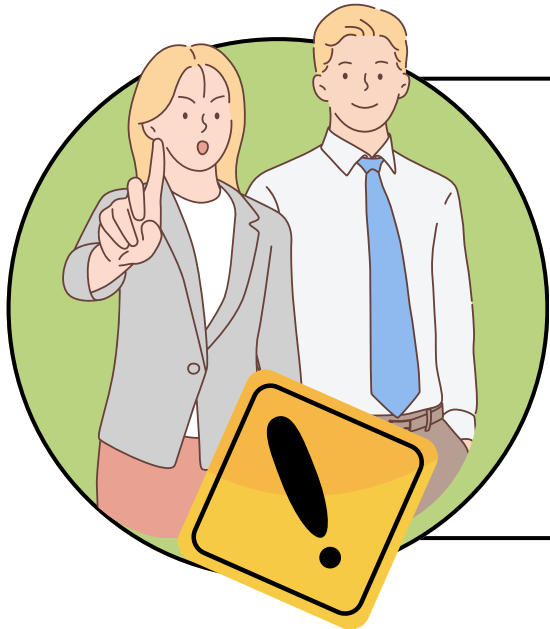


การป้องกันตนเองจากภัย คุกคามทางเพศ

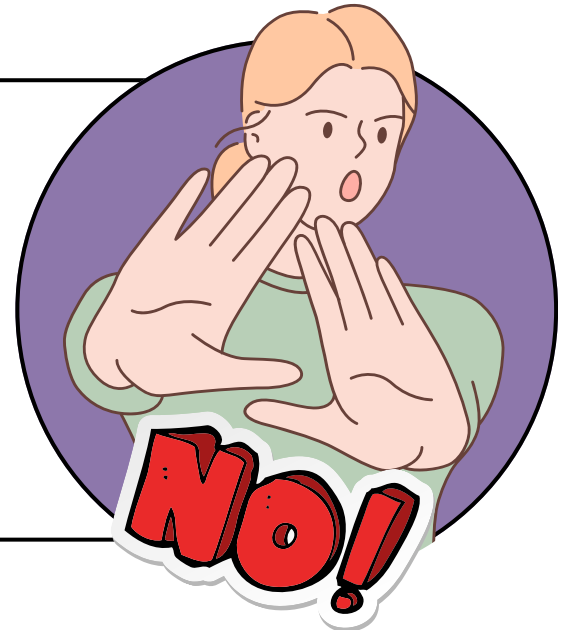


01 ระวังภัยจากคนใกล้ชิด

การคุกคามทางเพศมักเกิดจากการกระทำของผู้คนใกล้ชิด เช่น ญาติพี่น้อง หรือพนักงานในที่ทำงานเดียวกัน เป็นต้น บุคคลใกล้ชิดนี้อาจจะสามารถใช้อำนาจในการบีบบังคับให้เกิดการถูกระงับทางเพศได้

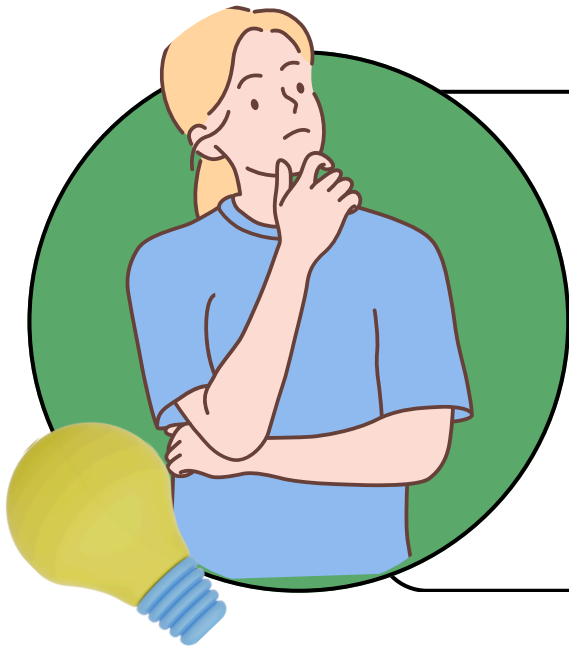
02 อย่าไว้ใจใครง่าย ๆ

เมื่อสังคมเปลี่ยนไปจึงไม่ใช่เฉพาะคนแปลกหน้าเท่านั้นที่ไม่ควรไว้ใจ การรู้จักปกป้องตัวเอง โดยการไม่ไปไหน มาไหน หรืออยู่ตามลำพัง กับเพศตรงข้ามสองต่อสอง หมั่นสังเกตคำพูดหรือพฤติกรรมของคนใกล้ชิดมีท่าทีที่จะทำอันตรายต่อตนเองหรือไม่



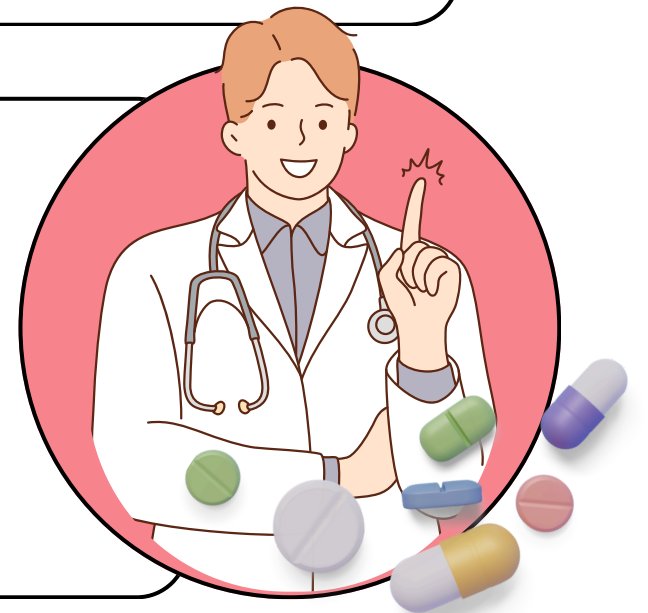
03 ใช้ “สติ” เพื่อเอาตัวรอด

หากต้องเผชิญสถานการณ์ที่กำลังถูกคุกคามทางเพศ “ห้ามใช้ความรุนแรงในการแก้ไขสถานการณ์เด็ดขาด เพราะอาจทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง “สติ” เป็นอาวุธเดียวที่จะสามารถช่วยให้เอาตัวรอดได้” โดยสามารถใช้การสื่อสารพูดคุยเพื่อถ่วงเวลา เช่น การตะโกนว่า “ไฟไหม้” เพื่อให้มีคนออกมาช่วยทันที



04 หากตกเป็นผู้เสียหายแล้ว

“อย่าอาบน้ำชำระล้างร่างกาย” และรีบไปหาหมอที่โรงพยาบาล ภายใน 24 ชั่วโมง พร้อมแจ้งว่าถูกระงับความรุนแรงทางเพศ คุณหมอจะตรวจร่างกายอย่างละเอียด รวมทั้งตรวจดูน้ำอสุจิ ในช่องคลอดหรือสารคัดหลั่งต่างๆ พร้อมทั้งให้กินยาคุมฉุกเฉิน และยาต้านไวรัสเอดส์



หน่วยงานที่สามารถติดต่อขอรับความช่วยเหลือทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี โทร : 02-929-2301-(10)
มูลนิธิปริษาเพื่อเด็กและสตรี โทร : สายด่วน 1134
มูลนิธิเพื่อนหญิง โทร : 02-513-2780
ศูนย์ช่วยเหลือเร่งด่วน 24 ชั่วโมง กรมประชาสงเคราะห์ โทร : สายด่วน 1507

