

Kung kailangan mo ng ligtas na lugar, ang mga Emergency Department ay bukás 24 na oras bawat araw, 7 araw bawat linggo. Ang mga Urgent Care Centre ay may takdang mga oras.

May Makukuhang Tulong
Huwag mag-atubiling
tumawag sa 911

Isipin ang pumunta sa isang ligtas na lugar, bago mangyari ang karahasan

Mga Matatawagang Numero kaugnay ng Karahasan sa Pamilya:

◆ The Crisis Centre	604-872-3311
◆ DiverseCity Community Resource Society	604-547-1202
◆ MOSAIC	604-254-9626
◆ Multicultural Family Support Services Society	604-436-1025
◆ Senior Abuse & Information Line	1-866-437-1940
◆ Victim Link	1-800-563-0808

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or email pchem@vch.ca and quote Catalogue No. CE.350.L489.TG
© Vancouver Coastal Health, August 2015

The information in this document is intended solely for the person to whom it was given by the health care team.
www.vch.ca

Pag-iwas sa Karahasan sa Pamilya:
Isang Checklist ng Pagpaplano sa Kaligtasan

Leaving Domestic Violence:
A Safety Planning Checklist

May karapatan kang maging ligtas!
Kung ikaw ay nakakaranas ng karahasan sa pamilya, mahalagang magplano para sa iyong kaligtasan at sa kaligtasan ng iyong pamilya. Maghandang umalis bago lumalâ ang banta ng karahasan.

Vancouver Coastal Health
Promoting wellness. Ensuring care.

Providence
HEALTH CARE

How you want to be treated.

[Filipino]

**Bago mangyari uli ang karahasan, isipin ang:
Before violence occurs again, think about:**

- Pagpunta sa isang ligtas na lugar, mapagkakatiwalaang kaibigan, Emergency Room, kamag-anak o lugar na pampubliko.
- Paghanap ng lahat ng posibleng paraan ng pag-alis.
- Pag-alis na kasama ang iyong mga anak.
- Pag-iwas sa mga silid na mayroong mga sandata.
- Pagkuha ng iyong sariling bank account.
- Pagtatago ng pera sa labas ng tahanan upang mayroon nito kung sakaling ikaw ay umalis.
- Pumili ng isang lihim na salita (code word) bilang hudyat sa isang kaibigan na ikaw ay aalis at nangangailangan ng suporta.

Ihanda ang isang bag na naglalaman ng mga sumusunod na bagay at itago ito sa isang ligtas na lugar

(halimbawa: kapitbahay, kaibigan, trabaho)

Get a bag ready with the following things and leave it in a safe place:

- Phone card o mga barya.
- Ekstrang set ng mga damit at sapatos, para sa iyo at mga anak mo. Laruan para sa mga anak mo.
- Mga gamot at reseta.
- Ekstrang susi para sa bahay, kotse at opisina.
- Mga numero ng telepono ng emergency shelters o tirahang pang-emergency.

Mag-impake ng mga kopya o orihinal ng mga sumusunod na dokumento:

Pack photocopies or originals of the following:

- Mga sertipiko ng kapanganakan
- Social Insurance Numbers o SIN
- Licensiya sa pagmamaneho at pagkarehistro
- Care Cards
- Pasaporte
- Address Book
- Papeles sa diborsyo o kasunduan sa paghihiwalay
- Kasunduan sa custody ng mga anak
- Papeles ng mga insurance
- Papeles ng mga lease/mortgage
- Kopya ng mga restraining order o peace bond
- Passbook sa bangko
- Rekord sa mga paaralan at bakuna