

I A C T T

Nyob Ntaud Los Sib Pab

Ua ib tug hluas tuaj yeem yuav yog ib qho nyuaj. Koj puas paub tias kev tua tus kheej yog qhov thib ob ua rau tuag rau cov tub ntxhais hluas hnuv nyooog 10-19 xyoo? Muaj qee yam tseem ceeb uas yuav tsum nco ntsoov: Ib txwm muaj kev cia siab thiab kev pab. Tsis yog koj ib leeg xwb.

Kev ua ib tus tub ntxhais hluas, feem ntau koj yog pom thawj zaug thaum muaj qee yam dab tsi nrog ib tug phooj ywg los sis kwv tij. Feem ntau lawv yuav ua rau koj muaj kev txhawb nqa rau kev xav thaum lawv tab tom ntsib teeb meem. Yog li ntawd nws yog ib qho tseem ceeb kom paub cov cim qhia thiab yuav ua li cas yog tias koj txhawj xeeb txog ib tug neeg. Nco ntsoov IACTT yuav los txhawb koj cov phooj ywg:

- I TXHEEB XYUAS cov cim thiab cov tsos mob.**
- A NUG cov lus nug kom kawm paub ntau ntxiv txog tias muaj dab tsi tshwm sim thiab nug seb tus neeg puas tab tom xav txog kev tua tus kheej.**
- C SIB TXUAS LUS QHIA cov kev xav kev nkag siab, kev saib xyuas, thiab kev nkag siab.**
- T NQIS TES UA!**
- T SAIB XYUAS koj tus kheej.**

TXHEEB XYUAS Cov Cim qhia thiab Cov Tsos Mob (FACT)

I

Cov Kev Xav:

- Tsis muaj kev cia siab "Txhua yam yuav tsis zoo dua tuaj."
- Tsis muaj nqis "Txhua tus yuav zoo dua yam yog tsis muaj kuv."
- Tsis muaj kev pab "Kuv ua tsis tau dab tsi raug li."
- Kev tu siab tas mus li.
- Ua txhaum los sis txaj muag.
- Hnov tau tias raug ntxiab.
- Tab tom ntsib teeb meem nrog kev npau taws heev tsis tu ncuu los sis kev ntxhov siab.

Kev Nqis Tes Ua:

- Ua rau pom kev ua phem, npau taws, los sis nrhiav kev ua pauj.
- Ua yam tsis tau xav li.
- Tawm ntawm cov phooj ywg thiab tsev neeg mus.
- Muaj teeb meem hauv tsev kawm ntawv los sis hauv tsev.
- Kev siv yeeb tshuaj thiab/los sis haus cawv ntau ntxiv.
- Tham, xa ntawv, los sis tshaj tawm hauv cov kev tshaj tawm zej tsoom txog cov ntsiab lus ntawm kev tuag los sis kev puas tsuaj.

Cov Kev Hloov Pauv:

- Cov kev hloov pauv hauv tus cwj pwm uas qhia tau tseeb: tsis ua zoo li lawv tus kheej ib txwm.
- Nyuaj rau kev tsom siab ntsoov.
- Plam kev txaus siab rau tej yam uas lawv ib txwm nyiam.
- Muaj teeb meem ntau ntxiv tom tsev kawm ntawv los sis chaw ua hauj lwm.
- Kev hloov pauv loj hauv lub siab.
- Kev txhim kho tam sim ntawd tom qab poob qis los sis rho tawm.

Cov Kev Hem Thawj:

- Tham los sis sau txog kev tua tus kheej.
- Muab cov khoom muaj nqis tshaj.
- Sau ntawv qhia txog kev tua tus kheej.
- Hais cov lus xws li:
 - "Kuv yuav tsis nyob ib puag ncig ntev dua."
 - "Koj yuav tsis tas txhawj txog kuv sai-sai no."
- Sau ntawv, kos duab, tham txog kev tuag ntau heev.

Yog tias koj txhawj xeeb txog ib tug neeg, tsis txhob tos, ua ACTT tam sim ntawd!

(txuas ntxiv rau nplooj ntawv tom ntej)



IACCT:Nyob Ntaud Los Sib Pab

(txuas ntxiv mus)

NUG cov lus nug kom kawm paub ntau ntxiv txog tias muaj dab tsi tshwm sim thiab nug seb tus neeg puas tab tom xav txog kev tua tus kheej.

A

- Koj tuaj yeem hais tej yam xws li:
 - "Zoo li tsis ntev los no koj tu siab, muaj dab tsi tshwm sim?"
 - "Kuv tsis tau pom koj ntawm qhov kev xyaum tsis ntev los no thiab kuv txhawj xeeb txog. Koj nyob li cas xwb?"
- NUG seb lawv puas xav txog txoj kev tua tus kheej. Nug seb puas yog qhov uas yuav tsim nyog ua. Kev nug tsis muab tswv yim rau hauv lawv lub taub hau.
 - "Koj puas tab tom xav ua phem rau koj tus kheej?"
 - "Koj puas tab tom xav txog kev tua tus kheej?"

SIB TXUAS LUS QHIA cov kev xav kev nkag siab, kev saib xyuas, thiab kev nkag siab.

C

- Tsis muaj ib txoj hauv kev zoo tiag los ua qhov no thiab tsis muaj qhov zoo tshaj plaws los hais qhia tias koj mob siab saib xyuas.
- Siv cov lus:
 - "Kuv nyob ntawm no rau koj."
 - "Peb tuaj yeem tau txais kev pab ua ke."
- Siv cov kev nqis tes ua:
 - Puag.
 - Lub pob ntseg mloog.
 - Siv sij hawm nrog lawv.

NQIS Tes Ua.

T

- Txhua lub sij hawm peb txhawj xeeb txog peb tus kheej los sis lwm tus neeg txoj kev noj qab haus huv fab kev puas siab puas ntsws, peb yuav tsum tau txais kev pab los ntawm ib tus neeg laus uas ntseeg siab tau. Peb tsis tas yuav tswj nws ntawm peb tus kheej.
- Yog ib tug tham txog kev tua tus kheej, TSIS TXHOB TSO LAWV NYOB IB LEEG. TAU TXAIS KEV PAB KOM RAUG.
- Coj lawv mus rau ib tug neeg laus uas ntseeg siab tau (niam txiv los sis tus neeg saib xyuas, txheeb ze, tus kws pab tswv yim, tus kws qhia, tus kws cob qhia, tus thawj coj kev ntseeg) hauv tsev kawm los sis lub tsev.
- Hu rau tus xov tooj xwm ceev rau kev pab thiab kev txhawb nqa:
911
988
Sau HOPELINE xa mus rau 741741
Trevor Lub Khoos Kas - Sau Ntawv 678-678

SAIB Xyuas koj tus kheej.

T

- Thaum koj pab ib tug neeg uas muaj kev kub ntxhov, tej zaum koj yuav xav tau kev pab ib yam nkaus thiab.
- Tham nrog ib tus neeg uas koj ntseeg siab hais txog qhov koj xav.
- Muab yam koj tus kheej li koj xav tau rau koj.
 - Kev tawm dag zog, noj kom raug, thiab so kom txaus.
 - Ua tej yam uas ua rau koj hnov tau tias zoo siab.
- Nco ntsoov, koj tsis tas yuav tswj qhov no ib leeg xwb. Muaj cov neeg txhawj txog thiab xav los pab.

Cov Chaw Muab Kev Pab:

Wisconsin Lub Chaw Hauj Lwm Muab Kev Pab Cuam Kev Noj Qaub Haus Huv (DHS). Kev Tua Tus Kheej Hauv Wisconsin: Kev Cuam Tshuam thiab Kev Ua Teb. Tau Txais Lub Plaub Hlis Ntuj Tim 17, 2024. <https://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p02657.pdf>.

Wisconsin Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Qhia Rau Zej Tsoom (DPI). Wisconsin Daim Ntawv Nug Ntsuam Xyuas Txog Tus Cwj Pwm Phom Sij Rau Cov Hluas. Tau Txais Lub Plaub Hlis Ntuj Tim 17, 2024. <https://dpi.wi.gov/sspw/yrb>.