

### สิ่งที่ต้องคิด/ ต้องวางแผน ล่วงหน้า:

- ทางออกที่ปลอดภัย (ประตู/ หน้าต่าง)
- ห้องที่ปลอดภัยที่สามารถหนีไปที่นั่นได้ (สามารถออกข้างนอกได้ ไม่ทำให้ข้าวของเสียหาย)
- สถานที่ ที่สามารถไปได้ (เพื่อน,ญาติ, บ้านพักฉุกเฉิน)
- สามารถเข้าถึงโทรศัพท์ได้ง่าย
- คำแก้ตัว ที่ช่วยให้สามารถออกไปได้; กิจวัตรประจำวันทั่วไป ที่จะต้องออกจากบ้านไปทำทุกวันตามปกติ (การเอาขยะไปทิ้ง)
- จะสามารถหนีไปได้อย่างไร หากคู่สมรส หรือคู่รัก ตามหาจนเจอ

### สิ่งที่ควรพิจารณา:

- สัญญาณ ที่สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะเกิดการใช้ความรุนแรง (การหายใจถี่ ๆ, การบีบกำปั้น, สีหน้าและท่าทาง)
- รีบออกไปข้างนอก ก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์การใช้ความรุนแรงขึ้น!
- หากไม่สามารถหนีได้ทัน ให้ก้มตัวเพื่อปกป้องศีรษะและช่วงท้อง และให้เอามือหรือแขนปกป้องตัวเองไว้ ตะโกนเสียงดังๆเพื่อขอความช่วยเหลือ!

### หากมีบุตร:

- ให้พาลูกไปด้วยเสมอ เนื่องจากคู่สมรสอาจใช้ลูกเป็นข้อต่อรอง
- สอนลูกๆให้รู้จักโทรศัพท์ไปยังหมายเลขฉุกเฉินหากจำเป็น
- บอกลูกๆ ล่วงหน้า หากคาดการณ์ได้ว่าจะต้องพากันออกจากบ้านไปที่อื่น
- พูดคุยกับลูกๆ ถึงเรื่องการใช้ความรุนแรง และการปฏิบัติตัวในขณะเกิดเหตุฉุกเฉิน!



หมายเลขโทรศัพท์ของตำรวจ:

ที่อยู่ของบ้านพักฉุกเฉิน:



หมายเลขโทรศัพท์บ้านพักฉุกเฉิน:



หมายเลขโทรศัพท์แท็กซี่:

ที่อยู่ของตัวเอง:

หมายเลขโทรศัพท์ของตัวเอง:

เงินต้องการสิ่งของเหล่านี้ เตรียมไว้เพื่อกรณีที่ต้องรีบออกจากบ้าน (กระเป๋าฉุกเฉิน)

กระเป๋าฉุกเฉิน ประกอบไปด้วย:

- เงินสด
- กุญแจบ้านสำรอง
- เสื้อผ้าสำรอง
- อุปกรณ์เพื่อสุขอนามัยส่วนตัว
- โทรศัพท์ (ซิมการ์ดโทรศัพท์, หมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญต่างๆ)
- ใบสั่งยา และ ยาต่างๆ
- เอกสารสำคัญต่าง ๆ /บัตรต่างๆ (บัตร KELA, หนังสือเดินทาง, บัตรเอทีเอ็มธนาคาร)
- ของเล่นที่เด็กๆ ชอบ

อื่น ๆ คือ

---



---

## แผนการส่วนตัว เพื่อความปลอดภัย

