

## Nhóm đối phó với tấn công tình dục, gọi tắt là SART

Nhóm SART của Washington DC là một hợp tác giữa các cơ quan công cộng và tư nhân, phối hợp cách đối phó có chất lượng cao, đa ngành để giúp đỡ các nạn nhân hoặc người sống sót trong các vụ tấn công tình dục. Sự hợp tác này tạo thông tin liên lạc tốt hơn giữa tất cả những bên tham gia giúp đỡ cho nạn nhân, giúp cải tiến thủ tục báo cáo và truy tố các vụ tấn công. Thành viên của toán bao gồm: Sở Cảnh sát DC (MPD), Văn phòng phục vụ nạn nhân tại DC, Chương trình SANE của bệnh viện Washington, Mạng lưới NVRDC giúp nạn nhân tại DC phục hồi, Trung tâm Đối phó với Hiếp dâm tại DC, và Văn phòng Công tố Liên bang.

## Nguồn lực để giúp bạn

Là một nạn nhân của một cuộc tấn công bạo lực tình dục, bạn không nên cảm thấy bị áp đảo trong cô đơn. Các tổ chức địa phương và quốc gia này giúp đỡ nạn nhân các vụ lạm dụng và bạo lực tình dục.

- » **Trung tâm Bạo lực Tình dục Quốc gia**  
Điện thoại nóng miễn phí .....(877) 739-3895  
Website..... [nsvrc.org](http://nsvrc.org)
- » **RAINN (Rape, Abuse and Incest National Network)**  
Điện thoại nóng miễn phí ..... (800) 656-HOPE  
Trang mạng ..... [rainn.org](http://rainn.org)
- » **Liên minh Quốc gia chống Bạo hành Gia đình**  
Điện thoại nóng miễn phí .....(800) 799-SAFE  
Trang mạng ..... [ncadv.org/protectyourself/GettingHelp.php](http://ncadv.org/protectyourself/GettingHelp.php)
- » **Trung tâm Quốc gia giúp Nạn nhân của Tội phạm**  
Điện thoại nóng miễn phí ... (800) FYI-CALL (800-394-2255)  
Trang mạng và email ..... [ncvc.org](http://ncvc.org) or [gethelp@ncvc.org](mailto:gethelp@ncvc.org)
- » **Đường dây nóng Đàn ông Có thể ngăn Hiếp dâm**  
.....(202) 265-6530
- » **Đường dây nóng của nhóm Lighthouse**  
Điện thoại nóng miễn phí ..... (202) 742-1720
- » **Đường dây nóng của nhóm DASH (Liên minh giúp tìm nhà tạm)**  
.....(202) 462-3274
- » **Chương trình đòi bồi thường cho các nạn nhân**  
.....(202) 879-4216
- » **Nhóm NVRDC (Mạng lưới phục hồi cho nạn nhân tại DC)**  
.....(202) 742-1720

## Thông tin về Đơn vị Chuyên gia Giúp đỡ Nạn nhân

Đơn vị Chuyên gia Giúp đỡ Nạn nhân của Sở Cảnh sát DC tận tâm giúp đỡ, thông tin, và giới thiệu những nơi trợ giúp trong quá trình điều tra cho các nạn nhân/những người sống sót những vụ bạo hành gia đình, xâm hại tình dục, và rình rập. Các chuyên gia này hoạt động như một cơ chế hỗ trợ cho các nạn nhân/người sống sót với hy vọng thúc đẩy họ tham gia tố tụng hình sự về vụ việc của họ.



Muốn biết thêm thông tin, xin gọi cho chúng tôi tại (202) 724-4339 hoặc ghé văn phòng chúng tôi từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ 15 đến 4 giờ 45.

### Victim Specialists Unit

300 Indiana Avenue, NW, Room 3121  
Washington, DC 20001  
(202) 724-4339 office  
(202) 727-6491 fax

## Bạn có biết về một tội phạm? Xin đừng giữ bí mật

Nếu bạn có thông tin quan trọng để chia sẻ với cảnh sát, đường dây của cảnh sát DC giúp bạn gọi hoặc gửi tin nhắn mà không cần phải xưng tên hoặc tiết lộ tên người gọi hoặc người gửi. Chỉ cần quay số (202) 727-9099 hoặc gửi tin nhắn đến 50411 suốt 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần. Tên của bạn sẽ không được sử dụng, chỉ sử dụng các thông tin mà bạn cung cấp. Thông tin của bạn có thể dẫn đến một phần thưởng tiền mặt. Muốn biết thêm chi tiết, xin xem [www.mpdc.dc.gov/tipline](http://www.mpdc.dc.gov/tipline).

**GIVE 5-0**  
  
**THE 4-1-1**

Bạn có thông tin cho cảnh sát?  
**GỌI (202) 727-9099**  
**GỬI TIN NHẮN CHO 50411**



GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA  
Metropolitan Police Department  
300 Indiana Avenue, NW  
Washington, DC 20001

March 2014

## VẤN ĐỀ AN TOÀN CỦA BẠN



## Tấn công tình dục

*Lời khuyên để giảm rủi ro trở thành nạn nhân của tấn công tình dục*



# Tấn công tình dục để tỏ sức mạnh, vì nổi giận, và muốn làm chủ.

Đây là một hành vi bạo lực và một ý đồ hạ thấp giá trị một người bằng cách xem tình dục là một thứ vũ khí. Trên hết tất cả, tấn công tình dục là một tội ác.

## Tấn công tình dục là gì?

Tấn công tình dục là hành vi tình dục không tự nguyện, trong đó một người bị đe dọa, bị ép hoặc bắt buộc tham gia ngoài ý muốn, hoặc bất kỳ sự sợ hãi mang tính cách tình dục mà không có sự đồng ý của người bị sợ hãi. Hành vi này bao gồm hiếp dâm (chẳng hạn như ép buộc thâm nhập âm đạo, hậu môn hay miệng), sờ mó không phù hợp, buộc phải hôn, hoặc tra tấn nạn nhân theo kiểu bạo dâm.

Trên hết tất cả, tấn công tình dục là một tội ác.

## Cách bạn có thể tự bảo vệ

- » Hãy cảnh giác! Đi đứng một cách tự tin và có chủ đích.
- » Hãy nhận biết khung cảnh xung quanh - biết ở đó có ai và chuyện gì đang xảy ra.
- » Đừng để rượu hoặc ma túy làm mờ phán đoán của bạn.
- » Hãy tin vào bản năng của bạn! Nếu một tình huống hoặc nơi làm bạn cảm thấy không thoải mái hay khó chịu, hãy rời khỏi!

## Khi bạn đang trong nhà

- » Tất cả các cửa ra vào (kể cả cửa kính kéo trái phải) và cửa sổ phải có ổ khóa chắc chắn, gắn chặt, và hãy sử dụng chúng! Cửa vào nhà phải có một lỗ nhòm nhỏ có thể nhìn bên ngoài ở góc rộng. Thấp sáng các lối vào.
- » Không bao giờ mở cửa cho người lạ. Nếu họ chờ bên ngoài và nói cần mình giúp đỡ, trả lời với họ mình sẽ gọi điện thoại khẩn cấp để giúp họ. Kiểm tra giấy chứng minh của người bán hàng hoặc người đến sửa chữa trước khi cho họ vào nhà. Hãy gọi công ty của họ để xác minh.
- » Hãy cảnh giác với các chỗ vắng người - phòng giặt chung cư, nhà để xe ngầm, bãi đỗ xe, văn phòng sau giờ làm việc. Đi cùng một người bạn, đồng nghiệp, hoặc nhân viên bảo vệ, nhất là vào ban đêm.
- » Biết hàng xóm của bạn là ai để có một người nào đó để gọi hoặc đến nếu bạn không thoải mái hoặc sợ hãi.
- » Nếu về nhà bạn thấy một cánh cửa hoặc cửa sổ đang mở hoặc bị hỏng, đừng vào. Dùng điện thoại di động, điện thoại công cộng hoặc điện thoại của một người hàng xóm để gọi cảnh sát.

## Khi bạn đang ở ngoài trời

- » Tránh đi bộ hoặc chạy bộ một mình, đặc biệt là vào ban đêm. Ở trong những khu vực có nhiều người qua lại, có đèn sáng.
- » Nếu bạn chạy bộ, tránh dùng máy nghe ở cả hai tai, chú ý khung cảnh xung quanh.
- » Hãy quyết đoán, không cho phép bất cứ ai xâm phạm không gian cá nhân của bạn bất cứ lúc nào.
- » Mặc quần áo và mang giày giúp bạn thoải mái cử động.
- » Hãy cẩn thận nếu có ai ngồi trong xe nhờ bạn chỉ đường - nếu bạn trả lời, hãy đứng xa xe.
- » Có chìa khóa sẵn sàng trước khi bạn đến cửa của nhà, xe hoặc văn phòng.
- » Nếu bạn nghĩ rằng bạn đang có người đi theo, hãy đổi hướng và đến các cửa hàng, nhà hàng, rạp hát đang mở cửa, hoặc một căn nhà có ánh đèn.

## Khi bạn ra ngoài vào ban đêm

- » Đi tới chỗ tụ tập cùng với bạn bè, cùng ở sát bên nhau, và cùng rời khỏi chỗ đó chung với nhau; luôn luôn ý thức mình đang ở đâu và ai là người xung quanh.
- » Thức uống của bạn luôn luôn ở trong tầm canh chừng - nếu bạn không canh chừng được, hỏi xin một ly mới.
- » Không nhận thức uống của những người bạn không biết hoặc không tin tưởng. Nếu bạn nhận, hãy đi với họ đến quầy bar, xem họ đổ thứ gì vào ly, và giữ ly bên mình. Ở những buổi party, không uống loại nước đã pha sẵn trong tô lớn hoặc loại nước để trong những đồ đựng đã mở nắp mà người ta thường xài.

## Khi bạn dùng xe

- » Đậu xe trong khu vực có nhiều ánh sáng và nhiều người qua lại khi bạn trở lại.
- » Luôn luôn khóa xe sau khi vào hoặc ra.
- » Nhìn xung quanh và phía dưới xe và băng ghế phía sau, trước khi bước vào xe.
- » Nếu xe của bạn bị hỏng, hãy mở nắp mui xe, khóa cửa, và bật đèn chớp chớp. Dùng điện thoại di động gọi cảnh sát, hoặc trưng một tấm bảng có ghi "Gọi cảnh sát" hoặc sử dụng pháo sáng. Nếu ai đó dừng lại, quay cửa xe xuống một chút và nhờ họ gọi cho cảnh sát hoặc một hãng xe kéo.

- » Đừng bao giờ đi nhờ xe. Đừng bao giờ cho một người xin quá giang.

## Nếu chuyện xấu xảy ra

Làm thế nào đối phó một cuộc tấn công tình dục? Chuyện này phụ thuộc vào một số yếu tố, chẳng hạn như tình trạng về sức khỏe và cảm xúc của bạn, tình hình chung quanh, và con người của kẻ hiếp dâm. Chỉ cần nhớ, không có giải pháp cố định và nhanh chóng, không có giải pháp nào đúng hay sai. Chỉ cần nhớ - mục tiêu cuối cùng là phải sống trước đã.

- » Hãy cố gắng chạy thoát. LA HÉT. Tò ra thô lỗ. Gây tiếng ồn để ngăn kẻ tấn công đi theo.
- » Sử dụng một cái còi để báo cho người khác biết bạn đang bị đe dọa.
- » Nói chuyện, kéo dài thời gian, và đánh giá những lựa chọn.
- » Nếu kẻ tấn công có vũ khí, bạn không còn cách nào khác hơn là nghe theo. Làm bất cứ điều gì để tồn tại.
- » Nếu bạn quyết định chống lại, bạn phải làm nhanh, quyết liệt và hiệu quả. Nhắm vào mắt hoặc háng của kẻ tấn công.

## Sống sót sau một cuộc tấn công tình dục

- » Hãy nhớ, tấn công tình dục không phải là lỗi của bạn. Không chấp nhận bị đổ lỗi mình là một nạn nhân vô tội.
- » Hãy đến một phòng cấp cứu bệnh viện hoặc bác sĩ của bạn để được chăm sóc NGAY LẬP TỨC. Bệnh viện Washington ở địa chỉ 110 Irving Street, NW có các y tá thuộc chương trình SANE chuyên giúp nạn nhân các vụ tấn công tình dục. Điều này có nghĩa là nạn nhân bị tấn công tình dục (trên 17 tuổi) sẽ được tiếp trong một phòng riêng, không phải chờ quá một giờ, và sẽ được khám bởi từ một người được đào tạo đặc biệt trong lĩnh vực này. Y tá thuộc chương trình SANE túc trực 24 trên 24. Muốn biết thêm chi tiết, xin truy cập <http://dcsane.org>.
- » Đừng đi một mình. Nhờ một người bạn hoặc bà con trong gia đình đi cùng với bạn, hoặc gọi một trung tâm giúp đỡ về hiếp dâm hoặc gọi cho người tư vấn của nhà trường. Trung tâm Giúp đỡ Nạn nhân Hiếp dâm của DC (202-333-7273) có đường dây nóng với đội ngũ nhiệt tình để giúp bạn.
- » Bảo vệ tất cả các bằng chứng cụ thể. KHÔNG tắm sơ, tắm kỹ, thay quần áo, giặt rửa âm đạo, hoặc vứt bỏ quần áo đang mặc cho đến khi cảnh sát hoặc nhân viên tư vấn nói có thể làm những chuyện đó.
- » Gặp nhà tư vấn để giúp mình đối phó với cảm giác tức giận, bất lực, sợ hãi và xấu hổ do bị cưỡng hiếp. Kể lại với một người nào đó về vụ tấn công, cho dù nó đã xảy ra đêm qua, tuần trước, hoặc năm trước, cũng là một điều tốt.
- » Một khi đã là nạn nhân của một tội phạm, bạn nên gọi cảnh sát. Càng gọi sớm chừng nào càng có nhiều cơ may bắt được kẻ hiếp dâm. Nhưng nếu bạn không thấy thoải mái để gọi cảnh sát, hãy đến trung tâm giúp đỡ nạn nhân hiếp dâm.