

Hmong



THAUM KOJ NCAV CUAG RAU IB LUB STAR
Kev Nyab Xeeb, Kev Pabcuam, & Kev Txhawb Nqa



1057 W. Fireweed Lane
Suite 230
Anchorage, AK 99503

www.staralaska.com

Xov Tooj Lag Luam
(907) 276-7279

Xov Tooj Kev Kub Ntxhov
(907) 276-7273
(800) 478-8999

@staralaska



KEV PABCUAM TXHAWB NQA MUAJ PUB

STAR tsom rau kev kawm thiab daws teeb meem kub ntxhov hauv zej zog Anchorage nrog rau thoob plaws hauv lub xeev. Cov ntaub ntaww hais txog STAR tuaj yeem txais tau 24 teev ib hnub.

**Yog tias koj lossis ib tug neeg
koj paub tsis ntev los no tau
raug mob lossis yog qhov kev
tsim txom tau tshwm sim ntau
xyoo dhau los, STAR Cov Kws
Txhawb Nqa tuaj yeem pab los
ntawm kev muab cov ntaub
ntaww thiab kev txhawb nqa
saum xov tooj lossis tim ntsej
tim muag.**

**Thov hu (907) 276-7279 rau cov
ntaub ntaww ntxiv lossis los
teem nav maim.**

KEV PAB TXHAWB NQA

- 24-teev xov tooj kev kub ntxhov muaj pub tam siv txog kev cuam tshuam thiab kev xaiv rau kev tshaj tawm
- Kev txhawb nqa los ntawm txoj kev tshaj tawm
- Kev tawm tsam kev cai lij choj
- Kev txhawb nqa los ntawm kev sib tham ib leeg
- Kev npaj kev nyab xeeb
- Kev pab thaum muaj xwm ceev
- Pab pawg txhawb
- Kev sab laj txog ntawm kev raug mob

STAR LUB HOMPHIAJ NTAWM COV KEV PABCUAM

- Kev quab yuam deev yog kev ua txhaum ntawm lub hwj chim thiab kev tswj hwm. Nws tsis yog hais txog kev sib deev.
- Kev quab yuam deev yog ib qho kev sib deev uas tsis xav tau.
- Kev quab yuam deev tsis muaj kev ntxub ntxaug; nws hla txhua tus poj niam txiv neej, haiv neeg, hnub nyoog, thiab kev tsis sib xws uas muaj nyob ntawm cov tib neeg sib txawv hauv zej zog.
- Kev quab yuam deev tsis yog “raug los ntawm” lossis “ua los ntawm” tus neeg raug tsim txom; nws yog lub luag haujlwm ntawm tus neeg ua txhaum.



STAR cov kev pab
txhawb nqa yog
pub dawb,
tsis pub lwm tus
paub thiab muaj
kev xaiv tau.

KEV UA PHEM RAU KEV SIB DEEV YOG DABTSI?

UA NTEJ, LOS PEB THAM TXOG KEV TSO CAI.



Kev tso cai yog ib qho kev pom zoo ntawm cov neeg koom los muaj kev sib deev. Kev tso cai yuav tsum muaj kom meej thiab muaj kev sib tham dawb paug. Ib lo lus thiab kev qhia uas pom zoo ntawm kev tso cai tuaj yeem pab tau koj thiab koj tus khub kom nkag siab thiab hwm ib leeg ib tug qhov kev xav tau lossis tsis xav tau.

Kev tso cai tsis tuaj yeem muab tau los ntawm cov tib neeg uas tsis tau muaj hnuh nyog, qaug cawv lossis tsis tuaj yeem feeb meej tau los ntawm yeeb tshuaj lossis dej caw, lossis tsaug zog lossis tsis feeb meej. Yog tias ib tug neeg pom zoo los ntawm ib qho kev ua si ua nyob rau ib qho xwm txheej uas raug hem lossis raug hawv, qhov ntawv tsis suav tias yog kev tso cai vim tias nws tsis muab yam ua dawb paug. Lub zog tsis sib xws, xws li koom nrog kev sib deev nrog ib tug neeg ua haujlwm lossis ib tug tub ntxhais kawm, kuj txhais tau hais tias kev tso cai tsis tuaj yeem muab pub dawb.

KEV QUAB YUAM DEEV YOG DABTSI?

Raws li National Sexual Violence Resource Center (NSVRC), cov cwj pwm ntawm kev ua phem rau kev sib deev muaj xws li:

- Yuam deev lossis quab yuam deev los ntawm kev tsis tau tso cai
- Kev tsim txom menuam yaus deev thiab muaj kev sib deev nrog niam txiv, menuam, nus muag, lossis xeeb leej xeeb ntxwv
- Kev quab yuam deev los ntawm ib tug neeg tus txij nkawm lossis tus khub
- Kev sib deev uas tsis xav tau/kov
- Kev thab plaub rau kev daj dee
- Tso cai, los yog txhawb kom ib tug menuam koom nrog kev sib deev uas txhaum cai thiab muab menuam ua lag luam muag cev
- Muab qho chaw mos lossis lub cev liab qab rau lwm tus saib yam tsis tau tso cai
- Kov qho chaw mos nyob rau qho chaw muaj pej xeem coob
- Watching someone engage in private acts without their knowledge or permission Saib ib tug neeg koom nrog kev ua haujlwm ntiag tug yam lawv tsis muaj kev paub lossis kev tso cai
- Duab liab qab ntawm tus kheej muab faib yam tsis tau kev tso cai

KEV THAB PLAUB RAU KEV DAJ DEE

KEV THAB PLAUB RAU KEV DAJ DEE YOG DABTSI?

Kev thab plaub txog kev daj dee suav nrog kev tsis txaus siab txog kev sib deev, kev thov rau kev sib deev, thiab lwm yam kev hais lus lossis kev ua phem rau lub cev ntawm kev sib deev hauv chaw ua haujlwm lossis chaw kawm, raws li los ntawm Equal Employment Opportunity Commission (EEOC).

Cov cwj pwm ntawm kev thab plaub rau kev daj dee muaj xws li:

- Ua tej yam kev xaj ntawm kev ua haujlwm lossis yog kev nce qib nyob ntawm kev sib daj dee, txawm tias hais qhia meej lossis tsis meej.
- Kev qhia ntawm lub cev txog kev sib deev.
- Kev thov rau kev sib deev.
- Kev hais lus thab plaub ntawm kev sib deev, nrog rau cov lus tso dag hais txog kev ua nkauj nraug lossis seb tus neeg ntawv nyiam deev nrog poj niam los txiv neej.
- Kev kov lossis kov lub cev uas tsis xav tau.
- Lus hais txog lub cev uas yam tsis zoo siab tau txais.
- Sib tham txog kev sib deev/dab neeg/kev xav ntawm kev sib deev pem haujlwm, tsev kawm ntawv, lossis lwm qhov chaw uas tsis tsim nyog.
- Raug yuam kom koom kev sib deev nrog ib tug neeg.
- Cov duab liab qab uas tsis tuaj yeem xav tau, emails, lossis ntawv ntaus.



STAR 24/7 Xov Tooj Kev Kub Ntxhov
(907) 276-7273
(800) 478-8999
www.staralaska.com

QHIA TXOG IB QHO KEV RAUG QUAB YUAM DEEV



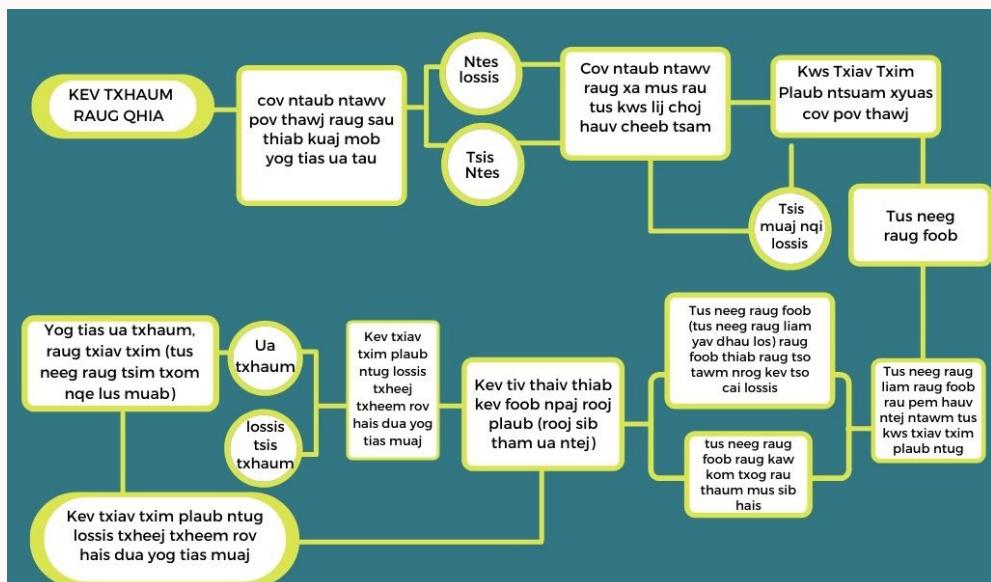
Ib tug STAR Txhawb Nqa tuaj yeem pab tau koj nkag siab txog koj cov kev xaiv ntawm txhua txoj ke mus thiab txhawb nqa koj cov kev txiav txim siab.

Dabtsi yuav yog qee yam ntawm kuv cov kev xaiv?*

- Qhia rau tub ceev xwm
- Nkag mus rau kev kho mob
- Hu STAR rau kev tsim nyog qhia uas tsis qhia npe
- Hais lus nrog STAR nkaus xwb
- Ntsib nrog tus kws pab tswv yim lossis lwm tus kws kho hlwb
- Qhia rau ib tug phooj ywg lossis tsev neeg

*Cov kev xaiv tuaj yeem sib txawv nyob ntawm lub hnuv nyoog ntawm tus neeg raug tsim txom & tus neeg ua txhaum thiab qhov chaw uas qhov xwm txheej tau tshwm sim. Rau cov ntaub ntawv qhia ntawm ntxiv, hu STAR Tu Xov Tooj Kev Kub Ntxhov ntawm (907) 276-7273 lossis (800) 478-8999.

QHIA COV KAUJ RUAM NTAWM COV TXHEEJ TXHEEM



KEV CUAM TSHUAM NTAWM COV TIB NEEG SAIB TABSIS TSIS UA DABTSI

IB TUG TIB NEEG SAIB TABSIS TSIS UA DABTSI

yog ib tug neeg uas pom qhov xwm txheej (tabsis tsis yog ib feem ntawm nws).

Kev ua phem yeej muaj tshwm sim tas li.

Yog peb xav tiv thaiv kom tsis txhob muaj kev ua phem, peb yuav tsum tau ua ib qho kev hloov mus rau:

Kev ua phem yuav tsum tsis pub muaj tshwm sim

Txhua tus yuav tsum ua lawv txoj haujlwm los ua kom peb lub zej zog muaj kev nyab xeeb

Kev cob qhia rau kev cuam tshuam ntawm cov tib neeg saib tabsis tsis ua dabtsi yog ib txoj hauv kev los hloov cov qauv uas ib txwm muaj lawm. Peb paub tias nws yeej ua tau los pauv cov qauv/zej zog cov cai uas ib txwm muaj (xws li, kev tiv thaiv kev haus luam yeeb, ncav cuag saum huab cua, thiab lwm yam)

Qhov no yog ib qho kev hloov pauv nyob ntawm ib lub zej zog uas tso cai rau dabtsi tshwm sim yam tsis muaj lus teb/tsis koom tes mus rau ib lub zej zog uas koom siab/koom tes.



Koj puas tau pom ib qhov xwm txheej uas koj xav tias koj yuav tsum tau koom tes...es koj tau ua?

Koj puas tau pom ib qhov xwm txheej uas koj xav tias koj yuav tsum tau koom tes...tabsis es koj tsis ua?

Ua Ncaj Qha:

- Ua ib Yam dabtsi koj tus kheej
- Hais kom ib tug neeg txvv tsis pub lawv ua dabtsi
- Tshawb xyuas ib tug neeg koj yuav txhawj xeeb txog

Cuam Tshuam:

- Nres Yam tsis qhia ncaj qha los ntawm kev nthuav tawm qhov xwm txheej lossis cheem kom zoo rau li ib pliag
- Nchuav ib khob dej
- Caws ib lub tswb hauv tsheb
- Ua txuj tias paub tus neeg
- Nug cov kev mus
- Nug qiv lub xov tooj rau roj

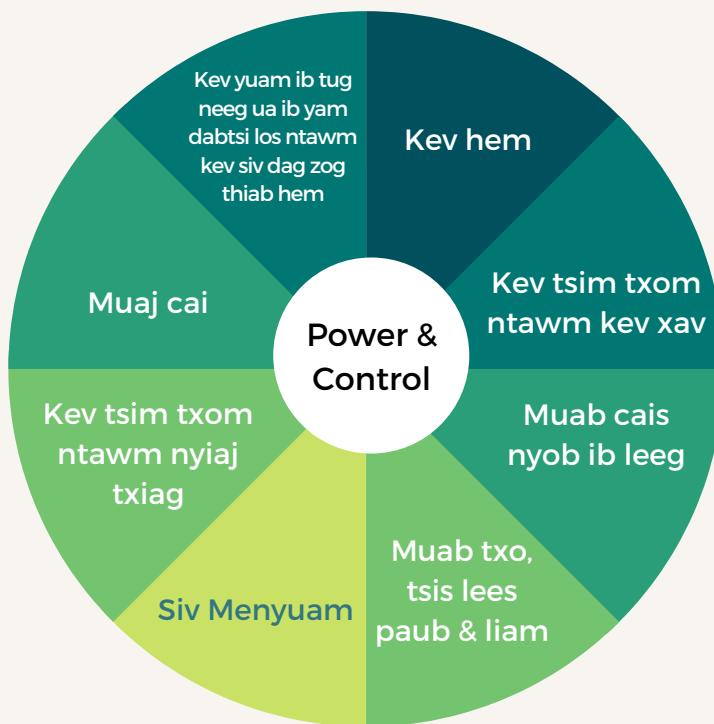
Sawv Cev:

- Nug lwm tus kom pab
- Hu rau 911 lossis kev ruaj ntseg
- Sau ib daim ntawv tsis qhia npe rau tus thawj saib xyuas
- Nug lawv cov phooj ywg kom pab
- Tham nrog ib tug neeg ntseeg siab (neeg laus, thawj coj ntawm sab ntsuj plig, tus thawj xoj, thiab lwm yam)



DAIM DUAB POWER & CONTROL DIAGRAM

Daim duab Power & Control diagram* yog ib qho cuab yeej tshwj xeeb hauv kev nkag siab txog tag nrho cov qauv ntawm cov cwj pwm kev tsim txom thiab kev ua phem, uas yog siv los ntawm ib tug neeg los tsim thiab tswj ntawm nws tus khub. Feem ntaub, ib lossis ntau qhov xwm txheej kev ua phem yog nrog los ntawm ib qho ntawm lwm hom kev tsim txom. Lawv tsis tshua pom tau yooj yim, tabsis tsim ruaj khov ib qho qauv ntawm kev hem thiab tswj ntawm kev sib raug zoo.



**Tsim los ntawm National Center on
Domestic and Sexual Violence*



STAR 24/7 Xov Tooj Kev Kub Ntxhov
(907) 276-7273
(800) 478-8999
www.staralaska.com

YUAV UA LI CAS THIAJ TXHAWB TAU COV MUAJ TXOJ SIA NYOB



NTSEEG

Tej zaum yuav muaj qee qhov tsis nkag siab txog cov ntsiab lus, tabsis qhov ntawv tsis tau txhais hais tias tus neeg tsis qhia qhov tseeb. Kev ua phem thiab kev tsim txom yog kev raug mob thiab nws yog ib txwm ua rau cov ntaub ntawv tsis mus raws qhov tseeb lossis tsis meej.



HAIS TIAS “NWS TSIS YOG KOJ QHOV TXHAUM”

Tsis muaj leej twg nug lossis tsim nyog raug ntaus. Txawm hais tias ib tug neeg yuav coj li cas los xij, kev quab yuam deev yeej ib txwm tsis yog ib qho txim qhuab qhia.



MLOOG

Tsis txhab cia koj txoj kev xav nkag mus rau hauv txoj kev ntawm kev mloog tus neeg muaj sia nyob txoj kev xav.



TEB LAWV COV KEV XAV

Cov neeg muaj sia nyob teb ntau yam txawv tom qab raug tsim txom thiab tag nrho cov lus teb no yuav tsum raug lees txais tias nws yog ib yam ib txwm muaj xwb. Cov neeg muaj sia nyob yuav tsum hnov tias lawv tsis vwm lossis “xiam hlwb.” Txhawb kom lawv hu STAR los tham nrog cov kws kawm paub txog kev kub ntxhov.



HWMTUS NEEG MUAJ SIA NYOB COV LUS TXWV TSIS PUB QHIA

Zaj dab neeg ntawm kev ua phem rau kev sib deev yog tus neeg muaj txoj sia nyob zaj thiab tsis yog lwm tus. Tus neeg muaj txoj sia nyob tuaj yeem yuav xaiv qhia tau rau lwm tus, tabsis koj yeej tsis tsim nyog qhia tau. Qhov kev zam tsuas yog tias tus neeg muaj sia nyob yog ib tug menyuam yaus lossis cov neeg laus uas tsis muaj zog saib tau lawv tus kheej.



TXHOB XAV PAUB NTAU DUA LOSSIS NUG COV LUS NUG TOB TOB

Muab lub sijhawm thiab qhov chaw rau tus neeg muaj sia nyob los qhia cov ntaub ntawv nrog koj. Hwm qhov sijhawm no thiab tsis txhab khaw rau hauv nruab siab yog tias lawv tsis tham lawm.



HWM TUS NEEG MUAJ SIA NYOB COV KEV TXIAV TXIM SIAB

Ciaj ntawm kev raug quab yuam deev txhais tau hais tias rov qab muaj zog dua ntawm lawv lub cev thiab lub hlwb kev noj qab haus huv. Los ntawm kev xaiv rau lawv lossis tshem tawm cov kev xaiv los ntawm ib tug neeg muaj sia nyob, koj tab tom ua txuas ntxiv qhov kev tsim txom. Hwm lawv cov kev xaiv thiab sib tham txog lwm txoj kev xaiv yog tias kev txiav txim zoo li tsis zoo.

TEJ YAM UAS MUAJ TSHWM SIM RAU KEV RAUG MOB LOS NTAWM KEV RAUG QUAB YUAM DEEV

- Kev ntxhov siab txuas ntxiv mus
- Hloov pauv ntawm kev xav tas li
- Kev xav ntawm kev pab tsis tau
- Ntshai tas li
- Nyuaj siab
- Npau taws
- Pw tsaug zog nyuaj
- Noj mov tsis taus
- Kev tsis lees
- Cais tus kheej tawm ntawm kev sib tham
- Tsos mob ntawm kev puas siab ntsws lossis lub hlwb
- Nyuaj tawm hauv tsev mus sab nrauv
- Teeb meem txog kev sib deev
- Nyuaj ua ib yam dabtsi
- Cwj pwm tsis muaj kev zoo siab



Tej yam tshwm sim no yeej ib txwm muaj thiab txhua tus neeg ntsib lawv rau qee ntu. Yog hais tias lawv pib cuam tshuam nrog koj lub neej ib hnub-dhau-ib hnub, STAR tuaj yeem muab cov tswv yim los txhawb kom zoo mus. Txhua tus neeg teb txawv rau cov kev ntxhov siab thiab kev raug mob. Kev kho kom zoo tsis yog ib txoj kev ncaj qha. Qee hnub yuav zoo dua li lwm tus. Coob tus muaj sia nyob ntsib kev cov nyom ntau lub lim tiام tom qab kev raug tsim tau tshwm sim.



STAR 24/7 Xov Tooj Kev Kub Ntxhov
(907) 276-7273
(800) 478-8999
www.staralaska.com

SAIB XYUAS KOJ TUS KHEEJ



Kev saib xyuas tus kheej tsuas yog- kawm kom paub txog kev saib xyuas koj tus kheej li cas.

Rau cov neeg raug quab yuam deev, qhov no tuaj yeem yog txoj hau kev muaj txiaj ntsig zoo tshaj plaws ntawm kev kho kom zoo. Txij li muaj coob tus neeg raug mob xaiv tsis ceeb toom los yog txawm tsis qhia rau leej twg, lawv qhov kev txhawb pab yuam tsum tau los ntawm lawv tus kheej. Nov yog ob peb lub tswv yim los pib:

Sau nws Loob Nws Kos Nws Tsim Nws



Muab koj cov tswv yim & kev xav tso tawm ntawm daim ntawv

NRHIAV IB QHO TSWV YIM
ZOO LOS PAB NTHUAV KOJ
COV KEV XAV

Sau ntawv hauv ib phau ntawv, sau paj lug, sau ib zaj nkauj, pleev ib daim duab, tsim ib qho thas xim ntawm lub cev, nrhiaiv ib txoj hauv kev los qhia koj txoj kev xav hauv txoj kev uas tsis muaj kev phom sij. Tsim nws, rhuav tshem nws, muab tseg cia thiaj li rov tau saib dua lwm lub sijhawm. Txhua yam koj txiav txim siab ua yuav pab tau yog tias koj tuaj yeem tshem tau cov kev xav ntawv tawm.

NPAJ TEJ YAM KEV LOM ZEM TXHUA HNUB

Txawm hais tias nws yog ib yam me me, zoo li pleev xim rau koj cov rau taw lossis tshuaj xyuas ib qho vev xaib txaus luag. Npj nws thiab ua kom nws tshwm sim.

HLOOV COV DUAB

Kev ntxhov siab los ntawm kev kho kom zoo, ua haujlwm, lossis lub neej feem ntau tuaj yeem ua rau cov duab rov tshwm sim ua ntu zus hauv peb lub hlwb. Siv ib lub sijhawm ib pliaq txhua hnub los hloov cov duab ntawv nrog qee yam zoo nkauj, txhawb siab, lossis tsis muaj kev ntxhov siab.

TSIM IB LUB THAWV SAIB XYUAS TUS KHEEJ

Nrhiaiv ib lub thawv, loj lossis me, thiab sau nws nrog tej yam uas muab koj kev xyiv fab. Tej yam uas koj tuaj yeem saj tau, hnia tau, kov tau, pom thiab hnov uas muab kev kaj siab rau koj cov kev xav.

KEV NPAJ RAU KEV NYAB XEEB

Rau ntawm kev quab yuam deev, kev nyab xeeb tam sim no thiab ntev mus tuaj yeem yog kev txhawj xeeb tas li. Kev npaj rau kev nyab xeeb yog hais txog cov kev tawm tswv yim los ua kom muaj kev nyab xeeb uas tuaj yeem pab txo tau qhov kev pheej hmoo ntawm kev phom sij yav tom ntej. Nws tuaj yeem suav nrog kev npaj rau ib qho kev kub ntxhov yav tom ntej, xav txog koj cov kev xaiv, thiab txiav txim siab txog koj cov kauj ruam tom ntej. Nrhiav cov kev los ua kom nyob thiab muaj kev nyab xeeb zog tuaj yeem yog ib qho kauj ruam tseem ceeb rau kev kho kom zoo, thiab cov phiaj xwm thiab cov kev ua no yuav tsum tsis txhob nce kev pheej hmoo ua rau kom mob.



**Yog tias koj
muaj kev
phom sij
tam sim
ntawv,
HU 911**



- Txheeb xyuas cov chaw muaj kev nyab xeeb uas koj tuaj yeem mus rau hauv cov sijhawm muaj kev kub ntxhov.
- Ceeb toom cov neeg uas koj ntseeg siab txog koj cov kev txhawj xeeb nyab xeeb.
- Sau ib daim ntaww ntawm cov npe neeg uas koj tuaj yeem hu tau thaum koj xav tau kev pab.
- Npaj kom txhij mus cuag rau los ntawm kev sam roj rau koj lub xov tooj kom pub thiab muaj cov neeg tiv tauj cov xov tooj thaum muaj teeb meem loj.
- Tshuaj ntsuam koj qhov kev tshwm sim hauv internet thiab kho koj cov chaw ntiag tug los tiv thaiv koj txoj kev nyab xeeb.
- Txiav txim siab ua ib daim ntaww txww lossis ntawv tiv thaiv.

YOG TIAS KOJ TAWM NTAWM TUS NEEG UA PHEM RAU KOJ

- Ntim ib lub hnab khaiv tawm nrog koj cov ntaub ntaww tseem ceeb, ID, nyiaj ntsuab, cov yawm sij, khaub ncaws tau hloov, tshuaj noj thiab cov npav rho nyiaj.
- Npaj ib qho chaw yuav mus rau.
- Npaj ib txoj kev taug.
- Npaj koj cov kev txhawb nqa los ntawm kev ua kom lawv nyob hauv lub voj.



STAR 24/7 Xov Tooj Kev Kub Ntxhov
(907) 276-7273
(800) 478-8999
www.staralaska.com