

### Cần suy nghĩ/ kế hoạch trước:

- Lối thoát an toàn (cửa ra vào/ cửa sổ)
- Phòng an toàn, nơi để thoát thân (có lối thoát, không có dụng cụ làm thương hại)
- Nơi có thể đến (bạn bè, họ hàng, nhà an toàn)
- Điện thoại để nơi tiện lợi
- Lý do để đi ra ngoài; một việc thường làm, vì công việc ấy bình thường vẫn hay thường xuyên ra ngoài (đi bỏ rác)
- Nói chung, làm cách nào vượt thoát, nếu bị người hôn phối bắt được.

### Lưu ý:

- Những báo hiệu về nguy cơ sẽ xảy ra bạo lực (hoi thở dồn dập, ngón tay nắm lại thành quả đấm, nét mặt và cử chỉ)
- **HÃY RA NGOÀI TRƯỚC KHI BẮT ĐẦU XẢY RA BẠO LỰC!**
- **NẾU KHÔNG KỊP THOÁT, BẢO VỆ ĐẦU VÀ BỤNG BẰNG CÁCH CÚI NGƯỜI XUỐNG VÀ DỪNG TAY CHE LẠI. HÃY**
- **LA TO!**

### Nếu có trẻ con:

- Luôn đem con theo, vì người hôn phối có thể đe dọa/dùng con làm áp lực.
- Dạy con gọi điện thoại đến số gọi khẩn cấp khi cần.
- Báo trước cho con biết là có thể phải ra đi.
- **THẢO LUẬN VỀ HÀNH VI BẠO LỰC VÀ CÁCH ỨNG XỬ KHI GẶP TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP!**



Số điện thoại cảnh sát:

---



Địa chỉ nhà an toàn:

---

---

Số điện thoại nhà an toàn:

---



Số điện thoại taxi:

---

Địa chỉ nhà mình:

---

---

Số điện thoại của mình:

---

Tôi cần những vật dụng sau đây để dự phòng cho lúc cần ra khỏi nhà một cách nhanh chóng (giỏ xách an toàn)

**Giỏ xách an toàn gồm có:**

- Tiền
- Chìa khóa nhà dự trữ
- Quần áo dự trữ
- Dụng cụ vệ sinh
- Điện thoại (thẻ điện thoại, các số điện thoại quan trọng)
- Các toa thuốc và thuốc
- Các giấy tờ/thẻ quan trọng (thẻ KELA, hộ chiếu, thẻ nhà băng)
- Các đồ chơi con mình thích nhất

Những vật dụng khác

---



---



# KẾ HOẠCH AN TOÀN

## CÁ NHÂN

