

安全计划

- 制定一套紧急逃生计划。
- 为您自己和孩子制订一个重要电话号码清单（例如警察、庇护所），要随时备好打电话的零钱
 - 危机热线 (905) 878-8555 及 (905) 332-7892
- 制定一个您可以前往的安全地点清单（例如亲戚、朋友、庇护所）
- 在安全情况下告诉您的邻居，您希望他们如果听到打斗或喊叫就报警/可能的话让孩子到他们那里去
- 把衣物、家门钥匙、车钥匙、钱、重要文件（或副本）、喜欢的玩具等等，藏到一个朋友或亲戚家里
- 把自己所有的证件带在钱包里（或者放在其它安全地点）
- 开立您自己的银行账户（用一家和您的伴侣不同的银行），并安排电话和银行结算单据发给一个朋友或亲戚。
- 尽可能节省（比如从日杂预算当中）并把金钱存起来以备不时之需
- 随身携带\$10 到\$15，紧急情况下可以打出租车
- 小心家里的任何武器（包括厨刀）
- 把虐待情况告诉您信任的人
- 教给孩子他们自己的安全计划（例如可以去哪些安全地点、如何使用电话寻求帮助、紧急出口等等）
- 和您的孩子与亲戚约定一个口令，这样他们就知道什么时候要打电话求救。

- 为您的宠物的安全和健康考虑一套计划

如果您不和虐待您的伴侣住在一起：

- 换锁，在门上安装门镜，安装保安系统、户外照明系统和烟雾警报器
- 教给您的孩子不要应门
- 把您的电话号码从电话簿中除去，在向外拨打的时候封锁号码（在号码之前拨*67）
- 考虑弄一部手机并在家里搞一部无绳电话
- 把限制令放在随时可以拿到的地方
- 确保学校、托儿所和警方存有所有法庭文件的副本，包括限制令和监护/探视令
- 告诉人们您的伴侣已经不再和您一起居住，并请他们如果看到您的伴侣出现您的家或孩子附近就报警
- 告诉照顾您孩子的人谁有允许可以接孩子
- 把您的情况告诉您的某个同事并要求过滤找您的电话
- 远离您的伴侣可能前往或者逗留的地方（例如商店、银行、录像租赁店、酒吧）

您外出的时候要带上的重要文件和物品

- 身份证
- 您和孩子的出生证
- 您和孩子的健康证明
- 社会保险卡
- 就学和就医纪录
- 钱、存折、信用卡
- 钥匙 - 房门、车、办公室、保险箱、信箱
- 驾驶执照和车辆登记证
- 您和孩子的药物/处方
- 护照、移民文件、公民文件

- 按揭资料、房契、租赁/租用协议
- 保险文件
- 地址簿
- 有情感价值的照片、珠宝和个人物品
- 孩子们最喜爱的玩具、毯子
- 任何法律文件（例如分居协议、离婚文件、限制令）

最重要的是确保您和您孩子的安全。如果您需要逃离住所，而自己也有能力的话，一定要把孩子带上。这对于未来争夺监护权是非常重要的。除非有法庭限制令，这不会被看作是绑架，因为父母双方对孩子有均等的权利。

如果您在离开的时候什么也不能带走，可以在一位警察的陪同下回家取个人物品。

重要电话号码

荷顿区警察局（受害者服务处） —
(905) 878-5511

仅限紧急使用 — 911

危机热线：

- 北荷顿妇女庇护所 — (905) 878-8555
- 南荷顿妇女庇护所 — (905) 332-7892

受害者/目击者协助计划 - 荷顿 — (905) 878-6292

荷顿区性袭击与暴力干预服务处 (SAVIS) — (905) 875-1555

儿童服务电话 — 1-800-668-6868

妇女 S.O.S. — 1-800-387-8603

荷顿区保护儿童协会 — (905) 333-4441

荷顿区家庭服务处 — (905) 845-3811

伯林顿辅导与家庭服务处 — (905) 637-5256

妇女中心 — (905) 847-5520