

Mayroon bang nananakit sa iyo?

Hindi mo ito kasalanan. Labag ito sa batas.
Nakakaapekto ito sa kalusugan mo at sa mga anak mo.

Ang mga lokal na ahensiya ay maaaring magkaloob ng: - suporta sa pagpapasiya ng gagawin - payong pambatas - pagpapayo para sa iyo at sa mga anak mo - isang ligtas lugar na mapupuntahan kung kailangan mong umalis nang madalian	Pang-emerhensiyang 911 Kung tatawag ka ng pulis: - kunin and pangalan at numero ng tsapa ng opisyal - kunin ang numero ng kaso - may karapatan kang kumuha ng restraining order - makakatulong ang County Legal Aid Society
---	---

MGA TAGAPAGLINGKOD SA KOMUNIDAD AT MGA LINYANG MATATAWAGAN

Alameda County

FremontSAVE.....510-794-6055
 Hayward.....Emergency Shelter Program.....1-888-339-7233

Monterey County

Salinas.....Women's Crisis Center.....831-757-1001
 Marina.....Shelter Outreach Plus.....1-800-339-8228

Sacramento County

Sacramento.....WEAVE.....1-866-920-2952
 Sacramento.....My Sister's House.....916-428-3271

San Joaquin County

Stockton.....Women's Center of San Joaquin County.....209-465-4878

San Mateo County

San Mateo.....CORA.....1-800-300-1080
 San Jose.....Asian Women's Home.....408-975-2739

Santa Clara County

Gilroy/MHill.....Community Solutions.....408-683-4118
 San Jose.....Next Door Solutions.....408-279-2962

Santa Cruz County

Santa Cruz.....Walnut Ave. Women's Center.....1-866-269-2559

Stanislaus County

Modesto.....Haven Women's Center.....1-800-834-1990

Mga Karagdagang Grupong Pangkomunidad

GLBT.....CUAV (San Francisco).....415-333-4357
 Mga Lalaki.....Next Door Solutions (San Jose).....408-279-2962
 Bingi.....Deaf Hope.....hotline@deaf-hope.org TTY 510-733-3133

MGA PAMBANSANG TAGAPAGLINGKOD AT MGA LINYANG MATATAWAGAN

National Domestic Violence...1-800-799-SAFE(7233) [TTY 1-800-787-3224]
 National Teen Dating Abuse.....1-866-331-9474 [TTY 1-866-331-8453]
 National Sexual Assault.....1-800-656-4673
 National Stalking Resource Center.....1-800-391-2255

Mayroon bang nananakit sa iyo?

Hindi mo ito kasalanan. Labag ito sa batas.
Nakakaapekto ito sa kalusugan mo at sa mga anak mo.

Ang mga lokal na ahensiya ay maaaring magkaloob ng: - suporta sa pagpapasiya ng gagawin - payong pambatas - pagpapayo para sa iyo at sa mga anak mo - isang ligtas lugar na mapupuntahan kung kailangan mong umalis nang madalian	Pang-emerhensiyang 911 Kung tatawag ka ng pulis: - kunin and pangalan at numero ng tsapa ng opisyal - kunin ang numero ng kaso - may karapatan kang kumuha ng restraining order - makakatulong ang County Legal Aid Society
---	---

MGA TAGAPAGLINGKOD SA KOMUNIDAD AT MGA LINYANG MATATAWAGAN

Alameda County

FremontSAVE.....510-794-6055
 Hayward.....Emergency Shelter Program.....1-888-339-7233

Monterey County

Salinas.....Women's Crisis Center.....831-757-1001
 Marina.....Shelter Outreach Plus.....1-800-339-8228

Sacramento County

Sacramento.....WEAVE.....1-866-920-2952
 Sacramento.....My Sister's House.....916-428-3271

San Joaquin County

Stockton.....Women's Center of San Joaquin County.....209-465-4878

San Mateo County

San Mateo.....CORA.....1-800-300-1080
 San Jose.....Asian Women's Home.....408-975-2739

Santa Clara County

Gilroy/MHill.....Community Solutions.....408-683-4118
 San Jose.....Next Door Solutions.....408-279-2962

Santa Cruz County

Santa Cruz.....Walnut Ave. Women's Center.....1-866-269-2559

Stanislaus County

Modesto.....Haven Women's Center.....1-800-834-1990

Mga Karagdagang Grupong Pangkomunidad

GLBT.....CUAV (San Francisco).....415-333-4357
 Mga Lalaki.....Next Door Solutions (San Jose).....408-279-2962
 Bingi.....Deaf Hope.....hotline@deaf-hope.org TTY 510-733-3133

MGA PAMBANSANG TAGAPAGLINGKOD AT MGA LINYANG MATATAWAGAN

National Domestic Violence...1-800-799-SAFE(7233) [TTY 1-800-787-3224]
 National Teen Dating Abuse.....1-866-331-9474 [TTY 1-866-331-8453]
 National Sexual Assault.....1-800-656-4673
 National Stalking Resource Center.....1-800-391-2255

Mayroon bang nananakit sa iyo?

Hindi mo ito kasalanan. Labag ito sa batas.
Nakakaapekto ito sa kalusugan mo at sa mga anak mo.

Ang mga lokal na ahensiya ay maaaring magkaloob ng: - suporta sa pagpapasiya ng gagawin - payong pambatas - pagpapayo para sa iyo at sa mga anak mo - isang ligtas lugar na mapupuntahan kung kailangan mong umalis nang madalian	Pang-emerhensiyang 911 Kung tatawag ka ng pulis: - kunin and pangalan at numero ng tsapa ng opisyal - kunin ang numero ng kaso - may karapatan kang kumuha ng restraining order - makakatulong ang County Legal Aid Society
---	---

MGA TAGAPAGLINGKOD SA KOMUNIDAD AT MGA LINYANG MATATAWAGAN

Alameda County

FremontSAVE.....510-794-6055
 Hayward.....Emergency Shelter Program.....1-888-339-7233

Monterey County

Salinas.....Women's Crisis Center.....831-757-1001
 Marina.....Shelter Outreach Plus.....1-800-339-8228

Sacramento County

Sacramento.....WEAVE.....1-866-920-2952
 Sacramento.....My Sister's House.....916-428-3271

San Joaquin County

Stockton.....Women's Center of San Joaquin County.....209-465-4878

San Mateo County

San Mateo.....CORA.....1-800-300-1080
 San Jose.....Asian Women's Home.....408-975-2739

Santa Clara County

Gilroy/MHill.....Community Solutions.....408-683-4118
 San Jose.....Next Door Solutions.....408-279-2962

Santa Cruz County

Santa Cruz.....Walnut Ave. Women's Center.....1-866-269-2559

Stanislaus County

Modesto.....Haven Women's Center.....1-800-834-1990

Mga Karagdagang Grupong Pangkomunidad

GLBT.....CUAV (San Francisco).....415-333-4357
 Mga Lalaki.....Next Door Solutions (San Jose).....408-279-2962
 Bingi.....Deaf Hope.....hotline@deaf-hope.org TTY 510-733-3133

MGA PAMBANSANG TAGAPAGLINGKOD AT MGA LINYANG MATATAWAGAN

National Domestic Violence...1-800-799-SAFE(7233) [TTY 1-800-787-3224]
 National Teen Dating Abuse.....1-866-331-9474 [TTY 1-866-331-8453]
 National Sexual Assault.....1-800-656-4673
 National Stalking Resource Center.....1-800-391-2255

Gaano ka kaligtas?

Planuhin ngayon kung saan ka pupunta kung nadarama mo na hindi ka ligtas. Kung ang mga sumusunod ay totoo, ang iyong kalagayan ay maaaring mas mapanganib.

- Ang karahasan by nagiging mas malala, mas madalas, o mas nakakatakot?
- Sinakal ka ba o sinaktan ng iyong partner habang buntis ka?
- Ang partner mo ba ay may sinaktan sa labas ng bahay?
- Ang partner mo ba ay nanakit ng isang paboritong hayop o nanira ng mga bagay na mahalaga sa iyo?
- Ang partner mo ba ay may problema sa alkohol o droga?
- May baril ba sa inyong bahay ?
- Ang mga bata ba ay nanganganib?
- Alam ba ng iyong partner na balak mong umalis?
- Ang partner mo ba ay nagbantang papatayin ka o magpapakamatay siya?

Dagdagan ang kaligtasan sa bahay

- huwag waglagi sa banyo o kusina
- alisin o alisan ng kakayahang magamit ang baril/armas sa inyong bahay
- maglagay ng telepono sa isang kuwarto na maaari mong susian
- magplano ng ruta ng pagtakas
- magsabi sa iba – sumenyas sa mga kapitbahay na tumawag ng pulis

Dagdagan ang kaligtasan para sa inyong mga anak

- Turuan silang tumawag sa 911 at alamin ang address at numero ng telepono ng mga ito
- Gumawa ng kodigo o senyas na salita para tumawag sila sa 911
- magplano ng ruta ng pagtakas
- Turuan silang huwag sumali sa pag-aaway

Maghanda ng mga gamit at ibigay ito sa isang taong pinagkakatiwalaan mo

- damit
- pera
 - dolyar, credit card at ATM card
 - baryang pantawag sa telepono
 - tseke, ibang deposito sa banko, kopya ng suweldo
- mga susi (ng bahay, sasakyan, opisina at kahon ng deposito)
- mga gamot/salamin sa mata
- telepono, phone calling card, at talaan ng address/numero ng telepono
- mga panlinis ng katawan, lampin
- mga litrato, mahalagang bagay, laruan, libro

Magdala ng kopya ng mga importanteng papeles

- kasulatan ng kapanganakan, pasaporte, numero ng SS, mga papeles sa imigrasyon
- lisensya sa pagmamaneho/litrato ng Identipikasyon
- kasulatan ng kasal/diborsiyong/pagiging tagapangala ng bata/utos na pagpigil mula sa hukuman
- resibo ng renta
- mga card ng health insurance/mga importanteng rekord na medikal
- kasulatan sa paaralan/bakuna (iniksiyon)
- talaan/mga litrato ng pang-aabuso
- mga litrato ng nang-aabuso upang ibigay sa seguridad ng paaralan, opisina, at iba pa

Gaano ka kaligtas?

Planuhin ngayon kung saan ka pupunta kung nadarama mo na hindi ka ligtas. Kung ang mga sumusunod ay totoo, ang iyong kalagayan ay maaaring mas mapanganib.

- Ang karahasan by nagiging mas malala, mas madalas, o mas nakakatakot?
- Sinakal ka ba o sinaktan ng iyong partner habang buntis ka?
- Ang partner mo ba ay may sinaktan sa labas ng bahay?
- Ang partner mo ba ay nanakit ng isang paboritong hayop o nanira ng mga bagay na mahalaga sa iyo?
- Ang partner mo ba ay may problema sa alkohol o droga?
- May baril ba sa inyong bahay ?
- Ang mga bata ba ay nanganganib?
- Alam ba ng iyong partner na balak mong umalis?
- Ang partner mo ba ay nagbantang papatayin ka o magpapakamatay siya?

Dagdagan ang kaligtasan sa bahay

- huwag waglagi sa banyo o kusina
- alisin o alisan ng kakayahang magamit ang baril/armas sa inyong bahay
- maglagay ng telepono sa isang kuwarto na maaari mong susian
- magplano ng ruta ng pagtakas
- magsabi sa iba – sumenyas sa mga kapitbahay na tumawag ng pulis

Dagdagan ang kaligtasan para sa inyong mga anak

- Turuan silang tumawag sa 911 at alamin ang address at numero ng telepono ng mga ito
- Gumawa ng kodigo o senyas na salita para tumawag sila sa 911
- magplano ng ruta ng pagtakas
- Turuan silang huwag sumali sa pag-aaway

Maghanda ng mga gamit at ibigay ito sa isang taong pinagkakatiwalaan mo

- damit
- pera
 - dolyar, credit card at ATM card
 - baryang pantawag sa telepono
 - tseke, ibang deposito sa banko, kopya ng suweldo
- mga susi (ng bahay, sasakyan, opisina at kahon ng deposito)
- mga gamot/salamin sa mata
- telepono, phone calling card, at talaan ng address/numero ng telepono
- mga panlinis ng katawan, lampin
- mga litrato, mahalagang bagay, laruan, libro

Magdala ng kopya ng mga importanteng papeles

- kasulatan ng kapanganakan, pasaporte, numero ng SS, mga papeles sa imigrasyon
- lisensya sa pagmamaneho/litrato ng Identipikasyon
- kasulatan ng kasal/diborsiyong/pagiging tagapangala ng bata/utos na pagpigil mula sa hukuman
- resibo ng renta
- mga card ng health insurance/mga importanteng rekord na medikal
- kasulatan sa paaralan/bakuna (iniksiyon)
- talaan/mga litrato ng pang-aabuso
- mga litrato ng nang-aabuso upang ibigay sa seguridad ng paaralan, opisina, at iba pa

Gaano ka kaligtas?

Planuhin ngayon kung saan ka pupunta kung nadarama mo na hindi ka ligtas. Kung ang mga sumusunod ay totoo, ang iyong kalagayan ay maaaring mas mapanganib.

- Ang karahasan by nagiging mas malala, mas madalas, o mas nakakatakot?
- Sinakal ka ba o sinaktan ng iyong partner habang buntis ka?
- Ang partner mo ba ay may sinaktan sa labas ng bahay?
- Ang partner mo ba ay nanakit ng isang paboritong hayop o nanira ng mga bagay na mahalaga sa iyo?
- Ang partner mo ba ay may problema sa alkohol o droga?
- May baril ba sa inyong bahay ?
- Ang mga bata ba ay nanganganib?
- Alam ba ng iyong partner na balak mong umalis?
- Ang partner mo ba ay nagbantang papatayin ka o magpapakamatay siya?

Dagdagan ang kaligtasan sa bahay

- huwag waglagi sa banyo o kusina
- alisin o alisan ng kakayahang magamit ang baril/armas sa inyong bahay
- maglagay ng telepono sa isang kuwarto na maaari mong susian
- magplano ng ruta ng pagtakas
- magsabi sa iba – sumenyas sa mga kapitbahay na tumawag ng pulis

Dagdagan ang kaligtasan para sa inyong mga anak

- Turuan silang tumawag sa 911 at alamin ang address at numero ng telepono ng mga ito
- Gumawa ng kodigo o senyas na salita para tumawag sila sa 911
- magplano ng ruta ng pagtakas
- Turuan silang huwag sumali sa pag-aaway

Maghanda ng mga gamit at ibigay ito sa isang taong pinagkakatiwalaan mo

- damit
- pera
 - dolyar, credit card at ATM card
 - baryang pantawag sa telepono
 - tseke, ibang deposito sa banko, kopya ng suweldo
- mga susi (ng bahay, sasakyan, opisina at kahon ng deposito)
- mga gamot/salamin sa mata
- telepono, phone calling card, at talaan ng address/numero ng telepono
- mga panlinis ng katawan, lampin
- mga litrato, mahalagang bagay, laruan, libro

Magdala ng kopya ng mga importanteng papeles

- kasulatan ng kapanganakan, pasaporte, numero ng SS, mga papeles sa imigrasyon
- lisensya sa pagmamaneho/litrato ng Identipikasyon
- kasulatan ng kasal/diborsiyong/pagiging tagapangala ng bata/utos na pagpigil mula sa hukuman
- resibo ng renta
- mga card ng health insurance/mga importanteng rekord na medikal
- kasulatan sa paaralan/bakuna (iniksiyon)
- talaan/mga litrato ng pang-aabuso
- mga litrato ng nang-aabuso upang ibigay sa seguridad ng paaralan, opisina, at iba pa