



Spotlight Initiative
To eliminate violence against women and girls



ផែនការសុវត្ថិភាពដែលត្រូវមានសម្រាប់ឆ្លើយតបនឹងអំពើហិង្សាលើស្ត្រីក្នុងអំឡុងពេលរីករាតត្បាតនៃជំងឺកូវីដ ១៩

នៅក្នុងស្ថានភាពបច្ចុប្បន្ននៃការរីករាតត្បាតនៃជំងឺកូវីដ ១៩ វិធានការរក្សាគម្លាតពីគ្នាដើម្បីបង្ការការឆ្លង អាចបណ្តាលឱ្យស្ត្រីស្ថិតក្នុងហានិភ័យនៃអំពើហិង្សាផ្សេងៗ។ ការបង្កើតផែនការសុវត្ថិភាពជាវិធីមួយជួយឱ្យអ្នកអាចគិតទុកជាមុនដើម្បីរស់នៅក្នុងផ្ទះ សហគមន៍ និងកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នកដោយសុវត្ថិភាពទោះបីជាស្ថានភាពចំណាកស្រុករបស់អ្នកយ៉ាងដូចម្តេចក៏ដោយ។ ផែនការសុវត្ថិភាពអាចជួយអ្នកក្នុងការគិត និងរៀបចំទុកជាមុនសម្រាប់គ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពប្រឈមខ្ពស់ ឬមានភាពភ័យខ្លាចអំពីហិង្សា ឬការបៀតបៀនណាមួយ។

ផែនការសុវត្ថិភាព មិនអាចជំនួសឱ្យការទូរស័ព្ទរកជំនួយបន្ទាន់ទៅកាន់ នគរបាល ឬអាជ្ញាធរមានសមត្ថកិច្ចផ្សេងៗឡើយ ប៉ុន្តែវានឹងជួយអ្នកគិតទុកជាមុននូវអ្វីដែលអ្នកនឹងត្រូវការ។ ត្រូវតែទូរស័ព្ទរកជំនួយភ្លាមៗពីនគរបាលពេលដែលអ្នកត្រូវការ។

ដើម្បីរៀបចំផែនការសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក វាចាំបាច់ដែលត្រូវគិតទុកជាមុននូវមធ្យោបាយផ្សេងៗដែលអាចជួយអ្នកបើសិនជាអ្នកស្ថិតនៅក្នុងគ្រោះ ថ្នាក់។ បើសិនបើអ្នកធ្លាប់មានវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗដែលអ្នកធ្លាប់ប្រើមុនពេលនៃការរីករាតត្បាតនៃជំងឺកូវីដ ១៩ អ្នកត្រូវពិនិត្យមើលថាតើវានៅអាចប្រើដើម្បីឱ្យអ្នកមានសុវត្ថិភាពទៀតឬទេ។

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ!

- >> ពិនិត្យមើលថាអ្នកមាន **លេខទូរស័ព្ទសម្រាប់ស្វែងរកការជួយបន្ទាន់**ហើយ ឬនៅ ដូចជាលេខសមាជិកគ្រួសារ អ្នកដឹកនាំសាសនា/សហគមន៍ អ្នកជិតខាង មិត្តភក្តិ ឬមិត្តរួមការងារដែលអាចជួយអ្នកនៅក្នុងអំឡុងពេលស្ថានភាពជំងឺកូវីដ ១៩កំពុងតែរីករាលដាល។
- >> **ពិនិត្យមើលថាអ្នកមានលេខទូរស័ព្ទជំនួយ**បន្ទាន់ កន្លែងស្នាក់អាស្រ័យដែលមាននៅក្នុងអំឡុងពេលបច្ចុប្បន្ននៃស្ថានភាពជំងឺកូវីដ ១៩នេះ។
- >> **ពិនិត្យមើលថាតើមធ្យោបាយណាដែលអ្នកអាចធ្វើដំណើរទៅកាន់ កន្លែងមានសុវត្ថិភាព**នោះបានបើប្រទេសរបស់អ្នកស្ថិតនៅក្នុងការរឹត បណ្តឹងចំពោះការធ្វើដំណើរ។ បើអ្នកមិនដឹងសុំសួរទៅកាន់អង្គការស្ត្រីដែលនៅជិតអ្នកបំផុត។
- >> **ចង់ចាំនូវលេខទំនាក់ទំនងសំខាន់ៗ** ដូច្នោះអ្នកអាចស្វែងរកជំនួយភ្លាមៗ។
- >> បើសិនជាអ្នកមានកូន សូមនិយាយប្រាប់គេជាមុនពីផែនការជម្លៀសបន្ទាន់នេះផង។

តើអ្នកនឹងត្រូវការអ្វីខ្លះប្រសិនបើអ្នកត្រូវឱ្យចាកចេញបន្ទាន់

- >> ប្រសិនបើអ្នកត្រូវ ឬសម្រេចចិត្តចាកចេញក្នុងស្ថានភាពបន្ទាន់ វាជារឿងសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវគិតគូរពីលុយកាក់ ទ្រព្យធន ឯកសារ និងសំភារៈមួយចំនួនដែលអ្នកនឹងត្រូវការ។
- >> **សន្សំលុយ** និងលាក់វានៅកន្លែងណាមួយដែលអ្នកអាចយកបានយ៉ាងលឿន និងងាយស្រួលប្រសិនបើអ្នកត្រូវចាកចេញដោយប្រញាប់។ វាអាចជាលុយ កាតអេធីអ៊ីម (កាតសម្រាប់ដកលុយដោយស្វ័យប្រវត្តិ) ដែលអ្នកមានសម្រាប់ចំណាយថ្លៃធ្វើដំណើរ និងចំណាយផ្សេងៗដែលត្រូវការ និង មិត្ត ឬអ្នកជិតខាងដែលអាចជួយបញ្ជូលលុយទូរស័ព្ទឱ្យអ្នក។
- >> រក្សាទុក**អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ ឬលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នក និងកូននៅកន្លែងដែលលាក់បាំង** និងអាចយកបានភ្លាមៗ។
- >> ស្តុកទុកនូវរបស់ដែលអ្នកត្រូវការដូចជា អាហារ សំលៀកបំពាក់ជាដើម ដែលអ្នកងាយស្រួលយកបាន។
- >> រេចខ្លប់**កាតាបសង្គ្រោះបន្ទាន់**សម្រាប់ខ្លួនអ្នក និងលាក់វានៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាពនៅផ្ទះអ្នកជិតខាង ឬមិត្តភក្តិដែលអាចជឿទុកចិត្តបាន។
- >> **បិទការតាមដានទីតាំង**ក្នុងទូរស័ព្ទ និងឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិចផ្សេងៗរបស់អ្នកដែលមានមុខងារស្វែងរកទីតាំងរបស់អ្នក បើសិនជាអ្នកគិតថាត្រូវចាកចេញ។ ត្រូវចង់ចាំថាវាអាចឱ្យអ្នកប្រព្រឹត្តអំពើរំលោភបំពានលើអ្នកតាមដានអ្នកតាមប្រព័ន្ធនានាបាន។

របស់ដែលត្រូវរៀនសូត្រក្នុងកាតាបសង្គ្រោះបន្ទាន់របស់អ្នក

- >> អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ រួមទាំងរូបថតមួយចំនួន
- >> លិខិតឆ្លងដែន លិខិតអនុញ្ញាតការងារ ទិដ្ឋាការ
- >> ធានារ៉ាប់រង និងឯកសារសំខាន់ៗផ្សេងៗទៀត។
- >> សេវាសាក្សីសម្រាប់ផ្ទះ ឡាន និងកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក
- >> លុយ កាតអេធីអ៊ីម (កាតសម្រាប់ដកលុយដោយស្វ័យប្រវត្តិ)
- >> សំលៀកបំពាក់បន្ថែម និងខោអាវក្នុង
- >> សំឡីអនាម័យ ឬខោទឹកនោម
- >> ខ្សែសាកទូរស័ព្ទ ហើយបើអាច កាតបញ្ជូលទូរស័ព្ទដែលអាចប្រើបានក្នុងពេលមានអាសន្ន
- >> ថ្នាំមួយចំនួនដែលអ្នក និងកូនអ្នកប្រើជាប្រចាំ
- >> លេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗ

អ្វីដែលត្រូវគិតជាមុនពេលស្ថិតក្នុងពេលបណ្តឹងការធ្វើដំណើរ

- >> មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ នឹងដឹងអំពីពេលវេលាហាមខាត់មិនឱ្យធ្វើដំណើរអំឡុងពេលនៃជំងឺកូវីដ១៩។ បើអាចអ្នកត្រូវតាមដានបច្ចុប្បន្ន ឬសភាពការប្រែប្រួលនានា របស់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរដែលមាន។
- >> ក្នុងអំឡុងពេលមានវិបត្តិបន្ទាន់ ទាក់ទងលេខជំនួយបន្ទាន់ អង្គការស្ត្រីដែលនៅជិតអ្នក ឬមន្ត្រីនគរបាល។

យុទ្ធសាស្ត្រសុវត្ថិភាពផ្សេងៗទៀតដែលអាចមាន

- >> មានពាក្យ ឬយោសុវត្ថិភាពសំរាប់ប្រើជាមួយមិត្តភក្តិ ឬក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកដើម្បីសុំជំនួយបន្ទាន់ពេលដោយមិនចាំបាច់និយាយដោយត្រង់។
- >> ស្វែងរកមើលថាតើមានជនណាមួយដែលជនប្រព្រឹត្តមានការគោរព ហើយអាចនិយាយជាមួយគេឱ្យឈប់ប្រើអំពើហិង្សា។ ទោះបីជា រយៈពេលខ្លីក៏ដោយ។
- >> ឱ្យអាជ្ញាធរមានសមត្ថកិច្ច មន្ត្រីនគរបាល ឬអ្នកផ្សេងទៀតដឹងព្រ
- >> ឱ្យមនុស្សដែលអ្នកជឿ ឬអ្នកដឹកនាំសាសនាដឹងព្រ។

អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង បើអ្នកជាស្ត្រីពលករចំណាកស្រុក

- >> អ្នកមានសិទ្ធិមានសុវត្ថិភាព និងការពារទោះបីជាអ្នកមិនមែនជាប្រជាជននៅក្នុងប្រទេសអ្នកកំពុងរស់នៅ ឬកំពុងធ្វើការក៏ដោយ។
- >> ទាក់ទងក្រុមស្ត្រី ឬអង្គការស្ត្រី ទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ មន្ត្រីនគរបាល ស្ថានទូត សហជីពពាណិជ្ជកម្ម មជ្ឈមណ្ឌលពលករទេសន្តប្រទេសនី គ្លីនិកសុខភាព ឬសេវាផ្សេងៗដែលអ្នកត្រូវការ។
- >> ស្នើសុំសេវាបកប្រែពេលអ្នកស្វែងរកសេវាពីទូរស័ព្ទជំនួយ នគរបាល មន្ទីរពេទ្យ ឬសេវាផ្សេងៗទៀត។
- >> ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយបណ្តាញជួយមិត្ត (ក្រុមស្ត្រី ឬអង្គការស្ត្រី) ដែលអាចផ្តល់ព័ត៌មាននិងភ្ជាប់អ្នកទៅរកសេវាផ្សេងៗ។
- >> រក្សាទុកលេខទូរស័ព្ទស្ថានទូត និងសេវាក្នុងស៊ុលៈពួកគេនៅទីនោះដើម្បីជួយអ្នកនៅក្រៅប្រទេស។

ដើម្បីតែសុំជំនួយសូមទាក់ទងលេខដូចខាងក្រោមនេះ

ប្រទេស	នគរបាល	សេវាសំរាប់ជនរងគ្រោះ
ប្រទេសកម្ពុជា	1288	1280 (លេខទូរស័ព្ទជំនួយ)
ប្រទេសកូរ៉េខាងត្បូង	112	081317617622 (P2TP2A)
ប្រទេសឡាវ	191	1362 (សហជីពស្ត្រីឡាវ)
ប្រទេសម៉ាឡេស៊ី	999	03 7956 3488 (អង្គការជំនួយស្ត្រី)
ប្រទេសភូមា	199	067 3 404 222 (សហជីពរដ្ឋាភិបាល)
ប្រទេសហ្វីលីពីន	177	0919 777 7377 (មជ្ឈមណ្ឌលការពារស្ត្រី និងកុមារហ្វីលីពីន)
ប្រទេសសិង្ហបុរី	999	1800 777 5555 (AWARE) 6341 5535 (Home*)
ប្រទេសថៃ	191	1300 (មជ្ឈមណ្ឌលច្រកតែមួយដើម្បីដោះស្រាយវិបត្តិ)
ប្រទេសវៀតណាម	113	1900 96 96 80 (សហជីពស្ត្រីវៀតណាម)

*ជំនាញខាងស្ត្រីពលករចំណាកស្រុកក្នុងប្រទេសសិង្ហបុរី

អត្ថបទសង្ខេបនេះរៀបចំដោយកម្មវិធីសុវត្ថិភាព និងយុត្តិធម៌សម្រេចឱ្យបាននូវសិទ្ធិ និងឱកាសរបស់ពលករ ទេសន្តប្រទេសនីជាស្ត្រីក្នុងតំបន់សមាគមប្រជាជាតិអាស៊ីអាគ្នេយ៍ (ASEAN) គឺជាផ្នែកមួយនៃគំនិតផ្តួចផ្តើមប្រទិបភ្លឺផ្លូវ (Spotlight) ដើម្បីលុបបំបាត់អំពើហិង្សាលើស្ត្រី និងក្មេងស្រី ជាក់ស្តែងផ្តួចផ្តើមសកលដែលអនុវត្តរយៈពេលប្រាំឆ្នាំ រវាងសហភាពអាស៊ីបូស៊ីនីយ៉ា និងអង្គការសហប្រជាជាតិ។ ការអនុវត្តកម្មវិធីសុវត្ថិភាព និងយុត្តិធម៌ ធ្វើឡើង តាមរយៈភាពជាដៃគូរវាង អង្គការអន្តរជាតិខាងការងារ (ILO) និងភ្នាក់ងារសហប្រជាជាតិលើកកម្ពស់សមភាពយេនឌ័រនិងផ្តល់ភាពអង់អាចដល់ស្ត្រី (UN Women) (ដោយសហការជាមួយនឹង UNODC) ដោយមានគោលដៅរួម ដើម្បីធានាថា ទេសន្តប្រទេសនីការងារមានសុវត្ថិភាព និងយុត្តិធម៌សម្រាប់ស្ត្រីគ្រប់រូប ក្នុងតំបន់អាស៊ី។ ទស្សនាគោលដៅ <https://spotlightinitiative.org> សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។