

Nếu quý vị quyết định vĩnh viễn rời xa người phối ngẫu của mình:

- o Lập một kế hoạch cho trường hợp quý vị có thời gian chuẩn bị trước khi rời đi và một kế hoạch khác cho trường hợp quý vị phải rời đi gấp.
- o Rời đi khi người phối ngẫu của quý vị ít mong đợi nhất. Điều này sẽ giúp quý vị có thêm thời gian trước khi người phối ngẫu của quý vị nhận ra quý vị đã rời khỏi. Nếu có thể, hãy yêu cầu cảnh sát hộ tống quý vị rời khỏi nhà (615-862-8600).
- o Mở hộp thư bưu điện (PO) của riêng quý vị.
- o Mở một tài khoản ngân hàng do một mình quý vị đứng tên và bắt đầu gửi tiền vào đó. Để dành nhiều tiền nhất có thể mà không khiến người phối ngẫu của quý vị nghi ngờ. Nếu quý vị không thể mở tài khoản, hãy gửi tiền cho một người tin cậy để người phối ngẫu của quý vị không thể tìm thấy hoặc sử dụng nó.
- o Nếu quý vị nuôi thú cưng, hãy sắp xếp để chúng được chăm sóc ở một nơi an toàn.
- o Cân nhắc mở một kết an toàn để cất giữ những giấy tờ quan trọng của quý vị.
- o Hỏi xem những người bạn tin cậy hoặc người thân có thể đón nhận quý vị và con quý vị trong trường hợp khẩn cấp hay không.
- o Cố gắng mang theo bản gốc hoặc bản sao của những văn bản sau:
 - o Giấy khai sinh của quý vị và con quý vị
 - o Thẻ an sinh xã hội của quý vị và con quý vị
 - o Các thẻ ID của quý vị và con quý vị
 - o Tiền và thẻ tín dụng đứng tên quý vị
 - o Bản sao Lệnh Bảo Vệ của quý vị
 - o Chứng nhận ly hôn và chứng nhận quyền nuôi con của quý vị
 - o Giấy phép kết hôn của quý vị
 - o Bản sao hợp đồng thuê nhà của quý vị
 - o Chứng thư của ngôi nhà
 - o Giấy chứng nhận quyền sở hữu, đăng ký và bảo hiểm xe ô tô
 - o Hồ sơ y tế của quý vị và con quý vị
 - o Học bạ của con quý vị
 - o Giấy phép lao động, thẻ xanh, thị thực và hộ chiếu của quý vị và con quý vị
 - o Thuốc của quý vị và con quý vị
 - o Chìa khóa nhà và chìa khóa (các) ô tô
 - o Đồ trang sức có giá trị của quý vị và con quý vị
 - o Danh sách người liên lạc (cùng với địa chỉ và số điện thoại) của bất kỳ người thân hoặc bạn bè nào mà quý vị có thể tìm đến nhờ giúp đỡ
 - o Chìa khóa của kết an toàn và/hoặc hộp thư bưu điện (PO) của quý vị
 - o **Bất kỳ bằng chứng nào quý vị có về vụ bạo hành**



Metro Office of Family Safety

Where Hope and Healing Begin

Nếu quý vị lo lắng về sự an toàn của mình hoặc đôi khi cảm thấy sợ hãi người phối ngẫu hoặc người thân yêu của mình, quý vị có thể tìm đến sự trợ giúp. Để nói chuyện với một người hỗ trợ, quý vị có thể liên hệ với một trong hai văn phòng của chúng tôi. Mọi thông tin của quý vị sẽ được bảo mật và mọi dịch vụ đều miễn phí.

Family Safety Center
chấp nhận cả khách hàng có hẹn trước và không có hẹn trước
610 Murfreesboro Pike
Nashville, TN 37210
(615) 880-1100

Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9:00 am - 6:00 pm
Order of Protection Assistance 24/7

Jean Crowe Advocacy Center
Hỗ trợ về Lệnh Bảo Vệ
100 James Robertson Pkwy., Suite 114
Nashville, TN 37201
(615) 862-4767
Thứ Hai đến Thứ Sáu, 7:45 am - 4:00 pm

Chúng tôi có thể giúp quý vị nộp đơn xin Lệnh Bảo Vệ, lập kế hoạch an toàn, đánh giá mức độ nguy cơ của quý vị, kết nối quý vị với các nguồn lực như nơi trú ẩn và dịch vụ tư vấn, đồng thời cung cấp một nơi ở an toàn trong lúc quý vị chờ phiên tòa.

Mỗi người có một trải nghiệm riêng về sự bạo hành, cũng như một con đường riêng để tìm thấy sự an toàn và chữa lành. Chúng tôi sẽ lắng nghe, tin tưởng quý vị và giải thích về các nguồn lực có sẵn. Quý vị có quyền lựa chọn có kêu gọi cơ quan thực thi pháp luật vào cuộc hay không.

Nếu quý vị đang ở Nashville, quý vị cũng có thể gọi đến đường dây nóng 24 giờ của YWCA:
1-800-334-4628

Nếu quý vị ở ngoài Nashville, quý vị có thể gọi cho Đường Dây Nóng Quốc Gia 24 giờ về Bạo Lực Gia Đình tại:
1-800-799-7233



Lập Kế Hoạch An Toàn

Không ai được phép làm quý vị tổn thương.

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.

5 Lời Khuyên Hàng Đầu:

- Đảm bảo rằng điện thoại của quý vị luôn có đủ pin. Luôn mang theo bộ sạc điện thoại bên mình.
- Đảm bảo xe của quý vị luôn có nhiều xăng.
- Đăng ký Smart911 (www.smart911.com)
- Chuẩn bị một túi đồ dùng khẩn cấp bao gồm: sạc điện thoại, quần áo để thay, tiền bạc, thuốc men và các tài liệu quan trọng.
- Giấu nó ở nơi người phối ngẫu của quý vị không thể tìm thấy nhưng dễ lấy đối với quý vị.
- Gọi 911 nếu quý vị cảm thấy bị đe dọa hoặc sợ hãi.

Khi quý vị bị Tấn Công:

- Đưa quý vị và con cái quý vị thoát khỏi tình huống đó trước khi bạo lực xảy ra.
- Nghĩ ra một số lý do để thuyết phục người phối ngẫu cho phép quý vị rời khỏi nhà vào ban ngày hoặc ban đêm trong trường hợp quý vị cần một lý do để rời đi.
- Quy ước một tín hiệu với những người hàng xóm mà quý vị tin tưởng (bật và tắt đèn hoặc treo thứ gì đó ngoài cửa sổ) để họ biết quý vị cần giúp đỡ.
- Tránh xa những đồ vật sắc nhọn hoặc nặng ký và súng cầm tay để phòng trường hợp người phối ngẫu của quý vị cố gắng sử dụng chúng.
- Tránh xa nhà bếp, gara và phòng tắm.
- Cố gắng không đến gần con quý vị vì người phối ngẫu của quý vị cũng có thể làm chúng bị thương.
- Chuẩn bị các chìa khóa ô tô dự phòng và cất giữ ở nơi bí mật để phòng trường hợp người phối ngẫu lấy mất chìa khóa của quý vị.
- Nếu quý vị không thể trốn thoát, hãy ngồi cuộn tròn như một quả bóng trong góc nhà. Bảo vệ khuôn mặt của quý vị bằng cách dùng cánh tay ôm hai bên đầu và đan các ngón tay lại với nhau.
- Cố gắng không đeo khăn quàng cổ hoặc trang sức dài để người phối ngẫu của quý vị không thể sử dụng chúng để lôi kéo quý vị.

Khi ở nhà:

- Thay ổ khóa nhà.
- Cân nhắc lắp đặt các thiết bị an ninh trên cửa sổ hoặc lắp đặt hệ thống an ninh.
- Luôn khóa cửa ra vào và cửa sổ.
- Luôn bật sáng đèn ở hiên nhà vào ban đêm.
- Nhờ những người hàng xóm tin cậy gọi cảnh sát nếu họ thấy người phối ngẫu của quý vị đến gần nhà quý vị.
- Không tiết lộ địa chỉ của quý vị cho những người quý vị không biết hoặc không tin cậy.

Khi ở nơi công cộng hoặc tại nơi làm việc:

- Thông báo cho nhân viên an ninh, người quản lý và những đồng nghiệp thân tín về tình hình của quý vị và nhờ họ gọi cảnh sát nếu thấy người phối ngẫu của quý vị.
- Cung cấp ảnh của người phối ngẫu của quý vị cho bộ phận an ninh, những người quản lý và đồng nghiệp đáng tin cậy cho mục đích nhận dạng.
- Thay đổi các tuyến đường từ nhà đến nơi làm việc và ngược lại.
- Nhờ ai đó đi bộ cùng quý vị đến nơi đậu xe ô tô hoặc bến xe buýt của quý vị mỗi ngày. Nếu không tìm được ai có thể đi bộ cùng quý vị, hãy nói chuyện điện thoại với ai đó trong khi đi bộ.
- Thu xếp để các cuộc gọi cho quý vị tại nơi làm việc được sàng lọc trước.
- Nghĩ về những điều quý vị sẽ làm nếu người phối ngẫu của quý vị xuất hiện.

Khi sử dụng Mạng Xã Hội hoặc Thiết Bị Công Nghệ:

- Tắt tính năng định vị trên điện thoại và tắt cả các tài khoản mạng xã hội.
- Không đăng hoặc chia sẻ lên mạng những thông tin cá nhân của quý vị, địa chỉ nhà riêng, vị trí của quý vị hoặc gia đình quý vị.
- Sử dụng tên giả cho các tài khoản email và tên người dùng khi tạo tài khoản mới.
- Sử dụng ứng dụng số điện thoại ảo (như Google Voice) để cung cấp số điện thoại ảo thay vì số điện thoại di động của quý vị.
- Yêu cầu không niêm yết hoặc công bố số điện thoại của quý vị.
- Không gọi cho người phối ngẫu của quý vị từ điện thoại nhà hoặc điện thoại di động của quý vị.
- Cân nhắc thay đổi số điện thoại của quý vị

Đối Với Các Con của Quý Vị:

- Thông báo cho trường học, nhà trẻ, người giữ trẻ, giáo viên đứng lớp, giáo viên và huấn luyện viên của chương trình sau giờ học về những người được phép đón trẻ.
- Thường xuyên thảo luận, xem xét và thực hành kế hoạch an toàn của quý vị với con cái của quý vị.
- Đảm bảo rằng con quý vị ghi nhớ địa chỉ nhà và biết cách quay số 911.
- Tạo một từ hoặc cụm từ mật mã với con quý vị để chúng biết khi nào cần gọi cảnh sát hoặc khi nào nên rời khỏi nhà và tìm kiếm sự giúp đỡ.
- Nếu trẻ không thể thoát khỏi căn nhà một cách an toàn, hãy hướng dẫn trẻ di chuyển đến một căn phòng an toàn có khóa và điện thoại và gọi 911.
- Nói với trẻ không tham gia vào vụ việc nếu quý vị đang bị thương vì trẻ cũng có thể bị thương. Trẻ cần ưu tiên bảo vệ bản thân an toàn chứ không phải bảo vệ quý vị.
- Nếu quý vị dự định bỏ đi, hãy lập kế hoạch việc cần làm nếu con quý vị vô tình tiết lộ điều đó cho người phối ngẫu của quý vị.
- Thỏa thuận về một kế hoạch nuôi dạy con cái chính thức tại tòa án nếu quý vị cảm thấy bọn trẻ được an toàn khi ở bên người phối ngẫu của mình.
- Hướng dẫn con quý vị sử dụng điện thoại, máy tính, internet và mạng xã hội một cách an toàn.

Với Lệnh Bảo Vệ (OP) của Quý Vị:

- Luôn mang theo một bản sao OP.
- Cung cấp một bản sao OP của quý vị cho cấp quản lý và nhân viên an ninh đáng tin cậy tại nơi làm việc, người thân, những người hàng xóm và người bạn mà quý vị tin cậy.
- Nếu con quý vị cũng được liệt kê trên OP, hãy cung cấp một bản sao OP cho trường học, trung tâm giữ trẻ, người giữ trẻ, giáo viên đứng lớp, các giáo viên và huấn luyện viên của chương trình sau giờ học.