

物品清单

当你逃离时需要携带的物品

身份证
驾照，汽车业权和汽车登记文件。
孩子的出生证明。
你的出生证明和结婚证。
现金，信用卡，ATM卡，手机卡。
家庭暴力保护令。
房屋租约和买卖合同。
支票簿，银行存折和提款单。
健康和医疗卡。
保险文件。
药物和药方。
车，房钥匙。
小的值钱物品以备不时之需。
通讯簿。照片。
所有家庭成员的医疗记录。
孩子及自己社会安全号码卡。
福利文件。
学校记录。
工作许可证明，绿卡，移民文件，离婚文件

其他有用的求助号码：

警方紧急求助	911
本地医疗中心	243-6110
本地律师咨询室	355-6735
宾州法律服务	800-326-9177
	或者 238-4958

附近的家庭暴力避难所：

Blair镇	814-944-3585
Clearfield镇	800-773-1223
Clinton镇	570-748-9509
Huntington镇	814-643-1190
mifflin镇	717-242-2444



家庭暴力安全脱身

这个小册子的信息可帮助你从家庭暴力中安全逃脱如果你的伴侣或家人伤害或者威胁你。



女性资源中心

140 West Nittany Avenue
State College PA 16801
814-234-5222

24小时免费热线：877-234-5050

危机关头如何保护自己

如果争吵不可避免，尽量在一个有出口的房间里进行，不要再厕所浴室厨房等地方。

把自己的行李放在隐秘但方便拿取的地方，以便随时离开。

告诉一个可以信赖的邻居，当家庭暴力发生时，让他/她为你报警。

和朋友亲戚孩子邻居之间有一个暗号，以便用于提示报警。

事先计划好能够避难的地方。

如果情形十分危急，用自己的本能来保护自己。如果可能，尽快报警，

准备离开时如何保护自己

找到能够提供住所和经济帮助的人。

计划好带着孩子一起走，或寄托给朋友亲戚。

把备份钥匙，钱，重要文件及衣物托付给信任的亲朋好友。

在银行开一个自己的储蓄账号。

随时携带一张电话卡，并记住求助的电话号码

家庭暴力保护令

这个保护令可以保护你不受向你施虐，威胁的伤害。禁止施虐人进入你居住的地方，学校及工作场所。

如果你被威胁，或者袭击，强奸，你可以申请该保护令。

当你被推搡，被威胁，被困于家中，不准外出，被殴打，这些都是家庭暴力。

逼你与其发生性关系，就算是夫妻恋人关系，也是家庭暴力。

如果其违反了家庭暴力保护令，报警。

告诉家人好友邻居你有该家庭保护令，如果一旦看到施暴人出现在你的学校，住所和工作场所，让他们报警。

记住，当你离开施暴人的时候，这是最危险的时候，一定要有一个切实可行的计划。

记住我们的24小时热线：

(814) 234-5050 or Toll Free at 1-877-234-5050

如果你遭遇了性侵犯

马上去一个安全的所在。

尽快就医。可以拨打911或者去急救室。带上一套换洗的衣物。

不要换衣服，洗浴冲洗，要保留受侵犯的证据，以为申请保护令和一起法律程序做准备。

报警：911。

在就医时，打电话给信任的亲朋好友或是我们妇女中心以寻求帮助。

许多受到性侵犯的受害者多年后依然无法走出阴影，或者承受身体的痛苦。我们的支援热线24小时为你提供服务。