

ASSESSING YOUR SAFETY

Pagtatasa ng iyong KALIGTASAN

Gumagana ba ang aabuso pagbabago bago nagiging marahas?

- Hanapin sa mga mata ng pagbabago
- pustura mga pagbabago (fists clenched, atbp.)
- Voice pagbabago
- Mga pagbabago sa Mukha (expression / kulay)
- nagbabanta pasalita o di-pasalita bago kapansin-pansin ka

Gumagana ba ang iyong pag-uugali pagbabago bago karahasan?

- Mayroon ba kayong ang pisikal na tugon sa takot maaari mong pakiramdam bago isang atake (tiyan puson, sakit ng ulo, mahigpit na pakiramdam sa iyong dibdib)
- ba ang pakiramdam ninyo ang mas sabik

Ano ang mga pangyayari ay karaniwang umiiral bago mo ay inabuso?

- Alak / bawal na gamot
- Kakulangan ng pera
- Magbayad araw
- Araw ng linggo
- Oras ng taon
- Sigurado ilang mga tao sa paligid
- Sigurado ilang mga tao ay hindi sa paligid
- Matagumpay mo sa iyong bahay o sa labas
- Kaarawan
- anibersaryo
- Mga Piyesta Opisyal
- Sports mga kaganapan Iba pang mga bagay upang isaalang-alang kapag pagtatasa ng iyong sitwasyon
- aabuso ay nagpapahayag ng mga fantasies o pagbabanta ng pagpatay sa kapwa o pagpapakamatay
- Nakabinbin o aktwal na paghihiwalay
- Nakabinbin o aktwal na paghahatid ng mga order ng hukuman (paper sa diborsiyo, restraining order, atbp)
- Isang bagong relasyon
- Iba pang mga petsa o mga kaganapan na ipaalala sa aabuso ng nabawasang kontrol
- Pagbubuntis
- Ang mga bata sa iyong bahay
- Banta ng, o aktwal na, pang-aabuso sa bata; bata (Ren) witnessing karahasan
- depresyon at / o saykatriko kasaysayan
- Bago paggamit ng, i-access sa o pagkakaroon ng mga armas (baril, kutsilyo, ropes, militar sining, atbp)
- Militar o paramilitar (pulis) na pagsasanay
- pagiging hiwalay sa pamamagitan ng kung saan ka nakatira, ang iyong kultura, ang iyong lahi, ang iyong relihiyon, ang iyong kapansanan, atbp.
- paghihiwalay ng aabuso
- Obsessiveness tungkol sa iyo o sa pamilya

- Possessiveness at kontrol ng iyong
- lawak at pagdami ng bago karahasan
- Banta ng karahasan sa iyo
- Nakaraang interbensyon ng pulis
- Mga Kilalang karahasan sa iba
- pagbalewala sa o lumalabag sa mga order ng hukuman
- Alagang pang-aabuso

NOTA:

Victim Services Toronto

PLANNING YOUR CHILDREN'S SAFETY
Pagpapalano IYONG ANAK SA KALIGTASAN

- Sabihin sa iyong mga anak ang kanilang lamang na trabaho ay upang manatiling ligtas ang kanilang mga sarili, hindi nila kailangang i- protektahan ka. Dapat lagi silang magpatakbo sa kaligtasan, kahit na walang iyo
- Turuan ang iyong mga bata upang iwanan ang kuwarto o hindi dumating sa kuwarto kung saan ang panganib ay at kung aling room o pinagkakatiwalaang kapitbahay, dapat silang pumunta sa
- Practice at plano ng kaligtasan sa papel-play sa iyong mga bata na kabilang ang kung ano ang gagawin at kung saan upang pumunta kung ang isang bagay na marahas o nakakatakot ang mangyayari. Makipag-usap sa iyong mga anak tungkol sa sitwasyon. Gumawa ng isang laro ng ito kung ang mga ito ay mga batang
- Hayaan ang iyong mga anak na malaman na maaaring mayroon ka na mag-iwan ng mabilis upang maprotektahan inyong sarili. Magsanay ng signal at isang escape plan sa kanila. Tinatawag ito ng isang takasan sa sunog plano
- tuturuan ang iyong mga anak ay hindi kailanman upang sagutin ang pinto o sa telepono
- Ipaalam ng paaralan ng iyong mga anak, doktor, at child care provider ng iyong sitwasyon at bigyan sila ng isang kopya ng anumang at lahat ng mga order ng hukuman
- Ipaalam sa mga parehong mga tao tungkol sa kung sino ang pinahihintulutang upang kunin ang iyong mga anak o kung sino ang upang magkaroon ng contact sa kanila. Humiling na-uulat nila ang anumang kahina-hinalang mga tao o aktibidad sa pulis at / o sa iyo
- Tiyakin na ang iyong mga anak ay may kasamang sa at mula sa paaralan at ang anumang iba pang mga lugar na pumunta sila sa
- Kung aabuso ay may legal na access sa iyong anak o mga bata, makipag-usap sa isang abogado tungkol sa posibilidad ng pinamamahalaang access o pagkakaroon ng access tinanggihan
- Kung ang aabuso ay may access sa mga bata bumuo ng indibidwal at pangkat plano ng kaligtasan

sa mga bata para sa pagbisita. Ang mga plano ay maaaring isama ang mga pahiwatig na sila ay nasa panganib, makatakas ang mga plano mula sa lokasyon ng pagbisita at kung sino / kung saan maaari silang pumunta para sa tulong

- arrangement ginawa para sa transporting ang iyong mga anak sa access bumisita sa gayon

na hindi mo na kailangang makipag-ugnay sa may-aabuso sa. Magtanong ng isang taong pinagkakatiwalaan mo sa drop ito at pick up ang mga ito. Maaari mong ayusin para sa mga bata na kinuha mula sa isang pampublikong lokasyon

- Tiyakin na ang iyong mga bata alam kung paano gamitin ang telepono. Magbigay baguhin para sa telepono at alam kung paano tumawag sa 911 at gumawa ng isang mangolekta ng tumawag sa iyo

- Itago ang mga numerong pang-emergency sa pamamagitan ng lahat ng mga telepono

- Bumuo ng isang visual o iba pang code para sa iyong mga anak na malaman na may panganib kaya na hindi nila ipasok ang bahay o kuwarto kung ang code yan ay isang ilaw on o off.

- Makipag-ugnay sa isang kanlungan o 24 oras ng krisis linya para sa mga kababaihan na mahanap kung saan ang mga programa para sa anak saksi ng karahasan ay matatagpuan. Ang mga programang ito ay lubhang kapaki-pakinabang sa pagtuturo ng mga bata at kababaihan tungkol sa kaligtasan.

NOTA:

Victim Services Toronto

PLANNING YOUR SAFETY DURING A VIOLENT INCIDENT
Pinaplano ang iyong KALIGTASAN sa panahon ng marahas na insidente

- Magsagawa at magsagawa ng isang plano upang makakuha ng bahay o iba pang mga lugar (mga) kung saan karahasan ay maaring maganap
- Bumuo ng ilang excuses upang iwanan ang pangangailangan sa mga pamilihan ng bahay ie, pagbisita sa isang kaibigan, atbp.
- Alamin kung ano ang mga pinto, bintana, elevators, stairwells magagamit para sa paggamit
- Alamin ang pinakamabilis na ruta sa labas ng iyong tahanan
- Tukuyin kung aling mga kuwarto ay mapanganib (Ang kusina ay may knife) at ilipat sa kanila
- Sa panahon ng pangyayari, alam kung aling mga kuwarto ay mas ligtas at nag-aalok ng isang ruta ng pagtakas
- Panatilihin ang isang telepono na malapit sa iyo sa lahat ng oras
- Kumuha ng mga telepono extension
- Kumuha ng cell phone
- Panatilihin ang iyong mga susi at pitaka sa isang lugar na maaari mong ma-access ang mabilis
- Panatilihin ang mga dagdag na mga key ng kotse sa isang ma-access na lugar
- back ang iyong kotse sa driveway at siguraduhin doon ay palaging gas sa loob nito
- Sabihin ang mga kapitbahay / katrabaho / guro o ilang tao na pinagkakatiwalaan mo upang tumawag sa pulis kung sa tingin nila ikaw ay nasa panganib
- Bumuo ng isang visual na code o pandiwang code upang hayaan ang iba na malaman upang tumawag sa pulis
- Panatilihin ang mga damit, pera, mga gamot o iba pang mga bagay ay maaaring kailangan mo sa isang emergency sa bahay ng isang kaibigan o miyembro ng pamilya
- Magtanong ng isang kaibigan o kapitbahay para sa isang susi sa kanilang tahanan sa kaso ng pang-emergency
- kabisaduhin o panatilihin ang bilang ng 24-oras na linya ng krisis o kanlungan

- Kung ang pananakit ng nagaganap, mabaluktot up sa isang ball at masakop ang iyong ulo leeg at mga tainga
- Kumuha ng pagtatanggol sa sarili golf

Victim Services Toronto

PLANNING YOUR SAFETY IN THE HOME
Pinaplano ang iyong KALIGTASAN SA TAHANAN

- Panatilihin ang bushes at puno na maaaring magamit upang itago sa trim bumalik
- Tanungin ang iyong service provider ng telepono kung ano ang magagamit para sa iyong kaligtasan (bloke ng tawag, privacy ng tawag, hindi nakalistang numero, pagsagot serbisyo, atbp.
- Tiyakin na ang iyong telepono ay konektado bago lumipat sa isang bagong lugar
- Gamitin ang * 69 upang kopyahin o sipiin sa pamamagitan ng pag-aninag hang-up na tawag o * 57 na ang pulis ang maaaring kopyahin o sipiin sa pamamagitan ng pag-aninag sa iyong ngalan (Parehong mga serbisyong ito ay isang gastos)
- Magkaroon ng kamalayan ng lahat ng mga pasukan at labasan sa iyong bahay o gusali
- Baguhin ang iyong mga kandado at tiyakin na mayroon kang isang mahusay na patay na bolt
- Tiyakin na ang lahat ng mga bintana ay naka-lock at na sliding glass pinto ay naka-block na may sabat. May mga kandado magagamit para sa sliding door glass na maiwasan ang mga ito mula sa na itinaas ang ng doorframe.
- I-install ang mga panlabas na ilaw (sensor)
- Kumuha ng isang sistema ng seguridad
- Bumili ng hagdan upang gamitin mula sa ikalawang bintana ng kuwento (ring magandang sa kaso ng sunog)
- Tanungin ang pulis tungkol sa alarma na magagamit tulad ng DVERS (Domestic Violence Pang-emergency System)
- Tanungin ang opisyal sa singil ng iyong kaso kung maaari kang magkaroon ng isang Espesyal Address System (Flag ito ang iyong address para sa 911 mga operator)
- Lumikha ng isang emergency room sa iyong bahay. (Maglagay ng lock sa isang pinto ng kuwento o banyo at ng telepono sa room na, magtukod ng isang upuan sa ilalim ng ang hawakan ng pintuan)
- Kumuha ng aso
- Ipaalam sa may-ari, kapitbahay, superintendente-aabuso ay hindi nakatira doon

at kung makita nila ang aabuso na tumawag sa iyo o sa pulis

- I-install ang isang silipan sa gayon maaari mong makita na sa iyong pinto
- Tiyakin na ang iyong address ng kalye ay malinaw na nakikita at mahusay na ilaw para sa mga tawag na pang-emergency
- Laging iyong bahay at mga susi sa kotse sa iyong mga kamay kapag ikaw ay pagpasok ng iyong bahay o pag-iwan
- Kung dumating ka ng bahay at isang bagay ng ordinaryong ie pinto ng nakakawang, hindi pumunta. Pumunta sa isang kapitbahay o ng payphone at tumawag sa pulis
- napaka maingat tungkol sa kung sino ang magbibigay sa iyo ng isang bagong address o numero ng telepono upang
- Kung kayo ay nakatira sa isang gusali ng apartment, huwag ilagay ang iyong pangalan sa listahan ng paninirahan sa lobby
- Kung mayroon kang isang itinalaga na espasyo ng paradahan, magtanong kung maaari mong gumamit ng ibang lugar
- Maging maingat tungkol sa kung ano ang iyong dumura sa basura (makakuha ng isang shredder)
- Kung mayroon kang isang computer online na serbisyo at aabuso alam ng iyong e-mail address, baguhin ito at maging maingat na mong ibigay ito sa

NOTA:

PLANNING YOUR SAFETY OUTSIDE THE HOME
Pinaplano ang iyong KALIGTASAN LABAS NG BAHAY

- Kumuha ng pagtatanggol sa sarili na kurso na nagtuturo sa kamalayan, maiwasan at pagkilos
- Kung gumagamit ka ng isang elevator, tumayo ng pinto malapit ang mga kontrol at panatilihin ang iyong likod sa gilid ng pader, ito ay nagbibigay sa iyo ng madaling pag-access sa control panel
- Ipaalam sa iyong boss, seguridad ng mga tao, mga kaibigan, mga guro at / o mga katrabaho tungkol sa

iyong sitwasyon

- Bigyan ang isang larawan ng aabuso sa mga taong ito kung hindi nila alam kung ano ang kanyang kamukha
- Bigyan ang mga taong ito ng isang paglalarawan ng kotse-aabuso
- Kahilingan na ang lahat ng mga bisita at / o mga tawag sa telepono sa iyo ay screen
- Baguhin ang iskedyul ng iyong trabaho o paaralan kung maaari
- Huwag hindi gumagana o pag-aralan ang nag-iisa o sa panahon ng off-oras
- Baguhin ang iyong ruta sa trabaho o paaralan
- Park iyong kotse sa isang ligtas, mahusay na naiilawan lugar
- Magtanong ng isang tao na ituturo sa iyo sa iyong kotse
- Panatilihin ang iyong kotse pinto naka-lock at hindi makakuha sa iyong kotse na may out ng pagsuri sa

likod upuan

- Magkaroon ang iyong mga susi sa kotse sa kamay
- Maging alerto sa iyong mga kapaligiran
- Kung maaari mamuhunan sa isang sistema ng alarma para sa iyong sasakyan
- Kung gumagamit ka ng pampublikong sasakyan, umupo ng driver at gamitin ang itinalagang naghihintay ng lugar sa subway
- Iwasan ang mga liblib lugar

- magdala ng cell phone sa iyo sa lahat ng oras at kung gumagamit ka ng kung para sa 911, sabihin ang operator kung saan ikaw ay una at pagkatapos ay kung mayroon ka ng oras maaari mong ipaliwanag kung bakit ikaw ay pagtawag

- Mag-ingat sa mga lugar kung saan hindi mo makakuha ng mga serbisyo ie cell elevators, Subway

- Kapag ikaw ay pagkuha ng handa upang umalis sa iyong bahay, isipin ang tungkol sa ruta ikaw ay

pagkuha at kung saan maaari kang pumunta para sa tulong kung kailangan mo ito ie sunog hall, himpilan ng pulis, -imbak

- Bumili ng isang personal na alarma at mayroon ang mga ito kaagad magagamit

- Baguhin ang mga lugar na shop, bangko, at ang iyong gym o baguhin ang araw at oras normal na gamitin ang mga ito

- isip tungkol sa kung ano ang gusto mong gawin kung ang aabuso sa confronts mo.

NOTA:

Victim Services Toronto

PLANNING YOUR SAFETY WITH COURT ORDERS, THE POLICE
AND THE CRIMINAL JUSTICE SYSTEM

Pinaplano ang iyong KALIGTASAN SA MGA ORDER ng hukuman, pulis
AT ANG kriminal katarungan SYSTEM

- Kahilingan personal na impormasyon tungkol sa iyo ay aalisin mula sa anumang mga order ng hukuman hangga't maaari
- Panatilihin ang maraming mga kopya ng anumang mga order ng hukuman. Magdala ng kopya sa iyo lahat ng oras
- Bigyan ang isang kopya ng anumang mga order ng hukuman sa iyong tagapag-empleyo, ang iyong paaralan at / o sa iyong mga bata sa paaralan, o child care provider
- payuhan ang aking mga kapitbahay, kaibigan, boss, katrabaho, at mga guro na mayroon kang mga order ng hukuman at kahilingan na tumawag sila ng pulis kung makita ang aabuso. Magbigay larawan at / o paglalarawan ng aabuso at ang kanyang sasakyan. Makipag-ugnay sa iyong abogado, sa pulis, kanlungan, o iba pang mga serbisyo ng 24 na oras para sa mga kababaihan kung mayroon kang anumang mga katanungan tungkol sa mga order ng hukuman
- -notify ng pulis ng bawat pagsuway ng isang utos ng hukuman at humiling ng isang pangyayari bilang sa bawat oras
- Panatilihin ang isang detalyadong journal ng bawat pinaghihinalaang o kilalang contact mula sa aabuso. Isama ang petsa, oras, kung ano ang nangyari at sino pa ang nakasaksi ito kung nagkaroon ng isang
- Tumawag sa 911 o ang iyong numero ng emergency ng pulis kung kailangan mo ng agarang tulong. Ang aabuso ay threatened o nakakasama sa akin, o kung sa tingin mo na siya ay pagpunta sa saktan ka
- Kung aabuso ay naaresto, makipag-ugnay sa sinisiyasat opisyal, biktima Support Linya o biktima / Saksi Assistance Program upang malaman kapag ang kanilang mga pagdinig sa pyansa at kung aabuso ay inilabas, kung ano ang kanilang mga kondisyon pyansa

- Tanungin ang biktima / Saksi Assistance Program upang magbigay sa iyo ng isang kopya ng aabuso ng pyansa paper. Ang mga kondisyon pyansa pangkalahatan nagbabalangkas kung ano-aabuso sa at hindi maaaring gawin yan ay hindi direkta o hindi direktang makipag-ugnay sa sa mga biktima, o hindi na loob 500 metro ng address ng biktima

- Tanungin ang pulisya para sa kanilang mga rekomendasyon tungkol sa mga sistema ng alarma.

- Tanungin ang pulis para sa isang referral sa Domestic Violence Emergency Tugon System Program (DVERS) para sa isang sistema ng alarma

- Tanungin ang pulis para sa isang referral sa Programa SupportLink

- Kahilingan na ang pulis na ang maglagay ng Espesyal Address System Ulat sa iyong address.

Ito ay isama ang mahalagang impormasyon na naglalarawan sa aabuso at ang kanyang sasakyan, kung

siya ay gumagamit ng mga droga o alkohol, may isang kasaysayan ng karahasan, o access sa armas.

- Kumuha ng suporta ng tao sa iyo kung ikaw ay nakakatugon sa may pulis o isang manananggol

- Kung hindi mo pakiramdam nasiyahan na ang tugon mula sa pulis, maaari mong hilingin sa makipag-usap sa isang superbisor o maaari kang gumawa ng isang reklamo sa mga Propesyonal Pamantayan Seksyon.

NOTA: