គ្រោងជាមុន ៖ ធ្វើឲ្យខ្លួនអ្នកបានសុខ

ត្រូវប្រយ័ត្ននូវសញ្ញាព្រមាន នៃអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ ។ ជាការគ្រោះថ្នាក់ដោយអ្នកស្មានថាបញ្ហាទាំងឡាយនឹងបានប្រសើឡើងវិញ ។ ជារឿយៗបញ្ហាតែងតែធ្ងន់ធ្ងរឡើង ។

អ្នកនិងកូនរបស់អ្នកអាចរៀបចំ គំរោងសុវត្ថិភាព មួយសំរាប់ពេលមានអាសន្ន ។ ការបំពារបំពានក្នុងគ្រួសារគឺអំពើខុសច្បាប់នៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន ហើយតុលាការក៏នឹងជួយអ្នកឲ្យបានសេចក្តីសុខ ។ ឧទាហរណ៍អ្នកអាចសុំ អាជ្ញាការពារ ដើម្បីមិនឲ្យជនបំពារបំពានមកជិតអ្នកនិងកូនអ្នក ។ មានទូរស័ព្ទប្រចាំការ មានទីជំរក និងមានអ្នកផ្តល់គំនិតដែល អាចជួយអ្នក ។ អ្នកអាចទទួលបាន ការជួយអំពីស្ថានភាពលុយកាក់ ដើម្បីឲ្យបានផុតពីជនបំពារបំពានអ្នក ។ ត្រូវធ្វើម្ចាស់ការនៃស្ថានភាពរបស់អ្នក ។ កុំខ្លាចក្នុងការសុំឲ្យគេជួយ ។

តើសញ្ញាឲ្យដឹងជាមុន នៃអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារមានអ្វីខ្លះ?

តើប្តីប្រពន្ធ ឬដៃគូររបស់អ្នក ៖

- បង្អាប់បន្ថុះអ្នកជាសាធារណៈ?
- ពិនិត្យទីកន្លែងដែលអ្នកបានទៅ និងមនុស្សដែលអ្នកបាននិយាយជាមួយ?
- បន្ថោកមិត្តភក្រ្ត និងគ្រួសារអ្នក?
- ប្រាប់អ្នកថាការប្រចាន់ជាសញ្ញានៃសេចក្តីស្នេហា?
- ដាក់កំហុសអ្នកក្នុងការបំពារបំពាន?
- កំរិតទីកន្លែងអ្នកទៅ និងកិច្ចការអ្នកធ្វើ?
- ប៉ុនប៉ងកាន់កាប់លុយកាក់អ្នក?
- បំផ្លាញឥវ៉ាន់របស់អ្នក?
- គំរាមធ្វើបាបអ្នក គ្រួសារអ្នក ឬសត្វរបស់អ្នក?
- បង្ខំឲ្យអ្នករួមដំណេកតាមរបៀប ឬតាមពេលវេលាដែលពុំសមស្របនឹងអ្នក?

- ប៉ះពាល់អ្នកដោយរបៀបធ្វើឲ្យអ្នកឈឺចាប់ ឬភ័យខ្លាច?
- និយាយប្រាប់អ្នកថា ការភ័យខ្លាចរបស់អ្នកជាការមិនសំខាន់?

  បើប្រការណាមួយខាងលើបានកើតឡើងនោះ អ្នកអាចត្រូវស្ថិតក្នុងស្ថានភាពមានគ្រោះថ្នាក់ ។

  ចូររក ជំនួយពីអ្នកផ្តល់គំនិត និងរៀបចំ គំរោងសុវត្ថិភាពមួយជាស្រេច ។

តារាងគំរោងសុវត្ថិភាព

- គ្រោងរបៀបចេញឲ្យផុតពីផ្ទះ ពេលមានហេតុការណ៍ពំពារបំពាន ។
- គ្រោងរបៀបទូរស័ព្ទទៅលេខ ៩១១ បើសិនជាអ្នកមិនអាចចេញផុតពីផ្ទះបាន ។ បើអ្នកអាចធ្វើបាន ចូរបង្ហាត់កូនរបស់អ្នកឲ្យចេះចុចទូរស័ព្ទលេខ ៩១១ ។
- ប្រាប់មិត្តភ័ក្រ្តដែលទុកចិត្ត ក្រុមគ្រួសារ និងអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក អំពីហេតុការណ៍ដែលកំពុងកើតឡើង ។ គ្រោងឲ្យគេធ្វើអ្វី បើគេឮអ្នកហៅឲ្យគេជួយ ។
- បើជនបំពារបំពានអ្នក បានចេញពីផ្ទះរួចហើយ អ្នកត្រូវផ្លាស់សោរទ្វា និងលេខទូរស័ព្ទរបស់អ្នក ។ ត្រូវមានគំរោងសំរាប់ករណីអ្នកជួបជនបំពារបំពាននោះនៅខាងក្រៅផ្ទះ ឬជននោះវិលមកវិញ ហើយចង់ចូលផ្ទះ ។
- រៀបចំកន្លែងសុខសាន្តដែលត្រូវទៅ ។ ទីជំរកសំរាប់ចៀសអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារជាជំរើសមួយ ។ ជាការប្រសើណាស់បើសិនជាជនបំពារបំពានអ្នកមិនដឹងទីកន្លែង ។
- ថតចម្លងនូវឯកសារសំខាន់ៗរបស់អ្នក ។ រក្សាទុកនូវឯកសារចម្លងទាំងនោះជាច្រើនកន្លែងផ្សេងគ្នា ។ ឲ្យមួយច្បាប់ទៅអ្នកផ្តល់គំនិត និងក្រុមគ្រួសារជិតដិតរបស់អ្នក ។
- រក្សាបញ្ជីលេខទូរស័ព្ទអាសន្នទុកក្នុងកាបូបរបស់អ្នក និងនៅកន្លែងផ្សេងទៀតដែលអ្នកអាចទៅយកបាន ។ ត្រូវចាំលេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗ ដូចជាលេខ ៩១១ សំរាប់ពេលមានអាសន្ន ។
- រៀបចំស្បោងសំលៀកបំពាក់មួយ ថ្នាំពេទ្យ ឯកសារ និងឥវ៉ាន់សំខាន់ៗសំរាប់ខ្លួនអ្នក សំរាប់កូនអ្នក ដើម្បីចាកចេញបានឆាប់រហ័ស ។ លាក់ទុកស្បោងនោះ តែត្រូវដាក់នៅកន្លែងណាដែលអ្នកអាចយកបាននៅពេលប្រញាប់ ។
- រកជំនួយពី អ្នកផ្តល់គំនិត ដែលអាចជួយអ្នកក្នុងការសំរេចថាតើត្រូវមាន អាជ្ញាការពារ និងគិតជាមុនតើត្រូវ ធ្វើយ៉ាងណាអំពីបញ្ហាលុយកាក់ ។

ឧទាហរណ៍អំពីវត្ថុសំខាន់ៗ ដែលអ្នកត្រូវយកទៅជាមួយមាន :

- ឯកសារសំគាល់ខ្លួន : ប័ណ្ណបើកបរ លិខិតឆ្លងដែន គ្រីនកាត សំបុត្រកំណើត ប័ណ្ណ I-94, I-20 សំបុត្រកំណើតកូន។
- ឯកសារអន្តោប្រវេសន៍ ប័ណ្ណសន្តិសុខសង្គម ប័ណ្ណអនុញ្ញាតធ្វើការ ។
- ឯកសារផ្លូវច្បាប់ : អាជ្ញាការពារ ឯកសារលែងលះ លិខិតបញ្ជាក់អាពាហ៍ពិពាហ៍ ឯកសារជួលផ្ទះ ឯកសារចុះបញ្ជីរថយន្ត។
- ឯកសារអំពីហិរញ្ញវត្ថុ : ក្រដាស់បញ្ជាក់ពីធនាគារ កូនសៀវភៅសែក ប័ណ្ណបើកលុយ (ATM) ប័ណ្ណគ្រេឌិត (credit cards) ឯកសារពន្ធដារ ។
- ឯកសារអំពីការទាក់ទង : សៀវភៅអាសយដ្ឋាន បញ្ជីលេខទូរស័ព្ទ ។
- វត្ថុមានតម្លៃ : លុយសុទ្ធ គ្រឿងអលង្ការ រូបថត វត្ថុពេញចិត្តរបស់ក្មេង ។
- កូនសោរ : ផ្ទះ ឡាន ការិយាល័យ ។
- អំពីសុខភាព : ថ្នាំពេទ្យ ឯកសារពេទ្យ និងឯកសារចាក់ថ្នាំការពារ ។
- ពត៌មានអំពីជនបំពារបំពាន : ឈ្មោះពេញលេញស្របច្បាប់ ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត លេខសន្តិសុខសង្គម ស្ថានភាពផ្លូវច្បាប់ ពត៌មានអំពីប្រាក់ចំណូល និងរូបថតបច្ចុប្បន្ន ។

ត្រូវចាំថាអ្នកមានការប្រុងប្រយ័ត្នច្រើន សុវត្ថិភាពក៏នឹងមានច្រើនដែរ ។

អជ្ញាការពារ

អ្នកមានសិទ្ធិក្នុងប្រព័ន្ធតុលាការបើអ្នកត្រូវគេបំពារបំពាន

- អាជ្ញាការពារ គឺជាបញ្ជាពីតុលាការ ដែលជួយការពារអ្នកពីអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ ។
- អ្នកអាចទទួលបាននូវអាជ្ញាការពារ ទោះបីជាអ្នកមិនមានសញ្ជាតិអាមេរិកាំង ឬមិនជាអ្នករស់នៅអចិន្ត្រៃយ៍ស្របច្បាប់នៅសហរដ្ឋក៏ដោយ ។ តាមពិត អាជ្ញាការពារ អាចជួយជាឯកសារពំពីការធ្វើបាប ដែលអាចមានប្រយោជន៍ដល់ករណីអន្តោប្រវេសន៍របស់អ្នក ។
- អាជ្ញាការពារ អាចឲ្យបញ្ជាទៅជនបំពារបំពានមិនឲ្យទាក់ទង គំរាម វាយប្រហារ បំពានផ្លូវភេទ ហៅទូរសព្ទមកអ្នក មកកូនអ្នក ឬមកសមាជិកដទៃទៀតក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក ។ អាជ្ញាការពារ ក៏អាចបញ្ជាឲ្យជនបំពារបំពានចាកចេញពីគ្រួសាររបស់អ្នក ។
- ជនបំពារបំពានដែលមិនគោរពបទបញ្ជាពីតុលាការ អាចត្រូវចាប់ខ្លួន កាត់ទោសឲ្យជាប់គុក ឬត្រូវពិន័យ ។ បើជនបំពារបំពានមិនគោរពអាជ្ញាការពារទេ អ្នកត្រូវទូរសព្ទទៅប៉ូលិស ឬទៅរាយការណ៍ជូនតុលាការដែលបានចេញអាជ្ញានោះ ។
- អ្នកត្រូវចម្លងអាជ្ញាការពារនេះមួយច្បាប់ដាក់តាមខ្លួនជានិច្ចសំរាប់បង្ហាញប៉ូលិស បើសិនជនបំពារបំពានមិនគោរពបញ្ជានោះ ។
- ជូនអជ្ញាការពារមួយច្បាប់ទៅមជ្ឈមណ្ឌលរក្សាកូនអ្នក សាលារៀន មិត្តភ័ក្រ ក្រុមគ្រួសារ និងកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក ។
- អាជ្ញាការពារមិនមែនជាអចិន្ត្រៃយ៍ទេ ហើយអាចហួសកំណត់បើអ្នកមិនសុំបន្តទៅទៀត ។
- អាជ្ញាការពារអាចជួយឲ្យអ្នករក្សាកូនអ្នកបាន ជាបណ្តោះអាសន្ន ។
  ទីជំរកនៃស្ត្រីដែលត្រូវគេធ្វើបាប និងកម្មវិធីគាំទ្រផ្លូវច្បាប់ អាចផ្តល់ពត៌មានបន្ថែមអំពីការសុំ ឬការបន្តអាជ្ញាការពារ ។
  អ្នកអាចសុំអាជ្ញាការពារបណ្តោះអាសន្ននៅតុលាការដែលនៅជិតអ្នក(តុលាការជាន់ខ្ពស់ តុលាការស្រុក ឬតុលាការក្រុង) ។
  អាជ្ញាការពារមានសុពលភាពបានពីរអាទិត្យ ។ ក្រោយពីនោះ អ្នកនឹងត្រូវវិលទៅតុលាការសុំចៅក្រមសំរេចក្នុងការផ្តល់នូវអាជាការពារពេញលេញមួយ ដែលមានសុពលភាពមួយឆ្នាំ ឬយូរជាង ។
  បើអង់គ្លេសមិនមែនជាភាសារបស់អ្នក ឬអ្នកកំពុងជួយនរណាម្នាក់ដែលមិនចេះភាសាអង់គ្លេស អ្នកអាចរកគេជួយក្នុងការបំពេញគំរូសុំអាជ្ញាការពារ តាមវែបសាយ : http://protectionorder.org/translations.htm

ស្ថានភាពហិរញ្ញវត្ថុរបស់អ្នក

វិបត្តិផ្នែកលុយកាក់អាចនាំឲ្យអ្នកជួបការលំបាក ក្នុងការគេចផុតពីជនបំពារបំពានអ្នក ។ អ្នកអាចមានលទ្ធភាពទទួលបានប្រាក់ ប័ណ្ណអាហារ ការថែទាំសុខភាពសំរាប់អ្នក និងកូនរបស់អ្នក ។ សូមទាក់ទង ក្រសួងសុខាភិបាលនិងសង្គមកិច្ច ។ អ្នកផ្តល់គំនិតអំពីអន្តោប្រវេសន៍ និងអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក អាចជួយអ្នកស្វែងយល់អំពីលក្ខណ:សម្បត្តិសំរាប់ទទួល :

- ជនរស់នៅស្របច្បាប់ខ្លះ មានគ្រប់លក្ខណ:សម្បត្តិទទួលជំនួយសាធារណ: និងជំនួយខាងសុខភាពដោយយោងទៅលើប្រាក់ចំណូលរបស់ខ្លួន ។
- ជនភៀសខ្លួនមានគ្រ់លក្ខណ:សម្បត្តិទទួលជំនួយសាធារណ: និងសុខាភិបាលក្នុងរយ:ពេលប្រាំបីខែដំបូងនៅសហរដ្ឋ ។ ក្រោយពីនោះគ្រួសារជនអន្តោប្រវេសន៍ និងជនភៀសខ្លួននឹងមានលក្ខណ:ទទួលជំនួយបណ្តោះអាសន្ននៃគ្រួសារចាំបាច់ (TANF) សំរាប់រយ:ពេល **៦០ខែ** ។
- បើអ្នកបានសុំរស់នៅជាអចិន្ត្រៃយ៍ស្របច្បាប់ តាមកម្មវិធី ច្បាប់ប្រឆាំងអំពើហឹង្សាសំរាប់ស្ត្រី អ្នកអាចមានលក្ខណ:សម្បត្តិទទួលបានជំនួយដូចជនរស់នៅអចិន្ត្រៃយ៍ស្របច្បាប់ដែរ ។
- បើអ្នកជាជនពុំមានចុះក្នុងឯកសារ កូនអ្នកដែលកើតនៅសហរដ្ឋមានលក្ខណ:សម្បត្តិទទួលជំនួយដូចក្មេងដែលមានសញ្ជាតិអាមេរិកាំងឯទៀតដែរ ។

ដើម្បីបានពត៌មានបន្ថែម ឬរកជំនួយខាងផ្លូវច្បាប់ សូមទាក់ទងជាមួយ Washington Law Help ដែលមានពត៌មានជាច្រើនភាសា ។