## Senarai Semak

**Barang-barang yang perlu dibawa apabila hendak meninggalkan rumah:**

- Kad pengenalan/ passport
- Lesen memandu dan borang pendaftaran kereta
- Sijil lahir anak-anak
- Sijil lahir dan sijil perkahwinan anda
- Duit, kad kredit, kad ATM, kad telefon
- Protection from Abuse Order (PFA)
- Perjanjian rumah
- Buku cek dan buku bank
- Kertas insurans
- Kunci rumah dan kunci kereta
- Ubat
- Buku alamat
- Gambar
- Rekod kesihatan keluarga
- Kad Sosial Security diri dan anak-anak
- Rekod sekolah
- Permit kerja
- Borang penceraian
- Barang emas
- Binatang peliharaan (jika perlu)

Lain-lain _____

Lain-lain _____


**CCWRC**

**Centre County**
**Women's Resource Center**

140 W. Nittany Avenue
State College, PA
16801-4811
(814) 234-5050
(877) 234-5050
TTY (814) 272-0660

# SELAMATKANLAH DIRI ANDA

Jika anda disakiti atau didera oleh suami atau ahli keluarga anda, maklumat di dalam brochure ini dapat membantu anda untuk menyelamatkan diri.


**CCWRC**

**Centre County Women's Resource Center**
140 W. Nittany Avenue
State College, PA
16801-4811
(814) 234-5050


**24 HOUR HOTLINES**
**234-5050**
**1-877-234-5050 Toll-Free**

SAFE-PROFESSIONAL-CONFIDENTIAL-FREE

## LANGKAH KESELAMATAN KETIKA BERLAKU PERKARA YANG TIDAK DIINGINI

- Jika berlakunya pertelingkahan/ pergaduhan yang tidak dapat dielakkan, cuba lakukan ia di bilik atau di tempat yang senang keluar. Jangan bertelingkah/ bergaduh di bilik mandi, dapur atau di mana saja yang dekat dengan alatan tajam dan merbahaya.
- Sediakan bag yang sudah dikemas dan simpankan di tempat yang selamat tetapi mudah untuk dikecapi supaya anda boleh meniggalkan rumah dengan segera jika terjadi perkara yang tidak diingini.
- Berinteraksi dengan jiran dan ceritakan tentang keganasan yang berlaku terhadap diri anda dan minta mereka untuk menghubungi polis jika mereka terdengar bunyi yang kurang menyenangkan daripada rumah anda.
- Fikirkan ke mana hala tuju anda jika anda perlu meninggalkan rumah
- Jika berada dalam situasi yang sangat bahaya, berfikir secara rasional untuk selamatkan diri. Hubungi pihak polis apa-

## PERKARA YANG PERLU DIFIKIRKAN SEBELUM MENINGGALKAN RUMAH

- Cari orang yang sanggup biarkan anda tinggal di rumah mereka dan sanggup pinjamkan duit.
- Bawa anak anda bersama jika hendak meninggalkan rumah ataupun tinggalkan anak anda bersama orang yang anda percaya.
- Tinggalkan duit, kunci dan salinan dokumen penting dan baju pada orang yang anda percaya.
- Buka akaun simpanan atas nama anda sendiri.
- Selalu simpan duit dan kad telefon bersama anda.

## PROTECTION FROM ABUSE ORDER (PFA)

- **PFA berkuasa untuk melarang pemangsa daripada memukul, mencedera atau menganiaya anda dan anak anda. PFA juga berkuasa untuk melarang pemangsa daripada masuk ke kawasan rumah, sekolah atau tempat kerja anda.**
- Ditolak, dikasari, tidak dibenarkan meninggal rumah atau diugut akan dicederakan atau dibunuh dikategorikan sebagai mendera.
- Dipaksa untuk melakukan hubungan seks sama ada sudah berkahwin atau tidak dikategorikan sebagai mendera.
- Menghubungi pihak polis jika pemangsa tidak mematuhi PFA.
- Memberitahu keluarga, rakan-rakan dan jiran tetangga yang anda ada PFA dan mereka perlu menelefon polis jika mereka Nampak pemangsa berada berhampiran dengan kawasan rumah, tempat kerja anda dan kawasan sekolah anda anda.

**PERINGATAN --- ANDA BERADA DALAM BAHAYA JIKA MENINGGALKAN PEMANGSA.** SEMAK PLAN ANDA UNTUK MENGETAHUI WAKTU YANG SESUAI UNTUK BERTINDAK DAN MENINGGALKAN PEMANGSA.

## 24 HOUR HOTLINE:
## (814) 234-5050
## TOLL FREE: (877) 234-5050

## JIKA ANDA PERNAH MENGALAMI PENDERAAN SEKSUAL:

- Pergi ke tempat yang selamat.
- Dapatkan rawatan secepat mungkin. Anda boleh menghubungi 911 atau pergi ke hospital.
- Jangan tukar pakaian, mandi atau bersihkan diri supaya bukti masih ada apabila hendak membuat laporan polis.
- Menghubungi pihak polis di talian 911.
- Mencerikatan kepada seseorang yang anda percaya tentang perkara yang berlaku atau menghubungi pihak Women's Resource Center untuk mendapatkan kounseling dan pertolongan.

Kebanyakan mangsa gangguan seksual mengalami trauma yang berlanjutan untuk be-