

ການວາງແຜນໄວ້ລ່ວງໜ້າ: ເຮັດໃຫ້ທ່ານມີຄວາມປອດໄພ

ໃຫ້ຮູ້ຕົວຕໍ່ ສັນຍານເຕືອນຕ່າງໆຂອງຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວ.

ມັນອາດເປັນອັນຕະລາຍໃນການຄາດຄະເນວ່າບາງເທື່ອສະພາບການອາດຈະດີຂຶ້ນເອງ. ສ່ວນຫລາຍແລ້ວ, ສິ່ງຕ່າງໆແມ່ນມັກຈະຮ້າຍແຮງລົງ.

ທ່ານແລະເດັກຂອງທ່ານສາມາດຕຽມການຕໍ່ສະພາບສຸກເສີນນັ້ນກັບ ແຜນຄວາມປອດໄພ. ຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວແມ່ນຜິດຕໍ່ກົດໝາຍໃນຮັດວໍຊິງຕັນ, ແລະສານກໍ່ຈະຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ຢູ່ຢ່າງປອດໄພ. ເຊັ່ນຕົວຢ່າງທ່ານອາດສາມາດເອົາຄຳສັ່ງປ້ອງກັນຂອງສານໄດ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຜູ້ທາຣຸນນັ້ນຫ່າງໄກຈາກທ່ານ ແລະເດັກທັງຫລາຍຂອງທ່ານ.

ກໍ່ຍັງມີ ສາຍດວນຕ່າງໆ, [ບ່ອນພັກອາໄສ](#) ແລະ ຜູ້ຊ່ວຍເຫລືອເລື່ອງຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວ ທີ່ສາມາດຊ່ວຍທ່ານນຳອີກ.

ທ່ານອາດໄດ້ຮັບ ການຊ່ວຍເຫລືອກັບສະພາບການເງິນນຳອີກ ເພື່ອໃຫ້ມີຄວາມເປັນອິສຣະຈາກຜູ້ທາຣຸນນັ້ນ.

ເພື່ອຄວບຄຸມສະພາບການຂອງທ່ານ. ຢ່າໄດ້ຍ້ານກົວໃນການຖາມເອົາການຊ່ວຍເຫລືອ.

ແມ່ນຫຍັງຄືສັນຍານເຕືອນຄວາມຮຸນແຮງຕ່າງໆໃນຄອບຄົວ?

ຄູ່ຜົວເມັງຫລືຄູ່ຊີວິດຂອງທ່ານໄດ້:

- ດູກທ່ານຕໍ່ໜ້າຊຸມຊົນບໍ່?
 - ສຳຮວດກວດບ່ອນທີ່ທ່ານໄປແລະຄົນທີ່ທ່ານໄດ້ເວົ້າລົມນຳບໍ່?
 - ຢຽດຫຍາມໝູ່ຄູ່ແລະຄອບຄົວຂອງທ່ານບໍ່?
 - ບອກທ່ານໃນຖານອິດສາວ່າເປັນສັນຍານຂອງຄວາມຮັກບໍ່?
 - ຕິຕຽນທ່ານເພື່ອຄວາມທາຣຸນບໍ່?
 - ຈຳກັດບ່ອນທີ່ທ່ານໄປແລະສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງທີ່ທ່ານເຮັດບໍ່?
 - ພະຍາຍາມຄວບຄຸມເງິນຂອງທ່ານບໍ່?
 - ທຳຮາຍສິ່ງຂອງຕ່າງໆຂອງທ່ານບໍ່?
 - ຊູ່ເຊັ່ນວ່າຈະທຳຮ້າຍທ່ານ, ຄອບຄົວ, ຫລືສັດລ້ຽງຕ່າງໆຂອງທ່ານບໍ່?
 - ເຮັດໃຫ້ທ່ານຮ່ວມເພດໃນວິທີທາງຕ່າງໆຫລືໃນເວລາຕ່າງໆທີ່ບໍ່ສະບາຍໃຈແກ່ທ່ານບໍ່?
 - ແຕະຕ້ອງທ່ານທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານເຈັບປວດຫລືຢ້ານບໍ່?
 - ບອກທ່ານວ່າຄວາມຍ້ານກົວຂອງທ່ານນັ້ນມັນບໍ່ສຳຄັນບໍ່?
- ຖ້າສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງເຫລົ່ານີ້ທາກເກີດຂຶ້ນກັບທ່ານ, ທ່ານອາດຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ.

ໃຫ້ເອົາ ການຊ່ວຍເຫລືອບາງຢ່າງຈາກຜູ້ຊ່ວຍເຫລືອໃນຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວ, ແລະໃຫ້ຕຽມການຈັດຫາ [ແຜນຄວາມປອດໄພ](#) ໄວ້.

ບັນຊີຂອງຮາຍການຄວາມປອດໄພ

- ວາງແຜນໄວ້ວ່າທ່ານຈະຫລົບຕົວໜີອອກຈາກບ້ານໄດ້ແນວໃດໃນເມື່ອເກີດເຫດການທຳຮ້າຍທາຣຸນຂຶ້ນ .
- ວາງແຜນໂທ 911 ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໜີອອກຈາກບ້ານໄດ້. ສອນເດັກຂອງທ່ານວິທີໂທ 911 ຖ້າທ່ານຫາກບໍ່ສາມາດໂທໄດ້.
- ໃຫ້ບອກໝູ່ຜູ້ທີ່ເຊື່ອໃຈໄດ້, ສະມາຊິກຄອບຄົວແລະເພື່ອນບ້ານທັງຫລາຍໃນເລື່ອງຮາວທີ່ເປັນໄປ. ໃຫ້ວາງແຜນວ່າເຂົາເຈົ້າຈະເຮັດແນວໃດຖ້າເຂົາເຈົ້າຫາກໄດ້ຍິນສຽງຂອງທ່ານຮ້ອງເພື່ອໃຫ້ຊ່ວຍເຫລືອ.

- ຖ້າຜູ້ທີ່ທາຮຸນຕໍ່ທ່ານນັ້ນທາກໄດ້ໜີອອກຈາກບ້ານແລ້ວ, ໃຫ້ປຸງນຸກແຈເຂົ້າບ້ານພ້ອມທັງເລກໂທຣະສັບ. ໃຫ້ວາງແຜນໄວ້ໃນກໍຣະນີທີ່ທ່ານໄປພົບກັບຜູ້ທີ່ທາຮຸນທ່ານຢູ່ນອກບ້ານ, ຫລືຜູ້ທາຮຸນນັ້ນທາກກັບມາແລະຢາກເຂົ້າມາໃນບ້ານ.
- ໃຫ້ຈັດຕັ້ງມາບ່ອນທີ່ໄປເພື່ອຄວາມປອດໄພ. ບ່ອນພັກອາໄສສໍາຮັບຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວແມ່ນບ່ອນເລືອກໄລຍະໜຶ່ງ. ມັນເປັນການດີທີ່ສຸດຖ້າຜູ້ທີ່ທາຮຸນນັ້ນບໍ່ຮູ້ບ່ອນຢູ່.
- ໃຫ້ອັດສຳເນົາເອກະສານທີ່ສຳຄັນຕ່າງໆຂອງທ່ານໄວ້. ໃຫ້ເກັບມ້ຽນສຳເນົາເອກະສານໄວ້ໃຫ້ທ່ານເອງໃນຫລາຍໆບ່ອນຕ່າງກັນ. ໃຫ້ເອົາສຳເນົາໃຫ້ຜູ້ຊ່ວຍເຫລືອໃນເຮືອງຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວແລະສະມາຊິກຄອບຄົວທັງຫລາຍໄວ້ນຳ.
- ໃຫ້ຂຽນບັນຊີເລກໂທຣະສັບສຸກເສີນຕ່າງໆມ້ຽນໄວ້ໃນກະເປົາແລະບ່ອນອື່ນໆທີ່ທ່ານສາມາດຄວ້າເອົາໄດ້ງ່າຍທຸກຍາມ. ໃຫ້ຈື່ຈຳເອົາເລກໂທທີ່ສຳຄັນ
ເຊັ່ນເລກໂທ 911 ຍາມເກີດສຸກເສີນຕ່າງໆໄວ້.
- ໃຫ້ຕຽມຖົງເຄື່ອງນຸ່ງຕ່າງໆໄວ້, ຢາບົວພະຍາດຕ່າງໆ, ເຈ້ງເອກະສານຕ່າງໆຂອງທ່ານແລະຂອງຈຳເປັນຕ່າງໆຢ່າງອື່ນສຳຮັບທ່ານເອງແລະເດັກຂອງທ່ານເພື່ອລົບໜີໄດຍໄວທັນທີ. ໃຫ້ເຂື່ອງຖົງໄວ້, ແຕ່ໃຫ້ເປັນບ່ອນທີ່ທ່ານສາມາດເອົາໄດ້ໄວໃນເວລາພັ່ງພ້າວ.
- ໃຫ້ເອົາການຊ່ວຍເຫລືອຈາກ ຜູ້ຊ່ວຍເຫລືອໃນເຮືອງຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວ, ຜູ້ສາມາດຊ່ວຍທ່ານພິຈະນາວ່າຈະເອົາ [ຄຳສັ່ງປ້ອງກັນ](#) ແລະຄິດໄລ່ເບິ່ງວ່າ [ຈະເຮັດແນວໃດໃນເຮືອງເງິນ](#).

ຕົວຢ່າງບັນຊີຮາຍການສິ່ງຂອງສຳຄັນຕ່າງໆທີ່ທ່ານເອົາໄປກັບທ່ານຄື:

- ເອກະສານສະແດງຮູບປະພັນເຊັ່ນ: ໃບຂັບຂີ່, ໜັງສືຜ່ານແດນຕ່າງໆ, ບັດຂຽວ, ໃບຮາຍເກີດ, ບັດ I-94, I-20, ໃບຮາຍເກີດຕ່າງໆຂອງເດັກ, ເຈ້ງເອກະສານການເປັນຄົນເຂົ້າເມືອງ, ບັດປະກັນສັງຄົມ, ບັດຕ່າງໆທີ່ອະນຸຍາດໃຫ້ເຮັດວຽກ.
- ເອກະສານຕ່າງໆທາງດ້ານກົດໝາຍ: ຄຳສັ່ງປ້ອງກັນ, ເອກະສານຕ່າງໆໃນການຢ່າຮ້າງ, ໃບປະກາດຍັ້ງຢືນການແຕ່ງງານ, ເອກະສານສັນຍາເຊົ່າຕ່າງໆ, ໃບທະບຽນຮົດ
- ເອກະສານດ້ານການເງິນຕ່າງໆ: ໃບຮາຍງານຈາກທະນາຄານ, ປັ້ມເຊັກ, ບັດ ATM, ບັດເຄຣດິດ, ໜັງສືພາສີຮາຍໄດ້ຕ່າງໆ
- ການຕິດຕໍ່ຫາຕ່າງໆ: ປັ້ມບັນຊີບ່ອນຢູ່, ເລກໂທຣະສັບຕ່າງໆ
- ຂອງມີຄ່າຕ່າງໆ: ເງິນສົດ, ເຄື່ອງປະດັບເອີ້, ຮູບພາບ, ເຄື່ອງຫລິ້ນຕ່າງໆຂອງເດັກນ້ອຍ
- ກຸນແຈຕ່າງໆ: ເຮືອນ, ຮົດ, ຫ້ອງການ
- ສຸຂະພາບ: ຢາກິນຕ່າງໆ, ບັນທຶກສຸຂະພາບແລະການສັກຢາຕ່າງໆ
- ຂ່າວຂໍ້ມູນສຳຮັບຜູ້ທາຮຸນ: ຊື່ເຕັມທາງກົດໝາຍ, ວັນເດືອນປີເກີດ, ເລກປະກັນສັງຄົມ, ຖານະທາງກົດໝາຍ, ຂໍ້ມູນຮາຍໄດ້, ແລະຮູບຖ່າຍປະຈຸບັນ.

ໃຫ້ຈຳໄວ້ວ່າ, ຄວາມຮະມັດຮະວັງໄວ້ລ່ວງໜ້າຂອງທ່ານມີທີ່ໃດ, ຄວາມປອດໄພຂອງທ່ານກໍ່ມີຫລາຍຂຶ້ນທໍ່ນັ້ນ.

ໃບຄຳສັ່ງປ້ອງກັນ

ທ່ານມີສິດຕ່າງໆໃນຣະບົບຂອງສານ ຖ້າທ່ານຖືກທຳຮ້າຍທາຮຸນ:

- ຄຳສັ່ງປ້ອງກັນ ແມ່ນຄຳສັ່ງຂອງສານທີ່ສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນທ່ານຈາກຄວາມທາຮຸນຂອງຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວ.
- ທ່ານສາມາດເອົາຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວ ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານບໍ່ແມ່ນສັນຊາດອະເມຣິກັນຫລືເປັນຄົນທີ່ຢູ່ໃນສະຫະຣັດໂດຍຖາວອນກໍ່ຕາມ. ຄວາມຈິງແລ້ວ, ຄຳສັ່ງສານນັ້ນແມ່ນສາມາດຊ່ວຍເປັນເອກະສານໃນການຕໍ່ສູ້ໄດ້, ຊຶ່ງອາດເປັນສິ່ງຊ່ວຍໃນສຳນວນການເປັນຄົນເຂົ້າເມືອງຂອງທ່ານອີກນຳໄດ້.
- ຄຳສັ່ງສານນັ້ນສາມາດຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ຄົນທີ່ທາຮຸນນັ້ນໄດ້ຕິດຕໍ່ພົວພັນ, ຂົ່ມຂູ່, ປະທະ, ຂົ່ມຂຶ້ນທາງເພດຫລືໂທຣະສັບທາທ່ານ, ເດັກຂອງທ່ານແລະສະມາຊິກຄອບຄົວຄົນອື່ນໆອີກ. ໃບຄຳສັ່ງສານຍັງອາດສັ່ງໃຫ້ຄົນທີ່ຮຸນແຮງນັ້ນໄດ້ໜີອອກຈາກບ້ານຂອງທ່ານນຳ.
- ຄົນທີ່ທາຮຸນຜູ້ໃດທາກບໍ່ປະຕິບັດຕາມຄຳສັ່ງຂອງສານ ອາດຖືກຈັບໄດ້, ຖືກຕັດສິນຈຳຄຸກ, ຫລືຖືກປັບໄໝ. ຖ້າຜູ້ທາຮຸນທາກລະເມີດຕໍ່ຄຳສັ່ງຂອງສານ, ທ່ານຕ້ອງໂທຫາຕຳຣວດແລະ/ຫລືໃຫ້ກັບໄປທາສານບ່ອນທີ່ອອກຄຳສັ່ງໃຫ້ນັ້ນ.

- ທ່ານຄວນເກັບຮັກສາໃບຄຳສັ່ງປ້ອງກັນຂອງສານນັ້ນ ໄວ້ກັບທ່ານຕະຫລອດເວລາເພື່ອສະແດງໃຫ້ຕຳຮວດເບິ່ງ ຖ້າຜູ້ທາຣຸນທາກຣະເມີດມັນ.
- ໃຫ້ເອົາໃບຄຳສັ່ງປ້ອງກັນຂອງສານນັ້ນ ໃຫ້ບ່ອນຝາກເດັກຫລືໂຮງຮຽນເດັກຂອງທ່ານ, ໝູ່ທີ່ເຊື່ອໃຈແລະອາດເປັນນາຍຈ້າງຂອງທ່ານນຳອີກກໍໄດ້.
- ຄຳສັ່ງສານບໍ່ເປັນສິ່ງຖາວອນ, ແລະອາດໝົດກຳນົດໄດ້ ຖ້າທ່ານຫາກບໍ່ເຮັດແນວໃດແນວໜຶ່ງເພື່ອຕໍ່ອາຍຸມັນ.
- ຄຳສັ່ງຂອງສານສາມາດຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ໄດ້ກຳລິດຄວາມຄຸ້ມຄອງເດັກຂອງທ່ານຊົ່ວຄາວໄດ້.

ໂຄງການທັງຫລາຍໃນເລື່ອງບ່ອນພັກອາໄສຊົ່ວຄາວສຳຮັບຜູ້ຍິງທັງຫລາຍທີ່ຕໍ່ສູ້ແລະອົງການຊ່ວຍເຫລືອດ້ານກົດໝາຍໃຫ້ນັ້ນສາມາດໃຫ້ຂ່າວຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມແກ່ທ່ານໄດ້ກ່ຽວກັບວິທີການເອົາແລະການປ່ຽນແປງໃໝ່ໃນຄຳສັ່ງຂອງສານ.

ທ່ານສາມາດເອົາຄຳສັ່ງສານຊົ່ວຄາວຈາກສານທີ່ໄກກັບທ່ານທີ່ສຸດ (ສານເທສະບານຂັ້ນສູງປະຈຳຄາວຕີ້, ສານປະຈຳເຂດຫລືສານເມືອງ). ຄຳສັ່ງສານຊົ່ວຄາວຈະມີອາຍຸກຸ້ມເປັນເວລາສອງອາທິດ. ຫລັງຈາກນັ້ນ, ທ່ານຈະກັບເຂົ້າໄປປາກົດຕົວຢູ່ຕໍ່ໜ້າຜູ້ພິພາກສາ ຢູ່ສານຜູ້ຕັດສິນວ່າທ່ານຈະໄດ້ຄຳສັ່ງຖາວອນຊຶ່ງມີອາຍຸກຸ້ມເຖິງໜຶ່ງປີຫລືດົນກວ່ານັ້ນ. ຖ້າຫາກພາສາອັງກິດບໍ່ແມ່ນພາສາທີ່ໜຶ່ງຂອງທ່ານ, ຫລືທ່ານຫາກຊ່ວຍຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ປາກພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ທ່ານສາມາດເອົາການຊ່ວຍເຫລືອໃນການຕື່ມໃບຄຳສັ່ງປ້ອງກັນຈາກແວບໂຊທ໌ທີ່:

<http://protectionorder.org/translations.htm>

ສະພາບການດ້ານການເງິນຂອງທ່ານ

ບັນຫາການເງິນອາດເຮັດໃຫ້ທ່ານໜີອອກຈາກຜູ້ທາຣຸນຂອງທ່ານນັ້ນໄດ້ຍາກ. ທ່ານອາດສາມາດໄດ້ເງິນສົດ, ບັດອາຫານທັງຫລາຍແລະບັດພະຍາບານສຸຂະພາບສຳຮັບທ່ານຫລືເດັກທັງຫລາຍຂອງທ່ານໄດ້. ໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາ [ກົມສັງຄົມສົງເຄາະແລະສາທາຣະນະສຸກ \(Department of Social and Health Services\)](#).

ຜູ້ຕາງໜ້າ

ຜູ້ທີ່ຊ່ວຍທ່ານເຂົ້າເມືອງແລະຜູ້ທີ່ຊ່ວຍທ່ານໃນເລື່ອງຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານສາມາດຊ່ວຍທ່ານຊອກຫາສິ່ງທີ່ທ່ານມີສິດເໝາະສົມສຳຮັບ:

- ຄົນເຂົ້າເມືອງຖາວອນທີ່ຖືກຕ້ອງຕາມກົດໝາຍແມ່ນມີເງື່ອນໄຂເໝາະສົມຕໍ່ການບໍລິການຕ່າງໆຂອງກົມສັງຄົມສົງເຄາະແລະສາທາຣະນະສຸກ, ຊຶ່ງມັນຂຶ້ນກັບຮາຍໄດ້ຂອງທ່ານ
- ສຳຮັບຜູ້ທີ່ເປັນຄົນອົບພະຍົບທັງຫລາຍ ອີງຕາມກົດໝາຍແມ່ນມີເງື່ອນໄຂເໝາະສົມຕໍ່ການບໍລິການຕ່າງໆຂອງກົມສັງຄົມສົງເຄາະແລະສາທາຣະນະສຸກ ເປັນເວລາແປດເດືອນທຳອິດທີ່ເຂົາເຈົ້າເຂົ້າມາຢູ່ໃນປະເທດສະຫະຣັດ. ຫລັງຈາກນັ້ນ, ຄອບຄົວຂອງຄົນເຂົ້າເມືອງແລະອົບພະຍົບແມ່ນມີເງື່ອນໄຂເໝາະສົມໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫລືອຊົ່ວຄາວສຳຮັບຄອບຄົວທັງຫລາຍທີ່ຕ້ອງການຈຳເປັນ (TANF) ເປັນເວລາ 16 ເດືອນ.
- ຖ້າທ່ານຫາກຂໍເອົາຖານະການຢູ່ຖືກຕ້ອງຕາມກົດໝາຍພາຍໄຕ້ [ກົດມາຕຣາວ່າດ້ວຍຜູ້ຍິງທີ່ຕ້ານກັບຄວາມຮຸນແຮງ \(Violence Against Women's Act\)](#), ທ່ານອາດມີເງື່ອນໄຂເໝາະສົມຕໍ່ການໄດ້ຮັບຜົນກຳໄລການຊ່ວຍເຫລືອຕ່າງໆເຊັ່ນດຽວກັບຄົນເຂົ້າເມືອງຖາວອນທີ່ຖືກຕ້ອງຕາມກົດໝາຍ.
- ຖ້າທ່ານຫາກບໍ່ມີບັນທຶກເອກະສານ, ເດັກທັງຫລາຍຂອງທ່ານທີ່ເປັນສັນຊາດອະເມຣິກັນແມ່ນມີເງື່ອນໄຂເໝາະສົມຕໍ່ການໄດ້ຮັບຜົນກຳໄລການຊ່ວຍເຫລືອຊຸມຊົນຕ່າງໆ ເຊັ່ນດຽວກັບເດັກທີ່ເປັນສັນຊາດທັງຫລາຍ.

ເພື່ອຂ່າວຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມຫລືເພື່ອການຊ່ວຍເຫລືອໃນເລື່ອງຕ່າງໆທາງກົດໝາຍ, ໃຫ້ຕິດຕໍ່ກັບ [ການຊ່ວຍເຫລືອດ້ານກົດໝາຍປະຈຳຣັດວໍຊິງຕັນ \(Washington Law Help\)](#) ຊຶ່ງມີຂ່າວຂໍ້ມູນໃນຫລາຍໆພາສາ.