



# DDS SafetyNet

For Health, Safety, and a Better Life



2017년 가을

## 팁: 자신을 방어하는 방법 — 같이 싸웁니다!

### 다치거나 위협할 수 있는 위험 징후

- 누가 잡거나, 쥐거나, 밀거나, 손바닥으로 때리거나 치는 경우
- 누가 허락하지 않았는데 만지거나 키스를 하는 경우
- 누가 소리를 지르거나, 무시하거나 상처되는 말을 하는 경우



### 도움이 되는 것

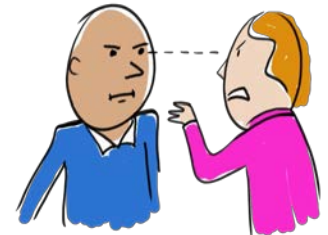
- **눈 접촉을 한다** — 두려워하지 않는 것처럼 그 사람의 눈을 똑바로 쳐다봅니다!
- **호흡** — 심호흡을 해서 진정을 합니다.
- **집중** — 안전할 수 있는 방법이 무엇인지를 집중해서 생각합니다.
- **도움 요청** — 911에 전화, 경찰에 신고, 지원자에게 말을 하거나 남용 예방 센터에 도움을 요청합니다. 안전할 때까지 계속해서 도움을 모색합니다.



### 자신을 방어

누군가가 해치려고 할 때 자신을 보호합니다. 다음은

자신을 보호할 수 있는 방법들입니다:



- **평가를 할 수 있는 방법을 기억하십시오** — "상황이 안전하지 않다면, 안전할 수 있는 방법을 찾으십시오. '아니오'라고 말하는 것만으로는 충분하지 않습니다. '아니오'를 놀라게 하십시오."
- **하체로 대처를 방어하기 위해 물리적으로 싸웁니다** — 자신의 신체적
- **100%의 노력을 사용하십시오** — 팔꿈치, 발뒷꿈치, 주먹, 허벅지, 손가락을 사용하십시오. **혈액이 다 지팡이도 사용될 수 있습니다!**



## 팁: 자신을 방어하는 방법 – 같이 싸웁니다!- 계속

빨리 해결하려면,

1. 공격자가 가장 아플 수 있는 신체 부위를 타겟으로 합니다.
2. 닿을 수 있는 신체 부위를 찾습니다.
3. 안전할 수 있는 곳에 갈 수 있도록 공격자의 주위를 산만하게 합니다.

일부의 예에는 다음이 포함됩니다

- 갈비뼈 사이를 팔꿈치로 칩니다.



- 발등을 발뒷꿈치로 밟습니다.

- 주먹으로 코를 칩니다.



- 무릎으로 사타구니를 칩니다.

- 발뒷꿈치로 정강이를 칩니다.

- 휠체어로 공격자의 다리를 칩니다.



**자신을 방어할 때, 안전하기 위해서 해야 하는 것을 합니다!**