

**KHÔNG có lý do gì để bào chữa**

# **BẠO HÀNH GIA ĐÌNH**

**CHÚNG TÔI CÓ CÁC NGUỒN TRỢ GIÚP**

**Chúng tôi nhận thức được ảnh hưởng của COVID-19 đối với các Gia Đình. Chúng tôi hiểu rằng mọi người có thể phải tự cô lập. Trong thời gian này, các Nạn Nhân không nên phải có cảm giác cô đơn.**

**GỌI CHO CHÚNG TÔI...  
TRÒ CHUYỆN VỚI CHÚNG TÔI...  
GIỮ AN TOÀN...**

**THỜI ĐIỂM NGUY HIỂM NHẤT ĐỐI VỚI NẠN NHÂN/NGƯỜI TỪNG LÀ NẠN NHÂN LÀ LÚC HỌ RỜI BỎ NGƯỜI BẠN ĐỜI BẠO HÀNH**

**Nếu quý vị gặp nguy hiểm trước mắt GỌI 911**

**Đường Dây Khẩn Bạo Hành Gia Đình Toàn Quốc**

1-800-799-7233 (SAFE)

TTY (Dành cho người khiếm thanh hoặc khiếm thính) –  
1-800-787-3224

Chatthehotline.org

hoặc Gửi Tin Nhắn Điện Thoại  
LOVEIS tới số 22522

**Đường Dây Khẩn Bạo Hành Gia Đình HAWC**

(Điều Trị Bạo Hành Nỗ Lực Thay Đổi)

713-528-2121 (24/7)

TTY (Dành cho người khiếm thanh hoặc khiếm thính)

– 713-528-3625



**HAWC** | Houston Area Women's Center  
Ending domestic and sexual violence for ALL

HARRIS COUNTY  
**HCSO**  
SHERIFFS' OFFICE  
CẢNH SÁT TRƯỞNG ED GONZALEZ

**KHÔNG có lý do gì để bào chữa**

# **BẠO HÀNH GIA ĐÌNH**

## **CÁCH LY VỚI KẺ BẠO HÀNH?**

**\*Nếu quý vị gặp nguy hiểm trước mắt, GỌI 911.**

**1. Lập một Kế Hoạch Bảo Vệ An Toàn:**

Xác định những chỗ an toàn trong nhà của quý vị, nơi không có chứa vũ khí, nơi quý vị có thể lên kế hoạch trốn thoát.

**2. Lập ra một từ mã với một người bạn hoặc thành viên gia đình đáng tin cậy:** Chọn một từ mã vô hại như “cái đèn” hay “đèn cầy” để ra hiệu rằng quý vị đang gặp nguy hiểm và họ nên gọi cảnh sát.

**3. Chuẩn bị một bộ vật dụng cách ly/túi dự phòng:**

Chuẩn bị các nhu yếu phẩm cho riêng mình, trong trường hợp kẻ bạo hành cắt đứt tiền bạc.

**4. Tập Luyện Tự Chăm Sóc Bản Thân:**

Cho dù là không có khả năng, nhưng hãy cố gắng dành một vài phút cho bản thân mỗi ngày. Ăn uống lành mạnh, uống nhiều nước và ngủ một giấc ngon mỗi đêm.

**5. Giảm Bớt Tranh Chấp:**

Nếu một cuộc tranh cãi xảy ra, cố gắng không tham gia. Di chuyển vào một căn phòng an toàn hơn có đường để ra khỏi nhà. Mặc dù cảm giác sợ hãi có thể xảy ra khi không thể tránh khỏi bạo hành, nhưng quý vị không có gì phải xấu hổ khi thực hiện những việc cần thiết để giữ an toàn cho bản thân và gia đình.

**Liên Lạc với Đường Dây Khẩn Bạo Hành Gia Đình Toàn Quốc tại số 1-800-799-7233.**



CẢNH SÁT TRƯỞNG ED GONZALEZ