보여주십시오.
- Give these people a description of the abuser's car
- 위에 명시된 사람들에게 가해자가 어떤 자동차를 타고다니는지 알려주십시오.
- Request that all visitors and/or phone calls to you are screened
- 당신을 찾는 가해자의 방문이나 전화는 걸러질 수 있도록 조치해 두십시오.
- Change your work or school schedule if possible
- 만약 가능하다면 직장, 학교 스케줄을 바꾸십시오.
- Do not work or study alone or during off-hours
- 혼자 일하거나 공부하지 마시고 휴일 근무도 하지 마십시오.
- Change your route to work or school
- 직장이나 학교로 가는 길을 바꾸십시오.
- Park your car in a secure, well lit area
- 차는 항상 안전하고 밝은 곳에 주차하십시오.



- Ask someone to walk you to your car
- 누군가에게 차까지 같이 걸어가 달라고 부탁하십시오.
- Keep your car doors locked and do not get into your car with out checking the back seat
- 항상 자동차 문을 잠궈 두시고 뒷자석을 확인 하기 전엔 탑승하지 마십시오.
- Have your car keys in hand
- 자동차 열쇠는 항상 손에 쥐고 계십시오.
- Be alert to your surroundings
- 주변을 항상 주의깊게 살피십시오.
- If possible invest in a alarm system for your car
- 만약 가능하다면 자동차 알람 시스템을 구입하십시오.
- If you use public transit, sit by the driver and use the designated waiting area at the subway
- 만약 대중교통 수단을 사용하신다면 운전자와 가까이 앉으시고 지하철에선 항상 정해진 대합실에서 기다리십시오.
- Avoid secluded areas
- 한적하거나 외딴 곳을 피하십시오.
- Carry a cell phone with you at all times and if you use if for 911, tell the operator where you are first and then if you have time you can explain why you are calling
- 항상 휴대폰을 소지하고 다니시고 911 에 연락하게 된다면 안내원에게 장소를 먼저 말씀하시고 그 뒤에 전화하는 이유를 설명하십시오.
- Beware of areas in which you do not get cell service i.e. elevators, subways
- 전화 연결이 되지 않는 곳들을 알고 있어야 합니다. (예: 엘리베이터, 지하철)
- When you are getting ready to leave your home, think about the route you will be taking and where you could go for help if you need it i.e. fire hall, police station, store
- 집을 떠날 준비를 할 때 어떤 길을 택할지 생각해 보시고 도움이 필요할 경우 갈 곳을 생각해 두십시오. (예: 소방서, 경찰서, 상점)

- Purchase a personal alarm and have it readily available
- 개인 경보기를 구입하시고 항상 사용할 수 있는 준비 상태로 두십시오.
- Change the places you shop, bank, and your gym or change the day and times you normally use them
- 주로 가시는 상점, 은행, 그리고 헬스장을 바꾸시거나 가는 날과 시간을 바꾸십시오.
- Think about what you would do if the abuser confronts you.
- 만일 가해자와 맞닥드릴경우 어떤 액션을 취할지 생각해 놓으십시오.

**NOTES:**

Victim Services Toronto