



Dự Án Phòng Chống Bạo Lực Vermont Nhận Thức Tình Huống



Nhận thức tình huống là việc giữ tỉnh táo và chú ý đến môi trường xung quanh, nhận biết các mối đe dọa tiềm ẩn và biết cách phản ứng hiệu quả. Điều quan trọng là phải luôn tỉnh táo và nhận thức được những gì đang diễn ra xung quanh bạn để giữ an toàn cho bản thân và người khác.

1. Luôn Tỉnh Táo

Tránh Xao Lãng: Hạn chế sử dụng điện thoại và các yếu tố gây mất tập trung khác khi đang ở nơi công cộng.

Chú Ý Quan Sát: Chú ý tới mọi người, hoạt động và môi trường xung quanh bạn.

2. Tin Vào Trực Giác

Không An Toàn hay chỉ là Không Thoải Mái: Hiểu được sự khác biệt giữa cảm giác không an toàn và chỉ đơn thuần là cảm giác không thoải mái.

Hãy Hành Động: Nếu bạn cảm thấy có điều gì đó bất thường hoặc không an toàn, hãy nghiêm túc xem xét và hành động phù hợp.

3. Quan Sát Môi Trường Xung Quanh

Chú Ý Các Hoạt Động Bất Thường: Chú ý đến những hoạt động, âm thanh hoặc chuyển động bất thường.

Đề Ý Những Hành Vi Đáng Lo Ngại: Cảnh giác với những hành vi có vẻ không phù hợp hoặc có khả năng gây hại.

4. Thúc Đẩy An Toàn Cộng Đồng

Tránh Định Kiến: Đừng vội cho rằng ai đó là mối đe dọa chỉ vì họ khác biệt.

Trân Trọng Sự Khác Biệt: Công nhận rằng sự khác biệt giúp cộng đồng mạnh mẽ hơn và kiên cường hơn, đồng thời mang lại nhiều góc nhìn có giá trị trong khủng hoảng.



Mẹo An Toàn

Hãy Cảnh Giác

- Luôn nâng cao đầu và chú ý đến môi trường xung quanh.
- Ghi nhớ lối thoát hiểm và nơi an toàn trong trường hợp khẩn cấp.

Giao Tiếp

- Chia sẻ bất kỳ mối quan ngại nào về hành vi bất thường hoặc đáng lo ngại với người khác.
- Báo cáo các hoạt động đáng ngờ cho cơ quan có thẩm quyền.

Tự Trang Bị Kiến Thức

- Tìm hiểu về các rủi ro an toàn phổ biến trong khu vực của bạn.
- Luôn cập nhật thông tin về các biện pháp an toàn và quy trình ứng phó khẩn cấp.

Trách Nhiệm Chung

- Giữ cho nhau an toàn là một nỗ lực chung. Mọi người đều có vai trò trong việc duy trì môi trường an toàn.
- Bằng cách nhận thức và chủ động, chúng ta có thể xây dựng một cộng đồng an toàn hơn và hỗ trợ tốt hơn cho mọi người.

Nhận thức tình hình rất quan trọng đối với sự an toàn của cá nhân và cộng đồng. Bằng cách luôn tỉnh táo, tin tưởng vào trực giác, cởi mở với những quan điểm khác biệt và quan sát môi trường xung quanh, bạn sẽ góp phần tạo nên một môi trường an toàn hơn. Đây không chỉ là bảo vệ bản thân mà còn là sự quan tâm đến mọi người.

Tìm hiểu thêm: [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





Dự Án Phòng Chống Bạo Lực Vermont Nhận Biết Hành Vi Đáng Lo Ngại



1. Thay Đổi Hành Vi

- Những thay đổi đột ngột/cực đoan về tâm trạng, tính cách hoặc tương tác xã hội.
- Những thay đổi đáng chú ý trong hiệu suất làm việc hoặc học tập.
- Gián đoạn trong các thói quen hàng ngày.

2. Dấu Hiệu của sự Thu Mình hoặc Cô Lập

- Né tránh các tương tác xã hội.
- Tránh xa bạn bè, gia đình hoặc các hoạt động thường ngày.

3. Hung Hăng và Thù Địch

- Có hành vi hung hăng bằng lời nói hoặc hành động.
- Phát ngôn thù địch hoặc bạo lực.

4. Hành Vi Thao Túng

- Cô lập ai đó khỏi hệ thống hỗ trợ xã hội của họ.
- Cố gắng kiểm soát những khía cạnh trong cuộc sống của người khác.

5. Đe Dọa và Hăm Dọa

- Đe dọa hoặc có hành vi gây sợ hãi cho nhiều người xung quanh.
- Có các biểu hiện thường xuyên của việc hăm dọa hoặc ép buộc.

6. Hãy Chú Ý

Can Thiệp Sớm: Việc nhận biết sớm những hành vi đáng lo ngại sẽ giúp can thiệp và hỗ trợ kịp thời, từ đó có thể ngăn ngừa những tình huống có hại.

Xây Dựng Một Cộng Đồng An Toàn Hơn: Bằng cách thể hiện sự quan tâm và đồng cảm với những người có hành vi đáng lo ngại, chúng ta có thể xây dựng một cộng đồng mạnh mẽ và hỗ trợ hơn.



Mẹo An Toàn

Quan Sát

- Chú ý đến những thay đổi trong hành vi, tâm trạng và tương tác xã hội.
- Lưu ý các dấu hiệu của sự thu mình, hung hăng hoặc hành vi thao túng.

Lắng Nghe

- Lắng nghe những gì mọi người đang nói và cách họ giao tiếp.
- Để ý đến sự tức giận, thù địch hoặc ngôn ngữ bạo lực.

Chia Sẻ Những Điều Quan Sát Được

- Báo cáo những gì bạn quan sát được với mong muốn giúp đỡ chân thành, không phán xét.
- Trao đổi mối quan ngại của bạn với các cơ quan có thẩm quyền.

Đồng Cảm và Hỗ Trợ

- Thông qua sự đồng cảm và hỗ trợ, chúng ta có thể ngăn ngừa tổn hại và hướng tới một cộng đồng nơi mọi người đều cảm thấy an toàn và được coi trọng.

Lấy Lòng Trắc Ẩn Làm Trọng Tâm

- Xây dựng một cộng đồng lấy lòng trắc ẩn làm trọng tâm giúp tạo ra một môi trường an toàn hơn, hỗ trợ nhiều hơn cho mọi người.

Hành vi đáng lo ngại là những hành động hoặc cách ứng xử gây bạo động do có khả năng dẫn đến những tình huống có hại hoặc bạo lực. Việc nhận biết những hành vi đáng lo ngại có vai trò quan trọng trong việc ngăn ngừa bạo lực và đảm bảo an toàn cộng đồng. Bằng cách luôn cảnh giác, đồng cảm và chia sẻ những điều quan sát được, chúng ta có thể tạo ra một môi trường hỗ trợ và an toàn cho tất cả mọi người.

Tìm hiểu thêm: [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





Dự Án Phòng Chống Bạo Lực Vermont

Sự Cố Liên Quan Đến Thù Hận & Thành Kiến



Các hành động và sự việc mang tính thù hận nhắm vào cá nhân hoặc các nhóm khác nhau dựa trên chủng tộc, dân tộc, tôn giáo, giới tính, xu hướng tính dục, khuyết tật hoặc các đặc điểm khác. Những sự cố này có thể xảy ra dưới nhiều hình thức, bao gồm lời nói, quấy rối, phân biệt đối xử, loại trừ xã hội, phá hoại và bạo lực.

1. Nhận Diện Tác Động

Các Hình Thức Thù Ghét: Thù ghét có thể được thể hiện thông qua lời nói, quấy rối, phân biệt đối xử, loại trừ xã hội và bạo lực.

Các Loại Bạo Lực: Cả bạo lực về thể xác và tinh thần đều gây ra tổn hại nghiêm trọng.

Không Đổ Lỗi cho Nạn Nhân: Điều quan trọng là hiểu rằng nạn nhân tuyệt đối không phải chịu trách nhiệm cho hành vi bạo lực mà họ phải trải qua.

2. Hiểu và Thông Cảm

Động Cơ Đằng Sau Hành Động: Cố gắng hiểu lý do đằng sau những hành động thù hận hoặc bạo lực có thể mở ra cánh cửa cho đối thoại và giáo dục.

Sức Mạnh của Sự Đồng Cảm: Sự đồng cảm và thấu hiểu là công cụ mạnh mẽ để chống lại sự thù hận và thúc đẩy sự thay đổi tích cực trong cộng đồng.

3. Hãy Hành Động

Báo Cáo Sự Cố: Luôn báo cáo bất kỳ hành động thù hận nào mà bạn chứng kiến. Việc báo cáo là cần thiết để thúc đẩy sự an toàn và phúc lợi trong cộng đồng.

Trọng Tâm trong Cộng Đồng: Bằng cách tập trung vào lòng trắc ẩn và sự thấu hiểu, chúng ta có thể xây dựng một môi trường an toàn hơn và hỗ trợ nhiều hơn cho mọi người.



Mẹo An Toàn

Hãy Quan Sát

Luôn Giữ Kết Nối: Chú ý đến xung quanh và luôn cảnh giác.

Ghi Nhớ Chi Tiết: Khi chứng kiến một sự việc, hãy cố gắng ghi nhớ những chi tiết quan trọng như mô tả và bản chất của sự việc.

Báo Cáo Sự Cố

Báo Cáo Kịp Thời: Báo cáo sự cố càng sớm càng tốt cho các cơ quan có thẩm quyền.

Cung Cấp Thông Tin: Chia sẻ mọi thông tin có liên quan để hỗ trợ giải quyết sự cố một cách hiệu quả.

Hỗ Trợ Nạn Nhân

Cung Cấp Hỗ Trợ: Thể hiện sự đồng cảm và hỗ trợ cho các nạn nhân. Hãy cho họ biết họ không đơn độc.

Quyền Báo Cáo: Nhắc nhở nạn nhân rằng họ có quyền báo cáo sự việc và tìm kiếm sự giúp đỡ.

Quan Tâm Sau Sự Cố: Không phải ai cũng cảm thấy an toàn khi có sự can thiệp ngay vào thời điểm xảy ra sự cố. Hãy hỏi thăm nạn nhân sau sự cố để biết tình hình của họ.

Giáo Dục & Đối Thoại

Tham Gia Trò Chuyện: Khuyến khích các cuộc thảo luận cởi mở về việc nuôi dưỡng sự tôn trọng và thấu hiểu trong cộng đồng.

Giáo Dục Người Khác: Chia sẻ thông tin và tài liệu về tầm quan trọng của sự đồng cảm, hòa nhập và chống lại các hành động có hại.

Những hành động thù hận không chỉ gây tổn hại cho cá nhân mà còn ảnh hưởng đến cộng đồng nói chung. Bằng cách nhận thức được tác động, hiểu được động cơ, đưa ra hành động và nuôi dưỡng sự đồng cảm, chúng ta có thể tạo ra một cộng đồng coi trọng lòng trắc ẩn và sự an toàn.

Tìm hiểu thêm: [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





Dự Án Phòng Chống Bạo Lực Vermont Bạo Hành Trong Tình Yêu (IPV)



Bạo Hành Trong Tình Yêu (Intimate Partner Violence, IPV) là những hành vi trong mối quan hệ tình cảm gây ra tổn hại về thể chất, tâm lý hoặc tình dục cho những người trong mối quan hệ đó. IPV là một vấn đề nghiêm trọng có thể gây ra những hậu quả lâu dài đến sức khỏe thể chất và tinh thần của nạn nhân.

1. Nhận Biết Các Dấu Hiệu

Các Hình Thức của IPV: IPV có thể bao gồm bạo lực thể xác, lạm dụng tình cảm, bạo lực tình dục và hành vi kiểm soát.

Dấu Hiệu Cảnh Báo: Hãy chú ý đến các dấu hiệu như chấn thương không rõ nguyên nhân, thường xuyên nghỉ làm hoặc nghỉ học, thay đổi tính cách, xa lánh bạn bè và gia đình.

2. Hiểu Về Tác Động

Tác Động Thể Chất: IPV có thể gây ra thương tích, đau mãn tính, các vấn đề tiêu hóa và các vấn đề sức khỏe thể chất khác.

Tác Động Tâm Lý: Nạn nhân của IPV thường bị lo lắng, trầm cảm, rối loạn căng thẳng sau sang chấn (PTSD) và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác.

Tác Động về Mặt Xã Hội và Kinh Tế: IPV có thể dẫn đến cô lập xã hội, mất việc làm và bất ổn tài chính, nạn nhân có thể sẽ cần nhiều sự hỗ trợ và nguồn lực hơn từ cộng đồng.



Mẹo An Toàn

Nâng Cao Nhận Thức

Tự Trang Bị Kiến Thức: Tìm hiểu về các hình thức IPV khác nhau và các dấu hiệu giúp nhận biết tốt hơn khi ai đó đang trong mối quan hệ bị lạm dụng.

Luôn Quan Sát: Chú ý đến những thay đổi về hành vi hoặc ngoại hình có thể là dấu hiệu của IPV.

Hãy Hành Động

Báo Cáo Hành Vi Lạm Dụng: Nếu bạn chứng kiến IPV hoặc nghi ngờ có hành vi lạm dụng, hãy báo cáo với cơ quan chức năng và nói với nạn nhân rằng bạn đã làm như vậy nếu có thể.

Cung Cấp Thông Tin Hỗ Trợ: Chia sẻ thông tin về các trung tâm bảo trợ, đường dây nóng và nhóm hỗ trợ tại địa phương. Hãy sẵn sàng lắng nghe vì những người trong mối quan hệ bị lạm dụng có xu hướng bị cô lập.

Thúc Đẩy Nhận Thức

Nâng Cao Nhận Thức: Nói về IPV trong cộng đồng của bạn để nâng cao nhận thức và giảm bớt sự kỳ thị xung quanh vấn đề này.

Khuyến Khích Các Cuộc Trò Chuyện

Cởi Mở: Tạo ra môi trường nơi mọi người cảm thấy an toàn khi thảo luận về trải nghiệm của mình và tìm kiếm sự giúp đỡ.

Bạo Lực Trong Tình Yêu là một vấn đề nghiêm trọng ảnh hưởng đến nhiều cá nhân và cộng đồng. Bằng cách nhận biết các dấu hiệu, hiểu được tác động, hỗ trợ nạn nhân và đưa ra hành động, chúng ta có thể nỗ lực ngăn ngừa IPV và hỗ trợ những người bị ảnh hưởng.

Tìm hiểu thêm: [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





Dự Án Phòng Chống Bạo Lực Vermont Nhận Diện Khủng Hoảng



1. Hiểu Về Khủng Hoảng

Vai Trò của Cộng Đồng: Mỗi người chúng ta đều có vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy và hỗ trợ sức khỏe tinh thần của mọi thành viên cộng đồng.

Nhận Thức: Nhận biết các dấu hiệu của khủng hoảng sức khỏe tâm thần hoặc hành vi tự làm hại bản thân là bước đầu tiên để cung cấp sự giúp đỡ.

2. Nhận Biết Các Dấu Hiệu

Thay Đổi về Ngoại Hình: Những thay đổi đáng chú ý về vệ sinh cá nhân, trang phục hoặc ngoại hình nói chung.

Thay Đổi Hành Vi: Phản ứng cảm xúc bất thường hoặc thái quá, xa lánh các tương tác xã hội, hung hăng hoặc phụ thuộc vào người khác.

Giảm Hiệu Suất: Hiệu suất làm việc hoặc học tập giảm sút đột ngột, không thực hiện được các cam kết.

Tiền Sử Gia Đình: Việc nhận thức được tiền sử gia đình có hành vi tự hại hoặc các vấn đề về sức khỏe tâm thần có thể đóng vai trò quan trọng.

Dấu Hiệu Cảnh Báo về Cảm Xúc: Biểu hiện cảm giác như mình là gánh nặng, gần đây bị xấu hổ nơi công cộng hoặc cảm giác tội lỗi tội đồ hoặc "sự chỉ trích trong nội tâm" ngày càng khắt khe, phản ứng cảm xúc không phù hợp.

Lạm Dụng Chất Gây Nghiện: Bắt đầu lạm dụng hoặc càng ngày càng lạm dụng chất gây nghiện có thể là một dấu hiệu đáng chú ý.

Hành Vi Chuẩn Bị: Những hành động như cho đi tài sản, giải quyết các vấn đề còn tồn đọng và viết di chúc có thể báo hiệu người đó đang trong khủng hoảng.



Mẹo An Toàn

Hành Động Ngay Lập Tức

Nếu ai đó có kế hoạch, phương tiện và ý định tự tử hoặc giết người, hãy tìm sự giúp đỡ ngay lập tức.

Chia Sẻ Thông Tin Hỗ Trợ

Cung cấp thông tin về nguồn lực sức khỏe tâm thần từ địa phương, đường dây nóng và đội ngũ hỗ trợ.

Xây Dựng Môi Trường Hỗ Trợ

Nuôi dưỡng sự thấu hiểu, lòng trắc ẩn và hỗ trợ trong cộng đồng của bạn về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện.

Thông Tin Liên Hệ

**Đường Dây Ngăn Ngừa
Tự Tử Quốc Gia:**
9-8-8

**Nhắn Tin Yêu Cầu Hỗ Trợ
Khủng Hoảng:**
Nhắn VT gửi 741741 (hỗ trợ 24/7)
Dịch Vụ Khẩn Cấp: Gọi 911

Bằng cách luôn cảnh giác và nhận biết các dấu hiệu của khủng hoảng sức khỏe tâm thần hoặc hành vi tự làm hại bản thân, chúng ta có thể tạo ra một cộng đồng hỗ trợ và an toàn cho mọi người.

Tìm hiểu thêm: UVM.EDU/VVPP





Dự Án Phòng Chống Bạo Lực Vermont Hành Vi Đe Dọa



1. Hiểu Được Tầm Quan Trọng

Vai Trò của Cộng Đồng: Mỗi người chúng ta đều đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sự an toàn cho cộng đồng.

Nhận Thức: Nhận biết hành vi đe dọa là điều then chốt để ngăn ngừa nguy cơ gây hại.

2. Xác Định Hành Vi Đe Dọa

Đe Dọa bằng Lời Nói: Hãy chú ý đến ngôn ngữ có vẻ đe dọa hoặc đáng ngờ, dù là lời nói hay văn bản (ví dụ: email, tin nhắn, mạng xã hội). Điều này cũng bao gồm các lời đe dọa rõ ràng, các kiểu đe dọa "đùa giỡn", lời đe dọa ngầm gây nguy cơ tức thì (ví dụ: "Rồi sẽ phải hối hận đấy")

Đe Dọa về Thể Chất: Ngay cả khi không có tiếp xúc thể chất, những hành vi hung hăng như lao vào hoặc hét vào ai đó cũng có thể là dấu hiệu của mối đe dọa.

3. Ứng Phó Với Các Mối Đe Dọa

Ưu Tiên Sự An Toàn: Luôn đảm bảo an toàn thân thể cho bản thân trước tiên.

Quan Sát và Theo Dõi: Có lẽ hành vi của ai đó mới bắt đầu đáng lo ngại, nhưng bạn chưa có đủ thông tin để can thiệp. Theo dõi các dấu hiệu leo thang như các hành vi ngày càng hỗn loạn hoặc ngày càng có hại.

Báo Cáo Mối Lo Ngại: Khi đã an toàn, hãy báo cáo bất kỳ hành vi đe dọa nào cho cơ quan có thẩm quyền để can thiệp và hỗ trợ.

Đồng Cảm và Thấu Hiểu: Nếu an toàn, hãy tiếp cận những cá nhân có hành vi đáng lo ngại bằng sự đồng cảm.



Mẹo An Toàn

Báo Cáo Ẩn Danh

Sử dụng các công cụ cộng đồng để báo cáo ẩn danh nhằm kết nối người gặp khó khăn với đội ngũ hỗ trợ để quản lý mối lo ngại và cung cấp trợ giúp.

Trọng Tâm trong Cộng Đồng

Xây dựng một cộng đồng tập trung vào lòng trắc ẩn và thấu hiểu có thể ngăn chặn hành vi đe dọa và tạo ra một môi trường an toàn hơn.

Giao Tiếp Cởi Mở

Khuyến khích giao tiếp cởi mở và đặt những câu hỏi mở để hiểu được quan điểm của họ.

Hỗ Trợ Chuyên Nghiệp

Kết nối họ với nguồn trợ giúp chuyên nghiệp để giải quyết nguyên nhân gốc rễ của hành vi.

Kiểm Tra và Quan Tâm

Đôi khi một người có thể cảm thấy vô cùng cô lập và cần được nhắc nhở rằng vẫn có người quan tâm đến họ.

Thông Tin Liên Hệ

Chính Quyền Địa Phương: Đối với các mối đe dọa tức thời, hãy liên hệ với cơ quan thực thi pháp luật địa phương.

Nguồn Lực Cộng Đồng: Sử dụng các công cụ báo cáo ẩn danh có sẵn để báo cáo mối quan ngại và kết nối người cần hỗ trợ với các dịch vụ thích hợp.

Bằng cách nhận diện và giải quyết hành vi đe dọa bằng sự đồng cảm và thấu hiểu, cam kết xây dựng mối quan hệ quan tâm và không bỏ rơi bất kỳ ai, chúng ta có thể tạo ra một cộng đồng an toàn hơn và hỗ trợ tốt hơn cho mọi người.

Tìm hiểu thêm: [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





Dự Án Phòng Chống Bạo Lực Vermont Bưu Kiện Đáng Ngờ



1. Tầm Quan Trọng của Sự Cảnh Giác

Vai Trò của Cộng Đồng: Mỗi người trong chúng ta đều đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sự an toàn cho cộng đồng.

Luôn Cảnh Giác: Cách tốt nhất để đảm bảo an toàn cho nhau là luôn đề ý và lưu tâm.

2. Nhận Diện Bưu Kiện Đáng Ngờ

Dấu Hiệu Khả Nghi: Thông tin địa chỉ không chính xác, chữ viết tay xấu hoặc méo mó, mùi lạ, bưu phí quá cao, hình dạng không đều, tiếng động bất thường, thời gian nhận hàng và người giao có điểm bất thường.

3. Hành Động Cần Thực Hiện

Hành Động Ngay Lập Tức: Nếu có gói hàng nào đó khiến bạn lo ngại, hãy hành động ngay lập tức.

Gọi Cho Cơ Quan Chức Năng: Liên hệ với cơ quan có thẩm quyền chứ không xử lý hoặc thay đổi gói hàng.

4. Hiểu Về Rủi Ro

Hậu Quả Tiềm Ẩn: Mặc dù hiếm gặp, các gói hàng nguy hiểm có thể gây tử vong, thương tích và phá hủy tài sản.

Cân Nhắc về Mục Tiêu: Hãy suy nghĩ xem liệu bạn hoặc tổ chức của bạn có thể là mục tiêu của những động cơ như trả thù, tranh chấp kinh doanh, tổng tiền hay khủng bố hay không.

An Toàn Cộng Đồng



Báo Cáo Nhanh Chóng

Bất kỳ nghi ngờ nào về một gói hàng dù nhỏ đến đâu cũng phải báo cáo kịp thời.

Nhận Thức và Hành Động

Sự cảnh giác và phản ứng nhanh chóng của bạn là chìa khóa để giữ an toàn cho cộng đồng của chúng ta.



Bằng cách nhận biết và phản ứng với các gói hàng đáng ngờ một cách cảnh giác và hành động nhanh chóng, chúng ta có thể tạo ra một môi trường an toàn hơn và bảo đảm hơn cho mọi người.

Tìm hiểu thêm: UVM.EDU/VVPP



Dự Án Phòng Chống Bạo Lực Vermont Lập Kế Hoạch An Toàn



Kế Hoạch An Toàn giúp giải quyết nhiều tình huống khác nhau như xử lý các mối quan hệ khó khăn, đối phó với ý định tự làm hại bản thân, lo ngại về an toàn cá nhân hoặc kiểm soát nỗi đau tinh thần. Cùng với đó, sự chuẩn bị cá nhân và tham gia cộng đồng sẽ giúp bạn vượt qua những thách thức của cuộc sống và chuẩn bị cho những tình huống khó khăn, góp phần xây dựng một cộng đồng an toàn và vững mạnh hơn.

1. Yếu Tố Kích Hoạt & Dấu Hiệu Cảnh Báo

Xác định các yếu tố kích hoạt cá nhân và các dấu hiệu cảnh báo có thể cho biết khi nào bạn cần thêm sự hỗ trợ.

2. Chiến Lược Đối Phó

Phát triển và ghi chép các kỹ năng đối phó giúp bạn kiểm soát căng thẳng và những thách thức về mặt cảm xúc. Nếu bạn gặp khó khăn trong việc xây dựng các chiến lược này, hãy chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ.

3. Nơi An Toàn & Hỗ Trợ Xã Hội

Liệt kê những nơi an toàn hoặc môi trường xã hội tích cực nơi bạn có thể tìm thấy sự hỗ trợ. Lập danh sách những cá nhân hoặc chuyên gia đáng tin cậy để liên hệ trong trường hợp khẩn cấp.

4. Lý Do để Sống

Xác định và liệt kê lý do sống của bạn như một lời nhắc nhở tạo động lực.

5. Lên Kế Hoạch Ứng Phó Khủng Hoảng

Bạn sẽ gọi cho ai khi bản thân gặp khủng hoảng? Bạn có thể dựa vào nguồn lực hoặc sự hỗ trợ nào?



Mẹo An Toàn

Xem Xét

Thường Xuyên

Thường xuyên xem xét và cập nhật Kế Hoạch An Toàn của bạn để đảm bảo kế hoạch luôn phù hợp với nhu cầu hiện tại.

Tìm Kiếm Sự Hỗ Trợ

Kết nối với bạn bè, gia đình hoặc các chuyên gia đáng tin cậy để giúp bạn tạo dựng và hoàn thiện Kế Hoạch An Toàn phù hợp với bản thân.

Nhận Thức Nhu Cầu Được Giúp Đỡ

Tìm kiếm sự hỗ trợ cho bản thân thể hiện lòng can đảm và cam kết bảo vệ sức khỏe và thể chất của chính bạn.

Hỗ Trợ từ Cộng Đồng

Bằng cách ưu tiên sự an toàn và sức khỏe tinh thần của bản thân, bạn cũng đang góp phần tạo nên một cộng đồng an toàn và hỗ trợ hơn.

Việc xây dựng và duy trì Kế Hoạch An Toàn sẽ tăng cường khả năng đấu tranh của bạn và đảm bảo bạn có đủ nguồn lực và sự hỗ trợ cần thiết trong những thời điểm khó khăn.

Tìm hiểu thêm: [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





Dự Án Phòng Chống Bạo Lực Vermont Báo Cáo Mọi Quan Ngại



Chúng ta có trách nhiệm chung là báo cáo mọi hành vi bạo lực, đe dọa bạo lực hoặc lo ngại về việc ai đó có khả năng gây tổn hại cho chính mình hoặc người khác. Việc nhận biết và báo cáo sớm những lo ngại sẽ giúp can thiệp kịp thời, qua đó có thể ngăn ngừa tổn hại cho cá nhân đó và người khác.

1. Các Loại Mọi Quan Ngại

Mọi quan ngại không phải lúc nào cũng được phân loại rõ ràng. Chúng có thể bao gồm các mối đe dọa bạo lực, hành vi bất thường hoặc đáng lo ngại, hoặc bất kỳ tình huống nào có vẻ không an toàn hoặc có khả năng leo thang.

2. Thông Tin Cần Cung Cấp Khi Báo Cáo

Khi báo cáo, hãy cung cấp càng nhiều thông tin liên quan càng tốt để đảm bảo được hỗ trợ phù hợp. Điều này bao gồm mô tả hành vi, lý do khiến bạn lo lắng và bất kỳ bối cảnh nào có liên quan.

3. Cách Thức Báo Cáo

Cuộc Gọi Khẩn Cấp: Sử dụng các dịch vụ khẩn cấp như 9-1-1 để xử lý các mối đe dọa cấp bách.

iPhone: Sử dụng tính năng SOS khẩn cấp.

Android: Sử dụng chức năng gọi khẩn cấp.

Báo Cáo Ẩn Danh: Nhiều tổ chức và cộng đồng cung cấp công cụ báo cáo ẩn danh. Hãy chia sẻ mối quan ngại của bạn thông qua các kênh này nếu bạn muốn giữ kín danh tính.



Mẹo An Toàn

Sự Đồng Cảm Và Lòng Trắc Ẩn

Báo cáo mối quan ngại với sự đồng cảm. Người mà bạn đang lo lắng có thể đang phải vật lộn với những vấn đề của riêng họ và việc hiểu được hoàn cảnh của họ sẽ giúp đưa ra sự hỗ trợ phù hợp.

Chăm Sóc Cộng Đồng

Báo cáo mối quan ngại là hành động thể hiện rằng bạn quan tâm đến sự an toàn và hạnh phúc của những người khác trong cộng đồng.

Nhận Thức và An Toàn

Bằng cách báo cáo những lo ngại, chúng ta đang đóng góp vào một môi trường an toàn hơn và hỗ trợ tốt hơn cho mọi người.

Tìm hiểu thêm tại **UVM.EDU/VVPP**





Dự Án Phòng Chống Bạo Lực Vermont Ứng Phó Với Mọi Đe Dọa Khẩn Cấp Chạy, Ẩn Náu, Chiến Đấu



Mọi đe dọa khẩn cấp là bất kỳ cá nhân nào có hành động gây ra nguy cơ tử vong hoặc thương tích nghiêm trọng ngay lập tức, chẳng hạn như kẻ xả súng hoặc người đang cầm vũ khí. Thời gian của những tình huống này thường không thể đoán trước và thường kéo dài từ 10 đến 15 phút.

1. Phương Án Ứng Phó

Chạy: Di tản khỏi khu vực một cách nhanh chóng và an toàn nhất có thể. Nếu bạn không thể sơ tán ngay lập tức, hãy tìm nơi ẩn náu an toàn cho đến khi có thể di chuyển.

Ẩn Náu: Tìm một nơi an toàn để tránh khỏi mọi đe dọa. Nếu có thể, hãy cố gắng che chắn và tránh bị nhìn thấy. Giữ im lặng và tránh gây tiếng ồn.

Chiến Đấu: Nếu không còn lựa chọn nào khác mà phải đối mặt với mọi đe dọa, hãy sử dụng bất cứ thứ gì có sẵn để tự vệ. Sử dụng vũ khí tạm thời hoặc bất cứ thứ gì bạn có để bảo vệ bản thân và người khác.

2. Hành Động Ngay Lập Tức

Quan Sát, Đánh Giá, Hành Động: Đánh giá tình hình xung quanh và đưa ra quyết định tốt nhất dựa trên tình huống. Quan sát khu vực, xem xét các lựa chọn và hành động theo phương án an toàn nhất.



Mẹo An Toàn

Làm Quen với Môi Trường Xung Quanh

- Khi ở trong một môi trường mới, hãy chú ý đến lối thoát hiểm, nơi ẩn náu và vật dụng có thể dùng làm vũ khí.
- Hiểu rõ môi trường xung quanh sẽ giúp bạn đưa ra quyết định nhanh chóng trong trường hợp khẩn cấp.

Khi Cảnh Sát Đến

- Giữ bình tĩnh và tuân thủ hướng dẫn của cảnh sát.
- Đặt mọi vật bạn đang cầm xuống, giơ tay lên cao, xòe rộng ngón tay và luôn để bàn tay của bạn trong tầm nhìn của cảnh sát. Tránh chuyển động đột ngột.

Tập Huấn

- Cân nhắc tham dự khóa huấn luyện Ứng Phó với Mọi Đe Dọa Khẩn Cấp.
- Tìm kiếm trên Google “FBI Run Hide Fight (FBI Chạy, Ẩn Náu, Chiến Đấu)” để biết thêm thông tin và tài liệu hỗ trợ.

Xây dựng một cộng đồng an toàn hơn thông qua nhận thức và sự chuẩn bị. Bằng cách trang bị kiến thức và chuẩn bị kỹ lưỡng, chúng ta sẽ góp phần tạo nên một môi trường an toàn và bảo đảm hơn cho mọi người.

Tìm hiểu thêm: [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





Dự Án Phòng Chống Bạo Lực Vermont Đóng Cửa, Khóa Lại, Đừng Chèn Cửa



1. Thực Hành An Ninh

Đóng Cửa: Luôn đảm bảo đã đóng cửa khi ra khỏi phòng hoặc tòa nhà. Ngăn chặn đối tượng đi vào trái phép và duy trì an ninh.

Khóa Lại: Khóa cửa cẩn thận khi cần thiết. Bảo vệ các khu vực nhạy cảm và kiểm soát quyền ra vào các không gian hạn chế.

Đừng Chèn Cửa: Tuyệt đối không chèn để cửa hé khi mà cửa cần được khóa. Đảm bảo các biện pháp an ninh được áp dụng và hoạt động bình thường.

2. Tại Sao Điều Này Quan Trọng

Tăng Cường An Ninh: Khóa cửa và đóng lối vào có tác dụng ngăn chặn sự xâm nhập trái phép và các mối đe dọa tiềm ẩn.

An Toàn: Cửa được bảo vệ đúng cách giúp duy trì môi trường an toàn bằng cách ngăn chặn những vị khách không mời mà đến xâm nhập vào khu vực riêng tư.

Trách Nhiệm Cộng Đồng: Mỗi người đều có vai trò trong việc duy trì an ninh. Hãy chủ động bảo vệ cửa ra vào và báo cáo mọi vấn đề như ổ khóa hoặc cửa sổ bị hỏng.



Mẹo An Toàn

Báo Cáo Sự Cố

- Báo ngay khi phát hiện đèn hồng, cửa, khóa hoặc cửa sổ bị hư hại.
- Báo cáo kịp thời giúp giải quyết các mối lo ngại về an ninh và đảm bảo môi trường an toàn hơn cho mọi người.

Xây Dựng Một Cộng Đồng An Toàn Hơn

- Luôn cảnh giác và lưu tâm đến môi trường xung quanh bạn.
- Đóng cửa, khóa cửa và không chèn để hé cửa sẽ góp phần đảm bảo an ninh cho môi trường sống và làm việc.



Tìm hiểu thêm: [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)