

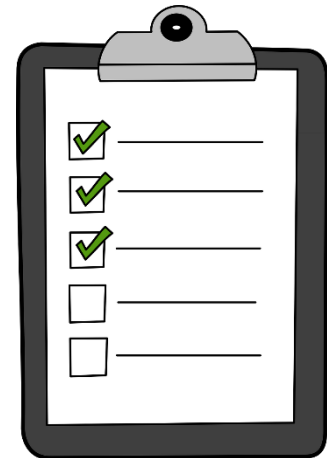
Paano Gumawa ng isang Plano sa Pag-iwas sa Pang-aatake

Ang tool na ito ay maaaring ibigay sa direct support professionals (DSPs) sa pagsasanay para gumawa ng plano sa pag-iwas sa pang-aatake kasama ang indibidwal na sinusuportahan nila.

Mahalaga na tulungan ang indibidwal na iyong sinusuportahan na maging handa at manatiling ligtas sakaling tatangkain ng isang tao na saktan siya. Ibigay ang sampung tip sa ibaba para makatulong sa indibidwal na sinusuportahan.

Sampung Tip para sa isang Plano sa Pag-iwas sa Pang-aatake

1. Alamin kung nasaan ang mga exit at kung paano ka makakatakas kung may isang taong nagtatangkang saktan ka. Kung hindi ka makakaalis, subukang maghanap ng isang ligtas na lugar kung saan pwede mong ikandado ang pintuan at tumawag para humingi ng tulong.
2. Palaging dalhin ang iyong phone kung mayroon ka nito o alam kung saan makakahanap nito sakaling kakailanganin mong tumawag para humingi ng tulong.
3. Alamin kung sino ang tatawagan kapag nangangailangan ka ng tulong. Kabilang sa mga halimbawa ang: iyong tagasuporta, ang pulis, isang miyembro ng pamilya, isang kaibigan, atbp.
4. Lumayo mula sa hindi ligtas na mga lugar tulad ng mga madilim o abandonadong lugar. Manatili sa mga lugar na may sapat na liwanag.
5. Subukang pumunta sa mga lugar kasama ang iba, lalo na kung pupunta ka sa isang lugar sa gabi. Kung kailangan mong pumunta sa isang lugar nang nag-iisa, palaging ipaalam sa isang tao kung saan ka pupunta at kapag nakarating ka na doon para makatulong sila kung magkakaroon ng problema.
6. Iwasan ang makipag-usap sa mga estranghero.
7. Huwag pumasok sa isang silid o pumasok sa isang sasakyan nang nag-iisa kasama ang mga taong hindi mo kilala.
8. Maglakad sa bangketa nang nakaharap sa trapiko para malalaman mo kung may sasakyang sumusunod sa iyo.
9. Iwasan ang paglalakad malapit sa mga lugar kung saan maaaring magtago ang isang tao, tulad ng mga pintuan at mga talahiban.
10. Magsuot ng mga damit at sapatos na hindi nagpapahirap sa paggalaw para makakatakbo ka at madaling makakagalaw.



Halimbawa ng Plano sa Pag-iwas sa Pang-aatake

1. Kung tinatangka akong saktan ng isang tao, malalaman ko kung nasaan ang mga exit, mayroong phone para makatawag ako para humingi ng tulong, at sumigaw para humingi ng tulong kung may mga tao sa paligid ko.
2. Kung gusto kong iwasan ang mga taong maaaring magtatangkang saktan ako, lalayo ako mula sa mga madilim na eskinita at mga lugar na walang mga tao. Hindi ako papasok nang nag-iisa sa isang silid kasama ang mga taong hindi ko kilala.
3. Kung kailangan kong umalis mula sa silid/lugar, dapat akong tatakbo sa pinakamalapit na exit. Titingin ako sa paligid kung may mga taong makakatulong sa akin o makatatawag sa isang taong maaaring makatulong sa akin.
4. Kung hindi ako makakaalis sa silid/lugar, dapat kong ikandado ang aking sarili sa isang ligtas na lugar at tumawag para humingi ng tulong.
5. Kung kailangan ko ng tulong, tatawagan ko ang aking tagasuporta o ang pulis.

Pangunahing Plano sa Pag-iwas sa Pang-aatake

1. Kung magtatangka ang isang tao na saktan ako, ano ang gagawin ko para maging ligtas?

Ako ay _____.

2. Kung gusto kong iwasan ang mga tao na maaaring magtatangkang saktan ako, ano ang gagawin ko para manatiling ligtas?

Ako ay _____.

3. Kung kailangan kong iwanan ang silid/lugar, ano ang dapat kong gawin at saan ako dapat pumunta?

Ako ay dapat _____.

4. Kung hindi ako makakaalis sa silid/lugar, ano ang dapat kong gawin at saan ako dapat pumunta?

Ako ay dapat _____.

5. Kung kailangan ko ng tulong, sino ang dapat kong tawagan?

Ako ay tatawag
kay/sa _____.

Mga Reperensya:

- <https://www.purdue.edu/timely-warnings/safety-tips/aggravated-assault.html>
- <https://www.dds.ca.gov/services/dspt/year-1-2-trainer-and-student-resource-guides/>
- <http://www.calcasa.org/wp-content/uploads/files/angie-blumel-advocate-guide-safety-planning-final-printer.pdf>
- <https://www.thehotline.org/is-this-abuse/domestic-violence-disabilities-2/>