

Staying Safe at Home

These are stressful times because of risks to our health and because many of us must stay home. For some people, staying home doesn't always feel safe because someone there may threaten or hurt you. If this is you, know that you can call the Fairfax County Domestic and Sexual Violence Hotline for help 24 hours a day at **703-360-7273**. If it is not safe to talk, text or chat (text **LOVEIS** to **22522** for the National Domestic Violence Hotline, chat at rainn.org for the National Sexual Violence Hotline). **If you are in immediate danger, please call 911.**

You are the best judge of safety in your own situation. But here are some ideas for keeping yourself and others in your home safe.

**FAIRFAX COUNTY DOMESTIC AND
SEXUAL VIOLENCE HOTLINE**

24 hours a day

703-360-7273

If it is not safe to talk, text or chat
LOVEIS to 22522

YOUR LIVING SPACE

- ▶ Set separate spaces or times to use certain areas.
- ▶ Try to keep a routine and activities to keep everyone occupied.
- ▶ Be aware of safe rooms with locks and which rooms have doors or windows for quick exit. Discuss these with children and other family members.
- ▶ Think of a place you can go or send other family members in an emergency or long term.
- ▶ Try to avoid being in rooms with items that could be used as weapons.
- ▶ Use shopping, family needs, walks or other safe activities to give you time out of your home, or as reasons to leave when you sense danger.

PLAN AHEAD

- ▶ Keep track of important items you may need in emergency or if you leave, such as phones, money, ID, car keys, medical cards and medications.
- ▶ Make a list of safe contacts and emergency resources. Some people find it helpful to hide copies of important documents and safe contacts somewhere outside the home, such as buried in a planter or at a safe neighbor's home.
- ▶ Arrange daily check-ins or code words with people you trust.
- ▶ Plan with kids and other family members if you can. Think about their safety options.

TAKE CARE OF YOURSELF

- ▶ Be aware of triggers and tactics that might tell you violence is coming but take care of yourself and your own emotional needs.
- ▶ As often as is safe to do so, stay connected to family and friends through phone calls, video chats or by meeting outside in places where you can practice social distancing.
- ▶ Meditate, use mindfulness apps, or find other ways to help you moderate your reactions.
- ▶ Talk with kids and other family members about things you can do together that help them feel safe.
- ▶ Reach out to your faith community if that feels safe.
- ▶ If you or someone else gets sick or injured, make medical staff aware of dangerous situations.
- ▶ Delete call records and internet histories that show you are seeking help, use an internet phone service so calls aren't on your phone bill, or use devices that aren't monitored.

Be aware that if your partner has access to guns, has choked or strangled you, has threatened to kill you or your children, or threatened suicide, you could be in serious danger, and it is important to talk to a hotline advocate if it is safe to do so.

Call the Domestic and Sexual Violence Hotline at **703-360-7273** for confidential help. **We can connect you with emergency shelter, financial assistance, and housing resources.** We can help you stay safer at home or help you find safety elsewhere.

Quedarse a salvo en casa

Estamos viviendo momentos de estrés debido a que existen riesgos para nuestra salud y debido a que muchos de nosotros tenemos que quedarnos en casa. Para algunas personas, quedarse en casa no significa estar a salvo, porque alguien allí le puede amenazar o lastimar. Si este es su caso, puede llamar a la Línea Directa de Violencia Doméstica y Sexual de Fairfax County para obtener ayuda las 24 horas del día al **703-360-7273**. Si no puede hablar por teléfono de manera segura, puede chatear o enviar mensajes de texto (envíe un mensaje de texto con la palabra **LOVEIS** al **22522** para comunicarse con la Línea Nacional de Violencia Doméstica, o puede chatear en línea por rainn.org que es la Línea Nacional de Violencia Sexual). **Si usted se encuentra en peligro inminente, llame al 911.**

Usted es la persona más indicada para decidir si corre peligro en su situación. Pero estas son algunas ideas para que usted y otras personas de su hogar estén a salvo.

**LÍNEA DIRECTA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA
Y SEXUAL DE FAIRFAX COUNTY**

24 horas al día

703-360-7273

**Si no hay condiciones seguras para hablar,
envíe un mensaje de texto o chatee
LOVEIS al 22522**

SU ESPACIO VITAL

- ▶ Establezca espacios u horarios para usar determinadas áreas.
- ▶ Trate de mantener una rutina y actividades para que todos se mantengan ocupados.
- ▶ Sepa cuáles habitaciones son seguras y tienen cerradura, y cuáles tienen ventanas o puertas para poder salir rápidamente. Hable de esto con los niños y con otros miembros de la familia.
- ▶ Piense en un lugar al que pueda ir o enviar a otros miembros de su familia en caso de una emergencia o situación de largo plazo.
- ▶ Trate de evitar estar en habitaciones que tienen artículos que pueden ser usados como armas.
- ▶ Use la excusa de ir a hacer compras, atender necesidades de la familia, salir a caminar u otras actividades seguras para poder salir de la casa y despejarse, o cuando sienta que corre peligro.

HAGA PLANES CON ANTICIPACIÓN

- ▶ Haga una lista mental de las cosas importantes que podría necesitar en caso de una emergencia o si tiene que salir de la casa, como por ejemplo el teléfono, dinero, documento de identidad, llaves del auto, tarjetas de seguro médico y medicamentos.
- ▶ Haga una lista de contactos seguros y recursos de emergencia. Para algunas personas es útil esconder copias de documentos importantes y contactos seguros en algún lugar fuera de la casa, tales como: debajo de una maceta o en la casa de un vecino.
- ▶ Organice una forma de comunicación diaria o palabras en código con personas de su confianza para reportar su situación.
- ▶ Haga planes con los niños y con los demás miembros de la familia, si puede. Piense cuáles son las opciones la seguridad para ellos.

CUÍDESE

- ▶ Tenga presente los desencadenantes y las tácticas que pueden indicarle que va a haber un episodio de violencia, pero cuídense y cuide de sus propias necesidades emocionales.
- ▶ Comuníquese con su familia y amigos con la mayor frecuencia posible, siempre que sea seguro. Llámelos por teléfono, haga videollamadas o reúnanse con ellos en lugares donde puedan practicar el distanciamiento social.
- ▶ Medite, use aplicaciones de conciencia plena o encuentre otras maneras que le ayuden a moderar sus reacciones.
- ▶ Hable con los niños y otros miembros de la familia acerca de las cosas que pueden hacer juntos para sentirse seguros.
- ▶ Pida ayuda a la comunidad en la que practica su fe, si siente que es seguro.
- ▶ Si usted u otra persona se enferma o resulta lastimada, informe al personal médico de las situaciones de peligro.
- ▶ Elimine los registros de llamadas y los historiales de Internet que muestran que está buscando ayuda, utilice un servicio telefónico de Internet para que las llamadas no aparezcan en su factura telefónica o use dispositivos que no estén vigilados.

Tenga en cuenta que si su pareja tiene acceso a armas, intentó asfixiarle o estrangularle, amenazó con matarle o matar a sus hijos, o amenazó con suicidarse, podría estar ante un peligro grave y es importante que hable con un representante de la línea directa, si es seguro.

Llame a la Línea Directa de Violencia Doméstica y Sexual al **703-360-7273** para obtener ayuda confidencial. **Podemos ayudarle a encontrar un refugio de emergencia, asistencia financiera y recursos para vivienda.** Podemos ayudarle a estar en casa de manera más segura o a encontrar seguridad en otro lugar.

البقاء بأمان في المنزل

الخط الساخن للعنف الجنسي

والمنزلي في FAIRFAX COUNTY

24 ساعة يوميًا

703-360-7273

إذا لم تتمكن من التحدث بأمان أو إرسال رسالة نصية أو إجراء محادثة، فأرسل LOVEIS إلى 22522

إننا نعيش أوقاتًا عصيبة فرضتها المخاطر التي تهدد صحتنا وأدت بالكثير منّا إلى البقاء في المنزل. بيد أن بعض الناس لا يحظون دائمًا بذلك الشعور الآمن الذي يمنحنا إياه البقاء في المنزل؛ لأنهم مضطرون أحيانًا إلى العيش مع شخص قد يمثل مصدر تهديد أو أذى لهم. إذا كنت واحدًا من أولئك الناس، فاعلم أنه يمكنك الاتصال بالخط الساخن للعنف الجنسي والمنزلي في Fairfax County على الرقم **703-360-7273** للحصول على المساعدة على مدار 24 ساعة يوميًا. وإذا لم تكن في مأمن للتحدث، فأرسل رسالة نصية أو تواصل عبر خدمة محادثة (أرسل كلمة LOVEIS إلى 22522 للتواصل عبر الخط الساخن الوطني للعنف المنزلي أو تحدث عبر الموقع rainn.org للتواصل عبر الخط الساخن الوطني للعنف الجنسي). أما إذا كنت في خطر داهم، فيرجى الاتصال بالرقم 911.

أنت خير من يحكم بسلامة وضعك. ولكن إليك بعض الأفكار للحفاظ على سلامتك وسلامة الآخرين في منزلك.

خطط مسبقًا

- تتبع أماكن الأغراض المهمة التي قد تحتاجها في حالات الطوارئ أو إذا غادرت، مثل: الهواتف والنقود وبطاقة الهوية ومفاتيح السيارة والبطاقات الطبية والأدوية.
- أعد قائمة بجهات الاتصال الآمنة والموارد الطارئة. يرى بعض الأشخاص أنه من المفيد إخفاء نسخ من المستندات المهمة وجهات الاتصال الآمنة في مكان ما خارج المنزل: كدفنها في أصيص زرع أو إخفائها في منزل آمن لأحد الجيران.
- اتفق مع أشخاص تثق بهم على كلمات سرية أو مواعيد للحضور اليومي.
- أشرك الأطفال وأفراد الأسرة الآخرين في التخطيط، إن استطعت، وفكر في خيارات سلامتهم.

مساحة المعيشة

- خصّص مساحات أو أوقاتًا منفصلة لاستخدام مناطق معينة.
- حاول المواظبة على اتباع نظام روتيني وممارسة بعض الأنشطة لإبقاء الجميع مشغولين.
- كن على دراية بالغرف الآمنة المزودة بأقفال وحدد الغرف التي لها أبواب ونوافذ تتيح الهروب السريع. ناقش ذلك مع الأطفال وغيرهم من أفراد الأسرة.
- فكر في مكان يمكنك الذهاب إليه أو إرسال أفراد الأسرة الآخرين إليه في حالة الطوارئ أو على المدى الطويل.
- حاول تجنب المكوث في غرف تحتوي على عناصر يمكن استخدامها كأسلحة.
- استغل التسوق أو تلبية احتياجات الأسرة أو المشي أو أنشطة آمنة أخرى توفر لك فرصة للخروج من المنزل أو حججًا للمغادرة عندما تشعر بالخطر.

اعتن بنفسك

- كن على دراية بالبواعث والأساليب التكتيكية التي تخبرك بأن هناك عنفًا على وشك الحدوث، لكن دون أن يثنيك ذلك عن الاعتناء بنفسك واحتياجاتك الوجدانية.
- كلما أمكن بشكل آمن، ابقَ على اتصال بالعائلة والأصدقاء من خلال المكالمات الهاتفية أو محادثات الفيديو أو من خلال المقابلات خارج المنزل في أماكن يمكنك ممارسة التباعد الاجتماعي فيها.
- تأمل أو استخدم تطبيقات اليقظة الذهنية أو ابحث عن طرق أخرى تساعدك على التحكم في ردود أفعالك.
- تحدث مع الأطفال وأفراد الأسرة الآخرين حول الأشياء التي يمكنكم فعلها معًا وتساعدكم على الشعور بالأمان.
- تواصل مع طائفتك الدينية إذا أشعرك ذلك بالأمان.
- إذا تعرّضت أو تعرّض شخص آخر لمرض أو إصابة، فاجعل الطاقم الطبي على دراية بالحالات الخطيرة.
- احذف سجلات المكالمات وسجلات تصفح الإنترنت التي تُظهر أنك تطلب المساعدة أو استخدم خدمة هاتف عبر الإنترنت حتى لا تكون المكالمات موجودة على فاتورة هاتفك أو استخدم الأجهزة التي لا تخضع للمراقبة.

تنبه إلى أن شريكك إذا كان قادرًا على الوصول إلى أسلحة أو حاول خنقك أو شنقك أو هدد بقتلك أو قتل أطفالك أو هدد بالانتحار، فقد تكون في خطر جسيم، ومن المهم التحدث إلى أحد المحامين المتوفرين عبر الخط الساخن إذا تمكنت من فعل ذلك بأمان.

اتصل بالخط الساخن للعنف الجنسي والمنزلي على رقم **703-360-7273** للحصول على مساعدة سرّية. يمكننا أن نوصلك بمأوى الطوارئ والمساعدة المالية والموارد السكنية. يمكننا مساعدتك أن تبقى بأمان أكثر في منزلك أو في العثور على الأمان في مكان آخر.



في حالة عدم الإشارة إلى رقم الهاتف النصي، استخدم 711 / Virginia Relay. يتم توفير أماكن إقامة معقولة عند الطلب، اتصل على رقم 703-324-5730.



A FAIRFAX COUNTY, VA. PUBLICATION. 4/2020



FAIRFAX COUNTY DEPARTMENT OF FAMILY SERVICES

به سلامت در منزل بمانید

خط ویژه خشونت خانگی و جنسی

FAIRFAX COUNTY

24 ساعت در روز

703-360-7273

اگر صحبت کردن امن نیست، LOVEIS را

به 22522 بفرستید.

اوقات پر استرسی است زیرا خطرانی سلامت ما را تهدید می‌کنند. برای بعضی مردم، ماندن در خانه همیشه حس سلامتی ندارد زیرا ممکن است کسی در آن جا شما را تهدید کند یا به شما آسیب بزند. اگر درباره شما این طور است، بدانید که می‌توانید 24 ساعت در روز با خط ویژه خشونت خانگی و جنسی Fairfax County به شماره **703-360-7273** تماس بگیرید. اگر نمی‌توانید با حفظ امنیت صحبت کنید، پیام بدهید یا گفتگو کنید (پیام LOVEIS را به **22522** مربوط به خط ملی ویژه خشونت خانگی است بفرستید یا در rainn.org گفتگو کنید که مربوط به خط ملی ویژه خشونت جنسی است). اگر در معرض خطر فوری هستید، با **911** تماس بگیرید.

شما بهترین فرد برای قضاوت درباره امنیت خود هستید. اما روش‌هایی وجود دارند که می‌توانید خود و دیگران در منزل خود را در امنیت نگه دارید.

از قبل برنامه‌ریزی کنید

- ◀ به چیزهایی مثل تلفن، پول، کارت شناسایی، کلید ماشین، کارت‌های پزشکی و دارو بیندیشید که در مواقع اضطراری یا وقتی خانه را ترک می‌کنید، ممکن است به آن‌ها نیاز داشته باشید.
- ◀ فهرستی از مخاطبین قابل اعتماد و منابع اضطراری تهیه کنید. از نظر بعضی پنهان کردن یک نسخه از اسناد مهم و مخاطبین قابل اعتماد در جایی خارج از خانه مثل کاشتن در یک گیاه یا سپردن به یک همسایه قابل اعتماد فکر خوبی است.
- ◀ درباره زمان عبور و مرور روزمره و لغات رمز با کسانی که اعتماد دارید هماهنگ کنید.
- ◀ اگر می‌توانید، به همراه کودکان و سایر اعضای خانواده برنامه‌ریزی کنید. درباره گزینه‌های ایمنی آن‌ها بیندیشید.

فضای اقامت شما

- ◀ فضا و زمان‌های متفاوتی برای استفاده از بعضی قسمت‌ها در نظر بگیرید.
- ◀ برای مشغول نگه داشتن همه، روتین و فعالیت‌هایی را حفظ کنید.
- ◀ بدانید کدام اتاق‌ها کلید دارند و امن هستند و کدام اتاق‌ها برای خروج فوری در و پنجره دارند. در این باره با کودکان و سایر اعضای خانواده صحبت کنید.
- ◀ به مکان‌هایی بیندیشید که می‌توانید بروید یا سایر اعضای خانواده را در شرایط اضطراری یا بلندمدت بفرستید.
- ◀ از بودن در اتاق‌هایی که اشیایی دارند که می‌توان از آن‌ها به عنوان سلاح استفاده کرد، پرهیز کنید.
- ◀ از خرید، نیازهای خانواده، پیاده روی یا سایر فعالیت‌های امن استفاده کنید تا فرصت بودن در خارج از خانه یا دلیلی برای ترک خانه در مواقعی داشته باشید که احساس خطر می‌کنید.

از خودتان مراقبت کنید.

- ◀ نسبت به تحرک‌ها و فوننی که ممکن است نشان از خشونت داشته باشند، آگاه باشید اما مراقب خود و نیازهای عاطفی خود باشید.
- ◀ هر قدر که برای شما امن است، با خانواده و دوستان تماس تلفنی، ویدئویی برگزار کرده یا در خارج از خانه در مکان‌هایی یکدیگر را ملاقات کنید که بتوانید فاصله اجتماعی را رعایت کنید.
- ◀ مدیتیشن کنید، از برنامه‌های آگاهی ذهن استفاده کنید یا روش‌های دیگری برای کمک به شما در تعدیل واکنش‌های خود بیابید.
- ◀ با کودکان و سایر اعضای خانواده درباره کارهایی صحبت کنید که باید همراه با هم انجام دهید تا به آن‌ها کمک کنید احساس امنیت کنند.
- ◀ اگر فکر می‌کنید باعث احساس امنیت بیش‌تر می‌شود، به گروه مذهبی خود مراجعه کنید.
- ◀ اگر شما یا فرد دیگری مریض یا زخمی شود، به کارکنان بخش پزشکی درباره وضعیت‌های خطرناک هشدار دهید.
- ◀ سوابق تماس یا تاریخچه اینترنت خود را که نشان می‌دهد در جستجوی کمک هستید را پاک کنید، از یک سرویس دهنده تلفن اینترنتی استفاده کنید تا تماس‌های شما روی صورت حساب تلفن نیاید یا از ابزارهایی استفاده کنید که پایش نمی‌شوند.

آگاه باشید که اگر شریک شما به تفنگ دسترسی دارد، شما را خفه کرده، تهدید به قتل شما یا کودکان کرده یا تهدید به خودکشی کرده است، ممکن است شما در خطر جدی باشید و مهم است که اگر در وضعیت امنی هستید با مشاوران خط ویژه صحبت کنید.

با خط ویژه خشونت خانگی و جنسی به شماره **703-360-7273** تماس بگیرید و درخواست کمک محرمانه کنید. ما می‌توانیم شما را به سرپناه اضطراری، منابع کمک مالی و اسکان معرفی کنیم. ما می‌توانیم به شما کمک کنیم در خانه احساس امنیت بیش‌تری داشته باشید یا در جای دیگری احساس امنیت کنید.



اگر به شماره TTY اشاره نشده است از 711/امداد Virginia استفاده کنید. در صورت درخواست، تسهیلات معقول تامین می‌شود. با شماره 703-324-5730. تماس بگیرید.



A FAIRFAX COUNTY VA,
PUBLICATION. 4/2020



FAIRFAX COUNTY DEPARTMENT OF
FAMILY SERVICES

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.

An Toàn Khi ở Nhà

Đây là khoảng thời gian căng thẳng vì những rủi ro đối với sức khỏe của chúng ta và bởi vì chúng ta phải ở nhà. Đối với một số người, không phải lúc nào ở nhà cũng cảm thấy an toàn vì ai đó có thể đe dọa hoặc làm tổn thương quý vị. Nếu quý vị nằm trong trường hợp này, hãy nhớ rằng quý vị có thể gọi đến Đường Dây Nóng Bạo Lực Gia Đình và Tình Dục Fairfax County để được trợ giúp 24 giờ một ngày theo số **703-360-7273**. Nếu không an toàn để nói chuyện, hãy nhấn tin qua điện thoại hoặc nhấn tin trực tuyến (nhấn **LOVEIS** đến **22522** để kết nối đến Đường Dây Nóng Bạo Lực Gia Đình Quốc Gia, nhấn tin trực tuyến tại rainn.org để kết nối đến Đường Dây Nóng Đường Dây Nóng Bạo Lực Gia Đình Quốc Gia). **Nếu quý vị đang gặp nguy hiểm ngay lúc đó, vui lòng gọi 911.**

Quý vị chính là thẩm phán công minh nhất để đánh giá tình trạng an toàn của bản thân. Tuy nhiên dưới đây là một số ý tưởng để giữ an toàn cho bản thân quý vị và những người khác trong gia đình.

ĐƯỜNG DÂY NÓNG BẠO LỰC GIA ĐÌNH VÀ TÌNH DỤC FAIRFAX COUNTY
24 giờ một ngày
703-360-7273
Nếu không an toàn để nói chuyện, nhấn tin qua điện thoại hoặc nhấn tin trực tuyến
LOVEIS đến **22522**

KHÔNG GIAN SỐNG CỦA QUÝ VỊ

- ▶ Thiết lập các không gian hoặc thời gian riêng biệt để sử dụng các khu vực nhất định.
- ▶ Cố gắng hình thành một thói quen và tổ chức các hoạt động để giữ cho mọi người bận rộn.
- ▶ Nhận biết các phòng an toàn có khóa và các phòng có cửa ra vào hoặc cửa sổ có thể thoát ra ngoài nhanh chóng. Trao đổi những điều này với trẻ em cùng các thành viên khác trong gia đình.
- ▶ Hãy suy nghĩ về một địa điểm quý vị có thể đến hoặc gửi các thành viên trong gia đình đến đó trong trường hợp khẩn cấp hoặc dài hạn.
- ▶ Tránh ở trong những căn phòng với các vật dụng có thể được dùng làm vũ khí.
- ▶ Sử dụng lí do mua sắm, mua nhu yếu phẩm trong nhà, đi dạo bộ hoặc các hoạt động an toàn khác để giúp quý vị có thời gian ra khỏi nhà, hoặc dùng như lí do để rời khỏi nhà khi quý vị cảm giác được mối nguy hiểm.

LÊN KẾ HOẠCH TRƯỚC

- ▶ Theo dõi các vật dụng quan trọng mà quý vị có thể cần đến trong trường hợp khẩn cấp hoặc khi quý vị rời khỏi nhà, chẳng hạn như điện thoại, tiền, thẻ ID, chìa khóa xe hơi, thẻ y tế và thuốc.
- ▶ Tạo một danh sách các số liên lạc an toàn và tài nguyên khẩn cấp. Một số người thấy rằng việc giấu bản sao của các tài liệu quan trọng và địa chỉ liên hệ an toàn ở đâu đó ngoài nhà là khá hữu dụng, chẳng hạn như chôn dưới chậu cây hoặc giữ an toàn tại nhà hàng xóm.
- ▶ Sắp xếp các buổi kiểm tra có mặt hàng ngày hoặc sử dụng mật mã ngôn từ với những người quý vị tin tưởng.
- ▶ Lên kế hoạch với trẻ em và các thành viên khác trong gia đình nếu quý vị có thể. Hãy suy nghĩ về các phương án an toàn của họ.

CHĂM SÓC BẢN THÂN

- ▶ Hãy nhận biết các yếu tố tâm ngòi và chiến thuật có thể cho quý vị biết bạo lực sắp xảy ra nhưng hãy chăm sóc tốt cho bản thân và các nhu cầu tinh cảm của bản thân.
- ▶ Hãy duy trì kết nối với gia đình và bạn bè nhiều nhất có thể, thông qua các cuộc gọi điện thoại, gọi video hoặc gặp gỡ bên ngoài tại các địa điểm mà quý vị có thể thực hiện gián cách xã hội.
- ▶ Thiên, sử dụng các ứng dụng thư giãn tinh thần, hoặc tìm những cách khác để giúp quý vị điều chỉnh phản ứng của mình.
- ▶ Trò chuyện với trẻ em và các thành viên khác trong gia đình về những việc mọi người có thể cùng làm để giúp nhau cảm thấy an toàn.
- ▶ Tìm đến cộng đồng đức tin của quý vị nếu làm như vậy giúp quý vị cảm thấy an toàn.
- ▶ Nếu quý vị hoặc người khác bị bệnh hoặc bị thương, báo cho nhân viên y tế về tình trạng nguy hiểm.
- ▶ Xóa bản ghi cuộc gọi và lịch sử internet thể hiện rằng quý vị đang tìm kiếm sự giúp đỡ, sử dụng dịch vụ gọi internet để cuộc gọi không bị ghi nhận vào hóa đơn điện thoại, hoặc sử dụng các thiết bị không bị theo dõi.

Hãy lưu ý rằng nếu vợ/chồng của quý vị có súng, đã từng siết cổ hoặc làm quý vị nghẹt thở, đe dọa giết quý vị hoặc các con, hoặc đe dọa tự tử, quý vị có thể đang gặp nguy hiểm nghiêm trọng, và việc trao đổi với nhân viên đường dây nóng là rất cần thiết nếu quý vị có thể làm như vậy một cách an toàn.

Hãy gọi Đường Dây Nóng Bạo Lực Gia Đình và Tình Dục theo số **703-360-7273** để được bí mật trợ giúp. **Chúng tôi có thể kết nối quý vị với nơi trú ẩn khẩn cấp, hỗ trợ tài chính và tài nguyên nhà ở.** Chúng tôi có thể giúp quý vị ở nhà an toàn hơn hoặc giúp quý vị an toàn tại một nơi khác.