Lub hom phiaj npaj los tiv thaiv kom txob raug mob (Safety Planning)

Lub hom phiaj npaj los tiv thaiv kom txob raug mob (Safety Planning)

Xaiv qhov uas koj nkagsiab/tau taub tshaj rau koj thiab qhov uas phim/haum koj ntawm qhov/thaj chaw uas koj nyob ntawv.

Tiv thaiv kom txob rau mob thaum lub sij hawm ua tswj tsis tau tus kheej es tsam laj npawj ho lam tawg yuav kev tuaj raug (Safety during an Explosive incident)

- Txav kom deb cov hoob uas tsis muaj chaw tawm tau sab nrauv(li hoob nab tej ntawm), los yog qhov chaw uas muaj riamphom-weapon(li chav ua noj ua haus-kitchens). Yuav tsum nyob rau hauv chav uas muaj ib lub xov tooj, TTY los yog nqa nraim ib lub xov tooj cellular nrog koj.
- Yuav tsum paub txog tej khoom uas nyob rau hauv koj lub tsev uas yuav siv tau tam li riamphom. Yuav tsum muaj ib lub hom phiaj los tiv thaiv koj tus kheej kom txhob raug tej riamphom hauv koj tsev. Yuav tsum paub phom, riam, thiab tej riamphom yos hav zoov muab cia rau qhov twg.
- Cia koj lub hnab-kaus-paus los yog koj lub wallet thiab yawm sij cia kom nkaj ke.
- Sim xyaum khiav tawm ntawm koj lub tsev yam ua tsis raug mob(safety) nrog koj cov menyuam. Xam tej kev uas yauv khiav dim tau mus.
- Npaj ib thaj chaw cia uas yuav tsom kwm(safe) tau koj yog hais tias koj yuav tsum tau kiag tawm tam siv.
- Xyaum hais ib tus zauv(code) los yog xiv-naum(signal) nrog tej neeg nyob ib thaj tsam ntawm koj(neighbor), menyuam thiab tsev neeg uas thaum koj xav tau kev pab los ntawm lawv.
- Yog hais tias koj raug ntaus lawm, caws kiag ib ce, thiab tiv thaiv koj lub taub haum. Qhia koj kov menyuam/tej xeeb leej xeeb ntxwv ua tib yam li ntawm.
- Yog hais tias muaj ib qhov twg ntawm koj lub cev es xiam oob qhab lawm es ua rau koj qeeb thiab ua rau koj tsis safety thaum lub sij hawm laj npawj yuav tawg yuam kev tuaj, xav ib txog ke los pab tiv thaiv kom koj thiaj li dim.

Npaj cia ua ntej yuav mus (Preparing to Leave)

- Zais ib lub hnab ntim tej khoom ceem ceeb yuav siv, luam tej ntaub ntawv ceem ceeb, thiab tej tshuaj los yog tej devices yuav pab tau koj cia rau ntawm ib tug neeg uas koj ntseeg siab.
- Yog tias koj muaj ib lub tseb, yuav tsum nco ncoov thaub pob twb tseb los cauj ntawm driveway tas li kom swm thiab cia kom roj tseb puv nkaus tas li. Cia lub qhov rooj tsav tseb txob xauv li ho lwm cov muab xauv es thiaj yuav khiav dim tau sai.
- Siv tej lub zoo tswv yim tawm hauv tsev mus sab nrauv txawv caij los yog hmo ntuj kom tus neeg uas tsim koj ntawv thiaj li tsis xoom xaim txog ntawm koj lub hom phiaj yuav khiav.
- Qhib ib tug bank account los yog credit card es ua koj npe xwb los yog zais nyiaj rau ib qhov chaw kom zoo. Nco ncoov siv tus passwards rau koj tus accounts es kom tus neeg uas tsim koj ntawv kwv yees los tsis raug.
- Yuav tsum tau ceev faj tsam tus neeg uas tsim koj ntawv ho paub txog koj lub hom phiaj los yog qhov chaw nyob los ntawm kev monitoring koj lub xov tooj los yog TTY, saib koj tus e-mail los yog chawb nriav hauv internet, los yog muab kob thaij duab zais kawm cia los yog tej yam device zais rau hauv koj cov khoom nrog koj los yog koj lub tseb.
- Hu rau National Domestic Violence Hotline 1-800-799-7233 (SAFE) los yog 1-800-787-3224 (TTY) thiaj yuav txuas tau nrog ib tus neeg uas au hauj lwm txhawb pab los ntawm domestic abuse program. Cia ib lub xov tooj ntawm tes los yog ib daim phone card nrog nraim koj txua sij hawm thiaj tau hu thaum i-mawv-ncee-xis(emergency).
- Yuav tsum xav txog qhov uas yuav mus nqa ib daim ntawm Restraining Order hais txog kev rau tsim txom los ntawm kev txijnkawm/kev nkauj nraug(Domestic Abuse), quab yuam ua tej yam yus tsis nyiam(Harassment) thiab kev tsim quab yuam menyuam(Child Abuse). Los yog hais tias koj yog ib tug neeg uas muaj ib qhov xiam oob qhab (disability) ntawm koj los yog tshaj hnoog nyoog 60xyoo lawm, koj yuav tsum qualify ib daim Risk Restraining Order(rab cai txwv txiav tsis pub txav ti yus vim yus nyob qhov phom sij thiab muaj tus saib zoo). Lub local domestic abuse program yuav pab tau koj.
- Yog hais tias koj muaj 60xyoo los yog tshaj ntawm, tiv tauj koj lub county/tribal aging unit los pab koj hais txog kev them tsev, kev muaj mob muaj nkeeg(health care), benefits los yog lwm yam kev pab koj xav tau. Yuav tsum saib seb koj puas muaj koj cov tshuaj, ntawv nqa tshuaj thiab assistive devices.
- Yog hais tias koj txhawj txoj tias koj yog neeg poob teb chaw (immigration status), tham nrog ib tug neeg uas nws paub txog kev uas ib tug neeg poob teb chaw(immigration expert) los yog koj lub local domestic violence program txog tej kev pab lawv muaj. Tej zaum koj yuav qualify tau txais los ntawm txoj kev pab tiv thaiv cov pojniam uas raug kev phoj sij.

Tom qab uas Khia mus

- Yuav tsum xav txog qhov yuav mus yuav lub caller ID, thiaj ib tug zauv xov tooj tsis muaj nyob rau hauv ntawv xov tooj, los yog ib lub xov tooj ntawm tes. Yuav tau paub txog thiab ceev faj txog txoj kev siv xov tooj ntawm tes, TTy machines(Cav fais fab khiav xov tooj), xov tooj tsis muaj xaim fais fab thiab siv internet los yeej nriav/paub tau(tracked). Muaj ntau lub domestic abuse programs yuav pab koj tau txoj ntawm 911 cov xov tooj ntawm tes.
- Nqa koj daim ntawm Restraining Order document(daim ntawm tso kwm los ntawm kev cai lij choj) nrog nraim koj txua lub sij hawm thiab luam ib daim rau koj cov menyuam lub tsev kawm ntawv.
- Xaub ib lug post office box rau koj cov mail es koj thiaj yuav txais tau tej ntaub ntawm xa tuaj rau koj uas tsis xa kom lwm tus paub.
- Paub lub pob qhov rooj. Yuav ntau lub pob qhov rooj, safety devices(tej yam fais fab yuav siv los tiv thaiv pab tau yus) thiab tej yam yuav

- siv tawm tau pov kev.

Yog hais tias koj muaj Menyuam

- Qhia rau koj cov menyuam hais tias kev sib ntau siab tua(violence) nws tsis zoo, txawm tias ib tug neeg uas lawv hlub raug ntau tsim txom los ib yam. Qhia lawv paub hais tias txawm tias koj, los lawv, yog tus ua txaum los yog tsim muaj tej ntawv(violence), thiab yog tias ib tug twg raug tsim, yog ib qho ceem ceeb nyob kom safe.
- Cob qhia lawv kom txob mus txuam nrog lub sij hawm neeg sib ntau, tsawm tias lawv xav pab xwb.
- Cob qhia lawv ib qhov signal you xav siv yog hais tias you xav kom lawv mus hu neeg tuaj pab los yog hu 911. Yuav tsum pauv tseeb tias lawv paub mus nriav kev pab los tsis paub los yog hu 911, yuav mus nyob qhov twg tiaj li zoo(safe) rau lawm, thiab cov uas hlob yuav pab tau cov yaus li cas.
- Qhia rau tej tug laus neeg uas saib xyuas koj cov menyuaj tej thaum txog koj qhov teeb meem thiab lawv yuav pab tau koj thiab koj cov menyuam li cas kom safe ntawm tus neeg uas tsim koj.
- Yuav tsum paub tias koj cov menyuam paub los tsis paub lwm cov uas laus neeg uas koj ntseeg siab thiab tej information koj tsis xav kom lawv qhia rau lwm tus.
- Thaum lub sij hawm uas tuaj sib ntsi nrog tus neeg uas ntsim koj ntawm es yuav sib pauv menyuam, yuav tsum mus rau thaj chaw uas kom muaj neeg coob coob nyob qhov kkom muaj lwm cov neeg ho nyob ze.

Kev thaj yeeb thiab kev nyob nyab xeev ntawm tus keej txoj kev xa/muaj hauv nrog cev (Safety & Emotional Health)

- Yog hais tias koj xav txog qhov yuav mus los yog rov qab los, tham koj lub hom phiaj nrog ib tug neeg uas koj ntseeg tias yuav pab txhawb koj.
- Yog hais koj yuav tsum tau tham nrog tus neeg uas nws tsim txom koj ntawm xwb, teem rau qhov chaw/sij hawm uas koj xav tias yuav zoo tshaj rau koj yuav tsis ua li cas(safest).
- Mus kawm ib pawg uas txhawb nqa los hu rau domestic abuse proram hotline kom paub txog thiab kev txhawb nqa.

Tej kev yuav pab tau yus kom txob raug mob (Safety Tips)

- Yuav tsum tau paub tias technology yuav pab koj tsis hais yuav pab tau kom koj dim sai los qeeb. Siv public computers ib yam li tom tsev saib ntawm (library) zoo dua li siv hauv koj lub tsev.
- Yuav tsum paub tias cellular xov tooj tuav tau/muaj GPS tracking devices los yog hu xwb yeej paub tau tias koj nyob twg.

Tej zauv xov tooj ceem ceeb

- Tub ceev xwm: 911
- National Domestic Vilence Hotline: 1-800-799-SAFE (7233)
- TTY: 1-800-787-3224
- Wi Hmong Domestic Violence Hotline: 1-888-345-5898
- Services for Elder victims of Domestice Vilence: 1-608-266-2536 (kev pab rau cov nee laus uas raug tsim txom los ntawm lawv tus hlub)
- Unidos Against Domestic Violence: 1-800-510-9195
- Services for Deaf Victims of Domestic Violence: Deaf Unity email(kev pab rau cov nee uas lag ntshegraug tsim txom los ntawm lawv tus hlub): DHFSDeafUnity@wisconsin.gov
- Wisconsin Coalition Against Sexual Assault: 608-257-1516 (Wisconsin kev cai tiv thaiv kev rau quab yuam mos/deev)
- Koj lub Local Domestic Abuse Program (qhov chaw pab uas nyob ze ntawm koj hais txog kev raug tsim txom los ntawm koj tus hlub) _____
- Lwm tus zauv xov tooj uas ceem ceeb:_____

Source URL (retrieved on *08/29/2015 - 6:31pm*): http://www.endabusewi.org/gethelp/hmong/safety-planning