

## Ang San Francisco ay nagmamalasakit sa iyo at sa iyong sanggol!

### Tumawag ng tulong:

Paninirahan sa isang Hindi-mapangahas na (415) 885-7636 Komunidad o Living in a Nonviolent Community (LINK) sa UCSF Pangangasiwa ng kaso at mga serbisyo sa mental na kalusugan para sa mga pamilya na may mga batang kapapanganak pa lang hanggang 18 anyos, at pang-komunidad na edukasyon at pagsasanay.

Linyang Pang-suporta ng SafeStart (415) 565-SAVE 7283 Impormasyon, 24-oras na suporta at pangangasiwa ng kaso para sa mga magulang ng mga batang may edad na mas mababa sa anim na taong gulang na nalalantad sa karahasan.

W.O.M.A.N. Inc. (415) 864-4722 24-oras na serbisyong pagpapayo, pagbibigay ng masisilungan, at mga pagpapasangguni para sa legal na tulong.

La Casa de Las Madres (877) 503-1850 24-oras na mahihingan ng tulong sa pagpapayo at masisilungan. Mayroong mga nakapagsasalita ng Espanyol.

Masisilungan ng mga Asyanong Kababaihan o (415) 751-7110 Asian Women's Shelter Mahihingan ng tulong sa pagpapayo, pagtatanggol, at masisilungan para sa Asyanong komunidad.

Mga Komunidad na Nagkakaisa Laban sa (415) 333-HELP 4357 Karahasan o Communities United Against Violence (CUAV) Pagtatanggol at suporta para sa mga komunidad ng tomboy, bakla, bayseksuwal, transgender na apektado sa karahasan na pantahanan.

Tuwirang Linya ng Telepono para sa Karahasan (877) 923-0700 sa Pakikipag-deyt ng mga Tin-edger o Teen Dating Violence Hotline 24-oras na kompidensiyal na pagpapayo at pagpapasangguni para sa mga tin-edger.

Mga Serbisyo sa Biktima (415) 553-9044 Serbisyong pagtatanggol sa sistema ng hustisya sa krimen sa pamamagitan ng Opisina ng Abogado ng Distrito ng SF o SF District Attorney's Office.

Nasyonal na Tuwirang Linya ng Telepono para (800) 799-SAFE 7233 sa Karahasang Pantahanan o National Domestic Violence Hotline 24-oras na walang bayad sa impormasyon at mga pagpapasangguni kahit saan sa U.S.

## UCSF Medical Center Women's Health

A NATIONALLY DESIGNATED  
CENTER OF EXCELLENCE

### Family Violence Prevention Fund



Ang polyetong ito ay sama-samang ginawa ng:

UCSF Nasyonal na Sentro ng Kagalingan sa Kalusugan ng Kababaihan:  
Programa sa Paninirahan sa isang Hindi-mapangahas na Komunidad

Pondo sa Paghadlang ng Karahasan sa Pamilya

Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco:  
Seksiyon sa Kalusugan ng Ina at Anak

LEAP: Look to End Abuse Permanently o Tumingin Upang  
Matapos ng Permanente ang Pag-aabuso

Inisyatibong SafeStart ng Francisco,  
Departamento ng mga Bata, Kabataan, & Mga Pamilya



## Upang

*magkaroon ng malusog na sanggol...*

*kailangang ikaw ay ligtas  
habang ikaw ay nagbubuntis*



## **Ikaw ba ay ligtas sa iyong relasyon?**

- **Nakakaramdam ka ba ng takot sa iyong kapareha?**
- **Binugbog, sinaktan, o binantaan ka ba ng iyong kapareha?**
- **May pagkakataon bang pinilit ka na makipagtalik kahit hindi mo gusto?**

**Kung sumagot ka ng “oo” sa alinman sa mga tanong na ito, ikaw ay dumadanas ng karahasan – ang iyong tagabigay ng pangangalaga sa kalusugan ay makakatulong sa iyo.**

*Protektahan ang iyong sarili at ang iyong sanggol...  
ang masaktan o matakot ay hindi mo kasalanan.*

*Habang buntis, ang pag-aabuso ay mas karaniwan kaysa sa iba pang problema sa kalusugan. Upang magkaroon ng malusog na sanggol, dapat ikaw ay malaya sa karahasan at takot.*

**Kung ikaw ay sinasaktan o binabantaan ng iyong kapareha habang ikaw ay buntis, mas malaki ang pagkakataon ng:**

- Kapinsalaan sa iyong matris.
- Pagkalaglag, pagsilang ng patay na sanggol, o napaagang panganganak
- Pagkakaroon ng mapanganib na impeksiyon sa vagina mula sa sapilitan o walang proteksiyon na pakikipagtalik sa isang taong may impeksiyon
- Karagdagang pagdurugo sa ika-1 o ika-2 trimestre

**Ang karahasan ay magpapadagdag ng peligro sa iyong sanggol na:**

- Magkaroon ng timbang na napakaliit sa araw ng kapanganakan
- Magkaroon ng kahirapan sa pagsuso o pagdede sa botelya
- Magkaroon ng mas maraming mga problema sa pagtulog
- Mas mahirap bigyang-ginhawa kaysa ibang mga sanggol
- Magkaroon ng mga problema sa paglakad, pagsalita, at pagkatuto ng mabuti
- Makaranas ng pangmatagalang pinsalang emosyonal lasting emotional trauma
- Maabuso ng pisikal at seksuwal
- Masaktan sa isang away

*Makipag-usap sa iyong tagabigay ng pangangalaga sa kalusugan o tagapagturo sa panganganak ng sanggol.*

- Kami ay nagmamalasakit sa iyo. Ikaw at ang iyong sanggol ay karapat-dapat na maging ligtas.
- Makakatulong kami upang makagawa ng aksiyon – bumuo ng plano sa kaligtasan, gumawa ng kit pang-emerhensiya at mapag-alaman ang mga tungkol sa lokal na pangkomunidad na mahihingan ng tulong.

**Tumawag ng tulong:**

- 911 kung ikaw at ang iyong sanggol sa nasa malapit na panganib.
- Isa sa maraming mga mahihingan ng tulong na nakalista sa kabilang bahagi nitong polyeto.

**Kumuha ng mas maraming impormasyon:**

- [www.ucsf.edu/linc](http://www.ucsf.edu/linc)  
(UCSF Panirahan sa isang Hindi-mapangahas na Komunidad o UCSF Living in a Nonviolent Community)
- [www.endabuse.org/resources/gethelp](http://www.endabuse.org/resources/gethelp)  
(Pondo sa Paghadlang ng Karahasan sa Pamilya o Family Violence Prevention Fund)
- [www.4woman.gov/violence/index.cfm](http://www.4woman.gov/violence/index.cfm)  
(Nasyonal na Sentro ng Impormasyon sa Kalusugan ng Kababaihan o National Women's Health Information Center)