

### 预先需思考计划的事项:

- 安全出口 (门窗)
- 可提供保护的房间, 以便入内逃难 (有出口, 且无危险物品)
- 其他逃难处 (如朋友的家, 亲属, 庇护之家)
- 随时可用的电话
- 每天的例行公事 (例如出门倒垃圾), 以便有可出门的借口
- 如果被配偶抓到, 如何逃难

### 注意事项:

- 暴力的迹象 (呼吸加快, 拳头紧握, 面部表情发生改变)
- 暴力开始前迅速逃离现场
- 逃脱失败后, 尽力保护头部和腹部, 可弯腰用手保护头同时大声尖叫!

### 如果有小孩:

- 带着孩子出门, 要不然配偶可能会利用孩子来威胁滥用权力
- 教导孩子如何拨打紧急求救电话
- 预先告知孩子未来需要逃难离家的可能性
- 跟孩子商量在暴力和紧急情况下需采取的相应行动!



警察的联系电话:

---



庇护之家的地址:

---

---

庇护之家的联系电话:

---



出租车联系电话:

---

我的地址:

---

---

我的联系电话:

---

准备紧急离家后所需的物品 (紧急包)

**紧急包内包括:**

- 钱
- 家里的备用钥匙
- 备用的一套衣服
- 个人卫生用品
- 手机 (包括手机电话卡, 重要的电话号码)
- 处方药单和药品
- 重要文件/卡片 (KELA-卡片, 护照, 银行卡)
- 孩子所喜爱的玩具

## 其他物品

---

---

# 个人安全计划

