

သင့်လက်တွဲဖော်ကို အပြီးတိုင်စွန့်ခွာရန် ဆုံးဖြတ် လိုက်ပါက-

- မစွန့်ခွာမီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် သင့်တွင်အချိန်ရှိပါက အစီအစဉ်တစ်ခုဆွဲပါ။ သင်အမြန်စွန့်ခွာရမည်ဆိုပါက အခြားအစီအစဉ်တစ်ခုဆွဲပါ။
- သင့်လက်တွဲဖော် ထင်မှတ်မထားမည့်အချိန်မျိုးတွင် စွန့်ခွာပါ။ ဤနည်းအားဖြင့် သင့်လက်တွဲဖော်က သင် ထွက်သွားသည်ကို မသိခင် သင့်အတွက် အချိန်ပိုရ နိုင်သည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် သင်ထွက်သွားပြီးလျှင်ပြီးချင်း အိမ်ပြင်သို့ သင့်ကို လိုက်ပို့ပေးမည့် ရဲအရာရှိတစ်ဦးကို ဖုန်းဆက်ပါ (615-862-8600)။
- သင့်ကိုယ်ပိုင် စာတိုက်လိပ်စာကို ရယူထားပါ။
- သင့်အမည်သီးသန့်ဖြင့် ဘဏ်အကောင့်ဖွင့်ပြီး ၎င်းထဲသို့ ငွေစုစည်းပါ။ သင့်လက်တွဲဖော် သံသယမဝင်စေဘဲ တတ်နိုင်သလောက် ငွေများများ ဖယ်ထားပါ။ အကောင့် ဖွင့်၍မရပါက သင့်လက်တွဲဖော် ရှာမတွေ့နိုင် သို့မဟုတ် အသုံးမပြုနိုင်စေရန် ယုံကြည်ရသည့်လူတစ်ဦးအား သင့်ငွေကို ထိန်းသိမ်းထားခိုင်းပါ။
- သင့်တွင် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များရှိပါက ၎င်းတို့ကို လုံခြုံ သောနေရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် စီစဉ်ပေးပါ။
- သင့်အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများကို သိမ်းဆည်းထား ရန်အတွက် မီးခံသေတ္တာဖွင့်ရန် စဉ်းစားပါ။
- သင့်နှင့် သင့်ကလေးများကို အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ခေါ်ဆောင်သွားပေးနိုင်လားကို ယုံကြည်ရသော မိတ်ဆွေများ သို့မဟုတ် မိသားစုကို မေးမြန်းပါ။
- အောက်ပါစာရွက်စာတမ်းများ၏ မူရင်း သို့မဟုတ် မိတ္တူ များကို ယူသွားရန် ကြိုးစား
- သင့်နှင့် သင့်ကလေးများ၏ မွေးစာရင်းများ
- သင့်နှင့် သင့်ကလေးများ၏ လူမှုဖူလုံရေးကတ်များ
- သင့်နှင့် သင့်ကလေးများ၏ ID များ
- ငွေနှင့် သင့်အမည်ဖြင့် ဖွင့်ထားသည့် အကြွေးဝယ်ကတ်များ
- သင်၏ လုံခြုံရေးကာကွယ်ပေးမှုအမိန့်၏ မိတ္တူ
- သင်၏ ကွာရှင်းမှုနှင့် အုပ်ထိန်းခွင့် စာရွက်စာတမ်းများ
- သင်၏လက်ထပ်မှတ်ပုံတင်လိုင်စင်
- သင့်အိမ်ငှားသဘောတူစာချုပ်၏ မိတ္တူ
- အိမ်အမည်ပေါက်
- ကားရပိုင်ခွင့်၊ မှတ်ပုံတင်နှင့် အာမခံ စာရွက်စာတမ်းများ
- သင့်နှင့် သင့်ကလေးများ၏ ဆေးမှတ်တမ်းများ
- သင့်ကလေးများ၏ ကျောင်းမှတ်တမ်းများ
- သင့်နှင့် သင့်ကလေးများ၏ အလုပ်ပါမစ၊ နေထိုင်ခွင့်ကတ်များ၊ ဗီဇာ များနှင့် ပတ်စ်ပို့များ
- သင့်နှင့် သင့်ကလေးများအတွက် ဆေးဝါးများ
- အိမ်သော့နှင့် ကားသော့များ
- သင့်နှင့် သင့်ကလေးများ၏ အဖိုးတန် လက်ဝတ်ရတနာများ
- သင်အကူအညီတောင်းခံနိုင်သော မိသားစု သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများ ကို ဆက်သွယ်ရန်စာရင်း (လိပ်စာများနှင့် ဖုန်းနံပါတ်များ)
- သင်၏ မီးခံသေတ္တာ နှင့်/သို့မဟုတ် စာတိုက်သေတ္တာအတွက် သော့ များ
- သင့်ကို အကြမ်းဖက်ကြောင်း သက်သေပြနိုင်သည့် သင့်တွင်ရှိသော အထောက်အထားတစ်ခုခု



သင့်ဘေးကင်းရေးကို စိတ်ပူနေပါက သို့မဟုတ် တစ်ခါတစ်ရံ သင့် လက်တွဲဖော် သို့မဟုတ် ချစ်ရသူအား ကြောက်ရွံ့နေရပါက အကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။ ရှေ့နေတစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုံးတစ်ခုသို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ သင့် အချက်အလက်အားလုံးကို လျှို့ဝှက် သိမ်းဆည်းထားမည်ဖြစ် ပြီး ဝန်ဆောင်မှုအားလုံး အခမဲ့ဖြစ်သည်။

Family Safety Center
ချိန်းဆိုမထားဘဲ လာရောက်မှုများနှင့် ချိန်းဆိုပြီး လာရောက်မှု များ
 610 Murfreesboro Pike
 Nashville, TN 37210
 (615) 880-1100
 တနင်္လာမှ သောကြာအထိ, 9:00 am - 6:00 pm
 လုံခြုံရေးကာကွယ်ပေးမှုအမိန့်အတွက် အကူအညီ 24/7

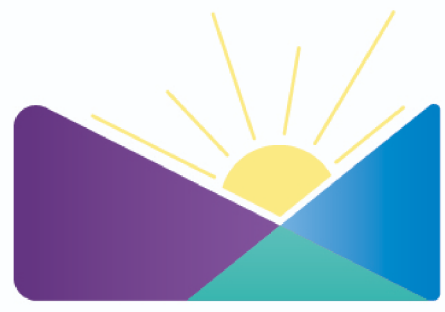
Jean Crowe Advocacy Center
တရားရုံးနေရာ
 100 James Robertson Pkwy., Suite 114
 Nashville, TN 37201
 (615) 862-4767
 တနင်္လာမှ သောကြာအထိ, 7:45 am - 4:00 pm

ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် လုံခြုံရေးကာကွယ်ပေးမှုအမိန့်များ လျှောက်ထားခြင်း၊ ဘေးကင်းရေးအစီအစဉ်ဖန်တီးရေးဆွဲခြင်း၊ သင်၏အန္တရာယ်အဆင့်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း၊ ဂေဟာနှင့် ဆွေးနွေး အကြံပေးခြင်းကဲ့သို့ နေရာများနှင့် သင့်ကို ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း၊ သင့်တရားရုံးကြားနာမှုကို စောင့်ဆိုင်းရန်အတွက် ဘေးကင်း သောနေရာတစ်ခု ပံ့ပိုးပေးခြင်းတို့တွင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင် ပါသည်။

သင်အကြမ်းဖက်ခံရသည့် အတွေ့အကြုံသည် သင့်အတွက် မ ကြုံစဖူးဖြစ်သလို ဘေးကင်းရေးနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး အတွက် သင့်လမ်းကြောင်းကလည်း ထူးခြားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ က သင့်စကားကို နားစွင့်ပေးပြီး သင့်ကို ယုံကြည်ကာ ရရှိနိုင် သည့် ရင်းမြစ်များကို ရှင်းပြပေးပါမည်။ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး တွင် ပါဝင်မည်၊ မပါဝင်မည်ကို သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်။

အကယ်၍ သင်သည် Nashville တွင် ရှိနေပါက YWCA ၏ 24 နာရီ အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်းသို့လည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်-
1-800-334-4628

အကယ်၍ သင်သည် Nashville ၏ ပြင်ပတွင် ရှိနေပါက နိုင်ငံတော် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ 24 နာရီ အရေးပေါ် ဖုန်းလိုင်းသို့ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်-
1-800-799-7233



ဘေးကင်းရေး အစီအစဉ် ဆွဲခြင်း

ထိခိုက်နစ်နာမှုကို မည်သူမျှ မခံစား သင့်ပါ။

This project is funded under an agreement with the State of Tennessee. This project was supported by Grant No. 2015-WE-AX-0020 awarded by the Office on Violence Against Women, US Department of Justice. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Department of Justice, Office on Violence Against Women.

ထိပ်တန်းအကြံပြုချက် 5 ရပ်-

- သင့်ဖုန်းကို အမြဲအားသွင်းထားကြောင်း သေချာပါစေ။ ဖုန်းအားသွင်းကြိုးကို အချိန်တိုင်း ကိုယ်နှင့်မကွာ ဆောင်ထားပါ။
- သင့်ကားတွင် အမြဲတမ်း ဓာတ်ဆီအလုံအလောက်ရှိကြောင်း သေချာပါစေ။
- Smart911 အတွက် စာရင်းသွင်းပါ (www.smart911.com)
- ဖုန်းအားသွင်းကိရိယာ၊ လွှဲစရာ အဝတ်အစား၊ ပိုက်ဆံ၊ ဆေးဝါးများနှင့် အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများ ပါရှိသည့် အရေးပေါ်အိတ်တစ်လုံးကို ဆောင်ထားပါ။
- သင့်လက်တွဲဖော် ရှာမတွေ့နိုင်သည့် သင်အလွယ်တကူ လက်လှမ်းမီသောနေရာတွင် ၎င်းကို ဂုဏ်ထားပါ။
- ခြိမ်းခြောက်ခံရပါက သို့မဟုတ် ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့နေရပါက 911 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

အကြမ်းဖက်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုအတွင်း-

- အကြမ်းဖက်မှုမစတင်မီ သင်နှင့် သင့်ကလေးများကို အခြေအနေနှင့် ဝေးရာတွင် ထားပါ။
- သင်အပြင်ထွက်ရန် အကြောင်းပြချက် လိုအပ်ခဲ့လျှင် နေ့သို့မဟုတ် ညအချိန်တစ်ခုခုတွင် သင်အိမ်မှ ထွက်ရန် သင့်လက်တွဲဖော်က ယုံကြည်နိုင်လောက်မည့် အကြောင်းပြချက်များစွာကို စဉ်းစားထားပါ။
- သင်အကူအညီလိုကြောင်း ယုံကြည်ရသည့် အိမ်နီးချင်းများ သိစေရန် အချက်ပြပါ (မီးများကို ဖွင့်လိုက်၊ ပိတ်လိုက် လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြတင်းပေါက်တွင် တစ်ခုခုကို ချိတ်ဆက်ထားခြင်း)။
- သင့်လက်တွဲဖော်က ချွန်ထက်သော သို့မဟုတ် လေးလံသော အရာများနှင့် သေနတ်တို့ကို အသုံးပြုရန် ကြိုးစားသည့်အခါ ထိုအရာများမှ ဝေးရာတွင် နေပါ။
- မီးဖိုချောင်၊ ကားဂိုဒေါင်နှင့် ရေချိုးခန်းများ၏ အပြင်ဘက်တွင် နေပါ။
- သင့်လက်တွဲဖော်က ကလေးများကို ထိခိုက်အောင် လုပ်နိုင်သောကြောင့် သင့်ကလေးများရှိသည့် နေရာသို့ သွားရောက်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။
- သင့်လက်တွဲဖော်က သင့်ဆီမှ သော့များကို ယူသွားခဲ့လျှင် လိုရမည့်ရဖြစ်အောင် ကားသော့များကို ပွားထားပြီး လျှို့ဝှက်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။
- ရှောင်သွား၍မရလျှင် ထောင့်စွန်းတစ်နေရာတွင် ဘောလုံးတစ်လုံးလို ကွေးလိုက်ပါ။ သင့်လက်များကို သင့်ခေါင်းတစ်ဖက်စီတွင်ထားပြီး သင့်လက်များကိုစုထားကာ သင့်မျက်နှာကို ကာကွယ်ပါ။
- သင့်လက်တွဲဖော်က သင့်ကိုထိခိုက်စေရန် ကြိုးပမ်းနိုင်သည့် လည်စည်းပေါများ သို့မဟုတ် တွဲလောင်းကျနေသော လက်ဝတ်ရတနာများကို မဝတ်ဆင်ပါနှင့်။

အိမ်တွင် ရှိသောအခါ-

- သင်၏ သော့များကို လဲပါ။
- သင့်ပြတင်းပေါက်များတွင် လုံခြုံရေးကိရိယာများ တပ်ဆင်ရန် သို့မဟုတ် လုံခြုံရေးစနစ်တစ်ခု ထည့်သွင်းရန် စဉ်းစားပါ။
- သင့်တံခါးများနှင့် ပြတင်းပေါက်များကို အချိန်တိုင်းသော့ခတ်ထားပါ။
- ညဘက်တွင် ဆင်ဝင်မီးအားလုံးကို ဖွင့်ထားပါ။
- သင့်လက်တွဲဖော်ကို သင့်အိမ်အနီးတွင် တွေ့နေရပါက ယုံကြည်ရသော အိမ်နီးချင်းများကို အကူအညီတောင်းပြီး ရဲကို ဖုန်းဆက်ခိုင်းပါ။
- သင့်လိပ်စာကို သင်မသိသော သို့မဟုတ် သင်မယုံကြည်ရသော လူများထံ မပြောပြပါနှင့်။

လူမြင်ကွင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ခွင်တွင် ရှိသောအခါ-

- လုံခြုံရေး၊ မန်နေဂျာများနှင့် ယုံကြည်ရသော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို သင့်အခြေအနေအကြောင်း အသိပေးထားပြီး သင့်လက်တွဲဖော်ကို တွေ့လျှင် ရဲကိုဖုန်းဆက်ခိုင်းပါ။
- လုံခြုံရေး၊ မန်နေဂျာများနှင့် ယုံကြည်ရသော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအနေဖြင့် မည်သူမည်ဝါဆိုသည်ကို ခွဲခြားနိုင်စေရန် ၎င်းတို့အား ဓာတ်ပုံပြပါ။
- သင့်အလုပ်အသွား၊ အပြန်လမ်းကြောင်းများကို ပြောင်းလဲပါ။
- တစ်စုံတစ်ဦးကို သင့်ကား သို့မဟုတ် ဘတ်စ်ကားသို့ နေ့တိုင်း လမ်းလျှောက်ပို့ခိုင်းပါ။ သင့်ကို လမ်းလျှောက်ပို့ပေးမည့်လူ မရှိလျှင် သင်လမ်းလျှောက်ရင်း တစ်ယောက်ယောက်နှင့် ဖုန်းပြောနေပါ။
- အလုပ်တွင် သင့်ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများကို စစ်ဆေးခိုင်းရန် စီစဉ်ပါ။
- သင့်လက်တွဲဖော် ပေါ်လာပါက သင်ဘာလုပ်မည်ကို စဉ်းစားပါ။

ဆိုရှယ်မီဒီယာ သို့မဟုတ် နည်းပညာကို အသုံးပြုသည့်အခါ-

- သင့်ဖုန်းနှင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာအကောင့်အားလုံးတွင် တည်နေရာ လုပ်ဆောင်ချက်ကို ပိတ်ပါ။
- သင့်အကြောင်း၊ သင့်အိမ်၊ သင့်တည်နေရာ သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုအကြောင်း ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို အွန်လိုင်းပေါ်တွင် မတင်ပါနှင့် သို့မဟုတ် မမျှဝေပါနှင့်။
- အကောင့်အသစ်များ ဖွင့်သည့်အခါ အီးမေးလ်အကောင့်နှင့် အသုံးပြုသူအမည်များအတွက် နာမည်အတိုကို အသုံးပြုပါ။
- သင့်ဆဲလ်ဖုန်းနံပါတ်အစား ဗာကျူရယ်ဖုန်းနံပါတ်တစ်ခုထုတ်ပေးရန် (Google Voice ကဲ့သို့) ဗာကျူရယ်ဖုန်းနံပါတ်အက်ပ်ကို အသုံးပြုပါ။
- သင့်ဖုန်းနံပါတ်ကို စာရင်းမသွင်းရန် သို့မဟုတ် ဖြန့်ဝေခြင်းမပြုရန် တောင်းဆိုပါ။
- သင့်အိမ်ဖုန်း သို့မဟုတ် ဆဲလ်ဖုန်းမှတစ်ဆင့် သင့်လက်တွဲဖော်ကို ဖုန်းမဆက်ပါနှင့်။
- သင့်ဖုန်းနံပါတ်ကိုပြောင်းရန် စဉ်းစားပါ။

သင့်ကလေးများနှင့် ရှိနေသောအခါ-

- ကျောင်းများ၊ နေ့ကလေးထိန်းမူကြိုများ၊ ကလေးထိန်းများ၊ ဆရာ/ဆရာမများ၊ ကျောင်းချိန်နောက်ပိုင်း အစီအစဉ်ဆိုင်ရာ ဆရာများနှင့် နည်းပြများအား ကလေးများကို လာကြိုခွင့်ပြုထားသူအကြောင်း အသိပေးထားပါ။
- သင့်ဘေးကင်းရေးအစီအစဉ်ကို သင့်ကလေးများနှင့် အတူ မကြာခဏ ဆွေးနွေး၊ သုံးသပ်ပြီး လေ့ကျင့်ပါ။
- သင့်ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ နေရပ်လိပ်စာကို အလွတ်ကျက်မှတ်ထားပြီး 911 သို့ ဖုန်းခေါ်နည်းကို သိထားကြောင်း သေချာပါစေ။
- ရဲကို ဖုန်းဆက်ရမည့်အချိန် သို့မဟုတ် အိမ်မှ ထွက်၍ အကူအညီတောင်းရမည့် အချိန်ကို သင့်ကလေးများ သိရှိစေရန်အတွက် ၎င်းတို့နှင့်အတူ လျှို့ဝှက်ကုဒ် စကားလုံး သို့မဟုတ် စကားစုတစ်ခု ဖန်တီးပါ။
- အိမ်မှ ဘေးကင်းစွာ မထွက်ခွာနိုင်ပါက ၎င်းတို့အား ဖုန်းတစ်လုံးယူပြီး သော့ခတ်ထားသည့် လုံခြုံသော အခန်းသို့ သွားကာ 911 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုရန် သင်ပေးထားပါ။
- သင့်ကို ထိခိုက်အောင်လုပ်နေလျှင် ၎င်းတို့လည်း ထိခိုက်နိုင်သောကြောင့် ဝင်မပါခိုင်းရန် ပြောပါ။ ၎င်းတို့ဦးစားပေးရမည့်မှာ ဘေးကင်းအောင်နေရန်ဖြစ်ပြီး သင့်ကို ကာကွယ်ပေးရန် မဟုတ်ပါ။
- သင့်ထွက်ခွာရန်စီစဉ်ထားပါက သင့်ကလေးသည် သင့်လက်တွဲဖော်ကို မတော်တဆပြောမိလျှင် ဘာလုပ်ရမည်နည်း။
- သင့်လက်တွဲဖော်အနီးတွင် ကလေးများ ဘေးကင်းသည်ဟု သင်ထင်ပါက တရားရုံးမှတစ်ဆင့် မိဘအုပ်ထိန်းမှုအစီအစဉ်ကို တရားဝင်အောင်လုပ်ပါ။
- သင့်ကလေးများကို ၎င်းတို့၏ ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာ၊ အင်တာနက်နှင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာများ အသုံးပြုရာတွင် ဘေးကင်းသော အမူအကျင့်များအကြောင်း သင်ပေးပါ။

သင့်လုံခြုံရေးကာကွယ်ပေးမှုအမိန့် (OP) ဖြင့်-

- သင့် OP ၏ မိတ္တူတစ်စုံကို သင်နှင့်အတူ အမြဲသိမ်းထားပါ။
- အလုပ်၊ မိသားစုနှင့် ယုံကြည်ရသော အိမ်နီးနားချင်းများနှင့် သူငယ်ချင်းများထံ ယုံကြည်ရသော စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် လုံခြုံရေးအတွက် သင်၏ OP မိတ္တူကို ပေးပါ။
- သင့်ကလေးများသည် သင့် OP တွင် ပါဝင်နေပါက ၎င်းတို့၏ကျောင်းများ၊ နေ့ကလေးထိန်းမူကြိုများ၊ ကလေးထိန်းများ၊ ဆရာ/ဆရာမများနှင့် ကျောင်းချိန်နောက်ပိုင်း အစီအစဉ်ဆိုင်ရာ ဆရာများနှင့်နည်းပြများထံ ထိုမိတ္တူကို ပေးပါ။