



Kapag ang Bahay ay **HINDI** na Ligtas

Kung nakaranas kayo ng karahasan sa tahanan o karahasan sa pamilya habang may COVID-19 na pandemic, may makukuha kayong tulong:

- **Tumawag** sa provincial crisis line sa **1-877-977-0007** o **mag-text** sa **204-792-5302** o **204-805-6682** para makakuha ng suporta at mga opsyon para sa matitirhan. May available na libreng transportasyon sa isang emergency shelter.
- Ang Victim Services ay may iba't ibang uri ng mga suporta na available. **Tumawag** sa **1-866-484-2846**.

Mga tip para sa kaligtasan:

- Kung may cellphone kayo, parati itong dalhin at tiyakin na alam ninyo kung paano gamitin ang mga emergency function ng telepono.
- Parating kumustahin ang inyong mga pinagkakatiwalaang kaibigan o mga miyembro ng pamilya at gumamit ng isang code na salita o senyales para maipalam sa kanila na may nagbabanta sa ninyo.
- Pagsama-samahin ang lahat ng mahalagang dokumento sa isang ligtas na lugar at itago sa isang 'go bag' (nakahandang bag) na may laman na mga mahalagang gamit sa biglaang pag-alis.

Kung kayo o ang inyong mga anak ay nasa panganib, magpunta sa isang ligtas na lugar at maghanap ng tulong, gamit ang mga mapagkukunan ng tulong at impormasyon na nakalista sa itaas. Sa isang emergency, i-dial ang 911.