

ត្រូវចាត់ការ ហើយរកគេជួយ

អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារគឺជាគ្រោះថ្នាក់ និងខុសច្បាប់ ។ ដើម្បីរក្សាឱ្យអ្នក និងកូនអ្នកបានសុខ មានច្រើនជំហានដែលត្រូវធ្វើ ។

ចេញផុតពីផ្ទះ និង-ឬ ហៅប៉ូលិស ។

អ្នកក៏អាច **ត្រាងជាមុន** អំពីធ្វើយ៉ាងណាឱ្យអ្នកមានសុវត្ថិភាពក្នុងគ្រាអាសន្ន ។
ហើយអ្នកអាចសុំឱ្យគេជួយ ដោយប្រើ **ទូរស័ព្ទប្រចាំការ ទីជំរក** ឬ **អ្នកផ្តល់គំនិត** ។

ចេញផុតពីផ្ទះ

- ក្នុងហេតុការណ៍ដែលមានភាពបំពានបំពាន អ្នកត្រូវចេញឱ្យផុតពីផ្ទះនៅពេលណាដែលអាចធ្វើបាន ។ ស្វែងរកការសង្គ្រោះពីអ្នកជិតខាង ពីមិត្តភក្តិ ឬពីក្រុមគ្រួសារដែលអ្នកទុកចិត្ត ។
- ទូរស័ព្ទទៅលេខ ៩១១ ឬឱ្យកូនអ្នកទូរស័ព្ទទៅលេខ ៩១១ ។
- បើអ្នកមិនអាចចេញផុតពីផ្ទះទេ ត្រូវចៀសឆ្ងាយពីបង្គោល បន្ទប់ទឹក រោងចក្រឡាន ឬបន្ទប់ទាំងឡាយដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់។
- ស្រែកហៅគេឱ្យជួយ ។ អ្នកជិតខាងអាចឮសម្លេងអ្នក ។

អ្នកអាច **ត្រាងជាមុន** នូវជំហានទាំងនេះ ។

ប៉ូលិស — ទូរស័ព្ទទៅលេខ ៩១១ ជាបន្ទាន់ បើសិនជាអ្នកកំពុងមានគ្រោះថ្នាក់

ភ្នាក់ងារប៉ូលិសបានហ្វឹកហាត់ដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការប្រឈមមុខនឹងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ។ គេនឹងទទួលករណីអ្នកដោយយកចិត្តទុកដាក់ ។ **ទូរស័ព្ទទៅគេ**ជាប្រញាប់ពេលដែលអ្នកយល់ថា អ្នកកំពុងមានគ្រោះថ្នាក់ ។ កុំរង់ចាំ ។ សុំគេឱ្យរកអ្នកបកប្រែម្នាក់ ចេះនិយាយភាសារបស់អ្នក ។ ប៉ូលិសបានគេតម្រូវឱ្យធ្វើកិច្ចការនេះ ។ ប៉ូលិសមិនអនុវត្តច្បាប់អន្តោប្រវេសន៍ទេ ។

ទូរស័ព្ទប្រចាំការ- បើអ្នកព្រួយបារម្ភណាស់ ត្រូវការទិវាទ ឬចង់បានមនុស្សនិយាយជាមួយអ្នក **ទូរស័ព្ទប្រចាំការអាចជួយអ្នកបាន ។**

ទូរស័ព្ទប្រចាំការនេះនឹងបញ្ជូនអ្នកទៅប្រភពជំនួយដែលចេះភាសារបស់អ្នក ជួយអ្នកនិងកូនអ្នកស្វែងរកជំរកអាសន្ន ហើយជួយអ្នក ទាក់ទងជាមួយអ្នកផ្តល់គំនិតដើម្បីជួយអ្នកធ្វើគំរោងជាបន្តទៅទៀត ។ ទូរស័ព្ទប្រចាំការផ្តល់ព័ត៌មាន និងរក្សាការសម្ងាត់អំពីរឿង ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ។ បើអ្នកកំពុងមានគ្រោះថ្នាក់ជាបន្ទាន់ ចូរទូរស័ព្ទទៅលេខ ៩១១ ។

ទីជំរក — ជាកន្លែងសុវត្ថិភាពមួយ សំរាប់អ្នក និងកូនអ្នក

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចាកចេញពីផ្ទះដោយទីនោះគ្មានសុវត្ថិភាព ទីជំរកជាកន្លែងមួយសំរាប់អ្នក និងកូនអ្នករស់នៅមួយរយៈ ។ បើអ្នកកំពុងមានគ្រោះថ្នាក់ជាបន្ទាន់ ចូរទូរស័ព្ទទៅលេខ ៩១១ ។

អ្នកផ្តល់គំនិត — ជាមនុស្សដែលការពារខាងអ្នក

អ្នកផ្តល់គំនិត នឹងគាំទ្រ ហើយជួយអ្នកក្នុងការជ្រើសរើសអនាគត និងសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក ។ អ្នកផ្តល់គំនិត មានបទពិសោធន៍ធ្វើការងារ ជាមួយមនុស្សដែលស្ថិតក្នុងស្ថានភាពដូចអ្នក ។ អ្នកផ្តល់គំនិត នឹងជួយអ្នកយល់ពីអំពីសិទ្ធិផ្លូវច្បាប់ និងជួយរកមនុស្សផ្សេងទៀតជួយអ្នក ។ អ្នកផ្តល់គំនិត នឹងស្តាប់រឿងរ៉ាវរបស់អ្នក និយាយជាមួយអ្នកអំពីការដែលអ្នកជួបប្រទះ ហើយគាំទ្រអ្នកក្នុងការកសាង ជីវភាពមួយបានផុតពីអំពើហិង្សា ។ បើអ្នកកំពុងមានភាពគ្រោះថ្នាក់ជាបន្ទាន់ ចូរទូរស័ព្ទទៅលេខ ៩១១ ។

រកជំនួយពីប៉ូលិស

អ្នកមានសិទ្ធិត្រូវបានគេការពារ ឱ្យផុតពីមនុស្សដែលធ្វើចាប ឬគំរាមគំហែងអ្នក ។ ប៉ូលិសនឹងជួយអ្នក ។ អ្នកមិនឯកាទេ ។

ពេលអ្នកទូរស័ព្ទទៅលេខ ៩១១ :

- អ្នកនឹងត្រូវគេសួរអាសយដ្ឋានពិតប្រាកដ អធិប្បាយច្បាស់លាស់អំពីហេតុការណ៍ដែលកើតឡើង ពេលកើតហេតុ ឈ្មោះអ្នក ដៃគូ ភ្នាក់ងារ លេខផ្ទះ លេខផ្ទះឡាន និងអធិប្បាយអំពីភិក្ខុភាគ (ពណ៌សក់ ពណ៌ស្បែក អាយុ កំពស់ និងទម្ងន់) ។
- បុគ្គលិកលើកទូរស័ព្ទ នឹងបញ្ជូនភ្នាក់ងារប្រើប្រាស់មកផ្ទះអ្នក ។ ប្រើប្រាស់អាចមិនមកជាបន្ទាន់បាន ដូច្នេះអ្នកត្រូវស្វែងរក សុវត្ថិភាពភ្នាក់ងារ ។

កុំភិតអំពីស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍របស់អ្នក :

- អ្នកមានសិទ្ធិទូរស័ព្ទទៅលេខ ៩១១ ដើម្បីរកប្រើប្រាស់ការពារ ប្រសិនបើដៃគូរបស់អ្នកវាយអ្នក ឬគំរាមធ្វើបាបអ្នក ។
- ប្រើប្រាស់ នឹងជួយ ហើយការពារអ្នក ។
- ប្រើប្រាស់មូលដ្ឋានមិនរាយការណ៍អំពីហិង្សាក្នុងគ្រួសារទៅក្រសួងអន្តោប្រវេសន៍សហរដ្ឋអាមេរិក (ទោះជាយ៉ាងនោះក៏ដោយ ក្រសួងអន្តោប្រវេសន៍អាចបានព័ត៌មានតាមរយៈបែបបទតុលាការ) ។ បើអ្នកត្រូវគេសួរអំពីស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍របស់អ្នក អ្នកអាចប្រាប់ភ្នាក់ងារប្រើប្រាស់ថាអ្នកពុំចង់ឆ្លើយទេ ហើយថាអ្នកត្រូវនិយាយជាមួយមេធាវីម្នាក់ ។

បើសិនជាអ្នកមិនចេះភាសាអង់គ្លេស :

- ប្រាប់អ្នកលើកទូរស័ព្ទ ៩១១ ឈ្មោះភាសានិយាយរបស់អ្នក (ជាភាសាអង់គ្លេស) ។ អ្នកលើកទូរស័ព្ទ ៩១១ នឹងភ្ជាប់ ទូរស័ព្ទទៅនរណាម្នាក់ដែលចេះនិយាយភាសារបស់អ្នក ។
- ពេលនោះអ្នកនឹងត្រូវនិយាយជាមួយមនុស្សពីរនាក់ គឺអ្នកបកប្រែភាសា និងអ្នកលើកទូរស័ព្ទ ៩១១ ។

ពេលដែលប្រើប្រាស់មកដល់ :

- បើមានអារុជ ដូចជាការភ្លើងនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក អ្នកត្រូវប្រាប់ប្រើប្រាស់អំពីកន្លែងទុកដាក់ទាំងនោះ ។
- បើអ្នកត្រូវប្រើប្រាស់ ត្រូវបង្ហាញប្រើប្រាស់កន្លែងដែលជាំ ស្លាកស្នាម កន្លែងដាច់ ឬកន្លែងប្រសព្វច្រើន ។
- បើអ្នកមានអាជ្ញាការពារ អ្នកត្រូវប្រាប់ភ្នាក់ងារប្រើប្រាស់ ហើយត្រូវបង្ហាញក្រដាសនោះបើអ្នកមានមួយច្បាប់ ។

ភ្នាក់ងារប្រើប្រាស់ត្រូវ :

- បំបែកអ្នកពីដៃគូរបស់អ្នក ។
- ទាក់ទងអ្នកបកប្រែភាសាឱ្យអ្នក បើអ្នកស្នើសុំ ។
- សួរអ្នក និងដៃគូរបស់អ្នក ។
- យកព័ត៌មានដែលអាចយកបានអំពីហេតុការណ៍កើតឡើង ។ (បើបុគ្គលិកដៃគូរបស់អ្នកធ្លាប់បានធ្វើបាប ឬគំរាមគំហែង អ្នក នោះគឺជាព័ត៌មានសំខាន់ ។ ចូរព្រមព្រៀងឱ្យបានល្អិតល្អន់) ។
- នៅជាមួយអ្នកមួយរយៈ ឬដើម្បីអនុវត្តអាជ្ញាការពារ ។
- ផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវព័ត៌មានអំពីសិទ្ធិផ្លូវច្បាប់ ។
- ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីទំនើប និងសេវាទាំងឡាយក្នុងសហគមន៍ ។
- នាំអ្នក និងកូនទាំងឡាយរបស់អ្នកចេញពីផ្ទះដោយសុវត្ថិភាពបើអ្នកចង់ចាកចេញ ហើយជួយអ្នកក្នុងការរកមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូន ទៅកន្លែងសុខសាន្ត ។

ភ្នាក់ងារប្រើប្រាស់មិនត្រូវផ្សះផ្សារវាងអ្នកនិងជនបំពានបំពាននោះទេ ។

ប្រសិនបើអ្នកមានការលំបាកក្នុងការនិយាយភាសាអង់គ្លេស ហើយភ្នាក់ងារប្រើប្រាស់មិនចេះភាសារបស់អ្នក :

- រកនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត មកបកប្រែឱ្យអ្នក (មិនមែនជាជនបំពានបំពាន ឬកូនអ្នក ហើយក៏មិនមែនជាក្រុមគ្រួសារ ឬមិត្តភ័ក្ត្ររបស់ជនបំពានបំពាន) ។
- ភ្នាក់ងារប្រើប្រាស់អាចហៅអ្នកបកប្រែតាមទូរស័ព្ទ ឱ្យបកប្រែជូនអ្នក ។
- អ្នកអាចសរសេររៀបរាប់ជាភាសារបស់អ្នក អំពីហេតុការណ៍ដែលបានកើតឡើង ហើយសុំភ្នាក់ងារប្រើប្រាស់ឱ្យបញ្ជូនក្នុងសេចក្តី រាយការណ៍របស់គេ ។

មុនពេលប្តូរលិខិតចាកចេញ :

- ភ្នាក់ងារប្តូរលិខិតចាប់ខ្លួនដៃគូរបស់អ្នក បើគេជឿថាបានប្រព្រឹត្តអំពើឧក្រិដ្ឋ ។
- ចូរអ្នកសួរឈ្មោះ និងលេខផ្នែកសំគាល់ខ្លួនរបស់ភ្នាក់ងារប្តូរលិខិត តំបន់ប្រតិបត្តិការ លេខទូរស័ព្ទ ហើយកត់ទុក ឬអ្នកសុំកាតសេវាកម្មពីភ្នាក់ងារប្តូរលិខិតនោះ ។
- សួរភ្នាក់ងារប្តូរលិខិត "លេខហេតុការណ៍" រួចកត់ទុក ។

ក្រោយពេលប្តូរលិខិតចេញទៅ :

- បើប្តូរលិខិតចាប់ជនបំពានបំពានទៅដាក់កុក ជននោះនឹងអាចត្រូវបានដោះលែងរវាងពីរបីម៉ោងក្រោយមក ត្រូវជាប់ឃុំជាច្រើនថ្ងៃ ឬយូរជាងនោះ ។ អ្នកនឹងបានទទួលទូរស័ព្ទជូនដំណឹង អំពីការដោះលែងជនបំពានចេញពីកុក បើសិនជាអ្នកបានចុះឈ្មោះក្នុងប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទកំលូទ័រ វ៉ាយណើ "VINE" (មានប្រើប្រាស់សំរាប់តែកុកនៅស្រុកយើងប៉ុណ្ណោះ) ។ ដើម្បីចុះឈ្មោះសំរាប់សេវាតបង់ថ្លៃនេះ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ **១-៨៧៧-៤២៥-៨៤៦៣** ។ សួររកអ្នកផ្តល់គំនិត ឬនរណាម្នាក់ដែលចេះនិយាយភាសាអង់គ្លេសដើម្បីជួយអ្នក ។
- បើអ្នកគិតថាភ្នាក់ងារប្តូរលិខិតមិនគោរពសិទ្ធិអ្នកដោយត្រឹមត្រូវទេនោះ ចូរអ្នកទាក់ទងជាមួយថ្នាក់បញ្ជាការរបស់គេ ។ នេះជាសិទ្ធិរបស់អ្នកក្នុងការធ្វើបែបនេះ ។ ការឥរិយាបថរបស់អ្នកអាចនាំឱ្យមានភាពរីកចម្រើន ក្នុងការជួយអ្នកដទៃ ។