



Mẹo: Cách Tự vệ — Hãy Chống lại!

Các dấu hiệu nguy hiểm cho thấy bạn có thể bị hại hoặc bị thương

- Ai đó túm lấy, giữ, đẩy, tát hoặc đánh bạn.
- Ai đó chạm vào hoặc hôn bạn mà không có sự đồng ý của bạn.
- Ai đó chửi mắng, hạ thấp hoặc nói những lời tổn thương bạn.



Mẹo có thể có ích

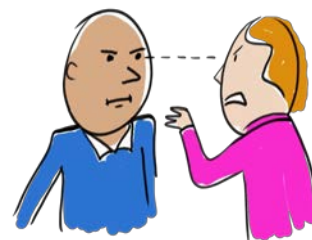
- **Giao tiếp bằng mắt** — Nhìn thẳng vào mắt người tấn công để thể hiện bạn không sợ!
- **Hít sâu** — Hít thật sâu và bình tĩnh.
- **Tập trung** — Tập trung vào những việc cần làm để an toàn.
- **Kêu cứu** — Gọi 911, báo cảnh sát, nói chuyện với người hỗ trợ của bạn, và/hoặc yêu cầu sự giúp đỡ từ trung tâm phòng chống lạm dụng. Liên tục kêu cứu cho đến khi bạn an toàn.



Tự vệ

Bảo vệ bản thân khi ai đó muốn làm hại bạn. Đây là một số cách để tự vệ:

- **Làm kẻ tấn công bất ngờ** — Đừng làm một nạn nhân im lặng, bị động. Làm kẻ tấn công bất ngờ bằng cách gây tiếng ồn, nói “KHÔNG”, và/hoặc chạy đi.
- **Cố gắng hết sức** — Khi bạn tự vệ, làm từng việc một và làm bằng mọi sức lực bạn có dù là hét hay chạy.
- **Nếu mọi cố gắng thất bại, hãy chờ đợi** — Để tình hình tự tiến triển, lên kế hoạch và chờ cơ hội để được an toàn.
- **Cách cuối cùng là tự vệ bằng cách đánh lại** — Sử dụng “vũ khí phòng thủ” của cơ thể bạn — khuỷu tay, gót chân, nắm đấm, giọng nói và đầu của bạn. Xe lăn hoặc gậy cũng có thể được sử dụng như vật phòng thủ.





Mẹo: Cách Tự vệ — Hãy Chống lại! — tiếp theo

Để trốn thoát nhanh chóng,

1. Nhắm vào một vị trí trên cơ thể kẻ tấn công mà gây ra nhiều đau đớn.
2. Tìm vị trí trên cơ thể mà bạn có thể với tới.
3. Đánh lạc hướng kẻ tấn công để bạn có thể đến nơi an toàn.

Một số ví dụ được liệt kê dưới đây:



- **Đánh kẻ tấn công vào giữa xương sườn bằng khuỷu tay của bạn.**



- **Sử dụng gót chân của bạn để dẫm lên chân kẻ tấn công.**



- **Sử dụng nắm đấm của bạn để đánh trúng mũi kẻ tấn công.**



- **Dùng đầu gối của bạn để đánh vào háng của kẻ tấn công.**



- **Sử dụng gót chân của bạn để đá vào cẳng chân của kẻ tấn công.**

- **Sử dụng xe lăn của bạn để đánh trúng chân của kẻ tấn công.**



Khi bạn tự vệ, hãy làm mọi điều bạn phải làm để được an toàn!