

Page1

Safety Planning Guide for survivors of domestic violence

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်သူများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာ အစီအစဉ်

မည်သူမည်ဝါမဆို၊ ကျားမ မရွေး အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်သူများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ပြင်ဆင်ပေးခြင်း၊ ခွန်အားပေးခြင်းနှင့် ရှေ့နေကာကွယ်ပေးခြင်း

Page 2

You are not alone

သင်တယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘူး

သင်က အပြစ်တင်စရာမဟုတ်ပါ

သင်က နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံရန် မထိုက်တန်ပါ

သင်က နှိပ်စက်မှုကို တားမြစ်ဖို့အတွက် သို့မဟုတ်

သင့်ကိုနှိပ်စက်သူအား ပြောင်းလဲအောင်လုပ်ပေးဖို့အတွက် တာဝန်မရှိပါ

သို့သော်လည်း တခါတရံ သင့်ကိုယ်သင် ဘေးကင်းလုံခြုံအောင် ကူညီပေးရန် သင်သွားရမည့် အဆင့်များ ရှိပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက်တွင် သင့်အတွက် သင်ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အကြံဉာဏ်များ ပါဝင်ပါသည်။ သင်က မည်သည့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များက သင့်အတွက်အကောင်းဆုံးဖြစ်မည်ကို အကောင်းဆုံး ဆုံးဖြတ်နိုင်သူ ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ပင်ကိုစိတ်ကို ယုံကြည်လိုက်ပါ။ SAFE Place ကို တနှစ်တွင် ၃၆၅ ရက်ပတ်လုံး၊ နေ့ည အချိန်မရွေး သင်ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

၂၄ နာရီ အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်း

ကျွန်ုပ်တို့က သင့်ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် သင်စီစဉ်မှုကို ကူညီပေးရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အရင်းအမြစ်များကို သင်ကို ဝေမျှပေးရန် ဂုဏ်ယူလျက်ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က ရိပ်သာ၊ အရွယ်ရောက်သူများနှင့် ကလေးများအတွက် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း၊ အထောက်အကူပြုအဖွဲ့များ၊ တရားဝင်ရှေ့နေလိုက်ပေးခြင်း၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု စီမံကိန်းနှင့် ရပ်ကွက်ဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များအတွက် သတင်းအချက်အလက်နှင့် လွှဲပြောင်းပေးခြင်းစသည်တို့ကို ပြင်ဆင်ပေးပါသည်။ ဝန်ဆောင်မှုများအားလုံးက အခမဲ့ဖြစ်ပြီး လျှို့ဝှက်ထားပေးကာ၊ လွတ်မြောက်သူများအားလုံးအတွက် တံခါးဖွင့်ပေးထားပါသည်။

Safety during a violent encounter

အကြမ်းဖက်မှုတစ်ခုရင်ဆိုင်နေရစဉ်အတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံမှု

သင့်ကိုနှိပ်စက်သူထံ အကြမ်းဖက်မှုရင်ဆိုင်နေရစဉ်အတွင်း သင်၏ဘေးကင်းလုံခြုံမှု တိုးမြှင့်ရန် အောက်ပါအကြံဉာဏ်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ သတိရပါ- သင့်ကိုနှိပ်စက်သူက အကြမ်းဖက်ရန် ရွေးချယ်လျှင်၊ ဒါက သင့်အပြစ်မဟုတ်ပါ။

- သင့်အိမ်နှင့် သင်လည်ပတ်နေသည့်အိမ်ရှိ ထွက်ပေါက်များရှိသည့်နေရာကို သိထားပါ။
- အပြင်သို့ထွက်ရန် တံခါးမရှိသည့် အခန်းများကို ရှောင်ပါ။
- ငြင်းခုံမှုပြုစဉ်အတွင်း လက်နက်တစ်ခုခုမရှိသည့် ပိုမိုဘေးကင်းလုံခြုံသည့်အခန်းများသို့ ရွေ့ရန် ကြိုးစားပါ။
 - ဖြစ်နိုင်ချေရှိသောလက်နက်များ (ဓားများ၊ ကြိုးများ စသဖြင့်) ရှိသည့် မီးဖိုချောင်နှင့် ရေချိုးခန်းကဲ့သို့သော အခန်းများကို ရှောင်ရှားပါ။
- ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော လက်နက်များ (မီးဖိုချောင်သုံးဓားများ၊ ကတ်ကြေးများ စသဖြင့်)ကို ဖွက်ထားပါ သို့မဟုတ် တခြားနေရာကို ရွှေ့ထားပါ။
- ကားသော့အပိုများကို ဖွက်ထားပါ။
- ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကို သတိထားပါ။
- သင့်ပင်ကိုစိတ်ကို ယုံကြည်အားကိုးပါ။
- အိမ်အပြင်သို့ထွက်ရန် အကြောင်းပြချက်များ သို့မဟုတ် ဆင်ခြေများကို အကြံထုတ်ထားပါ (အမှိုက်ပစ်သွား၊ စတိုးဆိုင်သွား၊ ခွေးကိုလမ်းလျှောက်ထွက်ပေး စသဖြင့်)
- အရာအားလုံးကို ငြိမ်သက်သွားစေရန် သင်သွားနိုင်မည့်နေရာက ဘယ်နေရာလဲ။
- ရဲကို ခေါ်ရန် အိမ်နီးချင်းများ နှင့်/သို့မဟုတ် မိသားစုတို့ဖြင့် ကုတ်နံပါတ်တစ်ခု ပြုလုပ်ထားပါ။ (သင်ယုံကြည်အားကိုးရသော အိမ်နီးချင်းများ နှင့်/သို့မဟုတ် မိသားစု သင့်မှာရှိမှသာ)
- အိမ်နီးချင်းများ သို့မဟုတ် မိသားစုများအား သူတို့ အော်ဟစ်သံနှင့်/သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှုကို ကြားလျှင် ရဲကို ဖုန်းခေါ်ရန် အကူအညီတောင်းထားပါ။
- သင့်ဆီမှာ ဆဲလ်ဖုန်းရှိပါက အားသွင်းထားပြီး၊ သင်နှင့်အတူ ထားရှိပါ။
 - သင့်ဆီမှာ ဆဲလ်ဖုန်းမရှိလျှင်၊ အခမဲ့ 911 ဖုန်းများ ရရှိနိုင်ပါသည်။
- Keep an old cell phone charged to call 911 should your cell phone be taken.
- သင့်မိတ်ဆွေအား ကြိုးစားရန်၊ စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထားရန် သင်ပြောဆိုနိုင်မည့် အရာများကို စဉ်းစားထားပါ။
- ကလေးများအား ဘေးကင်းလုံခြုံသောနေရာတစ်ခုသို့ သွားတတ်ရန်နှင့် အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပွားပါက 911 ကို ဖုန်းခေါ်တတ်ရန် သင်ပေးပါ။

Safety planning with children

ကလေးများနှင့်အတူ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု အစီအစဉ်

- သင့်ကလေးအား 911 သို့ မည်သို့ဖုန်းခေါ်ရမည် မည်သည့်အချိန်တွင် ဖုန်းခေါ်ရမည်ကို ရှင်းပြထားပါ။
- သင့်ကလေးသယ်ဆောင်ရန်အတွက် 911 ဖုန်းတစ်လုံးကို ရယူထားပါ။
(အခမဲ့ 911 ဖုန်းကို SAFE Place တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။)
- ကလေးများက ကျောင်းနေအရွယ်ဖြစ်လျှင်၊ ကျောင်း/နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းဖြင့် အခြေအနေအကြောင်းကို ပြောပြထားပါ။
 - PPO တခုက နေရာမှာရှိလျှင် ကျောင်း/နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းကို အသိပေးပါ။ ကျောင်းအား မိတ္တူတစ်စုံ ပြင်ဆင်ပေးပါ။
- ကလေးများအား သူတို့၏အလုပ်သည် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဘေးကင်းလုံခြုံအောင် ထိန်းသိမ်းဖို့နှင့် ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်းမပြုဖို့ သင်ကြားထားပါ။
 - ကလေးများ သွားရောက်ရန်အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်နေရာတစ်ခုကို သတ်မှတ်ထားပါ။
- အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ရပ်အတွင်း သွားရန် အိမ်နီးချင်း၏အိမ်ကို သတ်မှတ်ထားပါ။
- သင်က သူတို့အား အိမ်မှထွက်သွားစေရန် ပြောနိုင်မည့် လျှို့ဝှက်ကုတ်စကားလုံးကို သင့်ကလေးများဖြင့် ထားရှိပါ။
- လွတ်မြောက်ရာအစီအစဉ်ကို လေ့ကျင့်ထားပါ။
- သင့်ကလေးက စကားပြောရတာ သက်တောင့်သက်သာသည်ဟု ခံစားရသော လူတို့၏စာရင်းကို ပြုစုထားပါ။
- ကလေးများအား ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းထဲသို့ ခေါ်လာရန် စဉ်းစားထားပါ။
- သင်က ပုန်းခိုနေရပါက၊ ကလေးများအား သူတို့နေထိုင်သော/ခဏတာနေထိုင်သော နေရာကို သူတို့၏အခြားသော မိဘအား မပြောပြရန် ကလေးအား ပြောပြထားပါ။

ဘေးကင်းလုံခြုံသောအစီအစဉ်ကို သင့်ကလေးများဖြင့် ပြုလုပ်ပြင်ဆင်ထားခြင်းက သင့်ကိုနှိပ်စက်သူက အကြမ်းဖက်လာသောအခါ ဘာလုပ်ရမည်ကို သိရန် သူတို့အတွက် အရေးကြီးလှပါသည်။ နှိမ်စက်မှုက သူတို့၏အပြစ်မဟုတ်ကြောင်းကို ကလေးများအား သတိရစေပါ။

Safety with your emotional health

သင်၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့်အတူ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု

နှိပ်စက်တတ်သော ဆက်ဆံရေးထဲတွင် ရှိနေခြင်း သို့မဟုတ် ထွက်သွားခြင်းက ခက်ခဲလှသည်၊ ကြောက်စရာကောင်းပြီး၊ သင့်အပေါ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်စေပါသည်။ သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ရန်

သင့်အတွက်အရေးကြီးလှပါသည်။ အောက်ပါတို့သည် သင်၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို တိုးတက်စေရန် နည်းလမ်းအချို့ ဖြစ်ပါသည်။

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ကိုယ်ကာယပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးရန် ကြိုးစားပါ။ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရန်အတွက် သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ခုခုအတွက် ဆရာဝန်ထံ သွားပါ။ သင့်မှာ ဆရာဝန် မရှိလျှင်၊ အခြားအရင်းမြစ်များ ရရှိနိုင်သည့်အရာကို သိရှိရန် 211 ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။
- သင် စိတ်ဓါတ်ကျလာပြီး အထီးကျန်ခံစားရလျှင်၊ သင်စကားပြောနိုင်မည့်သူ တစ်ယောက်ရှိပါသလား။ မရှိပါက၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်းကို ခေါ်ဖို့ စဉ်းစားပါ။ SAFE Place ဆီသို့ နံပါတ်မှာ 269.965.7233 ဖြစ်သည်။
- သင်၏အကောင်းဆုံးသောအရည်အချင်းများရှိသည်ကို သင့်ကိုယ်သင် ပြန်သတိပေးပါ။
- အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ကူညီပေးရေးအဖွဲ့များ သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုတို့ကို တက်ရောက်ရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ SAFE Place တွင် ဝန်ဆောင်မှုအားလုံးသည် အခမဲ့ဖြစ်ပြီး အတွင်းရေးကို လျှို့ဝှက်သိမ်းထားပေးပါသည်။
- အထောက်အကူပြုစနစ်ကို တည်ဆောက်ရန်၊ ဒေသန္တာရအသင်းတော်များ၊ AA အစည်းအဝေးများ သို့မဟုတ် Alanon အစည်းအဝေးများ စသည်တို့ကဲ့သို့သော ယန္တရားများလုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ယူရန် အခြားသော ရွေးချယ်စရာများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
- သင်ကိုယ်တိုင် သင့်အား ခံစားချက်ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ပေးသော အရာဝတ္ထုများနှင့် လူတို့ဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် ဝန်းရံထားပါ။
- အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ငြင်းခုံရန်ဖြစ်မှုများပါသော တီဗီအစီအစဉ်များ ကြည့်ရှုခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။ ဤအရာက ဤအပြုအမူများသည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်ဟု တွေးမိခြင်းမှ သင့်ကို ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။

Page- 4

Safety planning with rural living

ကျေးလက်ဒေသနေထိုင်သူများဖြင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအစီအစဉ်

ကျေးလက်ဒေသတွင် နေထိုင်ခြင်းက ရရှိနိုင်သော အရင်းအမြစ်များနှင့် အနီးအနားအကူအညီများ မရှိခြင်းကြောင့် ဘေးအန္တရာယ်အဆင့်ကို တိုးစေနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များကို ကျေးလက်ဒေသတွင် နေထိုင်ကြသူများအတွက် ပြင်ဆင်ပေးထားပါသည်။

ဖုန်းဖြင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းကို SAFE Place မှတစ်ဆင့် ၂၄ နာရီ/၇ ရက် ရရှိနိုင်ပါသည်-

- အိမ်မှထွက်ခွာခြင်းက အလွန်အန္တရာယ်များလျှင် သို့မဟုတ် ရွေးချယ်လို့မရခဲ့လျှင်၊ သင်က အိမ်တွင်းအကြမ်းမှု ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သူထံသို့ အပတ်စဉ် စကားပြောဖို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုရန် သင့်အတွက်

ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် အချိန်တစ်ခုကို သင်က စီစဉ်ထားရှိနိုင်ပါသည်။ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မည့်သူက သင့်ကို ဖုန်းခေါ်မည်မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် သင်က သင့်အားနှိပ်စက်သူက သိရှိသွားမည်ကို သင်စိုးရိမ်စရာမလိုပါ။

- ကျွန်ုပ်တို့၏ အခက်အခဲအတွက် ဖုန်းလိုင်းကို နေ့နှင့်ညအားလုံး၊ နေ့စဉ် ဖြေဆိုပေးပါသည်။
- SAFE Place ရှေ့နေက သင့်အိမ်နားရှိ အများပြည်သူသုံးနေရာတွင် သင့်ကို တွေ့နိုင်ပါသည်။

သင့်ဆီမှာ ကားနှင့် ဆဲလ်ဖုန်းရှိလျှင်-

- ကားသော့အပိုများ လုပ်ထားပြီး အလွယ်တကူ ယူနိုင်သော တနေရာရာတွင် ဝှက်ထားပါ။
- သင့်ဆီမှာ ဆဲလ်ဖုန်းရှိပါက၊ သင့်ကိုယ်ပေါ်တွင် အမြဲတမ်းထားရှိပါ။

သင့်ဆီမှာ ကား၊ ဆဲလ်ဖုန်း မရှိခဲ့လျှင် သို့မဟုတ် သင့်ကိုနှိပ်စက်သူက သင့်သော့များကို ယူသွားခဲ့လျှင်-

- သင်လိုအပ်လျှင် ရဲကိုဖုန်းခေါ်ပေးရန် သင်အသုံးပြုနိုင်မည့် ယုံကြည်စိတ်ချရသော မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နှင့် လျှို့ဝှက်ကုတ်စကား သို့မဟုတ် စကားစုတစ်ခုကို ဖန်တီးထားပါ။
- သင်ကားစီးရန်လိုအပ်လျှင် ယုံကြည်စိတ်ချရသော မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နှင့် လျှို့ဝှက်ကုတ်စကား သို့မဟုတ် စကားစုတစ်ခုကို ဖန်တီးထားပါ။
- သင့်ဆီမှာ ယုံကြည်စိတ်ချရသောမိတ်ဆွေ မရှိလျှင်၊ သင်က ရဲကိုဖုန်းခေါ်ရန် သို့မဟုတ် ကားစီးရန် လိုအပ်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်သောအခါ သင့်အတွက် ဆက်သွယ်ရမည့်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ရန် ဆန္ဒရှိသော သူတစ်ယောက်ဖြင့် သူတို့က သင့်ကိုစီမံပေးနိုင်သော သင်ဆက်သွယ်နိုင်သည့် အသင်းတော်တစ်ခု သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကို တွေးထားပါ။
- SAFE Place က ၎င်းကိုတာဝန်ပေးသောအခါ ရဲကိုဖုန်းခေါ်ရန် အခမဲ့ 911 ဖုန်းတစ်လုံး သင့်ကို ပြင်ဆင်ပေးနိုင်ပါသည်။

အိမ်အပြင်သို့ သင်ထွက်နိုင်လျှင် -

- သင်က အိမ်မှထွက်ခွာရန် ဆုံးဖြတ်လျှင် - အကူအညီမရောက်လာမချင်း သင်ခဏနေနိုင်မည့် နေရာတနေရာရာ - သင်သွားရောက်နိုင်သည့် အနီးအနားရှိ ကျောင်း၊ အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် စတိုးဆိုင်ကဲ့သို့သော အများပြည်သူဆိုင်ရာနေရာတစ်ခုကို တွေးထားပါ။
- အကူအညီမရောက်လာမချင်း သူတို့အိမ်သို့သွားရောက်ရန် အိမ်နီးချင်းတစ်ယောက်နှင့် စီစဉ်ထားပါ။
- သင့်ကို နှိပ်စက်သူက မကြာခဏ သင့်ကို အိမ်မှ သော့ခတ်ထားလျှင်၊ သော့အပိုတစ်ချောင်းကို အပြင်ဘက် တနေရာရာတွင် ဝှက်ထားပါ။

အိမ်အပြင်သို့ သင်မထွက်နိုင်လျှင် -

- လက်နက်များ (ဓားများ၊ သေနတ်များ၊ ကိရိယာတန်ဆာပလာများ စသဖြင့်) မရှိသည့်နေရာကို သင့်အိမ်ထဲတွင် စဉ်းစားထားပါ။
- သင့်၏နှိပ်စက်သူက သင့်ကို နာကျင်စေမည်ဟု သင်ထင်လျှင်၊ မီးဖိုချောင်၊ ရေချိုးခန်း၊ ကားရုံ၊ အလုပ်ရုံ၊ ကားဂိုဒေါင် စသည်တို့ နေရာများအပြင်သို့ နေရန်ကြိုးစားပါ။

Safety planning with pets

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များဖြင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု အစီအစဉ်

နှိပ်စက်သူများက မကြာခဏ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို နှိပ်စက်သည် နှင့်/သို့မဟုတ် သင့်ကိုထိန်းချုပ်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုအနေဖြင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ရှင်းထုတ်ရန် ခြိမ်းခြောက်ကြပါသည်။ သင်က သင်၏နှိပ်စက်သူနှင့်အတူ နေထိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ ထွက်ခွာသွားရန် စီစဉ်ထားသည်ဖြစ်စေ၊ သင်တယောက်တည်းသာ နေထိုင်သည်ဖြစ်စေ သင်၏အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အတွက် အောက်ပါတို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးပါ။

သင်က ဆက်လက်နေထိုင်ရန် စီစဉ်ထားလျှင် -

- သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အတွက် အရေးပေါ်ရုံပုံငွေများထားရှိရန် ကြိုးစားပါ
- အနီးဆုံး ၂၄ နာရီဖြင့်သည့် တိရစ္ဆာန်ဆေးကုခန်း၏ ဖုန်းနံပါတ်ကို ရယူထားပါ
- နောက်ကြောင်းလိုက်မည့် စာရွက်စာတမ်းကို ဖန်တီးခြင်းဖြင့် သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ပိုင်ဆိုင်မှုကို တည်ဆောက်ထားပါ။
 - လိုင်စင်တစ်ခု ရယူထားပါ။
 - အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းကို သင့်နာမည်အောက်မှာ ထားရှိပါ။

သင်က ထွက်ခွာရန် စီစဉ်ထားလျှင် -

- သင်၏အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အတွက် သင်၏နှိပ်စက်သူကို မပြောပြထားသည့် ဘေးကင်းလုံခြုံသောအရေးပေါ် ခိုလှုံရာဂေဟာကို ရယူထားပါ။
 - မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးနှင့်အတူ စီစဉ်လုပ်ဆောင်ထားပါ။
 - အတည်တကျအိမ်ကိုရှာဖွေနေစဉ်အတွင်း သင်၏အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အား မွေးစားထားရန် သင်၏ တိရစ္ဆာန်ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးထားပါ။
- သင်၏အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အတွက် အောက်ပါတို့ပါဝင်သော အိတ်တစ်ခုကို ထုတ်ထားပါ -
 - အစားအစာ၊ ဆေးဝါးနှင့် ကြိုး
 - ပိုင်ဆိုင်မှု အထောက်အထားစာရွက်များ
 - ကျန်းမာရေး စာရွက်စာတမ်းများ (ကာကွယ်ဆေးမှတ်တမ်းများ)
 - သင့်ဆီမှာ ခွေး သို့မဟုတ် ကြောင် ရှိလျှင်၊ ID နှင့် ခွေးရူးပြန်ဆေးထိုးကတ်ပြား (ဤအရာများက ပိုင်ဆိုင်မှုကို တည်ဆောက်ရန်လည်း ကူညီပေးသည်။)
- သင်က သင်၏အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်မပါဘဲ ထွက်ခွာရမည်ဆိုလျှင်၊ အစားအစာ၊ အိပ်ရာ၊ အညစ်အကြေးစွန့်ရန် စသည်တို့ကို ထားခဲ့ရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားပါ။

သင်က ထွက်သွားပြီး၊ သင်နှင့်အတူ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ခေါ်ဆောင်သွားရမည်ဆိုလျှင် -

- ဖြစ်နိုင်ပါက အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကို အိမ်တွင်းထဲမှာပဲ ထားရှိပါ။
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကို အပြင်ဖက်တွင် တကောင်တည်း မရှိပါစေနှင့်။
- သင်၏အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကို လမ်းလျှောက်ပေးရန် ဘေးကင်းလုံခြုံသော လမ်းကြောင်းနှင့်အချိန်ကို ရွေးချယ်ပါ။
- သင်၏အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကို တကောင်တည်း လေ့ကျင့်ခန်း/လမ်းလျှောက်ခြင်း မပြုပါနှင့်။
- သင်၏အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ဆရာဝန်ကို ပြောင်းပါ။
- Personal Protection Orders (PPO's) က သင်၏အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကို ဘေးကင်းလုံခြုံအောင် ပြင်ဆင်ပေးထားပါမည်။

Page - 5

Safety planning in pregnancy

ကိုယ်ဝန်ဖြင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအစီအစဉ်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းက အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်ခံရခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးမြှင့်စေနိုင်သည်။ သင့်ကိုယ်သင်နှင့် မမွေးဖွားရသေးသော ကလေးတို့ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန် သင့်အတွက် ကြိုးစားဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

- သင်က လှေခါးများပါသော အိမ်တွင်နေပါက၊ သင်၏နှိပ်စက်သူက အကြမ်းဖက်လာခဲ့သည်ရှိသော် ပထမအထပ်မှာပဲ နေနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။
- သင်က တိုက်ခိုက်ခြင်းခံနေရလျှင် သန္ဓေသားအနေအထားကို သင့်ဗိုက်ပတ်လည်တွင် ထားရှိပါ။
- သင့်အခြေအနေနှင့် သင်၏မမွေးဖွားရသေးသော ကလေးတို့၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအကြောင်းတို့ကို သင့်ဆရာဝန်အား ပြောပြရန် စဉ်းစားထားပါ။
 - သင့်အဖော်က ရက်ချိန်းများသို့ သင်နှင့်အတူ လိုက်ပါလျှင်၊ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုနှင့် တဦးတည်း စကားပြောရန် အခွင့်အရေးရှာရန် ကြိုးစားပါ။
- မိခင်တဦးတည်းသာတက်ရသော အတန်းများ ရရှိနိုင်လျှင်၊ သင်၏ စီမံပေးသူအား မေးမြန်းပြီး ပါဝင်ပါ။

Safety planning when substance abuse is involved

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုပါဝင်သောအခါ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု အစီအစဉ်

မူးယစ်ဆေးဝါး သို့မဟုတ် အရက် အသုံးပြုမှုက ၎င်းကိုယ်တိုင်အတွင်း နှိပ်စက်တတ်သော အမှုအကျင့်တို့ကို မဖြစ်စေနိုင်သော်လည်း၊ ၎င်းက အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်နိုင်ချေနှင့် အဆင့်ကို တိုးမြှင့်စေနိုင်ပါသည်။ နှိပ်စက်သူက

၎င်းကို ဆင်ခြေတစ်ခုအနေဖြင့် ပေးကောင်းပေးနိုင်သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးများနှင့် အရက်တို့သည် အကြမ်းဖက်သော သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်သော အပြုအမူတို့အတွက် ဆင်ခြင်တစ်ခု ဘယ်တော့မှမဟုတ်ပါ။ နှိပ်စက်မှုသည် ရွေးချယ်မှုတစ်ခုသာဖြစ်သည်။

- သင့်အဖော်က အသုံးပြုနေသည်/သောက်နေသည်ဟု သင်သိရှိပါက၊ ထိုတစ်ည သင့်နှင့်သင့်ကလေးတို့ နေထိုင်ရန်အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်နေရာတစ်ခုကို စဉ်းစားထားပါ။
- သင်က မထွက်ခွာနိုင်လျှင်၊ သင့်ဖော် အသုံးပြုပြီး/သောက်စားပြီး ပြန်လာမည့်အရာအတွက် အစီအစဉ်တစ်ခု ဆွဲထားပါ။
- အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွားသောအခါ သင်၏ကိုယ်ပိုင်မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်သောက်သုံးမှုနှင့် ထိုအရာက အကူအညီတောင်းဖို့ သင်၏အရည်အသွေးကို မည်သို့ထိခိုက်စေမည်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားပါ။
- ညှင်းပန်းနှိပ်စက်သောအဖော်ထံမှ သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ဖို့ လျင်မြန်စွာ လှုပ်ရှားနိုင်ရန် အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးတစ်ခုခုကို အသုံးပြုခြင်းက သင်၏သတိပြုနိုင်မှုနှင့် အရည်အသွေးတို့ကို လျော့ကျကောင်းလျော့ကျစေနိုင်သည်ကို သိထားပါ။
- သင်က အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို မည်သို့ အသုံးပြုသည်၊ မည်သည့်အချိန်တွင် အသုံးပြုသည်ကို ကြည့်ထားပါ။ အဆိုပါမူးယစ်စေတတ်သောအရာများကို သောက်စားနေစဉ်အတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံသောနေရာများနှင့် လူတို့ဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် ဝန်ရံထားရန် သတ်မှတ်ထားပါ
 - သောက်ရန် သို့မဟုတ် အသုံးပြုရန် ပိုမိုဘေးကင်းလုံခြုံသောနေရာ ရှိပါသလား။
 - အရာအားလုံးက စတင်အရှိန်မြင့်တက်လာလျှင်၊ မည်သူ့ကို အကူအညီတောင်းခံရမည်နည်း။

Page - 6

Safety when preparing to leave

ထွက်ခွာရန်ပြင်ဆင်သောအချိန်တွင် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု

နှိပ်စက်ညှင်းပန်းသော ဆက်ဆံရေးကို ထားခဲ့ခြင်းက အလွန်အမင်းအန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ ကြိုတင် အစီအစဉ်တစ်ခု ဆွဲထားခြင်းက သင်ထွက်ခွာသောအခါ သင်၏ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို တိုးစေနိုင်ပါသည်။ ထွက်ခွာသွားဖို့ အစီအစဉ်တစ်ခုဆွဲရန် အကူအညီလိုအပ်လျှင်၊ SAFE Place ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့က သင့်ကိုနည်းလမ်းရှာဖွေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

- ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများ၊ ဆေးဝါးများ၊ အရေးကြီးသော စာရွက်စာတမ်း၊ ပစ္စည်းများ ထုတ်ထားသောအိတ်ကို ဖွက်ထားပါ သို့မဟုတ် သင်က လုံခြုံသည်ဟု တွေးထင်သည့် ယုံကြည်စိတ်ချရသော မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးထံ၌ ထားရှိပါ။
- သင်၏နှိပ်စက်သူ အနားတွင်မရှိဘဲ သင်ထုတ်ပိုးနိုင်ရန်နှင့် သင့်ပစ္စည်းများ ဖယ်ရှားရန် သင့်ကိုအချိန်ပေးနိုင်မည့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအရှိဆုံးအခွင့်အရေးတစ်ခု ချန်ထားရန် ဆုံးဖြတ်ပါ။

- သင်၏နှိပ်စက်သူက သင့်ဖုန်းကို ယူဆောင်သွားခဲ့လျှင်၊ အရေးကြီးသောဖုန်းနံပါတ်များကို တနေရာရာတွင် သိမ်းထားပါ/အလွတ်ကျက်ထားပါ။
- သင့်ဖုန်းနံပါတ်နှင့် လျှို့ဝှက်နံပါတ်တို့ကို ပြောင်းရန် စဉ်းစားထားပါ။
- သင့်ဆဲလ်ဖုန်းကို အမြဲအားသွင်းထားပြီး၊ သင်နှင့်အတူ အချိန်တိုင်း ထားရှိပါ။
 - သင့်ဆီမှာ ဖုန်းမရှိလျှင်၊ SAFE Place တွင် အခမဲ့ 911 ဖုန်းများရရှိနိုင်ပါသည်။
- စာလက်ခံရန် စာတိုက်ပုံး post office box ကို ရယူထားပါ။
- သင့်နာမည်တခုတည်းဖြင့်သာ ဘဏ်အကောင့်တစ်ခု ဖွင့်ထားပါ။
- ငွေစုထားပြီး၊ ဘေးကင်းစိတ်ချရသောနေရာတစ်ခုတွင် ဖွက်ထားရန် ကြိုးစားပါ။
- ကားသေ့/အိမ်သေ့များအပိုတစ်ခုပြုလုပ်ထားပြီး၊ ဖွက်ထားပါ။
- မတူညီသောလမ်းကြောင်းများဖြင့် ခရီးသွားပါ/သင့်လမ်းကြောင်းကို ပြောင်းပါ။
- ထွက်ခွာရန် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအရှိဆုံး ခရီးသွားလာရေးနည်းလမ်းကို စီစဉ်ထားပါ။
- ဘေးကင်းလုံခြုံရန် သင်သွားရောက်နိုင်မည့်နေရာ သို့မဟုတ် သင်အတူနေထိုင်နိုင်မည့်သူ စသည်တို့ကို စီစဉ်ထားပါ။
 - ဤအရာက ဂေဟာတစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အခန်း ရရှိနိုင်မှုရှိမရှိကို စစ်ဆေးရန် ကြိုတင်ဖုန်းခေါ်ပါ။
- သင်က အိမ်ပြန်ရန် လိုအပ်လာပါက၊ သင်နှင့်အတူ တစ်ယောက်ကို သွားစေပါ သို့မဟုတ် သင်နှင့်အတူ လာရန် peace officer တစ်ယောက်ကို တောင်းဆိုရန် 911 ကို ခေါ်ပါ။
- သင့်အစီအစဉ်ကို လေ့ကျင့်ပါ။

လုံခြုံစွာ ထွက်ခွာသွားခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်သည့်အနေဖြင့် ထုတ်ပိုးထားသင့်သော သို့မဟုတ် ဖွက်ထားသင့်သော ပစ္စည်းများနှင့် စာရွက်စာတမ်း နမူနာများ

- ID
- သင်နှင့် သင့်ကလေးများအတွက် လူမှုဖူလုံရေးကတ်များ
- သင်နှင့် သင့်ကလေးများအတွက် မွေးစာရင်းများ
- ဘဏ်ရှင်းတမ်းများ
- ချက်လတ်မှတ်များနှင့် ATM ကတ်များ
- Credit ကတ်များ၊ ငွေကြေး
- သေ့များ
- သင်နှင့် သင်ကလေးများအတွက် ဆေးဝါးများ
- ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်များ
- ကလေးများ၏ ကျောင်းမှတ်တမ်းများနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးမှတ်တမ်းများ
- PPO၊ ကွာရှင်းပြတ်စဲကြောင်းလတ်မှတ်များ
- ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းများ

- အရေးကြီးသောဖုန်းနံပါတ်စာရင်းများ
- လတ်ဝတ်ရတနာများ သို့မဟုတ် အခြား အဖိုးတန်သော/အဓိပ္ပာယ်ရှိသော မိသားစု ဘိုးဘောင်စဉ်ဆက်အမွေများ

Page- 7

Safety planning with technology and social media

နည်းပညာနှင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာတို့ဖြင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအစီအစဉ်

နှိပ်စက်သူများက မကြာခဏ passwords တောင်းပြီး၊ သင့်ကိရိယာများတွင် လမ်းကြောင်းလိုက်သော Apps များကို ဒေါင်းလုတ်လုပ်ထားလိမ့်မည် နှင့်/သို့မဟုတ် သင်၏ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများနှင့် messages များကို စောင့်ကြည့်လိမ့်မည်။ သင်က ဆိုရှယ်မီဒီယာနှင့် နည်းပညာတို့ကို အသုံးပြုသောအခါ၊ အောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များက သင့်ကို ကာကွယ်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

- Passwords ကို မကြာခဏ ပြောင်းပေးပါ။
- သင်၏နှိပ်စက်သူက သင့်ကိုအသိမပေးဘဲ သင်၏ဆိုရှယ်မီဒီယာကိုင်တွယ်မှုများကို စောင့်ကြည့်နိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။
- နှိပ်စက်သူများက ဆိုရှယ်မီဒီယာတွင် သင်နှင့်ဆက်သွယ်မှုရရှိရန် အခြားတစ်စုံတစ်ယောက်ကဲ့သို့ ဟန်ဆောင်အသွင်ယူနိုင်ပါသည်။
- ဆိုရှယ်မီဒီယာ Apps အားလုံးတွင် location settings များအားလုံးကို ပိတ်ထားပါ။
- ဆဲလ်ဖုန်းပေါ်ရှိ GPS အသုံးပြုမှုကို ပိတ်ထားပါ။
- သင်တင်လိုက်သောအရာအားလုံးက အမြဲတမ်း အတွင်းရေးမဟုတ်သည်ကို သတိရပါ။ ဆိုရှယ်မီဒီယာကိုင်တွယ်မှုများအားလုံးရှိ privacy settings ကို ပြောင်းထားပါ။
- သင်မသိသော မည်သူ့ကိုမဆို 'friend' မလုပ်ပါနှင့်။
- သင့်ကလေးများအား ဆိုရှယ်မီဒီယာအသုံးမပြုရန် အားပေးပါ။ သို့သော်လည်း သူတို့အသုံးပြုလျှင်၊ သူတို့ ရှိသောနေရာတင်ခြင်း၊ တည်နေရာကို ဓါတ်ပုံရိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် နေရာများတွင် check in ပြုလုပ်ထားခြင်းစသည်တို့ မပြုလုပ်ထားရန် သေချာစေပါ။
- သင်၏နှိပ်စက်သူ မဝင်ရောက်နိုင်သည့် ကိုယ်ပိုင်အီးမေးလ်အကောင့်တစ်ခုကို ဖွင့်ထားပါ။
- သင်၏နှိပ်စက်သူက သင်၏ဖုန်းကို ယူဆောင်သွားလျှင်၊ သင့်ကိုယ်ပေါ်တွင် အချိန်တိုင်းရှိရန် pay as you go ဖုန်း (911 ဖုန်း) တစ်လုံးကို ဝယ်ယူထားရန် စဉ်းစားထားပါ။ (အခမဲ့ 911 ဖုန်းများကို SAFE Place တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။)
- ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ်တွင် သင်တင်ထားသော ကိုယ်ပိုင်အချက်အလက်တို့ကို ဘောင်ခတ်သတ်မှတ်ထားပါ။
 - ဖုန်းနံပါတ်များ၊ လိပ်စာ၊ အီးမေးလ်၊ မွေးရက်၊ ကျောင်း၊ အလုပ် စသည်တို့ မပါဝင်ပါစေနှင့်။
- မိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုတို့အား ပိုစ့်များ၊ ဓါတ်ပုံများ သို့မဟုတ် နေရာဒေသများတွင် check in ပြုလုပ်ထားခြင်းတွင် သင့်ကို tag တွဲထားခြင်းမပြုရန် တောင်းဆိုထားပါ။

- သင့်ဖုန်းတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာ apps ကို ဒေါင်းလုပ်ထားခြင်းအကြောင်းကို တွေးထားပါ။
 - Aspire ကို သတင်း app ကဲ့သို့ ပြင်ဆင်ထားသော်လည်း၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအစီအစဉ်များကို ပြင်ဆင်ရန် ရွေးချယ်စရာများ ပါရှိပါသည်။
 - One Love My Plan က ဆက်ဆံရေး၏ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို အကဲဖြတ်ပေးပြီး၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ရှာဖွေရန် ရွေးချယ်စရာများကို ပေးပါသည်။
- လမ်းကြောင်းလိုက်နေသော ကိရိယာများအတွက် ကျွမ်းကျင်သူများအား သင့်ကွန်ပျူတာအား စစ်ဆေးစေပါ။
- သင်က လက်တလော သင်၏နှိပ်စက်သူကဲ့သို့ တူညီသောအစီအစဉ်တွင် ရှိနေလျှင်၊ သင်၏ကိုယ်ပိုင်ဖုန်းအစီအစဉ်ကို စတင်ပါ။
- Master Reset တစ်ခု ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင်၏နှိပ်စက်သူက သင့်ဖုန်းပေါ်တွင် လျှို့ဝှက်စွာ ဒေါင်းလုပ်ထားနိုင်သည့် tracking apps များကို ရှင်းထုတ်ထားပါ။

Safety while in shelter

ဂေဟာတွင်နေစဉ်အတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံမှု

အကယ်၍ သင်က ဂေဟာတစ်ခုတွင် နေထိုင်နေပါက၊ သင်၏ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို တိုးမြှင့်ရန် အောက်ပါတို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ သတိရပါ။ နှိပ်စက်သူတစ်ယောက်အား စွန့်ခွာရခြင်းက မကြာခဏ သင်နှင့် သင့်ကလေးများအတွက် အန္တရာယ်အရှိဆုံးသောအချိန် ဖြစ်ပါသည်။

- သင့်အစီအစဉ်များနှင့် ဂေဟာ၏ တည်နေရာတို့ကို ယုံကြည်စိတ်ချရသော မိတ်ဆွေများ/မိသားစုတို့ကိုသာ ကန့်သတ်ထားပါ။
- ဂေဟာ၏ပြင်ပရောက်သောအခါ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကို သတိပြုပါ။
 - အနီးနားရှိ စီးပွားရေးများနှင့် လုပ်ငန်းချိန်များကို သိထားပါ။
 - အဆင်သင့်ရှိနေပြီး၊ သင်က အကူအညီအတွက် ပြေးသွားနိုင်မည့်နေရာကို သိထားပါ။
 - လူအုပ်ထဲတွင် မျက်နှာများကို သတိပြုပါ။
- သင်၏နှိပ်စက်သူက သင့်ကိုရှာဖွေရန် သိထားသည့် သွားနေကျနေရာများကို ပုံမှန်လမ်းကြောင်းများ အသုံးပြုခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် လည်ပတ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ရှားပါ။
- သင်၏ဆဲလ်ဖုန်းကို အမြဲတမ်း အားသွင်းထားပြီး၊ သင်နှင့်အတူ ထားရှိပါ (အခမဲ့ 911 ဖုန်းများကို SAFE Place တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။)
- ဂေဟာရှေ့နေတစ်ယောက်နှင့်အတူ ဘေးကင်းလုံခြုံသောအစီအစဉ်တစ်ခုကို ပြင်ဆင်ထားပါ။
- သင့်အနာဂတ်အတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းတွင် အထောက်အကူဖြစ်ရန် ဂေဟာအရင်းအမြစ်များကို အကျိုးရှိရှိအသုံးပြုပါ။
- ဂေဟာပြင်ပတွင်ရှိနေစဉ်အတွင်း အလွယ်တကူ လှမ်းဆွဲရန်/ဆွဲဆောင်ရန် လွယ်ကူသည့် ဦးထုပ်ပါ အဝတ်အစားများ သို့မဟုတ် လည်စည်းပဝါများ ဝတ်ဆင်ခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။

- ကလေးများကို အနီးအနားတွင်ထားပြီး၊ ရှာဖွေသည့်အရာကို သတိပြုပါ။
- ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျထားပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက လုံခြုံစိတ်ချအောင် ပြုလုပ်ထားပါ (အလျင်အမြန်နေရာပြောင်းထားရန် အဆင်သင့်ရှိစေပါ)

Page- 8

Safety in your own residence

သင်၏ကိုယ်ပိုင်အိမ်တွင် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု

သင်၏နိပ်စက်သူနှင့်အတူ သင်မနေထိုင်လျှင်၊ အိမ်တွင် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု တိုးမြှင့်ရန် အောက်ပါအချက်တို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

- သော့ခလောက်များကို ပြောင်းထားပြီး၊ ပြတင်းပေါက်များနှင့် တံခါးများအားလုံး သော့ခတ်ထားကြောင်းကို သေချာအောင်လုပ်ပါ။
- ပြတင်းပေါက်များ သို့မဟုတ် တံခါးများ သော့ခတ်ထားလျှင်၊ ပြတင်းပေါက်ကို တစ်ခုတည်းဖြင့် သပ်လျှိုရိုက်ထားပါ။ သို့မှသာ ၎င်းကို မဖွင့်နိုင်မည် (သင့်ဆီမှာ လျှော့တံခါးတစ်ခုရှိလျှင်၊ တံခါးကို သပ်လျှိုပိတ်ထားရန် တံမြက်စည်းလက်ကိုင်က ကောင်းကောင်းလုပ်ပေးပါသည်။)
- တစ်ခုတည်းယောက်က ဝင်ရောက်ရန် ကြိုးစားနေလျှင် သင့်ကို သတိပေးမည့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ကို မွေးထားရန် စဉ်းစားထားပါ။
- လုံခြုံရေးစနစ်တစ်ခု၊ လှုပ်ရှားမှု အလင်း/စူးစမ်းကိရိယာစသည်တို့ကို ရယူထားပါ။
- အိမ်ရှင် သို့မဟုတ် အိမ်နီးနားချင်းများကို သင့်အခြေအနေနှင့် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော အန္တရာယ်တို့ကို သတိပေးထားပါ။
- သင်၏ဆဲလ်ဖုန်းကို အမြဲတမ်း အားသွင်းထားပြီး၊ သင်နှင့်အတူ ထားရှိပါ (အခမဲ့ 911 ဖုန်းများကို SAFE Place တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။)
- မိတ်ဆွေများ/မိသားစုတို့ ရဲကို ဖုန်းခေါ်ဖို့ သတိပေးရန် လျှို့ဝှက်ကုတ်စကားလုံးတစ်ခု ထားရှိပါ။
- သင်က လုံခြုံမှုမရှိဟုခံစားရသောအခါ သင်နှင့်အတူနေပေးနိုင်မည့် (သို့မဟုတ် သင်က သူတို့နှင့်အတူ သွားနေနိုင်မည့်) မိတ်ဆွေ/မိသားစုဝင်တစ်ယောက်ကို သတ်မှတ်ထားပါ။
- ဂေဟာဖုန်းနံပါတ်များကို လက်ထဲတွင် ထားရှိပါ။
- အပြင်မှာရှိသည့်အခါတိုင်း ဘေးပတ်ဝန်းကျင်များကို သတိပြုပါ။
- ကလေးများအား သူတို့၏အခြားသောမိဘအား သူတို့နေထိုင်သည့်/ခဏနေထိုင်သည့်နေရာကို မပြောပြရန် ပြောပြထားပါ။
- ကြွက်ထောင်ချောက်များဆင်ထားပြီး၊ ဆူးထစ်ပါသော ဝါယာကြိုးများ သို့မဟုတ် အချိုရည်သံဘူးခွံများအား ပြတင်းပေါက်များ/တံခါးများပတ်လည်တွင် ထားရှိပါ။

- ကားသော့များကို သင့်အိမ်ရာအနားတွင် ထားပါ။ ထိုအခါ သင်က အိမ်နီးချင်းများကို အသိပေးရန် ကားအချက်ပေးသံကို ချိန်ထားပါ။

Safety with a personal protection order

အောက်ပါအချက်များက သင်က PPO ရရှိခဲ့ပြီးသည်နှင့်ချက်ချင်း နောက်ထပ် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များကို ပေးပါသည်။

- သင်၏ကိုယ်ထိလက်ရောက်ရန်ပြုသူနှင့် ဆက်သွယ်မှုအစပြုခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။
- သင်၏ PPO ကို ချိုးဖောက်လျှင် 911 ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။
- PPO ၏ ချိုးဖောက်မှုများအားလုံး၊ ဖုန်းချလိုက်ခြင်း၊ တယ်လီဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများကို အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း နှင့် စာတိုပေးပို့မှုများစသည်တို့ကို သိမ်းထားပါ။
 - ရဲကို ခေါ်ပြီး၊ သက်သေများ တစ်စုံတရာရှိလျှင်၊ အချိန်များ၊ ရက်စွဲများ၊ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်အရာများစသည်တို့ကို သိမ်းထားပါ။
- PPO ချိုးဖောက်မှုတစ်ခုပြီးနောက် ရဲက သင့်အားရန်ပြုသူကို မဖမ်းဆီးနိုင်ပါက၊ PPO ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သူကို ဆက်သွယ်ပြီး၊ “Show Cause” ကြားနာခြင်းပြုလုပ်ခြင်းကို ဆွေးနွေးပါ။
- သင်၏ PPO မိတ္တူကို သင့်ကိုယ်ပေါ်တွင် အမြဲတမ်းထားရှိပါ။ ပျောက်ဆုံးသွားလျှင်၊ အသစ်တစ်စောင် ထုတ်လုပ်ပေးမည့် Circuit Court Clerk’s office ကို ဆက်သွယ်ပါ။
- သင်၏ PPO မိတ္တူကို အလုပ်ရှိ သင်၏အလုပ်ရုံ နှင့်/သို့မဟုတ် လုံခြုံရေးရုံးသို့ ပေးထားပါ။
- သင်က သင်နေထိုင်သောနေရာထက် အခြားသောတိုင်းပြည်တွင် အလုပ်လုပ်နေလျှင်၊ သင်အလုပ်လုပ်နေသော မြို့နယ်၏ ဒေသန္တာရဲဌာနသို့ မိတ္တူတစ်စုံ ပေးထားပါ။
- လုံခြုံသည်ဟု သင်ခံစားရလျှင်၊ မိတ်ဆွေများ၊ အိမ်နီးချင်းများ၊ အလုပ်ရုံ နှင့်/သို့မဟုတ် ကျောင်းတို့အား သင့်ဆီမှာ PPO ရှိနေကြောင်းနှင့် သင့်အားရန်ပြုသူက PPO ကိုချိုးဖောက်နေသည်ကို သူတို့မြင်လျှင် 911 ကို ဖုန်းခေါ်ရန် အကြောင်းကြားထားပါ။
- သင်၏ဆဲလ်ဖုန်းကို အမြဲတမ်း အားသွင်းထားပြီး၊ သင်နှင့်အတူ ထားရှိပါ (အခမဲ့ 911 ဖုန်းများကို SAFE Place တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။)
- သင်က သက်တမ်းကုန်ရက်ကို ထပ်တိုးချဲ့ရန် ဆန္ဒရှိလျှင်၊ သင်၏ PPO သက်တမ်းမကုန်ဆုံးမီ ၆ ပတ်ခန့်တွင် PPO ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သူအား ဆက်သွယ်ပါ။ (နောက်ဆုံးရက်တိုင်အောင် မစောင့်ပါနှင့်။)
- တရားရုံးတွင် သင်ထွက်ဆိုသော ထွက်ဆိုချက်များအားလုံးကို အမှန်တရားသာဖြစ်စေပါ။
- Calhoun County PPO ရုံးအတွက် ဖုန်းနံပါတ်မှာ 269.969.6921 ဖြစ်ပါသည်။

အလုပ်ခွင်နှင့် လူအများကြားထဲတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု

နှိပ်စက်သူများက မကြာခဏ သာမန်တစ်ရက်တွင် သင့်အတွက် ပါဝင်သည့်အရာနှင့် သင်အလုပ်လုပ်သည့်နေရာကို သိကြသည်။ အလုပ်ခွင်တွင် သို့မဟုတ် အပြင်ဘက် လူများအကြားတွင် ရှိနေချိန် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို တိုးမြှင့်ရန် အောက်ပါအကြံဉာဏ်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

အလုပ်လုပ်သောရက်အတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံမှု -

- အလုပ်ဆီသို့ အခြားသောလမ်းကြောင်းဖြင့် သွားပါ။
- လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များ၊ မိသားစု သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများနှင့်အတူ ကားကြိုတလှည့်စီစီးရန် ကြိုးစားပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက လုံခြုံရေးကင်မရာ မြင်ကွင်းအောက်၌ အဆောက်အဦးဝင်ပေါက်နားတွင် ကားရပ်နားထားပါ။
- သင်၏လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်တစ်ဦးက နေ့စဉ် သင့်ကားဆီသို့၊ သင့်ကားထံမှ လိုက်ပါစောင့်ရှောက်စေပါ။
- နေ့ဆိုင်း၊ညဆိုင်းများကို လှည့်ရန် ကြိုးစားပါ။ သို့မှသာ သင်၏နှိပ်စက်သူက သင်အလုပ်လုပ်မည့်အချိန်ကို မသိနိုင်တော့ပါ။
- ကိုယ်ပိုင်အချက်အလက်တို့ကို အတွင်းရေးအနေဖြင့် ထိန်းထားပါ။
- သင့်ဆီမှာ PPO တစ်ခုရှိလျှင် PPO ကြီးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ် လုံခြုံရေးကို အကြောင်းကြားပြီး၊ မိတ္တူတစ်စုံ ပြင်ဆင်ပေးထားပါ။
- အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့်သူများစာရင်းနှင့် နှိပ်စက်သူ၏ ဓါတ်ပုံများကို သင်၏ကြီးကြပ်သူ/လုံခြုံရေးထံသို့ ပေးထားပါ။

အပြင်ဘက် လူအများကြားတွင်ရှိနေစဉ်အတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံမှု -

- သင်၏ဘေးပတ်ဝန်းကျင်များကို သတိထားပါ။
- သင်၏ဆဲလ်ဖုန်းကို အမြဲတမ်း အားသွင်းထားပြီး၊ သင်နှင့်အတူ ထားရှိပါ (အခမဲ့ 911 ဖုန်းများကို SAFE Place တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။)
- သင့်အနားတွင်ရှိသောအရာကို သတိထားမိစေရန် အနှောင့်အယှက်များကို (ဖုန်းကြည့်နေခြင်းအပါအဝင်) ရှောင်ရှားပါ။
- ဖြစ်နိုင်သည့်အချိန်တိုင်း တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့်အတူ ခရီးသွားရန် ကြိုးစားပါ။
- ညအချိန်တွင် တယောက်တည်း အပြင်ထွက်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- လူများစွာ ဘေးနားပတ်လည်တွင် ရှိသည့် မီးရောင်ကောင်းစွာရသည့် နေရာတွင် နေထိုင်ပါ။
- သင့်ဆီမှာ ယာဉ်တစ်စီးရှိလျှင်၊ အဆောက်အဦးများနှင့် နီးပြီး၊ မီးရောင်ကောင်းစွာရသည့်နေရာတွင် ကားရပ်နားထားပါ။
- လက်ချောင်းက ကားအချက်ပေးခလုတ်ပေါ်ထားကာ ကားသေ့ကို လက်ထဲတွင် သယံဆောင်ပါ။
- သင့်ဆီမှာ ယာဉ်မရှိလျှင်၊ သင့်အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအရှိဆုံး သွားလာရေးကို ဆုံးဖြတ်ထားပါ/အကျိုးရှိရှိအသုံးပြုပါ။

- သော့များကို လိုအပ်ပါက ကာကွယ်ပေးခြင်းအတွက် အသုံးပြုရန် သင့်လက်ချောင်းများကြားတွင် သယ်ဆောင်ပါ။

Safety when you're not ready to leave

သင်က ထွက်ခွာသွားရန် အဆင်သင့်မဖြစ်သောအချိန် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု

အောက်ပါတို့သည် နှိပ်စက်သူတစ်ယောက်နှင့်အတူ အိမ်တွင် နေထိုင်ရသော သူများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် စီစဉ်ထားရှိခြင်း အကြံပြုချက်များ ဖြစ်သည်။

ဖြစ်ပျက်နေသည့်အရာတို့ကို အသိပေးအကြောင်းကြားထားပါ-

- ဒါကိုလုပ်ဆောင်ရန် လုံခြုံလျှင်၊ အနီးကပ်အဖော်အကြမ်းဖက်မှု၊ အာဏာနှင့် ထိန်းချုပ်မှု၊ အကြောင်းရေးထားသော ဝပ်ဆိုဒ်များပေါ်မှ အချက်အလက်တို့ကို ကြည့်ရှုပါ။ (သင်၏ browser မှ ရှာဖွေထားသည့် search history ကို ဖျက်ထားရန် သေချာလုပ်ထားပါ။)
 - safeplaceshelter.org
 - thehotline.org
 - ncadv.org
- သင်၏ကွန်ပျူတာ သို့မဟုတ် ဖုန်းတွင် အချက်အလက်တို့ကို ကြည့်ရှုရန် လုံခြုံမှု မရှိလျှင်၊ စာကြည့်တိုက် သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေ/မိသားစုဝင်တို့၏ အိမ်ရှိ ကွန်ပျူတာကို အသုံးပြုခြင်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားပါ။
- သင့်မှာ လုံခြုံသော internet access မရှိလျှင်၊ သင်က 269.965.7233 တွင် SAFE Place ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပြီး၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့်ဘေးကင်းလုံခြုံသော အစီအစဉ်ဆွဲခြင်းအကြောင်းတို့ကို သင်ယူရန် ရှေ့နေတစ်ဦးထံသို့ နေ့ညမရွေး မည်သည့်အချိန်မဆို စကားပြောနိုင်ပါသည်။

သင့်ကိုယ်သင် ကိုယ်ကာယပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဂရုစိုက်ပါ -

- သင့်ကို ပြုလဲသွားရန် ရည်ရွယ်ထားသော အကြမ်းဖက် မက်ဆေ့ဂျ်များကို အစားထိုးရန် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ်သော မက်ဆေ့ဂျ်များကိုသာ စဉ်းစားတွေးတောပါ။
- သင်ဆက်သွယ်ပြီး စကားပြောဆိုရန် လုံခြုံသည်ဟု ခံစားရသော မိသားစု သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများထံသို့ လက်လှမ်းမီအောင်ဆက်သွယ်ပါ။
- သင်ရရှိနိုင်သောနေရာတိုင်းတွင် ဝမ်းမြောက်မှုကို ရှာဖွေပါ။
- SAFE Place ကို ဖုန်းခေါ်ပြီး၊ ရှေ့နေတစ်ယောက်ကို စကားပြောပါ သို့မဟုတ် အခမဲ့ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းကို စီစဉ်ထားပါ။
 - ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းကို SAFE Place တွင် ဖုန်းနှင့် သို့မဟုတ် ရုပ်ကွက်ထဲအပြင်ဘက်တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။
 - အထောက်အကူပြုအဖွဲ့များလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

- ဆရာဝန်ရက်ချိန်းများကို ပုံမှန်သွားရောက်ပါ။ ကျန်းမာရေးညီညွတ်စွာ စားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ လုံလောက်စွာ အိပ်စက်ပါ။ အစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲပါ -
- သင်က အိမ်အပြင်ဘက်တွင် တံခါးခတ်ထားမိလျှင် သို့မဟုတ် အလျင်အမြန် ထွက်ပြေးရမည်ဆိုလျှင် ကားနှင့် အိမ်သေ့ အပိုတစ်စုံကို ဖွက်ထားပါ။
- သင်က ဘေးအန္တရာယ်ကြုံနေရလျှင်၊ စိတ်ချရသော အိမ်နီးချင်း၊ မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တို့နှင့် လျှို့ဝှက်ကုတ်စကားလုံးတစ်ခု ပြုလုပ်ထားပါ။
- သင်၏ဆဲလ်ဖုန်းကို အမြဲတမ်း အားသွင်းထားပြီး၊ သင်နှင့်အတူ ထားရှိပါ (အခမဲ့ 911 ဖုန်းများကို SAFE Place တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။)
- သင်၏အစီအစဉ်ကို လေ့ကျင့်ပါ။
- သင် အပြောင်းအလဲတစ်ခုတရားပြုလုပ်ရန်လိုအပ်လျှင်၊ သင့်အစီအစဉ်ကို မကြာခဏ ပြန်ကြည့်ပါ။