

ทีมรับมือการล่วงละเมิดทางเพศ (SART)

SART (ทีมรับมือการล่วงละเมิดทางเพศ) ของ DC เป็นพันธมิตรกับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนที่คอยประสานงานด้านการตอบสนองแบบสหวิชาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ โดยให้ความสำคัญกับผู้เสียหาย/ผู้รอดชีวิตในคดีการล่วงละเมิดทางเพศ ความร่วมมือนี้ช่วยให้การสื่อสารระหว่างทุกคนที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองต่อผู้เสียหายดีขึ้น ซึ่งช่วยปรับปรุงขั้นตอนการรายงานและการดำเนินคดี สมาชิกประกอบไปด้วย: ตำรวจนครบาล (MPD), สำนักงานบริการผู้เสียหายของ DC, พยาบาลผู้ตรวจสอบการล่วงละเมิดทางเพศของ WHC (SANE), เครือข่ายการฟื้นฟูผู้เสียหายของ DC (NVRDC), ศูนย์แจ้งเหตุการข่มขืน DC และสำนักงานเพื่อการสหรัษฎ์

แหล่งข้อมูลที่จะช่วยคุณ

การตกเป็นเหยื่อของความรุนแรงทางเพศไม่ใช่สิ่งที่ต้องเจอคนเดียว องค์การระดับท้องถิ่นและระดับชาติเหล่านี้จะช่วยเหลือผู้เสียหายจากการล่วงละเมิดและความรุนแรงทางเพศ

► ศูนย์ปราบปรามความรุนแรงทางเพศแห่งชาติ

สายด่วนโทรฟรี..... (877) 739-3895

เว็บไซต์..... nsvrc.org

► RAINN (เครือข่ายระดับชาติเพื่อป้องกันการข่มขืน การล่วงละเมิด และการรวมประมาณ์ระหว่างสายเคเบิล)

สายด่วนโทรฟรี..... (800) 656-HOPE

เว็บไซต์..... rainn.org

► พันธมิตรต่อต้านความรุนแรงในครอบครัวแห่งชาติ

สายด่วนช่วยเหลือผู้ประสบความรุนแรงในครอบครัวแห่งชาติ..... (800) 799-SAFE

เว็บไซต์..... <http://ncadv.org/learn-more/get-help>

► ศูนย์ช่วยเหลือเหยื่ออาชญากรรมแห่งชาติ

สายด่วนช่วยเหลือผู้เสียหายจากอาชญากรรม 24 ชั่วโมง..... (844) 443-5732

เว็บไซต์และอีเมล..... ncvc.org หรือ gethelp@ncvc.org

► Men Can Stop Rape (ผู้ชายสามารถหยุดการข่มขืนได้)

สายด่วน..... (202) 265-6530

► ศูนย์ช่วยเหลือผู้ถูกข่มขืน DC

สายด่วน..... (202) 333-RAPE (7273)

► DASH (พันธมิตรเพื่อที่อยู่อาศัยปลอดภัยระดับเขต)

สายด่วน..... (202) 462-3274

► โครงการเยียวยาผู้เสียหายจากอาชญากรรมของ DC

สายด่วน..... (202) 879-4216

► NVRDC (เครือข่ายช่วยเหลือผู้เสียหายจากอาชญากรรม DC)

สายด่วน..... (202) 742-1727

เกี่ยวกับหน่วยงานที่มีความเชี่ยวชาญในการช่วยเหลือผู้เสียหาย

หน่วยงานที่มีความเชี่ยวชาญในการช่วยเหลือผู้เสียหายของ

กองบัญชาการตำรวจนครบาล

มุ่งมั่นในการให้ข้อมูลสนับสนุน

และการส่งตัวไปยังที่ปลอดภัย ในระหว่างขั้นตอนการสืบสวน

สำหรับผู้ตกเป็นเหยื่อ/ผู้รอดชีวิตจากความรุนแรงภายในครอบครัว

การล่วงละเมิดทางเพศ และการสละครอบครัวตาม

ผู้เชี่ยวชาญในการให้ความช่วยเหลือผู้เสียหายทำหน้าที่เป็นระบบสนับสนุนสำหรับผู้เสียหาย/ผู้รอดชีวิต

โดยหวังว่าจะช่วยให้พวกเขามีโอกาสในการเข้าร่วมในกระบวนการทางคดีอาญาของตนเอง

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม โปรดโทรหาเราที่ **(202) 724-4339**

หรือมาด้วยตนเองตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 8:15 น. - 16:45 น.

หน่วยงานที่มีความเชี่ยวชาญในการให้ความช่วยเหลือผู้เสียหาย

300 Indiana Avenue, NW, Room 3121

Washington, DC 20001

(202) 724-4339 สำนักงาน

(202) 727-6491 แฟกซ์

รู้ข้อมูลบางอย่างเกี่ยวกับอาชญากรรม? อย่าเก็บไว้เป็นความลับ

หากคุณมีข้อมูลสำคัญที่ต้องการแจ้งตำรวจ

สายด่วนแจ้งเบาะแสอาชญากรรมและบริการรับข้อความแจ้งเบาะแสแบบไม่เปิดเผยตัวตนจะช่วยให้คุณสามารถส่งข้อมูลสำคัญกับกรมตำรวจนครบาลได้โดยไม่ต้องเปิดเผยตัวตน ดัชนีจดหมายเลข **(202) 727-9099**

หรือส่งข้อความไปที่ **50411** ทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง จะไม่มีการใช้ชื่อของคุณ

แต่จะใช้เวลาเฉพาะข้อมูลที่คุณให้เท่านั้น คุณอาจได้รับเงินรางวัลจากข้อมูลของคุณ สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติม

โปรดดูที่ www.mpdcc.dc.gov/tipline

GIVE 5-0

THE 4-1-1

มีข้อมูลที่จะแจ้งตำรวจหรือไม่
โทร **(202) 727-9099**
ส่งข้อความไปที่ **50411**



องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นเขตโคลัมเบีย
Metropolitan Police Department
300 Indiana Avenue, NW
Washington, DC 20001

พฤษภาคม 2017

เพื่อความปลอดภัยของคุณ



การล่วงละเมิดทางเพศ

ขอเคล็ดลับเรื่องความปลอดภัย

สำหรับเคล็ดลับเกี่ยวกับวิธีอื่นในการรักษาความปลอดภัยจากอาชญากรรมในชีวิตประจำวัน โปรดดูโบชัวร์ชิ้นๆ ในชุดนี้ซึ่งมีอยู่ในเว็บไซต์ของเราที่ www.mpdcc.dc.gov/safety หรือไปที่สถานีตำรวจในพื้นที่ของคุณ หากต้องการค้นหาสถานีใกล้เคียงที่สุด โปรดดูที่ www.mpdcc.dc.gov/districts



การล่วงละเมิดทางเพศเป็นเรื่องของอำนาจ ความโกรธ และการควบคุม

มันคือการกระทำที่รุนแรงและความพยายามในการย้ายศักดิ์ศรีของผู้อื่น โดยใช้การกระทำทางเพศเป็นอาวุธ

เหนือสิ่งอื่นใด การล่วงละเมิดทางเพศถือเป็นอาชญากรรม

การล่วงละเมิดทางเพศคืออะไร?

การล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึง การกระทำทางเพศที่เกิดขึ้นโดยไม่เต็มใจ ซึ่งมีการข่มขู่ บีบบังคับ หรือกดดันให้ทำโดยไม่สมัครใจ หรือการแตะเนื้อต้องตัวคนที่ไม่ยินยอม ซึ่งรวมถึงการข่มขืน (เช่น การบังคับสอดใส่ในช่องคลอด ทวารหนัก หรือปาก) การสัมผัสร่างกายอย่างไม่เหมาะสม การบังคับให้จูบ หรือการห่มานผู้เสียหายในลักษณะทางเพศ เหนือสิ่งอื่นใด การล่วงละเมิดทางเพศถือเป็นอาชญากรรม

คุณสามารถป้องกันตัวเองได้อย่างไร

- » จงตื่นตัว! ก้าวเดินด้วยความมั่นใจและมุ่งมั่นมาย
- » ระวังสิ่งรอบข้าง — ระวังใครอยู่ไหนและเกิดอะไรขึ้น
- » อย่าปล่อย ให้แอลกอฮอล์หรือยาเสพติดมาบดบังการตัดสินใจของคุณ
- » เชื่อในสัญชาตญาณของคุณ! หากสถานการณ์หรือสถานะใดทำให้คุณรู้สึกอึดอัดหรือไม่สบายใจ ให้เดินหนี!

เมื่อคุณอยู่ในบ้าน

- » ตรวจสอบให้แน่ใจว่าประตูและหน้าต่างทุกบาน (อย่าลืมประตูกระจกบานเลื่อน) มีกุญแจล็อกที่แข็งแรงและติดตั้งไว้อย่างดี และใช้งานมันด้วย! ติดตั้งช่องมองมุมกว้างที่ประตู ติดหลอดไฟที่ทางเข้าให้มีแสงสว่าง
- » อย่าเปิดประตูให้กับคนแปลกหน้า เสนอที่จะโทรฉุกเฉินในกรณีที่มีคนรบกวนอยู่ข้างนอก ตรวจสอบข้อมูลประจำตัวของพนักงานขายหรือบริการก่อนอนุญาตให้เข้ามา อย่าอายุที่จะโทรศัพท์ไปยืนยัน
- » ระวังสถานะเปลี่ยนว เช่น ห้องซักรีดในอพาร์ทเมนต์ โรงจอดรถใต้ดิน ลานจอดรถ สำนักงานหลังเวลาทำการ เดินกับเพื่อน เพื่อนร่วมงาน หรือเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย โดยเฉพาะในเวลากลางคืน
- » รู้จักเพื่อนบ้านของคุณ เพื่อที่คุณจะมีคนโทรเรียกหรือไปหาเมื่อคุณรู้สึกไม่สบายใจหรือกลัว
- » หากคุณกลับบ้านแล้วพบว่าประตูหรือหน้าต่างเปิดอยู่หรือชำรุด อย่าเข้าไป โทรแจ้งตำรวจด้วย โทรศัพท์มือถือ โทรศัพท์สาธารณะ หรือ โทรศัพท์ของเพื่อนบ้าน

เมื่อคุณอยู่กลางแจ้ง

- » หลีกเลี่ยงการเดินทางหรือวิ่งออกกำลังกาย โดยเฉพาะในเวลากลางคืน
- » พักในที่ที่มีการสัญจรไปมาสะดวกและมีแสงสว่างเพียงพอ
- » หากคุณจะออกไปวิ่งออกกำลังกาย ควรใส่หูฟังเพียงข้างเดียวเสมอ เพื่อให้รับรู้ถึงสภาพแวดล้อมรอบตัวคุณ
- » ต้องกล้าแสดงออก- อย่าปล่อยใหใคระเมิดพื้นที่ส่วนตัวของคุณไม่ว่ากรณีใด
- » สวมใส่เสื้อผ้าและรองเท้าที่คุณสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องตัว
- » ระวังหากมีใครในรถถามทางคุณ หากคุณตอบ ให้วิ่งระยะห่างจากรถ
- » เตรียมกุญแจของคุณให้พร้อมก่อนจะไปถึงประตู ไม่ว่าจะที่บ้าน รถยนต์ หรือที่ทำงาน
- » หากคุณคิดว่ามีคนเสกขตรอยตามคุณอยู่ ให้เปลี่ยนเส้นทางและมุ่งหน้าไปยังร้านค้า ร้านอาหาร โรงภาพยนตร์ หรือบ้านที่เปิดไฟอยู่

เมื่อคุณออกไปข้างนอกเวลากลางคืน

- » ไปงานสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เดินมาทางด้านขึ้น พุดคุยสอบถามกันและออกไปด้วยกัน ให้รู้อยู่เสมอว่าคุณอยู่ที่ไหนและมีใครอยู่รอบตัวคุณบ้าง
- » อย่าทิ้งเครื่องดื่มของคุณไว้โดยไม่มีใครเฝ้า หากเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ขึ้น ควรขอแก้วใหม่เสมอ
- » อย่ารับเครื่องดื่มจากคนที่คุณไม่รู้จักหรือไม่ไว้ใจ หากคุณลืกลืมที่จะรับเครื่องดื่ม ให้ไปที่บาร์พร้อมกับอีกฝ่าย ดูการรินเครื่องดื่ม แล้วค่อยเครื่องดื่มด้วยตัวเอง ในงานปาร์ตี้ อย่าดื่มจากชามใส่เครื่องดื่มร่วมกันหรือภาชนะเปิดขนาดใหญ่

เมื่อคุณอยู่ในรถของคุณ

- » จอดรถในบริเวณที่มีแสงสว่าง และมีผู้คนสัญจรพลุกพล่านเมื่อคุณกลับมา
- » ล้อครกทุกครั้ง ไม่ว่าขณะขึ้นรถหรือลงรถ
- » มองไปรอบ ๆ ได้รถและเบาะหลังก่อนที่คุณจะขึ้นไปนั่ง
- » หาการถของคุณเสีย ให้เปิดฝากระปรงรถ ล็อคประตู แล้วเปิดไฟกระพริบ โทรแจ้งตำรวจด้วยโทรศัพท์มือถือหรือ ไลน์ "เรียกตำรวจ" หรือพฤษภาคม

หากมีใครหยุดรถ ให้เปิดกระจกลงเล็กน้อย แล้วขอให้คนในโทรเรียกตำรวจหรือบริการลากรถ
» อย่าโบกรถเด็ดขาด อย่ารับคนโบกรถเด็ดขาด

หากสิ่งที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น

- จะรับมือกับการล่วงละเมิดทางเพศอย่างไร? ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น สภาพร่างกายและอารมณ์ สถานการณ์ และบุคลิกของผู้ข่มขืน ให้จำไว้ว่าไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด
- จำไว้ว่า — การมีชีวิตรอดคือเป้าหมาย
- » พยายามที่จะหลบหนี **กรณีร้อง** ทำตัวยวบยาบ สบเสียงดังเพื่อเบี่ยงกันไม่ให้คนร้ายติดตามคุณ
 - » ใช้เสียงนกหวีดเพื่อส่งสัญญาณให้ผู้อื่นทราบหากคุณถูกคุกคาม
 - » พุดคุย หลุดพัก แล้วประเมินทางเลือกของคุณ
 - » หากคนร้ายมีอาวุธ คุณอาจไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากต้องยอมจำนน ทำทุกวิถีทางเพื่อความปลอดภัย
 - » หากคุณตัดสินใจที่จะสู้กลับ คุณต้องทำอย่างรวดเร็ว แม้แวบ และมีประสิทธิภาพ
- เสียงเข้าไปที่ดวงตาหรือขาหนีบ

การรอดชีวิตจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

จำไว้ว่า **การล่วงละเมิดทางเพศไม่ใช่ความผิดของคุณ**

อย่าอมรับความผิดเพราะเป็นเหยื่อผู้บริสุทธิ์

- » ไปที่ห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลหรือแพทย์ประจำตัวของคุณเพื่อรับการรักษาทันที
- » โครงการพยาบาลผู้ตรวจสอบการล่วงละเมิดทางเพศ (SANE) ที่ Washington Hospital Center เปิดให้บริการที่ 110 Irving Street, NW
- » ความหมายของสิ่งนี้สำหรับผู้ที่หายจากการล่วงละเมิดทางเพศ (อายุมากกว่า 17 ปี) คือ ในขณะนี้คุณกำลังรอดตรง คุณจะอยู่ในห้องตรวจสามตัว ซึ่งจะใช้เวลารอไม่เกิน ชั่วโมง และคุณจะได้รับการตรวจจากผู้ผ่านการฝึกอบรมเป็นพิเศษในด้านนี้ พยาบาลของ SANE พร้อมให้บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง หากต้องการทราบเพิ่มเติม กรุณาเข้าไปที่ <http://dcsane.org>
- » อย่าไปคนเดียว ขอให้เพื่อนหรือคนในครอบครัวไปกับคุณ
- » หรือโทรไปที่ศูนย์รับมีวิกฤตการณ์หรือที่ปรึกษาของโรงเรียน ศูนย์รับมีวิกฤตการณ์ของ DC (202-333-7273) มีสายด่วนฟรีเจ้าหน้าที่ที่เอาใจใส่และห่วงใย ซึ่งสามารถให้ความช่วยเหลือได้
- » รักษาหลักฐานทางกายภาพทั้งหมดไว้ **อย่า** อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า สวมเสื้อผ้า หรือทิ้งเสื้อผ้าจนกว่าตำรวจหรือที่ปรึกษาจะบอกให้ทำได้
- » ขอคำปรึกษาเพื่อช่วยจัดการกับความรู้สึกโกรธ ความรู้สึกหมดหนทาง ความกลัว และความอับอายที่เกิดจากการข่มขืน การพุดคุยกับใครสักคนเกี่ยวกับการถูกทำร้าย ไม่ว่าจะเป็นเมื่อคืนนี้ สัปดาห์ที่แล้ว หรือหลายปีก่อนก็ตาม
- » คุณตกเป็นเหยื่อของอาชญากร และคุณควรโทรแจ้งตำรวจ มีคุณแจ้งความเร็วเท่าไร โอกาสที่ผู้ข่มขืนจะถูกจับก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น แต่หากคุณรู้สึกไม่สบายใจที่จะโทรแจ้งตำรวจ โปรดติดต่อศูนย์รับมีวิกฤตการณ์ข่มขืน