制定安全计划：

请注意，每个人的情况都是不同的，所以这个安全计划包含了一些建议和通用信息，旨在帮助您保护自己和家人的安全。请选择最适合您的方法。

I. 非紧急情况下的准备和规划：

A. 多配一串车钥匙，藏在易于拿到的地方 ( )

B. 为自己和孩子准备所需的衣物和药品 ( )
将它们放在安全的地方或存放在***可信赖的***朋友/家人家中

C. 为财务需求做准备（放在易于取用的地方）： ( )
1准备额外的现金 ( )
2开设一个个人支票账户 ( )
3准备一些其他贵重物品（如珠宝、硬币等） ( )

D.为孩子的需求做准备（涉及孩子的情况）： ( )
1带上对每个孩子有用的东西（毛毯、枕头等） ( )
2用“紧急情况”一词代替“暴力”或“愤怒” ( )
3为孩子寻找一个安全的地方，并与他们一起制定计划 ( )

E. 为可能的法律行动做准备。将所有文件保存在安全的地方： ( )
1. 财务文件：
a. 工资单：您的（如果您在工作）和您配偶的 ( )
b. 家庭账单：包括抵押贷款、水电费等 ( )
c. 股票、债券和其他共同的金融资产 ( )
2. 身份证明文件：
a. 驾驶证、出生证明、社保卡、签证/其他移民文件 ( )
3. 限制令副本、过往虐待证据 ( )
4. 记录副本：
a. 医疗和医生记录、警察报告、身体虐待的证据（如照片） ( )
5. 随身携带重要电话号码的记录，以防手机丢失或损坏 ( )

F. 确定一个紧急情况下可以居住的地方（即使只是暂时的）
1. 家人/朋友的家 ( )
2. JBWS紧急避难所 ( )
3. 酒店 ( )

G.小心使用技术设备以，关注施暴者对您手机和在线账户的访问权限
1. 在手机上关闭GPS/基于位置的应用 ( )
2. 更改账户密码或为在线账户创建新的用户名 ( )
3. 如果您怀疑电话通话/短信/电子邮件被监控，请使用更安全的设备，如公共电脑、预付费手机或新的电子邮件地址 ( )

编制人：JBWS危机应对团队
修订日期：2023年9月

jbws
Safety, Support & Solutions for Abuse

II.紧急安全计划（当与施暴者同住时）：

A. *提前*计划好从家的逃生路线 ( )

B. 养成习惯，将车倒入车道或停车位并将车加满油 ( )

C. 列出可能发生或升级暴力的情况 ( )

1. 确定平息施暴者情绪的方法 ( )

a. 这可能需要“安抚”施暴者，以确保自身安全或离开施暴现场。

D. 仔细了解您家的布局和电话的位置 ( )

1始终确保手机充满电并易于取用 ( )

2将JBWS的号码保存在安全的地方 ( )

E. 制定并演练如果发生暴力时离开家的计划 ( )

F. 制定一个逃脱计划以应对在家以外的地方发生暴力的情况 ( )

G. 通知*信任的*邻居留意可疑的噪音并报警 ( )

H. 与孩子们制定一个暗号，用于当您想让孩子们求救时 ( )

I. 教孩子们如何使用电话与警察联系 ( )

J. 了解家中可以躲避的安全地点，以便离开危险情况 ( )

1避免：厨房、浴室、车库或任何可能藏有武器的房间。拿走可能的武器，如刀具

K. 不要跑到孩子所在的地方，因为您的配偶可能会伤害他们 ( )

I. 尽量不要戴围巾或长首饰，这些可能会被用来勒住您或以其他方式伤害您 ( )

III. 当暴力事件发生时：

A. 立即离开家 ( )

B. 如果不能离开，尽快转移到低风险房间 ( )

a. **尽量避免：**高风险房间（参见第II部分，J.）

C. 您可能需要使用“安抚”或平息施暴者的方法来确保自身安全 ( )

D. 拨打或发送短信911报警 ( )

1. 如果您正在向911发送短信，请将手机调至静音，以免施暴者发现您已报警
2. 向警方发送您的确切位置，并简要描述情况。如果您不知道所在地的地址，请描述离您的最近交叉路口的名称或最近的地标建筑信息

E. 让孩子们报警、通知邻居或“紧急联系人” ( )

F. 如果能开车离开，请上车后*立即锁上车门* ( )

编制人：JBWS危机应对团队

修订日期：2023年9月

jbws
Safety, Support & Solutions for Abuse

IV. 有限制令时的安全计划：

A. 随身携带或将限制令副本，或放在触手可及的地方 ( )

B. 将限制令副本交给当地警察局、孩子的学校、可信赖的家人和朋友 ( )

C. 一旦限制令生效，尽快通知尽可能多的邻居、亲戚、朋友和同事 ( )

D. 如果施暴者违反限制令，**请立即报警** ( )

E. **记录所有违规行为**：包括使用技术手段，并与您的律师/工作人员联系 ( )

F. 如果施暴者被指控犯罪，***与警方和/或受害者见证协调员保持联系，以便被告知施暴者是否从监狱释放*** ( )

G. 当最终限制令生效时，***换掉您住所的所有锁*** ( )

V. 当您离开施暴现场后：

A. 考虑租用一个邮箱或使用朋友的地址来接收您的邮件 ( )

B. 谨慎向他人提供您的新地址和电话号码 ( )

C. 尽可能改变日常生活习惯，并检查车辆是否有追踪装置 ( )

1. 更改工作时间、上班路线、孩子的学校或您经常去的任何其他地方
    a. （如AA会议、健身房、朋友/家人的家等）

D. 告诉同事帮忙筛选来电，尽可能与其他人一起上下班 ( )

E. 通知学校当局这一情况 ( )

1. 告诉照顾您孩子的人中哪些人可以接走您的孩子

F. 将车倒入车道或停车位（续） ( )

1. 停在光线充足的地方
2. 在房子上安装行动感应灯和其他安全设施

G. 避免使用社交媒体应用（Facebook、Instagram、Snapchat、TikTok、Twitter）： ( )

1. 避免发布照片 ( )
    a. 即使不标记位置，图像本身也可能包含地理坐标数据
2. 避免发布可能暴露您当前位置的社交媒体更新内容 ( )
3. 请其他人避免在他们的帖子中提及您 ( )
4. 将社交媒体隐私设置设为最高级别 ( )
5. 考虑不让施暴者访问您的社交媒体账户 ( )

编制人：JBWS危机应对团队
修订日期：2023年9月

jbws
Safety, Support & Solutions for Abuse

V.当您离开后（续）：

H. 定期检查您的应用和在线账户 ( )

1. 查看手机上的新安装的应用程序，删除任何您自己未下载的应用程序，因为它可能被施暴者用于追踪您的位置
2. 关闭手机上的GPS以避免您的常去地点被追踪 ( )
3. 频繁更改用户名和密码 ( )
    a. 计算机、平板电脑和手机可以同步访问消息、电子邮件账户、社交媒体应用程序等

如果您有任何问题，请联系JBWS的24小时热线：

JBWS的24小时热线：1.877.782.2873
短信热线号码：973.314.4192
提供西班牙语翻译服务

其他重要号码：

法律服务（英语）：(973) 267-7520，转259

法律服务（西班牙语）：(973) 267-7520，转260

莫里斯家庭司法中心：(973)-829-4050

莫里斯县检察官办公室的受害者/证人援助部门：

(973-285-6200

莫里斯县法院主楼接待处：
(862) -397-5700转7520

编制人：JBWS危机应对团队
修订日期：2023年9月

jbws
Safety, Support & Solutions for Abuse