

## Pag-iwas sa Krimen

Ang mga taong may mga kapansanan ay mas madalas na mga biktima ng krimen kaysa sa mga taong walang mga kapansanan. Maaaring isipin ng mga kriminal na ikaw ay isang madaling target o hindi mo alam kung paano poprotektahan ang iyong sarili.

May mga bagay kang maaaring magawa na makakatulong sa iyong maging ligtas sa iyong komunidad.

### Paano Manatiling Ligtas sa Iyong Komunidad

#### Maging Handa



- Siguraduhing naka-lock ang pinto ng iyong tirahan kapag ikaw ay umaalis.
- Mas ligtas ka sa komunidad kung may kasama ka kaysa kung nag-iisa ka, lalo na kapag dumilim na.
- Kapag pumupunta sa mga bagong lugar, siguraduhing alam mo kung saan ka pumupunta at kung paano pumunta roon bago ka umalis ng bahay. Kung mukha kang nawawala, maaari kang mas higit na manganib.
- Itabi ang iyong cellphone at tumingin sa paligid. Ang mga taong hindi makatuon ng pansin dahil sa pagtingin sa phone ay mas madaling mga target.
- Maglakad sa mga kapitbahayang naiilawan nang mabuti.
- Alamin kung sino ang maaari mong kontakin sakaling kailangan mo ng tulong o nararamdaman mong hindi ka ligtas.

#### Maging Maingat sa Iyong mga Personal na Gamit

- Panatilihin malapit sa iyong katawan ang iyong mga gamit.
- Itabi ang iyong cellphone kapag hindi mo ito ginagamit. Maaaring agad na hablutin ng mga kriminal ang mga cell phone mula sa iyong kamay!
- Panatilihin nasa iyong bulsa sa harap ang iyong wallet at cellphone.
- Siguraduring lubos na naka-zipper ang iyong pitaka o backpack.
- Kumuha lamang ng pera kung may kailangan kang bayaran. Maaari kang maging isang target kung ipinapakita mo sa mga tao kung magkano ang pera mo o ilang debit card ang mayroon ka.
- Huwag ipaalam ang PIN number ng iyong credit o debit card sa ibang tao, maliban kung kailangan mo, at kikilalang-kilala mo ang taong iyon.
- Huwag na huwag ipapaalam ang iyong PIN sa sinumang kakakilala mo pa lamang.



Ang mga Bulletin para sa Kagalingan at Kaligtasan ay likha ng Kagawaran para sa mga Serbisyo sa Pag-unlad upang alertuhan ka at ang inyong pamilya ng mga partikular na panganib. Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito:

[Survey sa Bulletin](#)

## Kilalanin ang mga Tunay Mong Kaibigan

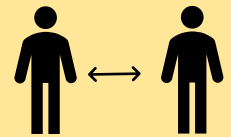
- Paminsan-minsan, ang taong akala mo ay mga kaibigan mo ang maaaring makasakit sa iyo o magnakaw sa iyo.
- Karamihan ng krimen laban sa mga taong may mga kapansanan ay ginagawa ng isang taong kilala ng biktima. Maaaring maging kabilang dito ang mga taong tagatulong sa iyo.
- Kung pakiramdam mo ay hindi ka tinatrato nang tama ng isang tao, ipaalam ito sa iba.
- Magtiwala sa iyong mga nararamdaman.
- Mag-ingat kapag hinihikayat ka ng isang taong gawin ang isang bagay na hindi mo gustong gawin, kahit na sila ay kaibigan mo.

## Pagsasabi ng "Huwag"

- Mahihipo ka **lamang** ng isang tao kung may pahintulot mo, lalo na ang paghipo sa mga bahaging natatakpan ng iyong bathing suit.
- May karapatan kang magsabi ng "Huwag" sa mga ideya ng isang taong nagdudulot sa iyo ng pakiramdam na hindi ligtas. Hindi mo kailangang ipaliwanag kung bakit.
- Maaari mong sabihin ang "Huwag" sa anumang oras, kahit na sinabi mong okay lang ito dati.

## Personal na Espasyo

- Maliban kung ikaw ay nasa isang mataong lugar, magpanatili ng distansyang isang braso ang layo sa pagitan mo at ng mga estranghero.
- Kung isang taong nagdudulot sa iyo ng pakiramdam na hindi ligtas o hindi kumportable, lumayo o sabihan silang lubayan ka. Sabihin ito nang malinaw at malakas.



## PagHINGI ng Tulong



- Ipaalam sa isang tao sa lalong madaling panahon kapag pakiramdam mo ay hindi ka ligtas o ikaw ay naging biktima ng isang krimen.
- Ang pagpapaalam sa isang tao ay makakatulong sa paghuli sa kriminal at makakapigil na maging target ang iba.
- Subukang alalahanin ang maraming detalye hangga't kaya mo tungkol sa kriminal at kung nasaan ka noong nangyari ito.
- Siguraduhing may mga numero ng telepono ang iyong cellphone para lokal na pulisya sa iyong lugar. Paminsan-minsan, ang mga tawag na 911 ay napupunta sa pulisya sa ibang bayan.
- Maaaring magtanong sa iyo ang pulis. Maging kalmado at sagutin nang tumpak ang kanilang mga tanong hangga't maaari.
- Okay lang na may kasama kang kaibigan o tagapagtaguyod kapag nakikipag-usap ka sa pulis para sa suporta.
- Okay lang na sabihing "Hindi ko alam" o "Hindi ko matandaan" kung iyon ang totoo.

**Kung nangyari sa iyo ang isang krimen, ipaalam sa isang taong pinagkakatiwalaan mo at tawag ang iyong lokal na pulisya!**



Ang mga Bulletin para sa Kagalingan at Kaligtasan ay likha ng Kagawaran para sa mga Serbisyo sa Pag-unlad upang alertuhan ka at ang inyong pamilya ng mga partikular na panganib. Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Survey sa Bulletin](#)