



**victim services
toronto**

Victim Services Toronto

Impormasyon ukol sa
pagpapalano ng kaligtasan



VICTIM SERVICES TORONTO PAGPA-PLANO NG KALIGTASAN.

Kung ikaw man ay nasa isang mapang-abusong relasyon, paalis sa isa o nagkaroon ng karanasan na maabuso sa relasyon, napaka importante na magbigay atensyon sa pagiging ligtas para sa iyong sarili at sa mga taong nakapaligid sa iyo. Mahirap man tiyakin kung kailan maaring magkaroon ng biyolenteng insidente, maaari kang magsagawa ng iba't-ibang hakbang bago, habang at pagkatapos ng isang biolenteng pangyayari. Ang Victim Services Toronto ay naghanda ng listahan ng iba't-ibang hakbang na maari mong gamiting ukol sa pag-plano ng kaligtasan para sa iyong sarili at sa inyong pamilya upang maging ligtas sa oras ng panganib.

Matatagpuan ang mga sumusunod na paksa sa babasahing ito:

- Mgaistratehiya sa pagsuri ng iyong kaligtasan
- Mga pagpa-plano para sa kaligtasan ng iyong mga anak
- Pagpa-plano ng iyong kaligtasan sa panahon ng marahas na insidente
- Pagpa-plano ng iyong kaligtasan sa oras ng paglisan
- Mga bagay na dapat dalhin sa oras ng pag-alis
- Mga bagay na dapat ilagay sa "emergency bag"
- Mga paraan ng pag-plano ng iyong kaligtasan sa loob ng tahanan
- Mga paraan ng pag-plano ng iyong kaligtasan sa labas ng tahanan
- Mga paraan ng pag-plano ng iyong kaligtasan kung may utos ang hukom, pulisya at ang mahistrado
- Pangkahalatang mga kaalaman ukol sa kaligtasan digital
- Mga kaalaman ukol sa digital na kaligtasan sa mapang-abusong relasyon para sa iyong sarili at sa iyong mga anak

Para maging epektibo ang anumang planong pangkaligtasan, mahalagang iayon ang plano sa iyong kasalukuyang sitwasyon. Mahalagang suriin ang material na ito at inangkop sa sitwasyon mo at ng iyong pamilya kung kinakailangan upang matugunan ang inyong pangangailangang pangkaligtasan. Ang anumang planong pangkaligtasan ay dapat na madalas na repasuhin upang panatilihin sariwa sa isip ang plano upang maisagawa ng tama sa oras ng isang mapanganib na insidente. Baguhin ang iyong plano kung kinakailangan upang ito ang maging angkop sa inyong sitwasyon (ibig sabihin, ay kung hindi na nakatira o kasama ang nang-aabuso, ang nang-aabuso ay wala na sa kustodiya, inilipat ang mga tahanan, atbp.)



Kung gusto mo ng karagdagang impormasyon sa pagpapalano ng kaligtasan at gusto mo ng suporta ng "Crisis Team" mangyaring makipag-ugnayan sa (416) 808-7066. Kami ay bukas 24 oras, 7 araw sa isang linggo. Ang aming mga serbisyo ay ganap na kumpidensyal at libre. Kung kinakailangan mong makipag-usap sa iyong sariling wiki, ipagbigay alam sa aming Crisis Team at magsasagawa kami ng hakbang upang ikonekta kayo sa tagasalin ng wika (translator).

PAGTATAYA SA IYONG KALIGTASAN

Makakatulong sa iyo na maunawaan kung kailan may bantang magkaroon ng isang marahas na sitwasyon. Ang pagkakaroon ng kamalayan sa mga ito ay makakatulong sa iyo na maiangkop ang iyong planong kaligtasan. Tanungin ang iyong sarili sa sumusunod:

Nagbabago ba ang nang-aabuso bago maging marahas?

- Maghanap ng mga senyal sa pagbabago ng kanyang kilos:
 - o Pagbabago ng mga mata (halimbawa, nanlilisik)
 - o Mga pagbabago sa postura (nakakuyom ang kamao, mas matangkad, atbp.) o mga pagbabago sa ekspresyon ng mukha
- Mga pagbabago sa boses (galit, malupit, pilit, mas malakas ang tono, atbp.)
- "Non-verbal threats" nang-aambag o papalapit sa iyo bago ka tuluyang saktan
- Mga pananakot na salita na sasaktan ka bago ka tuluyang saktan

Napapansin mo ba ang mga pagbabago sa iyong sarili bago ang isang marahas na insidente?

- **Mga pagbabagong pisikal bago ang pang-aabuso:** pananakit ng tiyan, pananakit ng ulo, hirap sa paghinga, pananakit ng dibdib, atbp.
- **Mga emosyon bago ang pang-aabuso:** pagkabalisa, takot, kawalan ng tulog, pagkawala ng gana, pagtaas ng nerbiyos, atbp.

Anong mga pangyayari ang karaniwang nagaganap bago mangyari ang isang marahas na insidente?

- Pagkakaroon o paggamit ng alkohol/droga



- Kakulangan ng pera
- Araw ng sahod
- Partikular na araw ng linggo
- Isang partikular na oras ng taon (mga pista opisyal, kaarawan, anibersaryo, espesyal na kaganapan)
- Kapag may particular na tao na nakapaligid
- Kapag may particular na tao na wala sa paligid
- Kapag ikaw at nasa bahay
- Kapag ikaw at nasa labas ng bahay

Iba pang mga bagay na dapat isaalang-alang kapag tinatasa ang iyong kaligtasan:

- Ang nang-aabuso ay nagpapahayag ng mga pantasya o pagbabanta ng homicide o pagpapakamatay
- Nakabinbin o aktwal na paghihiwalay
- Nakabinbin o aktwal na paghahatid ng mga utos ng hukuman (mga papeles sa diborsiyong, mga restraining order, atbp.)
- Kung ikaw ay nasa isang bagong relasyon sa iba
- Iba pang mga petsa nagiging mitsya ng galit sa nang-aabuso o nagpapaalala sa nang-aabuso na hindi siya ang may hawak sa sitwasyon
- Pagbubuntis
- Mga anak sa loob ng bahay
- Mga banta o aktwal na pang-aabuso sa bata
- Mga bata na sumasaksi (nakikinig, nakakakita, nakakaalam) ng karahasan
- Depresyon at o "psychiatric history"
- Mga kaalaman sa paggamit, pag-access, o pagmamay-ari ng mga armas (baril, kutsilyo, lubid, kaalaman sa martial arts o iba pang kaalaman sa larangan ng pakikipaglaban, atbp.)
- Pagsasanay sa mga gawaing militar o paramilitar (pulis)
- Pag-iisa; malayo sa tirahan, malayo sa iyong kultura at lahi, nakabuklod sa iyong relihiyon, o pagkakaroon ng kapansanan, atbp.



- Pagbuklod ng nang-aabuso; tinanggal o tinanggal sa trabaho, nadiskonekta sa mga kaibigan at pamilya, hindi konektado sa kultura, relihiyon, atbp.
- Higit normal na pagtuon sa iyong mga relasyon sa mga kaibigan, pamilya, at katrabaho
- Pag-kontrol at pagpigil sa iyo (inaakusahan ka ng pagtataksil, pinipigilan kang makipag-usap sa mga kaibigan at pamilya)
- Pangigigipit para magkakuha ng ang iyong pribadong impormasyon (mga password, bank account, social media account, e-mail, iyong telepono, atbp.)
- Lawak at intensidad ng naunang karahasan (Nangyari na ba ito dati? Gaano kadalas ito nangyari? Anong uri ng karahasan ang naganap?)
- Mga banta ng karahasan sa iyo o sa iba (mga anak, pamilya, kaibigan)
- Mga nakaraang interbensyon ng pulisya
- Mga naganap na karahasan sa iba (pamilya, kaibigan, dating relasyon, mga bata, atbp.)
- Pambabalewala o paglabag sa mga utos ng hukuman
- Pang-aabuso sa alagang hayop

PAGPLANO SA KALIGTASAN NG IYONG MGA ANAK

Kausapin ang iyong mga anak tungkol sa kanilang kaligtasan

- Kausapin ang mga mas nakatatandang mga anak tungkol sa pag-aalaga sa mga nakababatang kapatid. Sabihin sa kanila kung ano ang gagawin at kung saan dadalhin ang mga kapatid kung sila ay nasa panganib.
- Ipaliwanag sa iyong mga anak ang tungkol sa iba't ibang sitwasyon na maaaring mangyari depende sa mga nakaraang pang-aabuso. Turuan sila kung ano ang dapat gagawin sa bawat sitwasyon.
- Ang bawat bata sa iba't ibang edad ay may kanikaniyang paraan ng pag-unawa sa mga pangyayari. Maging handa na magkaroon ng pag-uusap sa bawat isa sa iyong mga anak.
- Para sa bawat bata, tiyaking nauunawaan nila na ang kanilang pangunahing responsibilidad ay ang kanilang sariling kaligtasan.



- Tiyaking naiintindihan ng iyong mga anak na hindi nila responsibilidad na protektahan ka o sinuman kundi ang kanilang mga sarili. Dapat nila laging piliin ang kaligtasan, kahit na nangangahulugan na iwan ka.

Bigyan ang iyong mga anak ng planong pangkaligtasan

- Turuan ang iyong mga anak na umalis sa silid o huwag pumasok sa silid kung saan may panganib.
- Turuan ang iyong mga anak kung saan sila dapat pumunta kung may panganib (isang partikular na silid na may makakandadong pinto o sa isang pinagkakatiwalaang kapitbahay).
- Gumawa tanda para malaman ng iyong mga anak na may panganib sa loob ng isang silid o bahay para huwag silang pumunta sa nasabing lugar (ito ay maaaring isang partikular na ilaw na nakabukas o nakapatay, mga "blinds" o kurtina na sinarado, nakabukas ang bintana, atbp.)
- Bigyan ang iyong mga anak ng senyal na naghihiwatig na dapat sila umalis sa silid kung naniniwala kang maaaring mangyari ang isang pang-aabuso.
- Ipaalam sa iyong mga anak na maaaring kailanganin mong umalis ng agaran upang maprotektahan ang iyong sarili. Maghanda ng senyal na maaari mong gamiting sa panahon na kailangan mong biglaang umalis. Mag-sanay sa paggamit ng senyal na ito at kung papaano mo isasagawa ang iyong pagtakas. Tawagin mo itong "fire escape plan" para hindi maintindihan ng nang-aabuso.
- Magsanay at gawing tulad ng isang laro ang mga planong pangkaligtasan kasama ng iyong mga anak. Tiyaking naiintindihan nila kung ano ang gagawin at kung saan pupunta kung may nangyaring marahas o nakakatakot.
- Sabihin sa iyong mga anak na huwag pagbubuksan ng pinto o sasagot sa telepono maliban kung sila ay binigyan ng pahintulot.
- Turuan ang iyong mga anak kung paano humingi ng saklolo o kung kanino pupunta (isang kapitbahay, kamag-anak, atbp.)
- Kung may mga nakatatandang mga anak na maaaring legal na magkapagmaneho, ipaalam sa kanila kung saan karaniwang nilalagay ang susi ng kotse para makapagmaneho sila at humingi ng tulong.



- Tiyaking alam ng iyong mga anak kung paano gamitin ang telepono. Kung maaari, bigyan ang iyong mga anak ng cell phone na gagamitin sa mga panahon ng emergency. Tiyaking alam ng mga bata kung paano tumawag sa 911 at kung paano ka tatawagan.
- Siguraduhing naka-programa at nakalista ang mga emergency numbers sa lahat ng telepono.

Kumonekta sa sinumang konektado sa iyong mga anak

- Ipagbigay alam sa paaralan ng iyong mga anak, mga doktor, at tagapagbigay ng pangangalaga ng bata ang iyong sitwasyon at bigyan sila ng kopya ng lahat ng mga utos ng hukuman
- Ipagbigay alam sa mga nasabing tao kung sino ang may pahintulot na sunduin ang iyong mga anak o kung sino ang dapat makipag-ugnayan sa kanila.
- Ihabilin at ipagbigay alam ang anumang kahina-hinalang tao o aktibidad sa pulisya at sa iyo.
- Ipagbigay-alam ang planong pangkaligtasan sa mga kaibigan, pamilya, guro, atbp. na nakakahalubilo ng iyong mga anak. Tiyaking mayroon silang plano kung paano makakatakas kung nakipag-ugnayan sa kanila ang nang-aabuso.
- Ipaliwanag ang planong pangkaligtasan sa mga taong nasa hustong gulang na lalapitan ng iyong mga anak sakaling kailanganin nila ng tulong.

Pagprotekta sa iyong mga anak mula sa nang-aabuso

- Siguraduhin na ang iyong mga anak ay may kasama papasok at pauwi ng paaralan at sa iba pang lugar na kanilan nilang puntahan.
- Kung ang nang-aabuso ay may legal na access sa iyong mga anak, makipag-usap sa abogado tungkol sa posibilidad na makakuha ng "supervised access" o ipawalang bisa ang access.
- Kung ang nang-aabuso ay may access sa iyong mga anak, bumuo ng mga planong pang-kaligtasan na pang-indibidwal at pang-grupo kasama ng iyong mga anak para sa mga oras ng pagbisita. Ang mga plano ay maaaring samahan ng mga pahiwatig na sila ay nasa panganib, mga plano sa pagtakas mula sa kanilang kinalalagyan, at kung kanino o saan sila maaaring pumunta para makahingi ng tulong.



- Gumawa ng mga pagsasaayos para sa pagdala ng iyong mga anak sa mga pagbisita upang hindi mo na kailangang makipag-ugnayan sa nang-aabuso. Hilingin sa isang taong pinagkakatiwalaan mong ihatid ang iyong mga anak at pagkatapos ay kunin sila. Arrangements can be made for transporting your children to visits so that you do not have to be in contact with the abuser. Ask someone you trust to drop your children off and then pick them up.
- Huwag kargahin o humawak ng maliliit na bata sa panahon ng pananakit. Kung karga ang bata kapag nagsimula ang pang-aabuso, ibaba ang bata sa lugar na ligtas upang hindi sila maging target.

Kumonekta sa mga makakatulong na impormasyon

- Makipag-ugnayan sa shelter o sa-24 na oras na crisis line upang makakuha ng impormasyon tungkol sa mga programa para sa mga batang saksi ng karahasan. Ang mga programang ito ay makapagbibigay kaalaman sa mga bata at matatanda tungkol sa kaligtasan.
- Ipatala ang mga bata sa mga programa bago o pagkatapos ng pasok sa eskwela para umigsi ang oras na sila ay nasa bahay kung ang pang-aabuso ay nangyayari sa loob ng tahanan.
- Turuan ang iyong mga anak tungkol sa mga serbisyo para sa mga bata at kabataan na maaaring makatulong (Kids Help Phone). Ipaalam sa kanila na walang problema sa paghingi ng tulong at suporta.

PAGPAPLANO NG IYONG KALIGTASAN SA PANAHOON NG MARAHAS NA INSIDENTE

- Sauluhin at magtabi ng kopya ng telephone number ng 24 hour crisis line o shelter.
- Kung sakaling hindi mo magagamit ang iyong mga kamay, gumamit ng “voice recognition service” o “speed dial” para sa mga emergency number sa iyong telepono.
- Itago sa ilalim ng pangalang ng kaibigan o katrabaho ang mga numero ng telepono na hindi mo nais na malaman ng nang-aabuso tulad ng crisis line, shelter atbp).
- Gumawa at magsagawa ng plano upang makalabas ng tahanan o iba pang mga lugar kung saan maaaring mangyari ang karahasan.



- Mag-isip ng dahilan para makaalis ng bahay (kailangan bumili ng grocery, pagbisita sa kaibigan, atbp.)
- Alamin kung anong mga pinto, bintana, elevator at hagdanan ang maaaring gamitin.
- Alamin ang pinakamabilis na ruta palabas ng iyong tinitirhan.
- Tukuyin kung aling mga silid ang mapanganib (ibig sabihin, mapanganib sa kusina dahil sa mga kutsilyo)
- Itago ang mga delikadong gamit, tulad ng kutsilyo, sa kusina sa mga aparador upang hindi ito madaling makuha
- Alamin kung aling mga kuwarto ang mas ligtas at may ruta sa pagtakas.
- Panatilihin malapit ang telepono sa lahat ng oras.
- Maglagay ng extension ng telepono sa iba't ibang kwarto para magkaroon ng access sa telepono.
- Kumuha ng cell phone, panatilihin itong naka-charge at nasa iyo sa lahat ng oras.
- Ilagay ang iyong cell phone sa pantalon o bulsa ng jacket para madaling ma-access, iwasang ilagay ito sa ilalim ng malaking bag o sa loob ng pitaka.
- Bumili ng "power bank" o "portable charger" ng cell phone upang makapag-recharge ng iyong telepono sa anumang oras.
- Itago ang iyong mga susi at pitaka sa isang lugar na mabilis mong ma-access.
- Magtabi ng extra na susi ng kotse sa lugar na madaling hanapin.
- Iparada ang iyong sasakyan sa garahe na madaling makaka-alis at ugaliin na lagyan ng may gasoline ang iyong sasakyan.
- Maglagay ng "doorstopper" sa bawat silid upang maging ligtas ang mga silid mula sa loob.
- Kumuha ng kurso sa pagtatanggol sa sarili.



Humingi ng tulong mula sa iba

- Maghabilin sa kapitbahay/guro o sinumang taong mapagkakatiwalaan na tumawag ng saklolo sa pulisya kung sa tingin nila na ikaw ay nasa panganib.
- Magkipag-ayos ng matutuluyan sa mga kaibigan o kamag-anak kapag humaharap sa "emergency".
- Bumuo ng istorya na magkukubli sa tunay na pagkatao ng iyong support worker kapag kausap mo sa telepono nang sagayon kung dumating ang pagkakataon na makausap ng nang-aabuso ang mga ito, mayroon kayong nakahandang isasagot.
- Bumuo ng senyal upang nagmaghuhudyat na ikaw ay nasa panganib at nangangailangan ng tulong ng pulisya.
- Magtabi ng mga damit, pera, gamot o iba pang bagay na maaaring kailanganin mo sa isang emergency bag sa bahay ng kaibigan o miyembro ng pamilya (tignan ang mga mungkahi para sa isang emergency na bag).
- Humingi ng kopya ng susi sa kaibigan o kapitbahay ng kanilang tahanan sakaling magkaroon ng emergency.
- Sabihin sa mga nakakakilala sa nang-aabuso sa iyo na sabihing hindi nila alam kung nasaan ka o kung paano makipag-ugnayan sa iyo kung tatanungin sila ng nang-aabuso o ng isang taong konektado sa kanila.

Mga paraan upang protektahan ang iyong sarili sa panahon ng pag-aabuso

- Tumawag sa 911; magsimula sa pamamagitan ng pagsasabi sa operator ng eksaktong address kung nasaan ka para makapagpadala sila ng tulong kahit na maputol ang tawag.
- Kung hindi ka nagsasalita ng wikang Ingles, sabihin sa operator ang wikang iyong ginagamit upang makatugon sila nang naaayon.
- Kung may nagaganap na pang-aabuso at hindi ka makatakas, mamaluktot at takpan iyong ulo, leeg at tainga.
- Umalis sa mga silid na may mga bagay na maaaring gamitin bilang sandata (tulad ng kusina dahil karaniwang may mga kutsilyo sa silid na ito).



- Manatili sa isang lugar na may labasan at iwasang hayaan ang nang-aabuso na makapasok sa pagitan mo at ng labasan na iyon.
- Mag-ingay hangga't maaari upang ang mga kapitbahay ay makatawag ng pulis para sa iyo kung hindi ka makatawag

PAGPLANO NG IYONG KALIGTASAN SA ORAS NG PAG-TAKAS

- Huag sasabihin sa nang-aabuso ang oras ng iyong pag-alis at kung saan ka pupunta.
- Isaalang-alang ang pagiging madali na pagkilos mo at ng iyong mga anak sa pag-alis tulad ng sasakyan, mga tutulong atbp.
- Makipag-ugnayan sa isang shelter o 24 na oras na linya para sa mga kababaihan upang talakayin ng detalyado kung paano umalis ng ligtas at mga mapagkukunan mo ng gamit.
- Para sa mas kumportable na pakikipag-usap, humingi ng "interpreter" sa helpline.
- Manatili sa shelter o hayaan ang shelter na asikasuhin ang detalye ng paglipat mo ng tirahan kasama ang kaibigan o kamag-anak kung kinakailangan.
- Magpapunta ng pulis sa iyong tahanan sa oras ng iyong pag-alis.
- Maghanda at itago ang "emergency bag" na maari mong bitbitin ng madalian sa oras ng pag-alis.
- Maglagay ng pera, token para sa pamasaha. Iwasan ang paggamit ng credit o debit card dahil na madali itong matunton.
- Para sa mabilisang pagkuha ng iyong gamit, magpasama sa pulis sa iyong tahanan para makakuha ng mga personal na gamit na nakaligtaang bitbitin sa iyong pag-alis.
- Kumuha ng safety deposit box o isang post office box para may imbakan ng mahahalagang bagay at dokumento.
- Gumamit ng pay phone o humiram ng cell phone sa ibang tao para tumawag ng hindi nalalaman ng nang-aabuso sa iyo.
- Magbukas ng libreta o bank account na hindi nalalaman ng nang-aabuso. Imbes na ipadala sa bahay, piliing kuhanin ang mga "statement of account" mula sa sangay ng



bangko o ipadala sa elektronikong paraan lamang, o ipadala sa tirahan ng isang kaibigan.

- Para sa pagtanggap ng liham, gamitin ang tirahan ng pinagkakatiwalaang kaibigan o miyembro ng pamilya.
- Burahin sa iyong telepono ang huling numero na iyong tinawagan upang maiwasan ang paggamit ng nang-aabuso ng "redial".
- Kung may mga alagang hayop na hindi mo maisasama, makipag-ugnayan sa Toronto Humane Society.
- Humanap ng malapit na "food bank" para sa pagkain mo at ng iyong pamilya.
- Magtabi ng pera para sa mga gastos sa transportasyon kapag umalis ka.
- Baguhin ang password o PIN at mga impormasyon na may kaugnayan sa mga bank account na alam ng nang-aabuso.
- I-email ang iyong sarili at/o isang pinagkakatiwalaang kaibigan ng anumang mahahalagang numero ng telepono (silungan, opisina ng doktor, linya ng krisis, employer, atbp.)

MGA BAGAY NA DAPAT DALAHIN SA IYONG PAG-ALIS

Pagkakakilanlan

- Social insurance card
- Driver's license
- OHIP card
- Pasaporte
- Mga papeles sa imigrasyon
- Sertipiko ng kapanganakan



Mga Papeles

- Mga talaan sa paaralan ng mga bata at medikal/pagbakuna
- Mga kopya ng lahat ng utos ng korte tulad ng "restraining orders", "peace bonds", "bail papers", "custody and access agreements", "divorce papers", atbp.
- Mga kasunduan sa pag-upa/pag-renta ng bahay, deeds, kasunduan sa mortgage, mga patakaran sa insurance at iba pang mga papeles tungkol sa mga asset.

Pera at Pagbabangko

- Pera
- Tseke
- Mga credit card (bangko)
- Mga debit cards (bangko)
- Libreta at statement of account

Mahahalagang bagay

- Mga kinakailangang gamot at medisina para sa sarili at sa mga bata
- Mga susi ng bahay, imbakan, kotse, trabaho, safety deposit box, atbp
- Cell phone, laptop, iba pang electronics at mga kailangang kable ng kuryente
- Mga larawan o iba pang ebidensya ng pang-aabuso
- Address book kasama ang lahat ng telepono at iba pang mga numero na maaari mong kailanganin

Karagdagang mga bagay

- Maliit at mahahalagang bagay tulad ng alahas o electronics
- Mga paboritong laruan at kumot ng mga bata
- "Day planner" / "appointment book"
- Listahan ng mga bagay na gusto mong kunin kung bibigyan ng ligtas na pagkakataon na makauwi.



SUHESTYON NG MGA BAGAY NA DAPAT ILAGAY SA EMERGENCY BAG

Mga pangangailangan

- Mga gamot para sa iyo at iyong mga anak.
- Mahahalagang susi (bahay, sasakyan, opisina, garahe, safety deposit box atbp.)
- Pera, maaaring subaybayan ng nang-aabuso iyong aktibidad sa pamamagitan ng iyong mga credit at debit card. Kung mayroon silang access sa iyong mga account, maaari nilang isara o alisin ang laman ng mga account na ito bago mo ma-access ang iyong pera. Magkaroon ng sapat na pera para mabayaran ang transportasyon, tutuluyan, at pagkain sa loob ng ilang araw.
- Gumamit ng mga token o tiket para sa transportasyon – iwanan ang paggamit ng Presto Card. Kung ang nang-aabuso sa iyo ay may access sa iyong account, masusubaybayan nila kung saan ka pumupunta.
- Mga damit para sa iyo at iyong mga anak.
- Mahahalagang gamit ng anak tulad ng gatas, diaper atbp.
- Pagkain.
- Prepaid phone cards.

Mahahalagang dokumento at orihinal o kopya ng mga ito

- Personalized na plano pangkaligtasan
- Mga hindi pa nababayaranang mga singilin, orihinal o kopya ng mga resibo
- Pagkakakilanlan para sa sarili at mga bata: lisensya sa pagmamaneho, health card, sertipiko ng kapanganakan, SIN card, pasaporte, permit sa trabaho, mga visa, atbp.
- Mga talaan sa paaralan ng mga bata at medikal/pagbakuna
- Mga kopya ng lahat ng utos ng korte: restraining orders, peace bonds, bail papers, custody and access agreements, divorce papers, atbp.
- Mga kasunduan sa pag-upa/pagrenta, deeds, kasunduan sa mortgage, mga patakaran sa insurance at iba pang mga papeles tungkol sa mga asset
- Income tax returns at pay stubs
- Mga propesyonal na lisensya, sertipiko, diploma, at membership card (mga unyon, propesyonal na organisasyon, atbp.)



- Address book, kalendaryo, atbp

Mga karagdagang suhestyon

- Mga laruan/stuffed toys para sa iyong mga anak
- Sentimental na mga bagay (alahas, larawan, atbp.)
- Maliit na mahalagang bagay na maaaring ibenta (mga telepono, camera, laptop, tablet, atbp.)

PAGPLANO NG IYONG KALIGTASAN SA TAHANAN

Tungkol sa iyong bahay/apartment

- Panatilihin ang mga puno upang walang makapagtago sa mga ito.
- Gumawa ng emergency room sa iyong bahay (maglagay ng lock sa pinto at magkaroon ng telepono sa silid na iyon, maglagay ng upuan sa ilalim ng hawakan ng pinto o gumamit ng doorstopper kung walang lock)
- Kung ang nang-aabuso ay tumira sa iyong bahay, ibahin ang ayos ng mga kasangkapan upang maging mahirap ang pagkilos sa loob ng bahay ng hindi gumagawa ng ingay, nang sa gayon, ay naaalerto ka sa kanilang presensya.
- Magkaroon ng kamalayan sa lahat ng pasukan at labasan sa iyong tahanan o gusali.
- Baguhin ang iyong mga kandado at maglagay ng deadbolt sa bawat isa sa mga pinto
- Siguraduhin na ang lahat ng mga bintana ay naka-lock at ang mga sliding glass na pinto ay nakaharang ng dowel (wooden block o rod).
- Tiyaking may magagamit na mga kandado para sa mga sliding glass na pinto na pumipigil sa mga ito na maalis sa frame ng pinto.
- Siguraduhin na ang iyong address ng kalye ay maliwanag at malinaw na nakikita para sa mga emergency na tawag.
- Maglagay ng "peephole" para makita mo kung sino ang nasa may pinto.
- Kung uuwi ka at may napuna ka na kakaiba (halimbawa, nakaawang ang pinto), huwag pumasok. Umalis o pumunta sa kapitbahay at tumawag ng pulis.
- Maging maingat sa kung kanino ka magbibigay ng bagong address.
- Kung nakatira ka sa isang gusali o complex, alisin ang iyong pangalan sa listahan ng tirahan.



- Kung mayroon kang nakatalagang parking space, tanungin kung maaari kang magpalit ng mga puwesto para hindi malaman ng iyong nang-aabuso kung saan ka pupunta gamit ang iyong sasakyan.
- Suriin ang backseat at ilalim ng iyong sasakyan bago sumakay dito.
- Huwag maupo sa iyong sasakyan sa mga paradahan o garahe sa mahabang panahon
- Kung nakatira ka sa isang apartment, alalahanin kung sino ang nasa hallway kapag lalabas ng elevator. Umiwas sa mga pintuan ng hagdanan kung saan maaaring kang lundagan ng tao.
- Kung nakatira ka sa isang apartment na may pamamahala sa gusali, huwag paganahin ang lahat ng "FOB" / "electronic access" na maaaring mayroon ang iyong partner kung mayroon pa silang kopya ng mga susi.
- Kapag umaalis sa bahay para sa mga gawain sa labas ng bahay (i.e. suriin ang koreo, maglabas ng basura, atbp.), laging tiyaking naka-lock ang mga pinto. Kung ang akusado ay binabantayan ang tahanan/iyong mga galaw at alam niyang abala ka sa mga Gawain labas, ito ang posibleng maging paraan nito para makapasok.

Tungkol sa iyong telepono

- Tanungin ang iyong service provider ng telepono kung ano ang magagamit para sa iyong kaligtasan (pag-block ng tawag, privacy, hindi paglista sa iyong numero, serbisyo sa pagsagot, atbp.)
- Palitan ang numero ng iyong cell phone kung alam ng nang-aabuso ang iyong kasalukuyang numero.
- Tiyaking nakakonekta ang iyong telepono sa bahay bago lumipat sa isang bagong lugar.
- Gamitin ang *69 para i-trace ang mga hang-up na tawag o *57 para ma-trace ng pulis para sa iyo (sa mga landline lang).
- Maging lubhang maingat tungkol sa kung kanino mo ibibigay ang iyong bagong numero ng telepono.
- Kung mayroon kang "caller display" sa iyong telepono, limitahan ang pag-access sa iyong "call history" / burahin ang iyong call history para hindi ma-redial ng nang-aabuso ang mga numero.
- Magkaroon ng pre-recorded anonymous voice message system na hindi nagtutukoy sa sa iyong pangalan.



Mga hakbang sa proteksyon

- Maglagay ng sistema ng seguridad (alarm, camera, atbp.)
- Mag-install ng mga panlabas na ilaw na may sensor para awtomatikong sumindi ang mga ito.
- Tanungin ang opisyal na namamahala sa iyong kaso kung maaari kang magkaroon ng "Special Address System" (nilalagyan nito ng tanda ang iyong address para sa mga operator ng 911)
- Ipaalam sa kasero, kapitbahay, superintendente na ang nang-aabuso ay hindi naninirahan doon at kung nakita nila ang nang-aabuso na tawagan ka o ang pulis.
- Palaging hawakan ang iyong mga susi ng bahay at kotse o ilagay sa madaling makuha sa isang bulsa kapag ikaw ay papasok sa bahay o aalis; huwag itago ang mga ito sa ilalim ng isang malaking bag o pitaka.
- Mag-ingat kung ano ang ilalagay mo sa basura; bumili ng "shredder" para sa mga kumpidensyal na dokumento na may nakakapagpakilalang impormasyon
- Baguhin ang iyong email address at mag-ingat kung kanino mo ito ibibigay. Huwag tukuyin ang iyong pangalan o apelyido sa iyong e-mail address.

PAGPAPLANO NG IYONG KALIGTASAN SA LABAS NG BAHAY

- Kumuha ng kurso sa pagtatanggol sa sarili na nagtuturo ng kamalayan, pag-iwas, at pagkilos sa oras ng panganib.
- Kung gagamit ka ng elevator, tumayo sa tabi ng pinto malapit sa mga control panel at panatilihin ang iyong likod sa gilid ng dingding, nagbibigay ito sa iyo ng madaling access para makatawag ng tulong.
- Baguhin ang iyong mga gawi; gumamit ng iba't ibang grocery store, gasolinahan, parmasya, atbp.
- Maglakbay gamit ang iba't ibang ruta ng transit kapag papasok sa trabaho o dinadala ang iyong mga anak sa paaralan.
- Kung maaari, palitan ang iyong doktor, dentista, at iba pang mga propesyonal sa pangangalaga na regular mong nakikita.
- Huwag magtrabaho o mag-aral ng mag-isa o labas sa oras ng trabaho.
- Baguhin ang iyong ruta patungo sa trabaho o paaralan.
- Iparada ang iyong sasakyan sa isang ligtas at maliwanag na lugar.
- Magpahatid sa iyong sasakyan o sakayan.



- Panatilihing naka-lock ang mga pinto ng iyong sasakyan at huwag pumasok sa iyong sasakyan nang hindi tinitingnan ang upuan sa likod.
- Ilagay ang iyong mga susi sa iyong kamay o sa isang mapupuntahang bulsa sa halip na sa isang pitaka o bag.
- Pakiramdaman ang iyong kapaligiran.
- Kung maaari, mag-install ng alarm system sa iyong sasakyan.
- Kung gumagamit ka ng pampublikong sasakyan, umupo sa tabi ng driver at tumayo malapit sa mga ticket booth kapag nasa subway para makita ka ng mga empleyado.
- Iwasan ang mga liblib na lugar.
- Iwasang maglakad sa mga parke, eskinita, at iba pang lugar na hindi maliwanag ang ilaw.
- Magdala ng cell phone sa lahat ng oras.
- Kung tatawag ka sa 911, sabihin sa operator kung nasaan ka para makatugon sila at makarating sa iyong lokasyon kahit na madiskonekta ang tawag.
- Magkaroon ng kamalayan sa mga lugar kung saan hindi ka nakakakuha ng cell service (elevator, subway, underground laundry room, parking lot).
- Kapag naghahanda ka na umalis sa iyong tahanan, isipin ang rutang kukunin mo at kung saan ka maaaring pumunta para sa tulong kung kailangan mo ito (bumbero, istasyon ng pulis, tindahan, atbp.)
- Bumili ng personal na alarm online o mula sa isang department store at ihanda ito. Karaniwang mabibili ang mga personal na alarm bilang key chain na maaaring ikabit sa mga susi ng bahay o pitaka. Sa kaganapan ng isang marahas na insidente, maaari mong gamiting ang alarma na ito upang limikha ng ingay at tunog sirena na maaaring alertuhin ang iba at potensyal na takutin ang umaatake.
- Baguhin ang mga lugar sa pamimili, bangko, at kung aling gym ka pupunta o baguhin ang araw at oras na ginagamit mo ang mga ito.
- Pag-isipan kung ano ang gagawin mo kung haharapin ka ng nang-aabuso; bumuo ng isang plano sa pagtakas.

Humingi ng tulong mula sa iba

- Ipaalam sa iyong amo, mga security guard, kaibigan, guro, at/o katrabaho ang tungkol sa iyong sitwasyon.



- Magbigay ng larawan ng nang-aabuso sa mga taong ito kung hindi nila alam kung ano ang hitsura niya.
- Bigyan ang mga taong ito ng paglalarawan ng kotse ng nang-aabuso (gawa, modelo, mga plaka ng lisensya, kulay).
- Hilingin na ma-screen ang lahat ng bisita at/o mga tawag sa telepono.

PAGPLANO NG IYONG KALIGTASAN SA MGA UTOS NG KORTE, ANG PULIS AT ANG KRIMINAL SISTEMA NG HUSTISYA

Tungkol sa mga utos ng korte

- Humiling na alisin ang personal na impormasyon tungkol sa iyo mula sa anumang mga utos ng hukuman hangga't maaari.
- Magtago ng maraming kopya ng anumang mga utos ng hukuman. Magdala ng kopya sa lahat ng oras.
- Magbigay ng kopya ng anumang mga utos ng hukuman sa iyong kumpanya, iyong paaralan at/o paaralan ng iyong mga anak, o tagapagbigay ng pangangalaga sa bata.
- Payuhan ang mga kapitbahay, kaibigan, amo, katrabaho at guro na mayroon ka nitong mga utos ng hukuman at hilingin na tumawag sila ng pulis kung makita nila ang nang-aabuso.
- Bigyan ang mga taong ito ng larawan at/o paglalarawan ng nang-aabuso at ng kanyang sasakyan.
- Makipag-ugnayan sa iyong abogado, pulis, shelter o iba pang 24 na oras na serbisyo kung mayroon kang anumang mga katanungan tungkol sa mga utos ng hukuman.
- Ipaalam sa pulisya ang bawat paglabag sa utos ng hukuman at humiling ng numero ng pangyayari (reference number) mula sa pulisya sa mga oras na yon.

Tungkol sa Pulis

- Tumawag sa 911 o sa iyong numerong pang-emerhensiya ng pulisya kung kailangan mo ng agarang tulong; kung ang nang-aabuso ay nagbanta na sasaktan ka, sinasaktan ka, o sa tingin mo na ikaw ang sasaktan.
- Kung ang nang-aabuso ay naaresto, makipag-ugnayan sa nag-iimbestigang opisyal, "Victim Support Line o Victim/Witness Assistance Program" para malaman kung kailan ang kanilang pagdinig ng piyansa at kung nakalaya na ang nang-aabuso, ano ang



- kanilang mga kondisyon sa piyansa. Hilingin na magkaroon ng kopya at ipadala/i-email sa iyo sa isang magpagkakatiwalaan na address.
- Tanungin ang pulisya ng kanilang mga rekomendasyon tungkol sa mga "alarm systems".
- Hilingin na maglagay ang pulis ng Special Address System Report sa iyong address. Kabilang dito ang mahalagang impormasyon na naglalarawan sa nang-aabuso at sa kanilang sasakyan, kung gumagamit sila ng droga o alkohol, kung mayroon silang kasaysayan ng karahasan o pag-access sa mga armas.
- Magsama ng isang tagasuporta kung nakikipagpulong ka sa isang pulis o isang abogado.
- Kung hindi ka kuntento sa tugon ng pulis, maaari mong hilingin na makipag-usap sa isang supervisor o maaari kang magreklamo sa Professional Standards Section.

Karagdagang impormasyon

- Magtago ng isang detalyadong talaan ng bawat pinaghihinalaan o kilalang contact mula sa nang-aabuso. Isama ang petsa, oras, kung ano ang nangyari at kung sino pa ang nakasaksi kung mayroon man.
- Hilingin sa Victim/Witness Assistance Program na bigyan ka ng kopya ng mga papeles ng piyansa ng nang-aabuso. Ang mga kondisyon ng piyansa ay karaniwang nagbabalangkas kung ano ang magagawa at hindi maaaring gawin ng nang-aabuso (walang direkta o hindi direktang pakikipag-ugnayan sa biktima, o hindi dapat nasa loob ng 500 metro mula sa address ng mga biktima).

PANGKALAHATANG ONLINE SAFETY TIPS

Mga "privacy setting" at mga "safety functions"

- Suriin ang mga yuntunin at kundisyon ng setting ng privacy at mga function ng kaligtasan bago gamitin ang website o social media application.
- Suriin ang mga mapagpipilian na setting ng privacy at mga safety function kada buwan upang manatiling itong updated.
- Suriin ang mga setting sa tuwing i-restart mo ang iyong telepono o magda-download ng mga update sa "software"



GPS/ Locator Function

- Patayin ang "GPS"/o nagsusubaybay sa iyong lokasyon ng iyong cellphone nagpapakita ng impormasyon ng iyong lokasyon sa publiko (kung nasaan ka sa eksaktong oras na ito).

Para sa mga Gumagamit ng iPhone:

1. Pumunta sa "Settings"
2. Mag-scroll pababa sa "Privacy"
3. Sa loob ng Privacy, mag-scroll pababa sa "Location Services"
4. Patayin ang mga serbisyo sa lokasyon ng slide
5. Patayin.

Para sa mga gumagamit ng Android:

1. Buksan ang "App Drawer" at pumunta sa "Setting".
2. Mag-scroll pababa at i-tap ang "Location".
3. Mag-scroll pababa at i-tap ang "Google location setting".
4. I-tap ang "Reporting and location history" at i-off ang slider ng bawat isa.
5. Upang tanggalin ang "cache" ng lokasyon ng iyong telepono, i-tap ang "Delete location history" sa ibaba ng screen sa ilalim ng "Location history".
6. Ulitin ang prosesong ito para sa bawat Google Account na mayroon ka sa iyong Android device.

Para sa mga gumagamit ng Blackberry:

1. Sa "home screen", mag-swipe pababa mula sa itaas ng screen.
2. I-tap ang "Image settings" > "Location services".
3. Patayin ang "Location Services".

Kung kailangan mong gamitin ang location services para sa mga piling apps, piliing i-on ito sa oras na ginagamit moa ng particular na app na iyon.

Kung gumagamit ka ng iPhone at pinili mo na iwan ang location settings sa lahat ng oras isaalang-alang ang pag-patay nito sa mahahalagang setting ng mga lokasyon.



Para sa mga Gumagamit ng iPhone:

1. Pumunta sa mga setting ng app.
2. Mag-scroll pababa sa "privacy".
3. Sa loob ng privacy scroll pababa sa "location services".
4. Sa loob ng "location services", mag-scroll pababa sa "Significant locations".
5. Patayin.

Social Media

- Ang pagkakaroon ng naka-lock na profile ay naglilimita sa kung sino ang makakatingin sa iyong profile at nagbibigay-daan sa iyo na magkaroon ng higit na kontrol sa kung sino ang makakakita sa nilalaman ng iyong social media at kung sino ang makakahanap sa iyo sa pamamagitan ng mga "search engine" at "search bar".
- Baguhin ang "privacy setting" upang limitahan ang mga nakakakita ng iyong mga ibinabahagi at naka-"tag" sa post, larawan, "status", atbp.
- Baguhin ang "privacy setting" upang mabigyang-daan kang aprubahan ang mga naka-tag na post bago i-post.
- Magkaroon ng kaalaman sa mga "geo-filter" at "tag". Makikita ang mga ito ng sinumang naghahanap sa lokasyong iyon o nakakakita sa iyong mga account.
- Iwasang magdagdag ng mga "extension" na humihiling ng access sa iyong mga social media account tulad ng mga laro at test.

Mga Password

- Gumamit ng 12 characters.
- Gumamit ng kumbinasyon ng mga numero, simbolo, "uppercase" (big letter), at "lowercase" (small letter).
- Palitan ang mga password ng madalas (isang beses sa isang buwan).
- Gamitin ang "authenticate seal" / "pop-up image" sa pag-reset ng password.
- Huwag kailanman ibigay ang iyong password sa ibang tao.
- Huwag ibigay ang mga password ng iba.
- Gumamit ng mga "secure na network" na pinagkakatiwalaan.



Online Profile

- Kung gumagamit ka ng social media para sa iyong negosyo, trabaho o paaralan, isaalang-alang ang pagkakaroon ng higit sa isang social media account; isang pampubliko at isang pribado.
- Iwasang gamitin ang iyong buong pangalan o isang palayaw na madaling matukoy.
- Isaalang-alang ang paggamit ng "generic" na pangalan ng profile ng hindi ka makilala.
- Isaalang-alang ang paggamit ng generic na larawan sa profile na hindi nagpapakilala sa iyo o kung saan ka nakatira.
- Iwasang kumpletuhin ang paglalarawan ng iyong profile at isaalang-alang na iwan itong blangko.

Online Posts

- Magkaroon ng kaalaman sa paligid ng mga larawang ipino-post mo. Iwasang i-post ang iyong paaralan, tahanan, tahanan ng kapitbahay, lugar ng trabaho, o habang suot ang iyong uniporme sa paaralan o trabaho.
- Iwasang mag-post o magbahagi ng "content" na hindi mo gustong makita ng malalapit na miyembro ng pamilya, magulang/tagapag-alaga, guro, o employer o mahihiya kang makita ng iba.
- Iwasan ang paggamit ng mga "hashtag", lalo na ang mga partikular sa lokasyon; kapag mas maraming hashtag ang ginagamit mo, mas nakikita ang iyong mga post at profile.
- Kung gumagamit ka ng mga tag, isaalang-alang ang paggamit ng mga pangkaraniwan na tag na hindi nagbibigay ng iyong lokasyon.
- Iwasang i-post ang iyong kinaroroonan at pang-araw-araw na gawain. Kung kailangan mong mag-post tungkol sa isang aktibidad/kaganapan isaalang-alang ang pag-post pagkatapos ng kaganapan (#latergram).
- Regular na suriin ang iyong listahan ng friend/follower upang malaman kung sino ang nakakakita sa iyong mga post. Pag-isipang tanggalin ang sinumang hindi mo nakikilala o hindi mo nakakausap kamakailan.
- Hilingin sa mga kaibigan at pamilya na huwag kang i-tag sa mga post at huwag ka i-tag ka sa mga lokasyon.
- Iwasang magbunyag ng impormasyon tungkol sa iyong personal na pagkakakilanlan gaya ng: iyong pangalan, address, numero ng telepono, edad, pisikal na paglalarawan, trabaho/paaralan sa pamamagitan ng iyong profile o mga post.



- Gumamit ng search engine upang hanapin ang iyong pangalan, at ang mga pangalan ng iyong mga anak isang beses sa isang buwan upang matiyak na walang personal na madaling magagamit na impormasyon. Kung may nakitang impormasyon, direktang makipag-ugnayan sa website upang alisin ang impormasyon.
- Tiyakin na ang iyong numero ng telepono at address ng tahanan ay hindi madaling makuha sa mga online na "whitepage" na naglilista ng mga website (canada411.ca, 411.ca, atbp.). Kung nakatala ang mga ito, makipag-ugnayan sa service provider upang alisin ang iyong impormasyon sa listahan.

Kilalanin ang Iyong Friends at Followers:

- Isaalang-alang lamang ang pagdaragdag ng mga indibidwal na nakilala mo ng harapan at may itinatag na relasyon. Iwasang magdagdag ng mga indibidwal na hindi mo pa nakikilala.
 - o **"Stranger"**: ay isang taong idinagdag sa iyong listahan ng mga kaibigan sa isang social networking website na maaaring hindi mo pa kilala o hindi pa nakikilala.
- Hanapin ang profile, mga post, mga larawan at mga listahan ng mga friend/follower ng taong humiling na idagdag sa iyong listahan ng friend/follower upang matiyak na ang account ay lehitimo.
- Tingnan kung mayroon kayon magkatulad na mga kaibigan bago tanggapin ang "friend request".
- Direktang makipag-ugnayan sa tao bago tumanggap ng isang friend request para matiyak na hindi ito pekeng account.

Pagtugon sa Cyberviolence

- Huminga ng malalim at huminto; iwasang gumanti.
- Magpatuloy sa pagsasanay ng online safety at panatilihin ang iyong positibong pagkakakilanlan sa online.
- Kumuha ng "screen capture" ng mga komento, mag-save ng mga pribadong mensahe, text, atbp. at mag-ulat sa pulis, kaibigan, magulang/tagapag-alaga o pinagkakatiwalaang nakatatanda.
- Iulat ang insidente sa website ng social media at magkaroon ng kamalayan na maaaring tumagal ng ilang araw bago tumugon ang website ng social media
- I-block, i-unfriend, o i-mute ang indibidwal.



- I-mute ang mga partikular na salita at pag-uusap sa Twitter.
- Suriin ang iyong setting ng privacy at pag-isipang i-lock o itakda ang iyong profile sa pribado
- Pagkatapos makuha ang mga negatibong mensahe at iulat ang mga ito sa pulisya, isaalang-alang na dalhin ang iyong mobile device sa iyong service provider upang mag-scan para sa mga hindi kanais nais na location app at ibalik ang iyong telepono sa "factory setting".
- Pag-isipang i-"disable" ang iyong social media account sa loob ng maikling panahon o tanggalin ang iyong account at magsimula ng bago.
- Kung hindi ma-access ang iyong account, isaalang-alang ang pagbabago ng iyong password at pagkatapos ay huwag paganahin ang account kung sakaling ang iyong orihinal na password ay nakompromiso.
- Humingi ng suporta, sabihin sa isang pinagkakatiwalaang kaibigan at/o nasa hustong gulang tulad ng isang magulang/tagapag-alaga, miyembro ng pamilya, guro, social worker, punong-guro, o iba pang opisyal ng paaralan na mapagkukunan ng impormasyon o sa pulis.
- Kung nakakatanggap ka ng mga pagbabanta online, patuloy na negatibo at masamang komento, may seksuwal na larawan o nakipag-ugnayan ang isang tao na humihingi ng iyong personal na impormasyon o gawin ang mga bagay na sa tingin mo ay hindi ka komportable, iulat ito sa pulisya numero bilang 416-808-222 o hindi nagpapakilala sa crime stoppers sa numero bilang, 1-800-222-TIPS (8477).

DIGITAL SAFETY TIPS SA MAPANG-ABUSONG RELASYON

Lokasyon

- Kung gumagamit ng iPhone i-off ang "Find iPhone" upang hindi ka mahanap ng nang-aabuso sa pamamagitan ng pag-alam kung nasaan ang iyong telepono.
- Tiyaking naka-off ang iyong mga "location setting"

Para sa mga gumagamit ng iPhone:

1. Pumunta sa "Settings app"
2. Mag-scroll pababa sa "Privacy"
3. Sa Privacy, mag-scroll pababa sa "Location settings".



4. Patayin ang location services.
5. Patayin.

Para sa mga gumagamit ng Android:

1. Buksan ang "App Drawer" at pumunta sa "Setting".
2. Mag-scroll pababa at i-tap ang "Location services".
3. Mag-scroll pababa at i-tap ang "Google location settings".
4. I-tap ang "Location reporting and location history", at patayin ang bawat isa.
5. Upang tanggalin ang "cache" ng lokasyon ng iyong telepono, i-tap ang "Delete location history" sa ibaba ng screen sa ilalim ng location history.
6. Ulitin ang prosesong ito para sa bawat Google account na mayroon ka sa iyong Android device.

Para sa mga gumagamit ng Blackberry:

1. Sa "home screen", mag-swipe pababa mula sa itaas ng screen.
2. I-tap ang "Image setting" > "Location services".
3. Patayin ang location services.

Social Media Profile and Posts

- Panatiliing naka-lock at pribado ang mga account.
- Gumamit ng pangkaraniwan na pangalan para hindi mahanap ng nang-aabuso ang iyong pangalan para mahanap ang iyong account.
- Gumamit ng pangkaraniwan na larawan sa profile (ibig sabihin, paglubog ng araw).
- Huwag mag-post tungkol sa kung saan ka nakatira/nagtatrabaho/nag-aaral.
- Gumamit ng mas kaunting hashtag; ginagawang mas nakikita ng mga hashtag ang iyong mga post at mas madaling mahanap.
- Gumamit ng mga hindi gaanong partikular na hashtag; huwag mag-hashtag ng mga lokasyon, oras, o kaganapan.
- Huwag gumamit ng mga geo-tag (mga lokasyon) sa iyong mga post.



- Mag-post pagkatapos dumalo sa mga kaganapan at lokasyon, sa halip na mag-post kung nasaan ka sa oras na iyon.
- Isaalang-alang ang paggamit ng ibang lungsod para sa iyong lokasyon sa mga profile.

Mga Friends at Followers

- Baguhin ang mga setting para ikaw ang may karapatang mag-apruba ngbawat bagong friend/follower.
- Magdagdag lamang ng mga taong kilala mo at nakakasalamuha mo ng harapan.
- Alamin sa nagmamay-ari kung tunay na silang ang nagmamay-ari ng account.
- Suriin ang mga "profile" ng taong naga-add sa iyo upang matiyak na ang mga ito ay lehitimo (mga larawan, post, magkaparehong kaibigan).
- I-block/i-mute/tanggalin ang anumang mga account na may access sa iyong nang-aabuso.
- I-block/i-mute/tanggalin ang anumang mga account ng mga user na konektado pa rin sa iyong nang-aabuso.
- Kung ang iyong nang-aabuso ay sumubok na makipag-ugnayan sa iyo, i-block at iulat ang account.

E-mail

- Tanggalin / i-"deactivate" ang mga e-mail account na may access sa iyong nang-aabuso.
- Gumawa ng maramihang bagong e-mail account na magagamit.
- Huwag gamitin ang iyong pangalan o apelyido para sa iyong bagong e-mail address.
- Regular na baguhin ang "password" sa iyong mga bagong account (isang beses sa isang buwan).
- Huwag gumamit ng mga lumang password.
- Irehistro ang iyong mga social media account gamit ang iyong bagong e-mail address.
- Tanggalin/i-deactivate ang mga lumang social media account.



Internet Browsers

- I-"clear" ang mga website mula sa "browser history" na hindi mo gustong makita ng iyong nang-aabuso.
- Maghanap sa "incognito mode" sa "Google Chrome" upang pigilan ang mga website na maidagdag sa iyong search bar at history ng paghahanap.
- Gumamit ng mga resource website na mayroong "escape button" para mabilis kang makalabas sa website kung papasok ang iyong nang-aabuso.
- Gumamit ng mga "device" na walang access ang nang-aabuso dahil maaari silang manghinala o magalit tungkol sa mga na-clear na "browser history" sa iyong mga personal na device.
- Gumamit ng mga pampublikong kompyuter (i.e. sa silid-aklatan) para gumawa ng anumang pananaliksik sa kaligtasan at pagpapalano na kailangan mong gawin.

Cell Phone

- Pumunta sa iyong cell phone provider at humiling ng bagong numero ng telepono at ibalik ang telepono sa mga factory setting.
- Tanggalin ang "call history".
- Ilagay ang pangalan ng "supports" sa ilalim ng ibang pangalan sa iyong mga contact; maghanda ng istorya at ipaalam sa iyong supports sakaling tumawag ang nang-aabuso sa mga numerong ito.
- Ipadala ang mga resibo at iba pang mga statement of account elektronikong paraan sa isang pribadong e-mail address o sa bahay ng isang kaibigan.

Mga Smart Home Device (Mga Alarm, Mga Surveillance Camera, Heat Control, Light Control, Digital Locks)

Ang mga "smart device" ay nagbibigay-daan sa mga user na kontrolin ang iba't ibang bahagi ng kanilang tahanan gamit ang isang cell phone application o remote. Maaaring kabilang dito ang remote na pag-lock ng mga pinto, pagbubukas ng pinto ng garahe, pagpapalit ng heater o air conditioning, pag-on o off ng mga ilaw, pag-on ng musika o iba pang media.

Kung mayroon kang "smart technology" na naka-install sa iyong tahanan, mahalagang maging maingat, lalo na kung ang iyong nang-aabuso ay may access sa teknolohiyang ito. Maaaring gamitin ito ng ilan upang manipulahin at kontrolin ang isa pang indibidwal, sa pamamagitan ng pagpapalit ng mga password, pag-on o pag-off ng mga ilaw, pag-taas o pagbaba ng temperatura, at pag-unlock ng mga pinto pagkatapos na mai-lock ang mga ito.



- Magkaroon ng kamalayan sa anumang mga device na naka-install sa iyong tahanan.
- Maging maingat sa anumang mga video at audio recording device sa iyong tahanan na maaaring magamit upang subaybayan ka.
- Dahil magagamit ang mga smart device para i-record ka, mag-ingat sa mga pag-uusap mo tungkol sa mga planong pangkaligtasan sa bahay. Isaalang-alang ang pagkakaroon ng mga pag-uusap sa pagpapalano ng kaligtasan sa labas ng tahanan.
- Kung kaya mo, alamin ang mga password sa "wifi" at lahat ng device at pag-isipang baguhin ang mga ito.
- Panatilihin ang mga tagubilin sa pag-reset sa anumang device na ini-install mo sa iyong bahay.
- Panatilihin ang mga tagubilin kung paano i-"disable" ang mga user.
- Isaalang-alang ang pakikipag-ugnayan sa service provider upang ihinto ang serbisyo.
- Isaalang-alang ang pag-unplug o pagdiskonekta sa device.
- Kung tumatanggap ka ng utos ng kriminal o pampamilyang hukuman, tiyaking may kasama itong mga smart home device.

Digital Safety Planning kasama ang iyong mga Anak

- Suriin ang mga setting ng privacy at seguridad ng lahat ng app bago gamitin.
- Tiyaking pribado ang kanilang mga social media account.
- Hikayatin silang gumamit ng pangkaraniwan na profile picture.
- Hikayatin silang gumamit ng palayaw sa halip na ang kanilang tunay na pangalan sa social media.
- Turuan ang iyong mga anak na huwag makipagkita sa mga online na friends/follower.
- Tiyaking naka-lock at pribado ang kanilang mga profile sa social media.
- Atasan ang lahat ng bagong user at kaibigan na maaprubahan bago nila makita ang profile ng iyong anak.
- Ipakita sa iyong anak kung sino ang nagdadagdag sa kanila bago nila idagdag muli ang mga ito.
- Patayin ang mga "location setting" a kanilang telepono at sa anumang app.
- Hikayatin silang huwag gumamit ng mga hashtag; ginagawa nitong mas nakikita ang mga post.



- Hikayatin silang huwag i-tag ang kanilang lokasyon.
- Himukin silang mag-post pagkatapos nilang makadalo sa isang kaganapan, kapag ligtas na sila sa bahay.
- Sabihin sa iyong mga anak na huwag mag-post ng mga larawan sa harap ng iyong tahanan, kanilang paaralan, o sa kanilang uniporme sa paaralan.
- Sabihin sa iyong mga anak na i-block at iulat ang anumang mga account na sa tingin nila ay maaaring nang-aabuso.
- Sabihin sa iyong mga anak na sabihin sa iyo kung sinubukan silang kontakin ng nang-aabuso.
- Sabihin sa iyong mga anak na huwag sagutin ang anumang mga tawag sa telepono o mensahe nang wala ang iyong pahintulot.