

新冠疫情期间的自保规划

给家庭暴力幸存者的提示

1. 好友系统与暗号

与至少两个人约定好，在您遇到问题时可以通过指定好的暗号来知会他们。提前明确他们需要在您发来暗号时做什么。

2. “最安全的屋子”

如果发生争吵，确立家里一处没有武器并有门窗作为逃生出口的地方。对某些受害者，尤其是疫情隔离期间与施虐者共处一室的受害者而言，可能没有地方是真正安全的，所以我们称其为相对最安全的屋子。只要您能找到几处至少风险较低的地方，您就可能可以减少受到的伤害。

3. 与孩子一起规划

暗号：如果您有子女，约好如何与他们一起应对紧急情况。比如，一位暴力幸存者的女儿尚处幼年，而当幸存者张开双臂，那么他/她的女儿就知道该扑向他/她寻求保护。一些幸存者还会和他们的子女一起想一个暗号。一旦说起暗号，孩子们就明白该去提前定好的安全屋躲着。

紧急联系人：如果您因为某些原因无法拨打报警电话且与孩子在一起，要是孩子已经懂事，告诉孩子你们的紧急联系人号码。请查看文末资源章节列出的一些紧急联系号码。

4. 在出事前告知警察

您可以提前与所在地警察沟通您的顾虑，尤其是专从家庭暴力的警察。与他们讲明您之前遭受的家暴史，还有因新冠疫情被隔离在家所产生的担忧。

5. 逃生计划

以防万一，和一名可以帮助您的人提前商量好逃生计划。规划好如果逃走，您可以与哪些信任的亲朋好友住在一起。

6. 物资、食物、药品

清点您所有的物资与食品。如果您需要食物钱却不够，去当地食物领取处、寺庙、教堂、清真寺、或其他社区组织看看。请一定记得把应急药物放在易取且最安全的地方。

7. 应急包

准备一个应急包，里面最好装有一套多余的钥匙，您与孩子的衣物，足够的电话费，药物，重要文件的复印件等。

8. 重要文件

复印或拍照备份您的重要文件，发送给您信任的朋友或亲人。重要文件包括您的身份证明、社保卡、移民文件、出生证明、医保信息、与人身保护令。用手机或电脑发送文件时要注意上文提过的信息安全问题，一定要经您评估过最安全的方式来传送文件。

9. 访求社会支持

保持社交距离和检疫当中，幸存者也可能觉得更孤立，施暴者可能继续把孤立当作一种力量和控制手段。您可找出信赖的朋友、亲戚甚且网上的支持团体，做实质上的连结。如果你有朋友正在被暴力伤害，这时候您更要向他们伸出援手。

10. 创造和平的空间

在2019新型冠状病毒疾病突发时，许多幸存者觉得被迫花更多时间跟施暴者在一起，因为他们可能觉得离开家会不安全，以及待在家里也不安全。如果您不能离开家，您可以尝试在家里创造一个自己的“和平的空间”（如果这对您是安全的）。您可以画一张更和平的地方的图片，然后放在墙上帮助您度过一段轻松的时间，可以想象一个更和平的地方。这也是一项您可以跟孩子一起做的活动。您也可以写正向的短语，放在墙上来提醒您的价值。

11. 坚持您的计划

考虑在手机上或任何对您安全的地方保持一份安全计划的列表。请考虑什么是最安全的方法。如果选择写下您的计划，请考虑仅列出可帮助您记住计划的关键词，但是您的施暴者并不清楚您的计划。如果这样做不安全，请尝试记住您的计划，重点是记住资源列表中至少一个重要的紧急电话号码。

欲了解更多信息，请访问

sanctuaryforfamilies.org/safety-planning-covid19-ch



Sanctuary for Families