

绝对没有借口

# 家庭暴力

## 您可以使用的资源

我们认识到新冠病毒 (COVID-19) 对家庭的影响，知道人们可能会自我隔离。在此期间，受害者不应感到孤独。

请给我们打电话...  
跟我们聊一聊...  
请保持安全...

对于受害者/幸存者来说，最危险的时刻是  
他们离开施虐者时

如果您现在身陷险境

请拨打 911

全国反家暴热线

1-800-799-7233 (SAFE)

聋哑线 - 1-800-787-3224

Chatthehotline.org

或者将 LOVEIS 发短信至 22522

HAWC 反家暴热线

713-528-2121 (全天候)

聋哑线 - 713-528-3625



HAWC | Houston Area Women's Center  
Ending domestic and sexual violence for ALL



警长 ED GONZALEZ

# 绝对不能找借口

# 家庭暴力

## 您是否和施虐者一起隔离？

**\*如果您现在身陷险境，请拨打 911。**

### 1. 制定一项安全计划：

请确定家里一个没有武器的安全区域，您可以在那里计划逃跑。

**2. 与您所信赖的朋友或家人指定一个暗号：** 选择一个不冒犯的暗号，如灯或蜡烛，表示您处于危险中，他们应该报警。

### 3. 准备好隔离资源/随行袋：

为自己隐藏一些物质，以防施虐者切断资源。

### 4. 练习照顾自己：

也许不可能但请尝试每天给自己几分钟。健康饮食、多喝水，睡个好觉。

### 5. 降低矛盾：

如果争吵随之而来，尽量不要介入。去一个能逃离到外部空间、更安全的房间。当暴力不可避免的时候，您会觉得很可怕，但您要知道，采取必要行动来保证您和家人的安全并不是什么可耻的事。

请联系全国反家暴热线 1-800-799-7233。



**HAWC** Houston Area Women's Center  
Ending domestic and sexual violence for ALL



警长 ED GONZALEZ