

PLANONG PANGKALIGTASAN SA PANDEMYA

Hindi mapapalitan ng isang planong pangkaligtasan ang agarang paghingi ng saklolo sa pulis, ngunit makatutulong ito sa iyong paghahanda. Tumawag sa pulis para sa kagyat na saklolo kung kinakailangan.

MGA DAPAT ISAALANG-ALANG SA MGA RESTRIKSIYON SA PAGBIYAHE

- » Laging alamin ang pinakahuling impormasyon tungkol sa transportasyon.
- » Sa isang agarang krisis, tawagan ang pulis o ang pinakamalapit na organisasyon pang-kababaihan.

MGA DAPAT LAMANIN NG EMERGENCY BAG



ID at Pasaporte



Mga legal na dokumento



Mga kopya ng susi



Cash at cards



Damit na pamalit



Pasador para sa ay regla o gamit pangkalinisan



Prepaid cell phone



Phone charger



Gamot



Mahahalagang numero ng telepono

MGA DAPAT MALAMAN NG FILIPINA OFW

- » LAGI kang may karapatan sa kaligtasan at proteksiyon anuman ang iyong estado
- » Tawagan ang pinakamalapit na organisasyong pangkababaihan o pang-manggagawa o iba pang serbisyong kailangan mo.
- » Huwag mahiyang humingi ng interpreter o tagasalin kapag nangailangan ka ng anumang serbisyo.
- » Makipag-ugnayan sa mga grupo at network na makapagbibigay ng impormasyon at serbisyo.
- » Makipag-ugnayan sa embahada at consul pagdating sa ibang bansa.



Spotlight Initiative
to eliminate violence against women and girls



PARA SA SUPORTA, TAWAGAN ANG MGA SUMUSUNOD NA NUMERO:

COUNTRY	POLICE	SERVICES FOR SURVIVORS
Cambodia	1288	1280 (Helpline Number)
Indonesia	112	081317617622 (P2TP2A)
Lao PDR	191	1362 (Lao Women's Union)
Malaysia	999	03 7956 3488 (Women's Aid Organisation)
Myanmar	199	067 3 404 222 (Union Government)
Philippines	177	0919 777 7377 (PNP Women and Children's Protection Center)
Singapore	999	1800 777 5555 (AWARE) 6341 5535 (Home*)
Thailand	191	1300 (One Stop Crisis Centre)
Viet Nam	113	1900 96 96 80 (Viet Nam Women's Union)

*Natatangi para sa kababaihang migranteng manggagawa sa Singapore