



MÔ-ĐUN 7

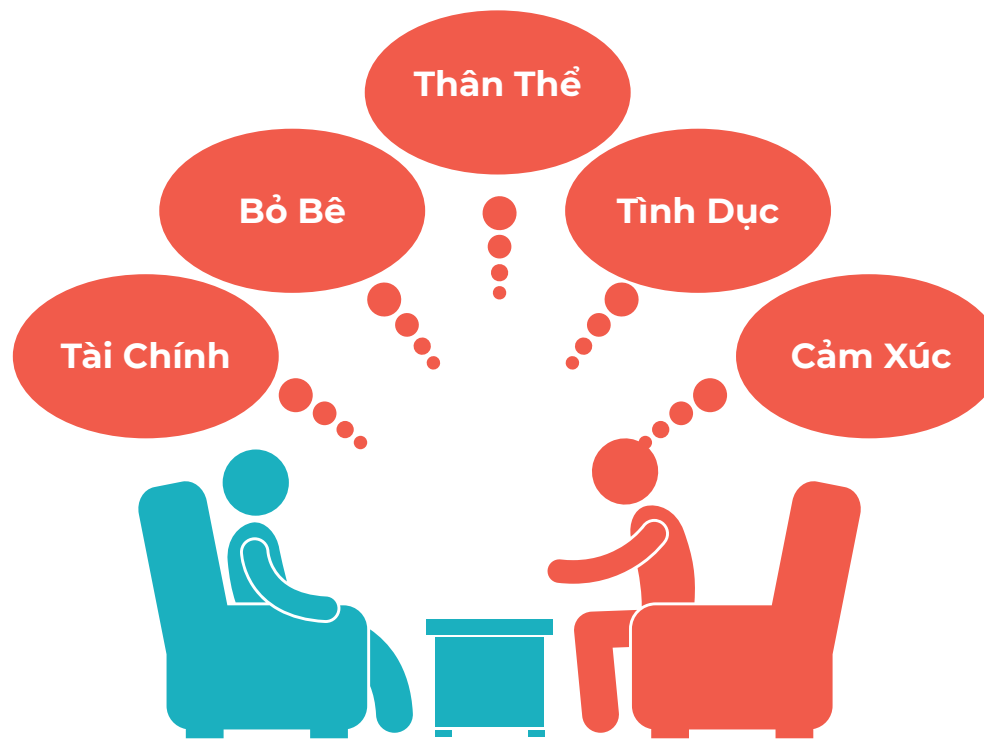
Duy Trì An Toàn Trong Cộng Đồng



Có rất nhiều loại lạm dụng

Quý vị và nhóm của quý vị cần:

- Tìm hiểu về lạm dụng.
- Học cách nhận biết tình trạng lạm dụng đang xảy ra.
- Những việc cần làm nếu quý vị nghĩ rằng tình trạng lạm dụng đang xảy ra.



Nói với người mà
QUÝ VỊ tin tưởng



Đừng Bỏ Qua

Nếu có người làm tổn thương quý vị hoặc phớt lờ quý vị

Nếu ai đó ép quý vị làm điều gì đó mà quý vị không muốn làm

Nếu có người đến quá gần quý vị và quý vị không thích điều đó

Nếu có người khiến quý vị cảm thấy không thoải mái

Nếu có người lấy đồ của quý vị

Nếu có người chạm vào quý vị và quý vị không thích

Điều đó KHÔNG bình thường!



Báo Cáo Hành Vi Lạm Dụng

Nói với người mà quý vị TIN TƯỞNG:

- Gia đình
- Bạn bè
- Những người ở trường của quý vị
- Những người ở nơi làm việc của quý vị
- Điều phối viên dịch vụ của quý vị
- Chuyên gia y tế

Họ sẽ GIÚP:

- Đảm bảo quý vị được an toàn
- Báo cáo cho những người thích hợp:
 - ✓ Các dịch vụ bảo vệ người lớn
 - ✓ Các dịch vụ bảo vệ trẻ em
 - ✓ Cơ quan thực thi pháp luật địa phương
 - ✓ Trung tâm khu vực của quý vị





Lời Khuyên của DDS SafetyNet

Cách Tự Vệ - Chống Trả Lại!

Dấu hiệu nguy hiểm cho thấy quý vị có thể bị tổn hại hoặc bị thương:

- Có người tóm lấy, giữ, đẩy, tát hoặc đánh quý vị.
- Có người chạm vào hoặc hôn quý vị khi quý vị không đồng ý.
- Có người la hét, đẩy thấp quý vị hoặc nói những điều gây tổn thương cho quý vị.

Những việc có thể có ích:

- Giao tiếp bằng mắt - Nhìn thẳng vào mắt kẻ tấn công để nói rằng quý vị không sợ!
- Hít thở - Hít thở sâu và bình tĩnh lại.
- Tập trung - Tập trung vào những việc cần làm để được an toàn.
- Tìm trợ giúp - Gọi 911, báo cảnh sát, nói chuyện với những người hỗ trợ quý vị, và/hoặc nhận trợ giúp từ trung tâm phòng chống lạm dụng. Tiếp tục tìm trợ giúp cho đến khi quý vị được an toàn.

Tự vệ

Bảo vệ bản thân khi có người cố gắng làm tổn thương quý vị. Sau đây là một số cách để tự vệ:

- Gây bất ngờ cho kẻ tấn công - Đừng trở thành nạn nhân thụ động, trầm lặng. Gây bất ngờ cho kẻ tấn công bằng cách tạo ra tiếng ồn, nói “KHÔNG” và/hoặc bỏ đi hoặc bỏ chạy.
- Nỗ lực 100% - Khi quý vị tự vệ, hãy làm từng việc một và làm bằng 100% sức mạnh quý vị có, cho dù là la hét hay bỏ chạy.
- Nếu vẫn thất bại, hãy chờ cơ hội — Để tình hình tiến triển, lập kế hoạch và chờ cơ hội để thoát ra an toàn.
- Phương án cuối cùng, hãy tự bảo vệ mình bằng cách chống trả - Sử dụng cơ thể để chống trả - khuỷu tay, gót chân, nắm tay, giọng nói và đầu của quý vị. Xe lăn hoặc gậy cũng có thể được sử dụng để làm vật tự vệ.



Lời Khuyên của DDS SafetyNet

Cách Tự Vệ - Chống Trả Lại!

Để thoát ra nhanh chóng:

1. Nhắm vào một vị trí gây đau đớn trên cơ thể của kẻ tấn công.
2. Tìm một vị trí cơ thể mà quý vị có thể tiếp cận.
3. Đánh lạc hướng kẻ tấn công để quý vị có thể thoát ra đến một nơi an toàn.

Dưới đây là một số ví dụ:



Đánh vào mạn sườn của kẻ tấn công bằng cùi chỏ của quý vị.



Dùng gót chân của quý vị để đâm lên đầu ngón chân của kẻ tấn công.



Dùng tay đâm vào mũi kẻ tấn công.

Khi quý vị tự vệ, hãy làm những gì quý vị phải làm để thoát ra đến một nơi an toàn.!



Dùng đầu gối đánh vào háng kẻ tấn công



Dùng gót chân của quý vị để đá vào cẳng chân của kẻ tấn công.



Sử dụng xe lăn của quý vị để đâm vào chân của kẻ tấn công.



Ghi Chú của Tôi và Các Bước Tiếp Theo

Hỗ Trợ Quyền Hạn
Tự Do Trách Nhiệm
Xác Nhận
