



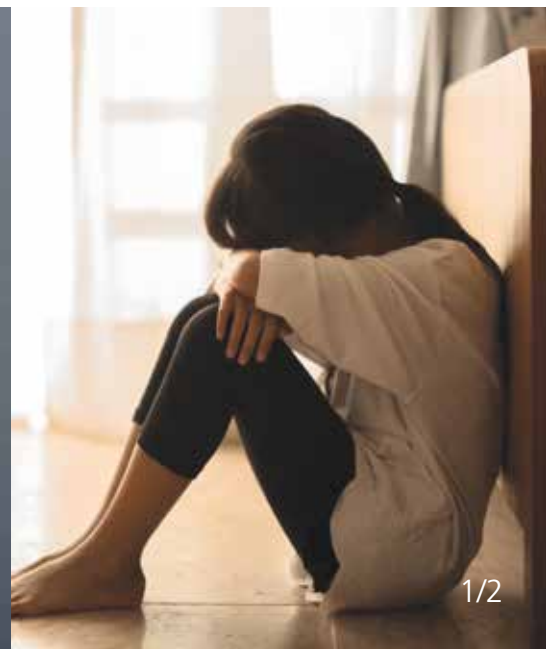
Nasa isang relasyon ka ba kung saan ikaw ay nasasaktan?

Hindi ikaw ang may kasalanan at hindi ka nag-iisa. Kung inaabuso ka, hindi iyon nangangahulugang hindi ka mabuting tao. Gustong kontrolin ng taong nang-aabuso sa iyo ang buhay mo.

Makipag-usap sa isang taong mapagkakatiwalaan mo: isang kaibigan, kapitbahay, kapamilya, o iyong case worker. Humingi ng suporta sa pamamagitan ng pagtawag sa isa sa mga numero ng telepono na nakalista dito.

SA ISANG MAPANG-ABUSONG RELASYON, MAAARING GAWIN NG ISANG KAPAREHA, MAGULANG, O TAGAPANGALAGA ANG MGA SUMUSUNOD:

- Maging napakaseloso/napakaselosa o mainitin ang ulo.
- Mamimilit ng sekswal na aktibidad.
- Tinitira, sinisipa, sinasampal o tinutulak ka.
- Ilayo ka sa iyong pamilya at mga kaibigan.
- Balewalain ang kalusugan at kaligtasan ng isang bata, nasa hustong gulang na may mga kapansanan, o nakatatanda
- Nagbabanta o sinisisi ka.
- Naghahagis ng mga bagay sa iyo o naninira ng mga bagay.
- Subukang kontrolin ang ginagawa mo, ang ikinikilos at nararamdaman mo, at kung kanino ka nakikipagkita.
- Gamitin ang iyong pera o ari-arian nang walang pahintulot mo.



MAKAKAKUHA KA NG TULONG, LIGTAS NA MATUTULUYAN, PAYO, AT PAGPAPLANO ANUMANG ORAS.

Tumawag sa isa sa mga numero sa handout na ito. Nagbibigay ang mga lugar na ito ng suporta sa mga babae at lalaki. HINDI ka huhusgahan ng mga ito. Gusto kang tulungan ng mga ito. Hindi mo kailangang ibigay ang iyong pangalan o iba pang impormasyon. Hindi ipagsasabi ang sasabihin mo.

Maaari kang humiling ng tagapagsalin kung hindi ka nagsasalita ng English. **Maliban kung iba ang nakasaad, ang lahat ng numero ng telepono ay mga 24 na oras na hotline. Kung nasa napipintong panganib ka, tumawag sa 911.**

Alameda County 2-1-1 (Mga referral para sa matutuluyan at pabahay para sa mga biktima ng karahasan sa tahanan)	Toll-Free: 211
Family Justice Center ng Alameda County, Oakland	Numero ng Telepono: 1.510.267.8800 (Lunes – Biyernes, 8:30 am – 5 pm)
A Safe Place, Oakland	Numero ng Telepono: 1.510.536.7233
Building Futures, San Leandro	Toll-Free: 1.866.292.9688
Family Violence Law Center	Toll-Free: 1.800.947.8301
Pambansang Hotline para sa Karahasan sa Tahanan	Toll-Free: 1.800.799.7233 www.thehotline.org
Ruby's Place, Hayward	Toll-Free: 1.888.339.7233
S.A.V.E., Fremont	Numero ng Telepono: 1.510.794.6055
Tri-Valley Haven, Livermore	Toll-Free: 1.800.884.8119

IULAT ANG PANG-AABUSO SA MGA BATA, NASA HUSTONG GULANG NA MAY MGA KAPANSANAN, AT NAKATATANDA.

Kung pinaghihinalaan mong may inaabusong bata, nasa hustong gulang na may kapansanan, o nakatatanda, tawagan ang mga 24 na oras na hotline sa ibaba. Hindi mo kailangang sabihin ang pangalan mo kapag nag-uulat ka.

Hotline para sa Pag-uulat ng Pang-aabuso sa Bata
Numero ng Telepono: **1.510.259.1800**

Adult Protective Services
Toll-Free: **1.866.225.5277**

Kailangan mo ba ng higit pang suporta?

Tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Toll-Free: **1.855.891.9169**

Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_DV 11/2020
HED DV-1 REVIEW 10/2020