

安全计划

如果您正在经历家庭暴力或虐待，制订一份安全计划将使您能够思考如果继续发生暴力或虐待时怎样改善自身的安全状况。安全计划无法保障您的安全，但能有助于改善您的安全状况。您的个人安全计划可以包括以下内容：

如果您或您的家人遇到紧急的危险情况，请拨打 999 与警方联系。

告诉您可以信任的一些人正在发生的情况，考虑与朋友、邻居或家庭成员设定一个暗号，以便您能用于说明出现紧急情况并且需要尽快得到帮助。

准备一袋子衣服、药品及您和子女必需的其它物品，例如驾驶证、出生证明、护照、保险手册或信件、重要号码等。把袋子藏在安全的地方。

如果您有一辆车，请配一套额外的钥匙，然后把它们藏在当您需要时可以拿到的地方。

告诉您的子女在紧急情况下拨打 999 及其需要提供的信息（例如，全名、地址和电话号码）。

设法始终随身携带一小笔钱及自己的借记卡/贷记卡——包括电话和公共车票的零钱。

如果您认为自己的伴侣将会攻击您，您应设法找到一个更加安全的场所，例如带有出口和电话的房间。尽量避免进入带有器械的厨房或车库等房间，也不要去易于抓到您的浴室等房间。

保留任何虐待信件、电子邮件、文本信息作为虐待的证据。

如果您的伴侣伤害了您，您应去找医生或到医院就诊，这样会有一份虐待的记录。

如果您打算离开自己的伴侣，思考怎样才能尽可能安全离开。有时，这对您来说可能是最危险的时刻。如果您的伴侣知道您打算离开，也许会加剧暴力和虐待的程度。

计划在您知道自己的伴侣不在时离开，如果您对子女有法定监护权，应带走子女，以免发生其它复杂情况。

如果您已经断绝伴侣关系但仍受到骚扰：

告诉您可以信任的一些人正在发生的情况。

尽量不要孤立自己。找出来往住宅的最安全途径并参加工作。如果您无法办到，设法与其他人一起去旅行。

确保您的住宅安全。考虑更换您的锁具并确保所有门窗紧闭。