



Phòng ngừa bạo lực sau cơn thiên tai

Vietnamese translation of "Preventing Violence after a Natural Disaster"
(<http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/katrina/preventingviolence.asp>)

Thần kinh căng thẳng hơn cùng với sự lũng đoạn trong gia đình; những khó khăn để được các nhu cầu hàng ngày như thức ăn, nước, và nơi trú ẩn; cũng như các suy kém về sức khỏe và các dịch vụ thực thi pháp luật có thể gia tăng bạo lực. Các chiến lược để phòng ngừa bạo lực sau cơn hoạn nạn phải chú trọng vào việc giúp những người nào cần được giúp đỡ và thiết lập các hệ thống hỗ trợ để quản lý các công việc hàng ngày.

Phòng Ngừa Đối Xử Không Tốt Đến Trẻ Em
Phòng Ngừa Hội Chứng Em Bé Bị Run
Quản Lý Sự Căng Thẳng Trong Mối Quan Hệ
Phòng Ngừa Bạo Lực Tình Dục
Phòng Ngừa Tự Tử
Phòng Ngừa Bạo Lực Nơi Thanh Thiếu Niên

Phòng Ngừa Đối Xử Không Tốt Đến Trẻ Em

- **Cha mẹ lo lắng cho con.** Sau bất cứ một thiên tai, cha mẹ nào cũng bị căng thẳng nhiều hơn. Điều quan trọng là vẫn tiếp tục lo lắng cho con mình. Trẻ em thường bị ảnh hưởng nhiều bởi phản ứng của cha mẹ chúng.
- **Dỗ dành khi con khóc.** Đừng bao giờ lắc em – lắc trẻ mạnh có thể gây thương tích hoặc tử vong đến cho em.
- **Giữ cho con được an toàn.** Điều quan trọng là biết ai đang giữ con mình và đang ở đâu vào bất cứ lúc nào.
- **Hỏi người khác giúp đỡ.** Hỏi một người bạn đáng tin cậy, người trong gia đình, và cha mẹ khác giữ con giùm trong một thời gian ngắn nếu quý vị bị căng thẳng. Cần nên thư giãn khi bị căng thẳng nhiều.
- **Gởi trẻ em bị thất lạc gia đình đến đúng người có thẩm quyền.** Điều này giúp trẻ bị lạc cha mẹ hoặc gia đình của em được nhận diện và được chăm sóc đặc biệt.
- **Báo cáo nếu nghĩ có tình trạng lạm dụng hoặc bỏ bê.** Nếu quý vị có lý do chính chắn và tin rằng một đứa trẻ đã hoặc có thể bị nguy cơ, hãy báo cho cơ quan thẩm quyền hoặc gọi cho đường dây khẩn khi gặp khủng hoảng toàn quốc (National Crisis Hotline) dành cho nạn nhân bão Katrina tại số 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

Để biết thêm thông tin, hãy đọc [Tờ Dữ Kiện về Phòng Ngừa Đối Xử Không Tốt Đến Trẻ Em](#).

Phòng Ngừa Hội Chứng Em Bé Bị Run

- **Đừng lắc con quý vị.** Lắc mạnh em bé nơi vai, cánh tay, hoặc chân có thể gây thương tích nặng hoặc tử vong.
- **Cố gắng tìm lý do tại sao em khóc.** Kiểm xem các nhu cầu căn bản của con quý vị được đáp ứng không (như thức ăn, tã, có mặt quần áo quá nhiều hay quá ít, v.v...). Quý vị cũng có thể kiểm các dấu hiệu bị bệnh hoặc bị đau, như hăm kẽ nơi trẻ sơ sinh.
- **An ủi con quý vị.** Thử chà lưng con, ru con, cho con bú núm vú giả, hát, hoặc nói chuyện với con.
- **Tản bộ.** Đi bộ đẩy xe con hoặc lái xe hơi chạy quanh, nhớ dùng ghế an toàn và cho con ngồi đằng sau xe.
- **Nghỉ cho khuây khỏa.** Em bé khóc hoài là chuyện bình thường. Điều này có thể làm cho cha mẹ bị căng thẳng. Khi cảm thấy quá mệt mỏi hoặc giận dữ, hãy dành vài phút để cho thoải mái và thư giãn để giảm bớt sự căng thẳng đang có.
- **Trò chuyện với người khác.** Trò chuyện với bạn thân hoặc người trong gia đình về cảm nghĩ của quý vị. Điều này giúp quý vị nghĩ xả hơi và thư giãn.
- **Nếu cần thêm thông tin về cách tốt nhất để giải quyết việc em bé khóc,** hãy gọi cho đường dây khẩn khi gặp khủng hoảng toàn quốc (National Crisis Hotline) dành cho nạn nhân bão Katrina tại số: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

Để biết thêm thông tin, hãy viếng trang [Tờ Dữ Kiện về Hội Chứng Trẻ Em Bị Run](#)

Phòng ngừa bạo lực sau cơn thiên tai
(tiếp theo trang trước)

Quản Lý Sự Căng Thẳng và Mối Quan Hệ

- **Hành động nếu thấy điều không đúng.** Nếu thấy một người nào bạo động, hãy hành động ngay. Nếu quý vị cảm thấy an toàn, mang người bị nguy cơ ra khỏi nơi đó. Nếu quý vị thấy mình không được an toàn, hãy cho người có trách nhiệm biết về sự nguy hiểm đó.
- **Yêu cầu hỗ trợ.** Nếu nghĩ rằng quý vị bị nguy hiểm, hãy tìm sự hỗ trợ từ các nguồn đáng tin cậy như người cố vấn, bạn bè và gia đình, và bệnh xá. Điều này sẽ giúp quý vị được an toàn.
- **Đừng dùng ma túy và uống rượu.** Điều này có thể gia tăng cảm giác bị lo lắng và căng thẳng, và có thể đặt mình trong tư thế dễ bị tấn công.
- **Nghỉ cho khuây khỏa.** Quan hệ trở nên căng thẳng nhiều khi gia đình ráng tìm cách để cất nhà lại, tìm công việc mới, và tìm sự an bình. Nếu nghĩ rằng mình bị căng thẳng, hãy nghỉ cho khuây khỏa.
- **Tham gia – Giữ tính hiếu động.** Tình nguyện làm việc trong nơi ẩn trú, cộng đồng hoặc trường học.
- **Nếu nghĩ rằng quý vị có nguy cơ bị bạo lực trong quan hệ của mình** hoặc quan tâm về sự nguy cơ của một người nào khác, xin báo cho người có trách nhiệm về tình nghi nguy hiểm hoặc gọi cho đường dây khẩn khi gặp khủng hoảng toàn quốc (National Crisis Hotline) dành cho nạn nhân bão Katrina tại số 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

Để biết thêm thông tin, hãy viếng trang [Tờ Dữ Kiện về Phòng Ngừa Bạo Lực của Người Tình](#)

Phòng Ngừa Bạo Lực Tình Dục

- **Hành Động Ngay.** Nếu thấy một người nào bị tấn công, hãy hành động ngay. Nếu thấy an toàn, kéo người này ra khỏi người tấn công. Nếu thấy không an toàn, báo cho người có trách nhiệm biết điều gì xảy ra.
- **Giữ cho mình được an toàn.** Thận trọng cho sự an toàn của mình. Đừng ở một mình. Nếu được, nên ở chung với nhóm bạn đáng tin cậy.
- **Đến nơi an toàn.** Nếu có thể, đến một nơi có thật nhiều người.
- **Đừng dùng ma túy và uống rượu.** Điều này có thể gia tăng cảm giác bị lo lắng và căng thẳng, và có thể đặt mình trong tư thế dễ bị tấn công.
- **Tìm hỗ trợ.** Nếu nghĩ rằng mình là nạn nhân của bạo lực tình dục hoặc quý vị biết người nào bị bạo lực tình dục, hãy nói chuyện với người bạn thân hoặc người trong gia đình. Những người này có thể hỗ trợ những gì cần thiết cho quý vị.
- **Nếu bị bạo lực tình dục,** tìm một người nào quý vị tin cậy để báo cáo tình cảnh này, hoặc gọi cho Hệ Thống Toàn Quốc về Hãm Hiếp và Loạn Luân tại số 1-800-656-HOPE.

Để biết thêm thông tin, hãy viếng trang [Tờ Dữ Kiện về Phòng Ngừa Bạo Lực Tình Dục](#)

Phòng Ngừa Tự Tử

- **Giữ liên lạc với gia đình.** Nếu có thể, giữ liên lạc với gia đình, bạn bè và người láng giềng đáng tin cậy để giúp quý vị đương đầu với sự căng thẳng và mất mát có thể xảy ra sau một thiên tai.
- **Tìm sự giúp đỡ từ người chuyên môn.** Yêu cầu được giúp đỡ từ bác sĩ hoặc các nhà lãnh đạo khác đã được huấn luyện để giúp đỡ quý vị.
- **Giữ tính hiếu động.** Đi tản bộ hoặc tham gia vào các sinh hoạt theo nhóm khác để giữ cho mình có hoạt động.
- **Giữ bạn bậu.** Giúp những người khác trong nơi trú ẩn, trong cộng đồng hoặc trường học của mình.
- **Nếu quý vị hoặc người nào quý vị biết nghĩ đến việc tự tử,** hãy gọi cho đường dây khẩn khi gặp khủng hoảng toàn quốc (National Crisis Hotline) dành cho nạn nhân bão Katrina tại số 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

Để biết thêm thông tin, hãy viếng trang [Tờ Dữ Kiện về Phòng Ngừa Tự Tử](#)

Phòng Ngừa Bạo Lực Nơi Thanh Thiếu Niên

- **Tôn Trọng người khác và coi trọng những khác biệt.** Ngay cả khi quý vị cảm thấy bị căng thẳng hoặc bồn chồn, đừng ăn hiếp, chọc ghẹo, hoặc nói xấu về người khác.

Ngày 15 tháng Chín, 2005

Trang 2 trên 3

Phòng ngừa bạo lực sau cơn thiên tai
(tiếp theo trang trước)

- **Tham gia vào các nỗ lực dọn dẹp.** Giúp cộng đồng hoặc địa phương dọn dẹp.
- **Đừng dùng ma túy và uống rượu.** Tránh uống rượu và sử dụng ma túy và những người làm điều này. Uống rượu và dùng ma túy làm gia tăng cảm giác lo sợ và sự căng thẳng, đặt quý vị vào tư thế dễ bị tấn công.
- **Tìm hiểu các phương thức khác để giải quyết các cuộc tranh cãi và đánh lộn.** Khi cãi vã, ráng nói đừng lớn tiếng, đánh nhau hoặc xô đẩy, và nói với bạn mình ráng làm giống như vậy.
- **Đừng mang vũ khí.** Mang vũ khí không làm cho quý vị được an toàn và thường đưa tới cãi vã và gia tăng cơ hội bị thiệt hại nghiêm trọng.
- **Nếu quý vị biết người nào đang tính gây hại đến một người khác - xin báo cáo ngay.** Cho một người lớn đáng tin cậy, như người cố vấn, hoặc cha mẹ biết. Nếu quý vị sợ hãi và tin rằng nếu báo cáo, quý vị sẽ bị nguy hiểm hoặc bị trả thù, xin gọi cho cơ quan thẩm quyền hoặc gọi đường dây khẩn khi gặp khủng hoảng toàn quốc (National Crisis Hotline) dành cho nạn nhân bão Katrina tại số 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

Để biết thêm thông tin, hãy viếng trang Tờ Dữ Kiện về Phòng Ngừa Bạo Lực Nơi Thanh Thiếu Niên