

МИНИЙ АЮУЛГҮЙ БАЙДЛЫН ТӨЛӨВЛӨГӨӨ

Та амар тайван болон аз жаргалтай байх эрхтэй.

Энэ баримтыг зөвхөн аюулгүй үед биеэндээ авч явна уу.

Миний дотны харьцаа болон аюулгүй байдал

Бие болон сэтгэлд халгаатай дотны харьцаанд байх нь олон янзын мэдрэмжүүд төрүүлдэг. Доор дурдсан мэдрэмжүүд төрөн гарах нь хэвийн байдал юм. Та өөртөө холбогдох нүднүүдийг бөглөнө үү:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ичиж зовох | <input type="checkbox"/> Эргэлзээ төрөх |
| <input type="checkbox"/> Итгэл найдвар төрөх | <input type="checkbox"/> Гуниглах |
| <input type="checkbox"/> Айх | <input type="checkbox"/> Хайрлах |
| <input type="checkbox"/> Уурлах | <input type="checkbox"/> Мэдрэмжгүй болох |
| <input type="checkbox"/> Итгэл найдвар алдах | <input type="checkbox"/> Баярлах |
| <input type="checkbox"/> Арга барагдах | <input type="checkbox"/> Ганцаардах |

Би дотны харьцаагаа юу гэж боддог вэ?

- Дотны харьцааныхаа талаар ямар сэтгэгдэлтэй байгааг доторхой мэдэхгүй.
- Энэ дотны харьцаа сайжрах байх гэж бодож байна.
- Энэ харьцаагаа таслахыг хүсэж байна.

Зарим хүмүүс дотны харьцаатай хүнээ хайрладаг ч энэ харьцаа нь аюултай юм шиг санагддаг. Миний дотны харьцаанд дараахь аюулын дохионуудын аль нэг нь байна уу?

- Дотны хүн маань намайг хүндээр гэмтээсэн тул би эмнэлгийн тусламж авах хэрэгтэй болсон.
- Дотны хүн маань намайг хаа сайгүй дагадаг.
- Дотны хүн маань миний хүүхдүүдийг хохирооно гэж сүрдүүлсэн.
- Дотны хүн маань архи болон бусад мансууруулах бодис хэрэглэдэг.
- Дотны хүн маань намайг хүсээгүй үед хүчээр хурьцал үйлдсэн.
- Дотны хүн маань намайг ална гэж сүрдүүлсэн.
- Дотны хүн маань өөрийгөө ална гэж сүрдүүлсэн.
- Дотны хүн маань гар буутай буюу буу хялбархан олох боломжтой.

Миний сэтгэлийг түгшээдэг бусад хүчин зүйлүүд:

Хэрүүл зодооны үеийн аюулгүй байдал:

Дараахь зүйлээс хол байх

Зэр зэвсэг (буу болон хутга)

Жижиг буюу аюултай газрууд (автомашин, гал тогооны өрөө, ариун цэврийн өрөө)

Дараахь аюул багатай газруудад ойр байх

Гарцтай өрөө

Утастай өрөө

Олон нийтийн газрууд

Хэрэв би цагдаагийн газар руу ярих шаардлагатай бол

Би амьдардаг газрынхаа хаягыг мэдүүлэх бөгөөд гэртээ **буу зэвсэг** байгаа эсэхийг мэдүүлнэ.

Хэрэв би гэрээсээ явах шаардлагатай юмуу тусламж авах хэрэгтэй болвол дараахь газруудад очино:

Цагдаагийн газар/гал түймэртэй тэмцэх газар:

Эмнэлэг/Клиник: _____

Найз/хөрш айл/гэр бүлийн гишүүдийн гэр:

(нэр/хаяг/утасны дугаар)

Бусад: _____

Аюулгүй байдлаа хангах арга хэмжээнүүд:

Биедээ бага хэмжээний **бэлэн мөнгө** авч явах.

Бүрэн цэнэглэсэн гар утсаа биедээ байнга авч явах.










Хүүхдүүддээ аюулгүй газар очихыг зааж өгөх:

(Найз/Хөрш айл/Хамаатан саданы гэр)

Хүүхдүүддээ аюул тохиолдох үед цагдаагийн газар руу утасдаж бүтэн овог нэр, хаяг, утасны дугаараа зөв мэдүүлэхийг **зааж өгөх.**

Яаралтай үед хэрэглэх цүнх бэлтгэж аюулгүй газар хадгалах.

Яаралтай үед хэрэглэх цүнхэнд байвал зохих зүйлүүд:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Эм/Эмчийн бичиг | <input type="checkbox"/> Бэлэн мөнгө |
|  |  |
| <input type="checkbox"/> Утасны карт/сул мөнгө | <input type="checkbox"/> Гар утас ба цэнэглэгч |
|  |  |
| <input type="checkbox"/> Илүү түлхүүрүүд | <input type="checkbox"/> Биеийн байцаалтын үнэмлэх/ жолгооны үнэмлэх |
|  |  |
| <input type="checkbox"/> Банкны карт/кредит карт | <input type="checkbox"/> Шүүхийн захирамж |
|  | |
| <input type="checkbox"/> Хүүхдийн асрамжлах захирамж | <input type="checkbox"/> Паспорт/ногоон карт/цагаачлалын бичиг баримтууд |
| <input type="checkbox"/> Ажиллах эрхийн үнэмлэх | <input type="checkbox"/> Элэктроник тусламжын шилжүүлэг карт (EBT) |
| |  |
| <input type="checkbox"/> Хүчирхийлэгчийн зурагнууд | <input type="checkbox"/> Хувцас |
| <input type="checkbox"/> Нэр хаягын бүртгэл дэвтэр | <input type="checkbox"/> Ариун цэврийн хэрэглэлүүд болон хүүхдийн диапэр |
| <input type="checkbox"/> Тусгай тоглоомууд | <input type="checkbox"/> Бусад: _____ |
|  | _____ |

Хэрэв танд ямар нэгэн хүчирхийлэлд өртсөнийг гэрчлэх баримт байвал биедээ авчраарай.

Бие даах чадвартай болох:

Би **мөнгө хадгалж** эхлэх бөгөөд аюулгүй газар хадгална (өөрийн банкны данс гэх мэт).

Би зөвлөгч, өмгөөлөгч, эмнэлэг болон хуулийн ажилтангуудаас **тусламж авна**.

Би итгэж найддаг найз нөхөд болон гэр бүлийн гишүүнтэйгээ **холбоотой байхыг хичээнэ**.

Чухал утасны дугаарууд:

Цагдаагийн газар

9-1-1

Орон нутгийн гэр бүлийн хүчирхийлэлтэй тэмцэх төвүүдийн шууд утас:

**La Casa de Las Madres
WOMAN, Inc.**

**1-877-503-1850
415-864-4722**

Орон нутгийн бэлгийн хүчирхийлэлтэй тэмцэх төвийн шууд утас 415-647-7273

Шүүхийн захирамжийн талаар тусламж авах утас 415-255-0165

Сан-Франциско Хотын Амиа Хорлохоос Урьдчилан Сэргийлэх Төвийн шууд утас 1-800-SUICIDE

CUAV (Хүчирхийлэлд Өртсөн Ижил Хүйстэнгүүдэд Туслах) 415-333-HELP

Бэй-Айриагийн Хуулийн Туслалцаа 1-800-551-5554

Улсын гэр Бүлийн Хүчирхийлэлтэй Тэмцэх Төвийн шууд утас 1-800-799-SAFE

Улсын Бэлгийн Хүчирхийлэлтэй Тэмцэх Төвийн шууд утас 1-800-656-HOPE

Улсын Өсвөр Насны Хүүхдүүдийн Хүчирхийлэлтэй Тэмцэх Төвийн утас 1-866-331-9474

Улсын Амиа Хорлохоос Урьдчилан Сэргийлэх Төвийн утас 1-800-SUICIDE

Бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөний дараа тусламж авах:

Хэрэв миний дотны харьцаатай хүн болон өөр хэн нэгэн хүн намайг хүсээгүй үед хүчээр хурьцал үйлдвэл, би дараахь газрууд руу очих буюу утасдана:

SF-ын Ерөнхий Эмнэлэгийн Түргэн Тусламжийн Тасаг/Бэлгийн Хүчирхийлэлд Өртсөн Эмэгтэйчүүдийг Эмнэх Төв, 1001 Potrero Avenue

Цочролыг (бие болон сэтгэлийн) **Анагаах Төв** рүү даваа гаригаас баасан гаригт 8:00-5:00 цагын хооронд утасдана: (415) 437-3000

SF-ын Бэлгийн Хүчирхийлэлтэй Тэмцэгч Эмэгтэйчүүдийн 24 цагын шууд утас руу ярина: (415) 647-7273

LEAP (Хүчирхийлэлийг Бүрэн Зогсоохыг Харах) энэ баримтыг боловсруулав. Хэрэв энэ баримтыг ямар ч өөрчлөлтгүй ашиглахаар болвол LEAP-ын нэрийг дурдсан тохиолдолд зөвшөөрөлгүй ашиглаж болно.
a/c Maxine Hall Health Center, 1301 Pierce St., San Francisco, CA 94115 www.leapsf.org.

LEAP энэ баримтыг боловсруулахад хувь нэмэр оруулсан San Francisco Kaiser Permanente ба La Casa de las Madres-д талархаж б/на.