



Women's Shelter of York Region Inc.

妇女安全计划

暴力事件期间的安全计划

推荐的安全提示:

- 如果您受到性侵犯，如果您选择获得医疗援助，请不要洗澡或淋浴。直接去医院，训练有素的专业人员将检查您收集证据。
- 如果争论似乎不可避免，请尝试移动到一个可以轻松访问出口的房间或区域。（避免进入浴室，厨房或任何靠近可能的武器的地方。）
- 永远不要让施虐者在您和您的出口之间走出家门。如果您能够安全离开，请跑到邻居那里并拨打911。
- 考虑给予施虐者他或她想要的东西，以便化解危险的情况，直到您能够安全离开。
- 如果您有机会，请致电庇护所或24小时危机专线1-800-661-8294并使用您的密码。
- 你有充分的权利，以保护自己，当您在危险的情况。你不应该受到打击或威胁。
- 尽量制造尽可能多的噪音（掀起火警，打破东西，打开立体声或电视）。通过做任何这些事情，如果你自己不能这样做，你的邻居会为您报警的可能性会更高。

进入庇护所前的安全计划

推荐的安全提示:

- 将所有重要文件和文件（护照，出生证明，移民文件）保存在朋友或邻居的家中。
- 保持一个旅行袋包装好，并准备在一个未公开的，但可以访问的地方，你可以很快得到它。记得带上你的钱包，药物，处方，医疗卡，银行卡和收费卡。
- 确定哪个门，窗户，楼梯间或电梯为您提供最快的出路。尝试尽可能多地练习你的路线。
- 找到邻居，你可以告诉暴力，并要求他们打电话报警，如果他们听到一个干扰。
- 尽量节省一些钱，并隐藏它，以及额外的车钥匙，并给这些家庭成员或朋友。
- 决定你会去哪里，如果你必须离开，即使你不认为它会来。
- 尝试想出一个代码字，当你需要警察时，你可以与你的孩子，家人和朋友一起使用。
- 在你离开之前仔细计划。你的伴侣可能会试图反击，如果他或她认为你会离开，他们正在失去你的控制。
- 如果可能的话，打开自己的银行帐户，所以你有一些自己的钱。当您打开它时，请记住不要使用您的家庭地址，电子邮件或电话号码，因为银行对账单可能会进入您的家中。您可以使用朋友或家庭成员的联系信息吗？



Women's Shelter of York Region Inc.

- 尝试更改拨打电话或随时访问易于访问的电话。请记住，如果您使用电话卡或信用卡，您拨打的号码将在您的电话账单上。如果您需要对电话保密，请使用硬币或询问朋友是否可以使用他们的电话。
- 尝试经常回顾和排练你的逃生计划，以确保你已经计划了最安全的方式快速离开。与你的孩子一起练习。与家庭暴力倡导者或朋友交谈，并与他们一起审查计划。我们每周七天提供24小时危机热线1-800-661-8294，以帮助您解决这些问题以及更多问题。当你离开时，总是尽量带着你的孩子。

住在庇护所的妇女和儿童安全计划 推荐的安全提示:

- 如果您觉得有必要，请拨打安全电话给警察。如果您没有手机，庇护所将为您提供紧急电话，您可以随时随身携带，直到出院日期。
- 除了紧急手机外，庇护所还可能为您提供个人警报。在紧急情况下，拉动警报上的弦会触发高音调的噪音，这可能会吓跑你的施虐者，让他们感到惊讶，并会引起该地区其他人的注意
- 尽量成对旅行。
- 保持你的手机充电，并与你在任何时候。避免走捷径。
- 在光线充足，人口稠密的地区旅行，特别是在夜间。
- 避免在户外散步时戴耳机
- 如果你认为你被跟踪，相信你的直觉并采取行动。尝试过马路，转身看看谁是你身后。如果您仍然被跟踪，请尝试再次过马路。尽量保持移动，并用自己的方式来一个繁忙的地区，并报告给任何人谁可能能够帮助你。
- 如果一辆车突然停在你身边，转向另一个方向走（你可以比汽车快得多）。
- 如果你被困或处于危险之中，尝试大喊大叫或尖叫。你的声音是你最好的防御。如果能，请拨打911报警。
- 保持收容所的号码与你在任何时候。



Women's Shelter of York Region Inc.

使用公共交通或出租车服务的女性安全计划 推荐的安全提示:

- 总是尽量在后座，而不是在前座旁边的驱动程序。
- 最好不要提供个人信息或与司机讨论您的个人业务。不要透露任何关于你为什么在那里或你的故事的信息（有良好的界限）或你在庇护所遇到的任何其他人员（永远不要提供任何名字）。
- 当您在出租车上感觉不安全时，请尝试使用密码。您可以用手机拨打911或1-800-661-8294获得帮助。如果您没有手机，您可以使用避难所提供给您紧急手机拨打911。
- 如果司机提出或继续提出个人问题并拒绝尊重您的隐私，请让司机让您在最近的公共场所（例如加油站等）下车。).确保您有驱动程序的名称，物理描述等。
- 展现自信。让他知道，如果他继续他的问题，你会通知他的主管。
- 通知某人（朋友，家人或前线工作人员）您已安全抵达目的地。
- 相信自己的直觉！如果你觉得有什么不对，那就随你的直觉去吧。
- 熟悉车辆;车门是否在前面有锁，窗户锁，主锁？
- 永远不要害怕滚下窗户，如果你必须大喊帮助。



Women's Shelter of York Region Inc.

从庇护所出院的妇女安全计划 推荐的安全提示:

- 保持你的手机充电，并与你在任何时候，并携带个人安全报警。
- 为前线工作人员提供一个代码字，以防您处于危险之中，并随时保留庇护所的电话号码。
- 如果您认为您的施虐者有钥匙，您可能需要更改锁并在窗户上放置酒吧。您可能还需要安装安全系统，烟雾探测器和外部照明系统。
- 随时随身携带任何法庭命令的副本。此外，将这些命令的副本交给学校，日托和工作，并要求他们在看到您的施虐者时与您联系。给这些人你的滥用者照片的副本，以便他们能够识别他或她。
- 尝试安装一个窥视孔，你和你的孩子可以使用。
- 您可以获得呼叫阻止，呼叫显示和快速拨号等功能，以提高您的安全性。
- 您可以确保您的姓名不在您的邮箱或公寓目录中。
- 如果您认为您的施虐者可能会在那里跟踪您，您可能需要更改您的医生，牙医或其他专业服务。
- 与朋友或家人保持您的紧急逃生计划项目。
- 如果您搬到另一个城镇或地区，请通知当地警方法院命令，您的新位置以及您的施虐者的历史或暴力行为。
- 试着记住你经历了很多，可能会感到筋疲力尽，情绪耗尽。要知道，建立一个没有暴力的新生活需要大量的勇气，需要大量的精力。